

**TÂNIA MARISA PIRES GORDINHO**

**ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO E QUALIDADE DE  
VIDA EM ADULTOS MAIS VELHOS.**



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE**

Escola Superior de Educação e Comunicação

2023

**TÂNIA MARISA PIRES GORDINHO**

**ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO E QUALIDADE DE  
VIDA EM ADULTOS MAIS VELHOS.**



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE**

Escola Superior de Educação e Comunicação

2023

**TÂNIA MARISA PIRES GORDINHO**

**ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO E QUALIDADE DE  
VIDA EM ADULTOS MAIS VELHOS.**

**Mestrado em Gerontologia Social**

**Trabalho efetuado sob a orientação de:**

**Professora Doutora Cláudia Cristina Guerreiro Luísa**



**UNIVERSIDADE DO ALGARVE**

**Escola Superior de Educação e Comunicação**

**2023**

# **Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos.**

## **Declaração de autoria do trabalho**

Declaro ser o autor deste trabalho, que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

---

Tânia Marisa Pires Gordinho

**Copyright: Tânia Marisa Pires Gordinho**

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, enquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

## **Dedicatória**

Dedico este trabalho aos meus avós maternos, assim como a todas as pessoas que nutrem uma profunda e especial conexão com os seus cães de estimação. E uma dedicatória especial ao meu grande amor, o adorável Bob.

## **Agradecimentos**

Agradeço a todas as gerações que vieram antes de mim, cujas histórias, lutas e conquistas abriram caminhos e possibilitaram a minha existência.

Agradeço a Deus e ao Universo por me terem abençoado com saúde, coragem, força e determinação para realizar mais um objetivo de vida.

Expresso um profundo agradecimento à minha orientadora, Professora Doutora Cláudia Luísa, pelo seu apoio incansável, orientação valiosa e inspiração contínua ao longo de toda esta trajetória. A sua dedicação e envolvimento, com ideias, opiniões ou simplesmente com uma escuta paciente, foram fundamentais para o sucesso desta dissertação.

Agradeço a todos os docentes do Mestrado, pelos conhecimentos transmitidos que foram essenciais para o meu desenvolvimento académico.

Agradeço ao meu Bob, cão de estimação, que esteve sempre presente fazendo companhia em tantos dias de trabalho solitário. Foram as suas chamadas de atenção que me ajudaram a distrair depois de longas horas seguidas a trabalhar.

Agradeço ao meu companheiro de vida por estar ao meu lado neste desafio, o seu amor, apoio e compreensão foram essenciais para alcançar este resultado.

Agradeço a quem disponibilizou os seus espaços para a realização das entrevistas e aos oito entrevistados, a sua participação e abertura foram fundamentais para o sucesso deste estudo. Gratidão por partilharem as suas experiências e pela generosidade ao dedicarem o seu tempo e contribuírem para o avanço do conhecimento científico.

E por último, mas igualmente importante, agradeço ao meu afilhado, à minha comadre e às colegas do gabinete onde trabalho, que sempre me acompanharam.

Obrigada!

## Resumo

O crescente envelhecimento populacional é uma realidade observada em muitos países, especialmente na Europa, como resultado do aumento da esperança de vida e da baixa taxa de natalidade. Essa alteração demográfica trouxe a necessidade de compreender e lidar com os desafios associados a essa fase do ciclo de vida, que nem sempre é acompanhada de qualidade de vida. Nas últimas décadas, a relação entre humanos e animais tem passado por transformações, o que tem contribuído para uma reconfiguração dos papéis desempenhados pelos animais de estimação na sociedade, especialmente pelos cães. A pesquisa objetivou investigar a relação entre adultos mais velhos e cães de estimação e avaliar a influência dos mesmos na sua qualidade de vida. Trata-se de um estudo transversal, qualitativo, de caráter descritivo e exploratório, recorrendo à técnica da entrevista semiestruturada. A amostra é composta por oito pessoas com 60 anos ou mais, residentes na cidade de Quarteira. Os resultados obtidos destacam a conexão especial entre idosos e os seus cães de estimação, considerados membros da família. A convivência traz benefícios como companhia, atividade física e socialização. Os cães contribuem para a redução da tristeza e da depressão, aumentam a felicidade, a energia positiva, o entusiasmo, a disposição, a distração, o estímulo mental, as aprendizagens, a responsabilidade, o valor, o propósito e o sentido de vida. Também oferecem carinho, amor, consolo e podem suprir perdas humanas, despertando uma vontade renovada de viver. Conclui-se que os cães de estimação exercem uma influência positiva na qualidade de vida dos idosos, proporcionando benefícios a nível biológico, psicológico e social.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; relação humano-animal; cães de estimação; qualidade de vida.

## **Abstract**

The growing ageing population is a reality observed in many countries, especially in Europe, as a result of the rising life expectancy and low birth rate. This demographic change brought the need to understand and deal with the challenges connected to this step of the life cycle, which has not always been accompanied by quality of life. In recent decades, the human-animal relationships have gone through transformations, which have contributed to a reconfiguration of the roles played by pets in society, especially dogs. This research aimed to investigate the connection between older adults and pet dogs, and to evaluate the dog's influence on the quality of life of ageing citizens. This is a cross sectional, qualitative, descriptive and exploratory study, using the semistructured interview technique. The sample consists of eight people aged 60 or over, living in the city of Quarteira. The results obtained highlight the special connection between seniors and their pet dogs, which are considered members of the family. Coexistence brings benefits such as company, physical activity and socialization. Dogs play a role on the decrease of sadness and depression, and increase happiness, positive energy, enthusiasm, mood, distraction, mental stimulation, learning, responsibility, value, purpose and meaning of life. They also offer affection, love and comfort, and can overcome human losses, awakening a renewed willingness to live and providing strength and security. It is concluded that pet dogs have a positive influence on the quality of life of the elderly, providing several biopsychosocial benefits.

**Keywords:** Ageing; human-animal relationship; pet dogs; quality of life.

## Índice Geral

Dedicatória .....	iii
Agradecimentos.....	iv
Resumo.....	v
Abstract .....	vi
Índice Geral.....	vii
Introdução .....	1
Parte I – Enquadramento Teórico.....	5
Capítulo I – Envelhecimento demográfico .....	5
1. Evolução demográfica .....	5
2. Envelhecimento humano .....	6
2.1. Componentes do Envelhecimento .....	7
Capítulo II - Relação humano-animal .....	10
1. Evolução histórica da relação humano-animal .....	10
2. Animal de estimação/companhia – Cão .....	12
3. Benefícios da relação humano-animal.....	15
Capítulo III - A influência dos animais de estimação na qualidade de vida das pessoas idosas .....	22
Parte II - Enquadramento Empírico .....	31
Capítulo IV – Metodologia .....	31
1. Problemática da Investigação .....	31
2. Natureza da Investigação .....	32
3. Questão de partida .....	33
4. Objetivos.....	33
4.1. Objetivos gerais.....	33
4.2. Objetivos específicos.....	34
5. Caracterização da Amostra .....	34
5.1. Caraterização dos participantes.....	35
5.2. Caraterização dos cães de estimação.....	35

5.3. Caracterização do contexto .....	35
6. Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados.....	36
6.1. Pesquisa Bibliográfica.....	36
6.2. Entrevista Semiestruturada.....	36
7. Procedimento e Tratamento de Dados .....	38
8. Procedimentos Éticos.....	39
Capítulo V - Apresentação dos Resultados .....	40
1. Tutores de cães de estimação.....	40
2. Cães de estimação.....	40
3. Motivações para a posse de cães de estimação.....	41
4. Convivência com cães de estimação.....	44
5. Vantagens e desvantagens da convivência .....	52
6. Cães de estimação e qualidade de vida.....	55
Capítulo VI - Discussão dos Resultados .....	60
1. Motivações para a posse de cães de estimação.....	60
2. Convivência com cães de estimação.....	62
3. Vantagens e desvantagens da convivência .....	64
4. Cães de estimação e qualidade de vida.....	65
Conclusões .....	66
Referências Bibliográficas .....	71
Anexos .....	80
Anexo 1 – Email recebido do SIAC.....	81
Anexo 2 - Termos e Condições Gerais de Privacidade de Dados.....	82
Anexo 3 – Parecer positivo do Encarregado da Proteção de Dados da UALg. 83	
Anexo 4 – Questionário sobre aplicação das normas de Ética nas dissertações do 2º ciclo da ESEC.....	85
Apêndices.....	87
Apêndice A – Dados gerais da investigação .....	88
Apêndice B - Guião de entrevista semiestruturada .....	91
Apêndice C – Transcrição das entrevistas .....	93
Apêndice D – Tabela por análise de conteúdo.....	192

## Introdução

A investigação intitulada “Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos” insere-se no âmbito do Mestrado em Gerontologia Social, da Escola Superior de Educação e Comunicação (ESEC), da Universidade do Algarve (UALg). A escolha do tema resulta do interesse, pessoal e profissional, em compreender a influência dos cães de estimação na qualidade de vida dos adultos mais velhos, em contexto domiciliário. A motivação para a realização do estudo advém da relevância do tema para a evolução do conhecimento científico numa sociedade cada vez mais envelhecida, onde se torna fundamental que os governos e organizações desenvolvam estratégias adequadas para promover e garantir que os mais velhos tenham qualidade de vida.

A atual dinâmica demográfica é marcada pelo fenómeno do envelhecimento da população, que tem ocorrido desde 1950 e intensificado especialmente ao longo do século XXI. Em 1950, a população com 60 anos ou mais representava 8% dos habitantes do planeta, passando para 13,5%, em 2020, e estima-se que chegue a 28,2% em 2100. Nesse ano, os idosos com 65 anos ou mais vão representar 22,6% da população e os com 80 anos ou mais alcançam 8,1% da população (Alves, 2019).

A melhoria das condições de vida e a maior assistência médica levou a um aumento da esperança média de vida, o que, aliado a uma baixa taxa de natalidade, resultou no envelhecimento populacional (Oliveira, 2010). A Europa é a região mais envelhecida do mundo, e Portugal é um dos Estados-membros que regista uma das percentagens mais altas de idosos (Eurostat, 2020).

O envelhecimento humano pode ser analisado numa perspetiva cronológica e biopsicológica. A primeira resulta exclusivamente da idade e faz parte do desenvolvimento do ser humano, enquanto a segunda é vivida por cada indivíduo de forma diferente e depende do género, da genética, das vivências passadas, dos hábitos e estilos de vida e da sociedade em que a pessoa está incluída (Rosa, 2012).

Durante muitos anos, o estudo da velhice foi descurado, o aumento do grupo etário dos idosos e dos problemas próprios desta faixa etária tornaram necessária a compreensão desta fase do ciclo de vida, o que levou ao surgimento de uma nova disciplina científica, a Gerontologia (Fonseca, 2006).

A Gerontologia é um campo científico multidisciplinar e interdisciplinar que, para além do interesse pelo estudo dos mais velhos, tem como responsabilidade descrever e esclarecer as alterações intrínsecas ao processo de envelhecimento, assim como os seus determinantes biopsicossociais (Neri, 2008). Apresenta-se como uma ciência interventiva, com o objetivo de melhorar as condições de vida dos idosos, tanto em contextos privados como públicos (Ballesteros et al., 2004).

A designação Gerontologia Social surgiu para caracterizar a área da Gerontologia que, segundo Paúl (2005), se interessa pela relevância que as condições socioculturais e ambientais exercem no processo de envelhecimento e, também, pelas consequências sociais desse processo. Trata-se de uma área científica que procura conhecer a relação entre o envelhecimento humano e o coletivo, considerando o impacto que o processo de envelhecimento pode ter na família, nas finanças e nas obrigações sociais na vida do indivíduo (Paúl, 2005).

Novas áreas de estudo têm surgido nas últimas décadas, com o objetivo de compreender e caracterizar as formas de envelhecer positivamente. A relação entre as pessoas idosas e os animais é uma dessas áreas, onde as intervenções assistidas por animais já são conhecidas pelos seus benefícios.

Historicamente há registos de que a domesticação de animais alterou a relação e aumentou os laços afetivos entre humanos e animais. Atualmente, os animais de estimação, especialmente cães e gatos, são considerados membros da família, sendo visível o progressivo aumento de habitações onde estão inseridos. Este aumento ajuda a compreender que os animais estão a assumir um lugar de enorme importância na preservação da saúde física e mental dos indivíduos (Tatibana & Costa-Val, 2009).

Em Portugal, um estudo da MultiDados, realizado entre janeiro e março de 2021, mostrou que 68% das famílias tem, no mínimo, um cão e que 62% tem pelo menos um gato (MARKETEER, 2022).

É obrigatório que todos os animais de companhia (cães, gatos e furões) residentes em Portugal sejam registados no Sistema de Informação de Animais de Companhia (SIAC, 2023). Segundo os dados cedidos pela entidade, desde 2019, ano da sua entrada em funcionamento, até ao dia 30 de junho de 2023, foram registados 1 791 247 animais, sendo 1 180 300 canídeos, 609 103 felídeos e 1 844 mustelídeos (anexo 1).

Os resultados do estudo “Primeiros momentos com os animais de estimação” da Royal Canin, uma empresa de referência na área da nutrição de gatos e cães, indicam que cerca de sete em cada dez portugueses (68,7%) consideram o seu animal de estimação como membros essenciais da família (Veterinária Atual, 2021).

A Associação Americana de Medicina Veterinária (AVMA) define a ligação humano-animal como dinâmica e benéfica para ambas as espécies, influenciada por interações físicas, psicológicas e emocionais essenciais para o bem-estar e saúde das mesmas (Faraco, 2008).

Os cães foram os primeiros animais a serem domesticados pelo ser humano devido às vantagens que traziam para ambos e são, atualmente, uma das espécies mais populares do mundo pelo seu afeto, lealdade, amizade, proteção e serviço à humanidade (Sakata, 2015).

O efeito positivo que a ligação humano-animal pode ter na saúde das pessoas e na comunidade é reconhecido pela comunidade científica. Na presença de animais, os níveis de stresse e ansiedade baixam, a tensão arterial e os sintomas depressivos melhoram e, quando existe um vínculo forte entre as duas espécies, os níveis de oxitocina aumentam, tanto nas pessoas como nos animais (Bobone, 2022).

Várias pesquisas mostram uma melhoria na qualidade de vida de donos de animais, pois elevam os sentimentos de compaixão no convívio social e melhoram as tensões no ambiente familiar (Tatibana & Costa-Val, 2009).

Segundo Zapata-Herrera et al. (2021), os cães de estimação contribuem positivamente para a qualidade de vida dos adultos mais velhos, beneficiando-os em companhia, socialização, responsabilidade, ocupação, distração, motivação, afeto, rotina, atividade física, propósito de vida e apoio.

Face ao exposto, surge o presente estudo com o propósito de analisar a influência de animais de estimação, nomeadamente o cão, na qualidade de vida dos adultos mais velhos. Para tal, foram definidos os seguintes objetivos gerais: (i) investigar a relação entre adultos mais velhos e cães de estimação e (ii) avaliar a influência de cães de estimação na sua qualidade de vida. Trata-se de um estudo qualitativo, de carácter descritivo e exploratório, utilizando a técnica da entrevista semiestruturada. A amostra é composta por oito pessoas com 60 anos ou mais, residentes na cidade de Quarteira.

Este trabalho está dividido em duas partes. A primeira parte é o enquadramento teórico, composto por três capítulos: envelhecimento demográfico; relação humano-animal e influência dos animais de estimação na qualidade de vida das pessoas idosas. A segunda parte é o enquadramento empírico, dividido nos seguintes capítulos: metodologia; apresentação dos resultados e a sua discussão. Na metodologia é definida a problemática e a natureza da investigação, a questão de partida, os objetivos, a amostra, as técnicas e instrumentos de recolha de dados, o tratamento de dados e os procedimentos éticos. Na apresentação dos resultados, são revelados os resultados obtidos através da análise das entrevistas semiestruturadas, por categoria, com extratos das narrativas das pessoas entrevistadas. Por último, no capítulo da discussão dos resultados, são discutidos os resultados alcançados, relacionados com os objetivos, em associação com a revisão da literatura. No final, são apresentadas as conclusões, as referências bibliográficas, os anexos e os apêndices.

## Parte I – Enquadramento Teórico

### Capítulo I – Envelhecimento demográfico

#### 1. Evolução demográfica

A população é classificada, em termos demográficos, como jovem ou envelhecida, de acordo com a proporção de pessoas nas faixas etárias extremas, ou seja, a população com idades compreendidas entre os 0 e os 14 anos e com 65 anos ou mais. O envelhecimento demográfico é observado pela dimensão de pessoas idosas comparativamente à população jovem, relativamente ao total da população (Serviço Nacional de Saúde, 2017).

De acordo com a *World Health Organization* (WHO, 2002), a pessoa idosa é aquela que tem 60 anos ou mais, em Portugal a pessoa mais velha é definida como o indivíduo com idade igual ou superior a 65 anos.

A nível mundial, o número de habitantes com 60 anos ou mais passou de 202 milhões em 1950 para 1,1 bilhão em 2020 e em 2100 deve atingir os 3,1 bilhões, ou seja, passou de 8% para 13,5% e deve chegar aos 28,2% do total de habitantes (Alves, 2019; Cicarini, 2022).

O envelhecimento da população é uma tendência mundial, sendo na Europa que se localizam a maior parte das populações mais envelhecidas do mundo (Rosa & Chitas, 2013). Este fenómeno é reconhecido como uma das alterações sociais mais importantes do século XXI, com consequências em todos os campos da sociedade. Prevê-se que o número de pessoas com 60 anos ou mais duplique e o número de idosos com 80 anos ou mais triplique até 2050 na Europa (Centro Regional de Informação das Nações Unidas [UNRIC], 2023).

A WHO estima que, em termos mundiais, o número de pessoas com 60 anos ou mais possa vir a atingir os 22% em 2050 e, na Europa, alcançar o valor de 34% o que significa que um em cada três europeus terá mais de 60 anos (Fonseca, 2020).

Na Europa, devido à propensão para o envelhecimento populacional ser mais profunda em Portugal do que noutros países, leva a que este seja um dos países mais envelhecidos do mundo (Fernandes, 2014). O índice de envelhecimento em Portugal passou de 27,5% em 1961 para 183,5% em 2022 (PORDATA, 2023) devido à evolução social e económica

dos últimos tempos, ao acesso a cuidados de saúde e à melhoria das condições de vida que, juntamente com aspetos culturais e sociais, baixaram os níveis de fecundidade e possibilitaram uma maior sobrevivência das pessoas (Moreira, 2020).

As projeções para Portugal, de 2018 a 2080, apontam para uma diminuição da população jovem, de 1,4 para cerca de 1,0 milhões, e um aumento do número de pessoas com 65 anos ou mais, de 2,2 para 3,0 milhões em 2080. O decréscimo do número de jovens e o aumento da população idosa farão com que o índice de envelhecimento quase duplique em 2080, aumentando de 159 para 300 idosos por cada 100 jovens (INE, 2020).

No distrito de Faro, a freguesia de Quarteira, localidade de realização do estudo, conta com 24 420 habitantes, tendo registado um crescimento populacional intenso nos últimos 20 anos (2001-2021), com uma variação na ordem dos 60% (INE, 2022). Este crescimento deve-se em grande parte à afirmação da freguesia e do concelho como polos migratórios atrativos, devido às suas dinâmicas económicas, oportunidades de emprego, acessibilidade a serviços, qualidade de vida e segurança, oferta cultural e inclusiva, ambiente harmonioso e multicultural, entre outros aspetos. Esta evolução demográfica conferiu à freguesia destaque no que respeita ao peso relativo da população jovem [0-14 anos], situando-se, de acordo com os dados dos censos 2021, nos 16%, o que a torna a freguesia mais jovem do concelho de Loulé.

No âmbito do presente estudo, verificou-se, através da análise dos dados estatísticos censitários de 2021, que a população idosa [65 anos] é igualmente relevante, correspondendo a 25% do total populacional, o que resulta num quociente de dependência de idosos de 31%.

## **2. Envelhecimento humano**

O envelhecimento humano é um acontecimento natural, universal e contínuo que não ocorre da mesma forma nem ao mesmo tempo em todos os seres humanos. É uma parte inevitável da vida e, com base nos conhecimentos atuais, não há nada que possamos fazer para o impedir ou reverter. O envelhecimento tem início no momento da conceção e é caracterizado como um processo dinâmico e gradual onde ocorrem alterações, tanto na estrutura como no funcionamento do organismo, bem como em níveis bioquímicos e psicossociais. Essas mudanças são responsáveis pela perda progressiva da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio que o rodeia (Borges et al., 2017).

Na opinião de Lima (2010, p. 15), o envelhecimento “diz respeito a um processo que ocorre ao longo de toda a vida, desde a concepção até à morte” e “trata-se de um processo universal, gradual e irreversível de mudanças e de transformações que ocorrem com a passagem do tempo” (Lima, 2010, p. 14).

Ballesteros (2002) considera que o modo como o nosso corpo funciona, como nos sentimos e emocionamos, e como nos relacionamos e envolvemos com os outros e com a vida são alguns dos fatores através dos quais se pode medir o quanto velhos somos.

Atualmente existem duas interpretações da velhice, a negativa referente à última fase da vida e, conseqüentemente, à morte, onde prevalecem as incapacidades e o cansaço, levando à frustração, à infelicidade, ao isolamento ou à solidão social. A interpretação positiva associa a velhice ao tempo de realização de projetos adiados pela agitação da vida ativa (Rosa, 2012).

## **2.1. Componentes do Envelhecimento**

Existem três segmentos que caracterizam os diferentes processos de envelhecimento, o biológico, o psicológico e o social. O florescente fenómeno do envelhecimento humano e populacional levou ao surgimento de novas áreas de estudo como a Gerontologia, que se fundamenta na investigação das bases biológicas, psicológicas e sociais da velhice e do envelhecimento (Paúl, 2005).

O envelhecimento biológico, também conhecido como senescência, segundo Paúl (2005) resulta da crescente fragilidade e da redução da possibilidade de sobrevivência.

Como descrito por Pinto (2009), as várias teorias explicativas do envelhecimento biológico podem ser agrupadas em dois tipos, as deterministas, que defendem o envelhecimento como uma consequência da genética, e as estocásticas, que imputam o envelhecimento à exposição consecutiva de agentes agressores do meio ambiente, causadores de lesões no organismo, levando à degradação e morte celular. Para o autor, o envelhecimento biológico é um fenómeno objetivo, dado que as alterações que lhe estão subjacentes atingem todos os indivíduos que envelhecem, são irreversíveis e têm um impacto visível no funcionalismo e na figura da pessoa que envelhece (Pinto, 2009).

Almeida (2014, p. 64) defende que "o envelhecimento é o declínio funcional" por se traduzir num aumento da fragilidade e numa maior probabilidade de manifestações

clínicas. Independentemente da abordagem considerada, o retardar do envelhecimento biológico deve estar agregado à manutenção de um bom funcionamento celular, dos órgãos e tecidos, para o qual contribui a adoção de estilos de vida saudáveis.

Por sua vez, o processo de envelhecimento psicológico é descrito por Paúl (2005) como a capacidade de adaptação do indivíduo às transformações que procedem do envelhecimento.

Fonseca (2005) defende que é normal, a nível psicológico, que determinadas capacidades cognitivas como a atenção, a memória (memória a curto prazo e memória episódica), a atividade psicomotora e a velocidade de processamento diminuam. Backman et al. (2000) reforçam que existem diversos fatores que contribuem para a diminuição da capacidade do funcionamento cognitivo, tais como: carência de estimulação cognitiva; doenças como a depressão; inexistência de interesse e de motivação; diminutas expectativas; falta de confiança; solidão e isolamento.

No entanto, o desenvolvimento psicológico é tão realizável no processo de envelhecimento como em qualquer outra etapa da vida, compreendendo diversas adaptações individuais em relação à sucessão de mudanças no *self*, resultantes de alterações externas (vida social, contexto de residência e família) e internas (corporais, emocionais e cognitivas) que levam a processos contínuos de transição-adaptação (Fonseca, 2012).

Por último, o envelhecimento social, na opinião de Paúl (2005), refere-se às expectativas da sociedade face aos papéis sociais nessa faixa etária.

A componente social do envelhecimento aponta, por um lado, para a mudança de papéis frequentemente associada a situações características da velhice (morte do cônjuge, nascimento de netos, entrada na reforma, perda de amigos, etc.) e respetiva adaptação a essas alterações, e, por outro, para a forma como os mais velhos são vistos na sociedade onde estão inseridos. A transição para a reforma muitas vezes diminui o campo relacional e social em que o indivíduo se movimenta, sendo importante o envolvimento em atividades onde possa continuar a desempenhar papéis sociais que lhe permitam manter-se motivado e comprometido socialmente, obtendo assim suporte social e prazer pessoal (Fonseca, 2012).

Em 2017, Luísa destaca a importância da componente social no processo de envelhecimento, visto que a falta dela pode representar um risco para a saúde dos mais velhos, na medida em que “poderá levar ao isolamento, à solidão e muitas vezes até à perda de vontade de viver” (p. 35).

Marques (2011) alega que os comportamentos da sociedade em relação às pessoas de mais idade e às suas expectativas, tanto em relação ao aumento da idade como às suas próprias atitudes, são influenciados pelas representações sociais existentes acerca do envelhecimento.

De acordo com Costa et al. (2009) o processo de envelhecimento é um fenómeno distinto e individualizado, visto que é influenciado por diversos fatores, desde físicos e psicológicos, até sociais, económicos e culturais. Lima (2010) acrescenta que esses fatores interagem entre si, ou seja, uma alteração “no estado de saúde pode levar a uma diminuição do funcionamento mnésico, e uma perda social (reforma, por exemplo) pode causar transtornos emocionais suscetíveis, por sua vez, de comprometer a saúde do indivíduo” (p. 15). Assim, o envelhecimento é “um fenómeno fisiológico, psicológico e social complexo e, não apenas, de um somar linear de anos” (Lima, 2010, p. 13).

Segundo Ballesteros (2009), o envelhecimento pode ser normal/saudável, patológico ou ótimo. O envelhecimento normal é aquele que ocorre sem a presença de patologias, seguindo o curso normal e principalmente focado na saúde. No que diz respeito ao envelhecimento patológico, trata-se do antecipado devido à presença de algumas patologias, normalmente crónicas. Quanto ao envelhecimento ótimo (bem-sucedido), para além do foco na saúde da pessoa, preocupa-se ainda com a sua participação na sociedade. Este, trata-se de um resultado do “processo de adaptação que ocorre ao longo da vida e através do qual se atinge um ótimo funcionamento físico, cognitivo, emocional, motivacional e social” (Ballesteros, 2009, p. 97).

## Capítulo II - Relação humano-animal

### 1. Evolução histórica da relação humano-animal

Existem várias concepções sobre a origem da relação entre humanos e animais. Marconi e Presoto (2005) afirmam que a convivência entre as duas espécies teve origem no período Neolítico, quando o *Homo Sapiens Sapiens* começou a domesticar animais e plantas, por volta de 10 000 a. C. De acordo com Galibert et al. (2011), a relação teve início durante o período paleolítico superior, sendo os cães os primeiros mamíferos a serem domesticados.

Os animais têm sido considerados, por diferentes sociedades e culturas, como companheiros essenciais para a sobrevivência humana, saúde e terapia (Walsh, 2009a).

A domesticação e a socialização de animais são entendidas como um processo de cooperação e evolução recíprocos (Giumelli & Santos, 2016; Walsh, 2009a), baseados na necessidade de partilha de abrigo, alimentação e proteção, o que levou a uma crescente valorização de ambos enquanto companheiros (Walsh, 2009a).

Na pré-história, os animais ajudavam na caça, na defesa da área habitada pelo homem e no transporte, tanto de humanos como de cargas (Giumelli & Santos, 2016). Desempenharam papéis fundamentais no desenvolvimento da civilização humana, contribuindo através de tarefas como o cultivo de terras e até mesmo a construção de cidades (Furst, 2015). O primeiro animal conhecido a ser domesticado foi o cão, que além de desempenhar o papel de protetor contra a vida selvagem, também serviu como parceiro de brincadeiras e fonte de companhia (Furst, 2015). A partir da década de 1950, os animais passaram a ser utilizados como colaboradores em processos terapêuticos (Furst, 2015; Giumelli & Santos, 2016).

Foi a partir da passagem do século XVIII para o XIX com a consolidação da burguesia e, simultaneamente, com a privatização da vida familiar que cães e gatos entraram para a categoria de animais de companhia. Nessa altura, o espaço público era maioritariamente dominado por homens, enquanto mulheres e crianças permaneciam em casa junto com os pequenos animais (Policarpo & Tereno, 2022). Esses animais serviam para entreter e fazer companhia às senhoras e crianças sem ocupação da burguesia que, por serem abastadas, podiam mantê-los sem ser para consumo humano (De Mello, 2012).

A relação entre o homem e o animal é ancestral, como já foi mencionado, embora o estudo empírico desta interligação se tenha iniciado recentemente nas décadas de 1970-80. Desde então, tem havido um crescimento nas pesquisas com animais de companhia, especialmente no que diz respeito às Intervenções Assistidas por Animais e aos benefícios, para os humanos, de possuir e interagir com animais de estimação (Hosey & Melfi, 2014).

A área que se dedica ao estudo das interações entre humanos e animais, ou seja, às atitudes e relacionamentos dos seres humanos em relação aos animais e aos papéis que estes ocupam na sociedade, é conhecida como campo de estudo Homem-animal (De Mello, 2012).

A ligação humano-animal é definida pela Associação Americana de Medicina Veterinária (AVMA) como “uma relação dinâmica e mutuamente benéfica entre pessoas e outros animais, influenciada pelos comportamentos essenciais para a saúde e bem-estar de ambos. Isso inclui as interações emocionais, psicológicas e físicas entre pessoas, animais e ambiente” (Faraco, 2008, p. 32).

Existem diversos motivos que levam as famílias a ter um animal de estimação, desde necessidades de vinculação, emocionais, de companhia e de segurança. Estes animais, por vezes, substituem as crianças nas famílias e respondem a diversas expectativas afetivas (Vieira, 2019).

Doré et al. (2019) mencionaram três principais modos de inclusão dos animais nas famílias, integração, assimilação e substituição. Na integração, os animais pertencem ao núcleo familiar, mas não são obrigatoriamente comparados aos humanos. Na assimilação, são considerados como parte da família, equivalentes aos membros humanos e, por último, na substituição, os animais são colocados no lugar dos familiares, substituindo-os.

O estudo de Miranda (2011), com o objetivo de caracterizar e medir o vínculo entre os donos e os animais de companhia na população portuguesa, com idades compreendidas entre os dez e os 83 anos, concluiu que os proprietários consideram o seu animal como um membro da família e um amigo, tendo uma relação muito próxima com eles. Os resultados mostram que as mulheres e os proprietários entre os 65 e 75 anos apresentam

um vínculo mais forte, maior proximidade e atribuem mais importância aos animais de companhia.

De acordo com Walsh (2009a), é possível verificar que ligações fortes com animais de estimação estão relacionadas a uma maior capacidade dos seres humanos em demonstrar amor, empatia e compaixão.

Com base nos estudos consultados e nesta investigação em particular, iremos debruçar-nos no cão como animal de estimação/companhia e nos benefícios da convivência para os humanos.

## **2. Animal de estimação/companhia – Cão**

De acordo com Faraco (2008), cães, gatos e cavalos são classificados na sociedade moderna como animais de companhia devido aos vínculos emocionais fortes e recíprocos que estabelecem com os humanos.

Em Portugal, o animal de companhia é definido como “qualquer animal detido ou destinado a ser detido pelo homem, designadamente no seu lar, para seu entretenimento e companhia” (Decreto-Lei n.º 276/2001, art. 2.º, p. 6572). Estes animais são considerados “seres vivos dotados de sensibilidade e objeto de proteção jurídica em virtude da sua natureza” (Lei n.º 8/2017, Artigo 201.º -B, p. 1146).

Na perspetiva de Policarpo e Tereno (2022), a definição de animal de companhia é ambígua, pois depende da ligação que os seus tutores têm com o animal. No entanto, o que caracteriza o animal como sendo de companhia é o facto de ser-lhe atribuído um nome próprio, de partilhar o ambiente doméstico e nunca servir de refeição para os humanos. Trata-se de “alguém que se encontra entre dois mundos: apesar de ainda deter a sua animalidade, foi convidado a integrar a esfera pessoal humana, o que lhe concede características humanas ausentes noutros animais que estão à margem da *domus*” (Policarpo & Tereno, 2022, p. 343).

Os primeiros cães surgiram há cerca de 100.000 anos, descendendo de uma pequena espécie de lobo cinzento na Índia, e foram amplamente distribuídos pela América do Norte, Ásia e Europa (Sakata, 2015). Estes animais foram os primeiros a serem domesticados pelo homem, entre os períodos paleolítico e neolítico, ou seja, há cerca de quinze mil anos (Cabral & Savalli, 2020; Sakata, 2015).

Testes genéticos indicam que os cães evoluíram a partir de uma linhagem de lobos asiáticos que ajudavam e defendiam as tribos, sobreviviam e procriavam. A redução do tamanho do cérebro e os dentes mais próximos constituem evidências antropológicas dessa evolução. Esses animais, que se sentiam confortáveis perto dos humanos, afirmaram-se como os primeiros cães de estimação (Fogle, 2009).

Segundo Sakata (2015), a proximidade entre o homem e o cão aumentou progressivamente com o passar do tempo. Os cães podem ter sido atraídos para junto do homem devido às sobras de comida provenientes da caça, e o seu valor pode ter sido reconhecido pelo ladrar quando se aproximavam desconhecidos, ou pela ajuda na limpeza do local de residência ao alimentarem-se de sobras de caça, tornando vantajoso o relacionamento entre as duas espécies.

O cão tem acompanhado o homem ao longo de milénios, ajudando-o nas mais variadas atividades e servindo de companhia de caça, guarda, guia ou meramente como amigo. Hoje em dia, é um dos animais domésticos mais populares do mundo e ocupa uma posição importante na sociedade devido às suas características de lealdade, amizade, proteção e afeição (Sakata, 2015).

Os autores Cabral e Savalli (2020) afirmam que o vínculo afetivo entre humanos e cães possivelmente teve início logo no surgimento da domesticação, de acordo com estudos arqueológicos realizados.

Os cães domésticos adaptaram-se de tal forma que desenvolveram habilidades cognitivas capazes de reconhecer as emoções dos humanos (afeto positivo e negativo) através de estímulos visuais e auditivos enviados pelos humanos, e de saber como agir perante essas emoções, independentemente de terem sido treinados ou não (Albuquerque et al., 2016).

De acordo com Fogle (2009), os cães têm sido os animais de companhia em que os humanos mais confiam há milénios e, embora existam diversos tamanhos e aparências, todos são semelhantes quando se trata de entender as intenções dos humanos, sendo essa a qualidade que explica o sucesso da relação humano-cão.

Atualmente, os cães domésticos são na sua maioria considerados como amigos ou membros da família (irmãos ou filhos) e os seus tutores atribuem-lhes pensamentos, sentimentos e motivações. Assim, esses animais passaram a frequentar espaços da casa

destinados apenas aos humanos, a vestir roupas, a receber carinhos e outras regalias (Cabral & Savalli, 2020).

Sendo animais de característica predadora, os cães possuem sentidos bastante apurados para proteger a sua matilha ou capturar presas, o seu olfato é superior ao de todos os outros animais, a audição pode ser até quatro vezes superior à de um ser humano, a visão noturna é mais apurada e o ângulo de visão maior do que o das pessoas. Essas capacidades apuradas dos cães levaram o homem a estudar formas de os domesticar para colocá-los ao serviço da humanidade (Sakata, 2015).

Sakata (2015) destaca que os cães assumem papéis cada vez mais relevantes na sociedade, operando na busca e salvamento de pessoas, em desastres com vítimas soterradas, em resgates aquáticos e como farejadores na localização de drogas, armas, explosivos, derrames químicos e, também, trabalhando como cães de assistência.

Os cães de assistência são treinados para realizar tarefas de acordo com as necessidades dos seus tutores e são classificados em três tipos: cães-guia, que ajudam as pessoas com deficiência visual; cães para surdos, que apoiam pessoas com deficiência auditiva parcial ou total, e cães de serviço, que auxiliam pessoas com deficiência motora, mental ou orgânica (Winkle et al., 2012). Winkle et al. (2012), através de uma revisão sistemática, concluíram que os cães de assistência podem motivar a socialização, ajudar nas tarefas diárias, alertar para emergências e proporcionar vários benefícios psicológicos, como bem-estar, autoestima e afeto positivo, para pessoas com limitações.

Os autores Browne et al. (2006) analisaram o uso de cães de deteção para identificar cheiros biológicos (odores humanos e animais) e não biológicos, como drogas ilegais, produtos químicos, explosivos e contaminantes químicos. Concluíram que esses animais, devidamente treinados, são confiáveis, eficientes e económicos na deteção de uma enorme gama de cheiros, podendo diminuir o tempo gasto na procura de substâncias químicas, objetos ou espécies humanas e não humanas.

Moser e McCulloch (2010) analisaram estudos nos quais investigadores treinaram cães para descobrir cancros humanos através do cheiro de amostras biológicas, como respiração, urina, pele e amostras extraídas de tumores. Os resultados mostraram que os cães de biodeteção conseguem reconhecer odores específicos, sendo um método válido para a deteção de cancros da mama, próstata, bexiga, pulmão e melanomas.

Cães treinados são capazes de alertar os humanos sobre ataques epiléticos e convulsões iminentes. Também têm sido eficazes a detetar a hipoglicemia associada à diabetes, embora os mecanismos pelos quais os animais detetam as alterações de glicose no sangue humano ainda sejam desconhecidos (Browne et al., 2006; Rooney et al., 2013).

Rooney et al. (2013) investigaram o valor do alerta de glicemia fornecido por cães treinados em pessoas com diabetes Tipo I e concluíram que esses animais são uma mais-valia para o controlo glicémico, favorecendo a independência do doente e, conseqüente, a qualidade de vida. Esse serviço prestado pelo cão também ajuda a reduzir os custos com cuidados de saúde ao longo da vida.

### **3. Benefícios da relação humano-animal**

Os animais de companhia contribuem para o bem-estar físico, psicológico e emocional, dos humanos, oferecendo amor incondicional, lealdade, afeto, distração e momentos de prazer e lazer. A presença de um animal de estimação diminui o stress, promove o relaxamento, tem um efeito calmante e baixa a tensão arterial, o colesterol e os triglicéridos. Além disso, esses companheiros podem aliviar a solidão, o isolamento, a depressão e a ansiedade (Walsh, 2009a).

Em pessoas responsáveis por cuidar de animais de companhia verifica-se uma maior libertação de oxitocina pelo sistema nervoso central, o que promove o aumento de sentimentos de bem-estar, compaixão, felicidade e conexão social (Beetz et al., 2012).

Gazzana e Schmidt (2015) investigaram o vínculo afetivo entre humanos e animais de estimação no ambiente familiar, assim como a importância dessa relação segundo as percepções dos participantes. Os resultados indicaram que a maioria dos participantes considera o seu animal de estimação como um membro da família. Os animais oferecem amor e companhia sem as exigências dos humanos, aceitam sem julgamentos e despertam características como o instinto e a lealdade. Observou-se que os animais ganham cada vez mais relevância na relação familiar, reforçando a ideia da família multi espécie (Gazzana & Schmidt, 2015).

De acordo com Walsh (2009b), crianças que vivem em famílias monoparentais ou são filhas únicas têm vínculos mais fortes com animais de estimação. Estes proporcionam companhia, sentimentos de segurança e podem preparar as crianças para experiências

futuras, como gravidez, nascimento de filhos e a sua criação, doença e até mesmo a morte de uma pessoa próxima. A morte de um animal de estimação, normalmente, é a primeira perda que as crianças vivenciam, o que pode ser uma oportunidade para os pais ajudarem os mais pequenos a lidar com sentimentos de dor e a expressá-los (Walsh, 2009b).

Crianças que convivem com animais de estimação revelam maior autoestima, empatia, participação em atividades sociais e desportivas, além de apresentarem um desenvolvimento cognitivo mais elevado (Walsh, 2009a).

Os resultados do estudo de Gadomski et al. (2015), sobre a hipótese de que cães de estimação estão positivamente associados a um peso saudável e à saúde mental entre crianças, sugerem que crianças que coabitam com um cão de estimação apresentam níveis mais baixos de ansiedade do que aquelas que não têm cães. As interações entre crianças e cães podem, desta forma, prevenir a evolução de perturbações mentais, emocionais ou comportamentais durante a adolescência, ou na vida adulta (Gadomski et al., 2015).

A pesquisa de Purewal et al. (2017) indica, igualmente, que a relação de crianças e adolescentes com animais de estimação favorece a saúde emocional através da redução de sintomas depressivos, ansiedade e solidão, além de aumentar a autoestima, empatia, resiliência e socialização. Em termos comportamentais, o cuidado de animais de estimação está associado a um aumento de comportamentos positivos nas crianças e adolescentes, como responsabilidade, independência e autoconfiança. A posse de animais de estimação também está relacionada à melhoria do desenvolvimento cognitivo, dos resultados educacionais e das competências emocionais (Purewal et al., 2017).

Profissionais de várias áreas observaram benefícios significativos para crianças que possuem animais de companhia. O convívio entre esses dois seres faz com que as crianças se tornem mais afetivas, solidárias, sensíveis, com maior sentido de responsabilidade e permite ainda que elas compreendam melhor a morte (Tatibana & Costa-Val, 2009).

O estudo realizado por Reis et al. (2018), com 6026 adolescentes portugueses com uma idade média de 13,8 anos, em que a maior parte tinha animais de estimação (especialmente cão ou gato), concluiu que a maioria considerava que esses animais proporcionavam sensações de felicidade, carinho, companheirismo, proteção, segurança e responsabilidade. Ter um cão estava associado a uma maior perceção de bem-estar, maior satisfação com a vida e menos sintomas de psicopatologias.

Giumelli e Santos (2016) realizaram uma pesquisa qualitativa sobre a influência dos animais de estimação na vida das pessoas, na perspectiva dos donos, com seis estudantes universitários, com idade média de 22 anos. Obtiveram como elementos positivos “o companheirismo, a alegria, o desenvolvimento de maior compaixão e a ajuda que podem oferecer na cura de algumas doenças. Os animais também foram citados como membro da família” (p. 56). Toda a população pesquisada referiu sentimentos de amor e carinho associados à relação com os seus animais de estimação, que conviviam desde a infância (Giumelli & Santos, 2016)

Muitos jovens adultos, solteiros ou casados, escolhem ter um animal de estimação antes ou em vez de se tornarem pais, desenvolvendo, assim, competências para nutrir, dar afeto, estabelecer limites e cuidar de outro ser. Vários adultos, quando os filhos saem de casa, encontram suporte no animal de estimação, que preenche o vazio (Walsh, 2009b).

No entanto, e de acordo com Walsh (2009a), são os idosos que mais valorizam os animais de companhia pelo bem-estar que proporcionam. Diversos estudos mostram que as pessoas mais velhas consideram os seus animais de estimação como membros da família (Costa et al., 2009).

Cherniack e Cherniack (2014) investigaram os benefícios dos animais de estimação e da terapia assistida por animais para a saúde dos idosos, concluindo que os animais podem oferecer enormes benefícios para a saúde mental e física dos mais velhos, como a redução do isolamento social, redução da tensão arterial, aumento da atividade física e menor risco de doenças cardiovasculares.

Stanley et al. (2014) estudaram a associação entre a posse de um animal de estimação e a solidão, em pessoas com 60 anos ou mais que procuram o seu médico de família. Concluíram que os animais de estimação atenuam o sentimento de solidão em pessoas que residem sozinhas e podem funcionar como uma fonte significativa de conexão social. Assim, a necessidade de conexão social, considerada como a existência de relações significativas com outros humanos, pode ser satisfeita, em parte, pela posse de animais de estimação. Estes proporcionam aos seus tutores um sentimento de valor e responsabilidade para com outro ser vivo, dado que dependem dos donos para sobreviver, o que pode fornecer benefícios à saúde dos adultos mais velhos. Os proprietários de animais de estimação são 36% menos propensos a relatar solidão do que os não proprietários (Stanley et al., 2014).

A pesquisa realizada por Heiden e Santos (2009) sobre os benefícios psicológicos da convivência com animais de estimação para os idosos permitiu aferir que, para existirem benefícios, é necessário que os idosos tenham amor pelos animais. Um dos motivos mais referidos para terem um animal de estimação foi porque gostavam, o que demonstra afeto. A maioria dos inquiridos expressou considerar o seu animal de estimação como membro da família e que as principais vantagens da convivência eram a “alegria, companhia, segurança, ter um passa-tempo e distração” (Heiden & Santos, 2009, p. 495). Os idosos ainda foram questionados sobre os sentimentos que experienciaram com a morte dos seus animais de estimação, tendo assumido a tristeza e o sentimento de falta do animal. Alguns inquiridos responderam que se sentiram como se um familiar tivesse morrido.

No estudo de Johansson et. al. (2014) sobre a convivência com animais de companhia após a ocorrência de um Acidente Vascular Encefálico (AVE), em pessoas entre os 62 e 88 anos, os participantes afirmaram que o animal desviou a atenção da doença e contribuiu para pensamentos mais agradáveis, sendo um suporte nos momentos em que se sentiam deprimidos e uma razão para lutar pela recuperação. Constatou-se, também, que os animais transmitiram um sentimento de pertença aos idosos que moravam sozinhos.

Segundo Faraco (2008), ao reivindicarem atenção, os animais tornam-se o foco de atenção do idoso, afastando as preocupações do seu pensamento e ajudando-o a passar o tempo e a distrair-se.

A investigação de Scheibeck et al. (2011), com o objetivo de conhecer a relação homem-animal, em geral, e homem-cão, em particular, sob uma perspectiva gerontológica, mostrou que o animal pode ser um meio de estabelecer contactos sociais numa fase da vida em que os idosos sofrem de solidão, tanto devido à perda do parceiro quanto à entrada na reforma. Os cães também proporcionam aos seus donos um sentimento de responsabilidade, propósito e sentido de vida, pois têm horários para alimentação e passeios. Os resultados indicam ainda que os donos de cães caminham boas distâncias diariamente devido à necessidade de levar o animal à rua.

Alguns países da Europa incentivam as pessoas de mais idade a adotarem cães, pois a responsabilidade por esses animais melhora a saúde dos donos, deixando-os mais dispostos a sair de casa, passear e diminuir o consumo de medicamentos. A presença de

um animal de estimação na vida de pessoas sedentárias e obesas pode ser um estímulo para se movimentarem e realizarem exercício físico (Tatibana & Costa-Val, 2009).

A maioria das pessoas idosas apresenta falta de equilíbrio, força e flexibilidade o que contribui para quedas recorrentes. O medo de cair, a falta de oportunidade e/ou a falta de consciência da importância de se manterem ativos pode levar à inatividade. Um animal de companhia, por precisar de atenção, alimentação e sair à rua, pode ser a motivação necessária para os idosos se manterem ativos e, assim, favorecer a sua qualidade de vida (Pacheco-Ferreira, 2012).

Todos os benefícios do convívio com animais de estimação para a saúde dos proprietários, tanto a nível físico quanto psicológico e emocional, estão diretamente relacionados com o apego que têm aos seus animais, visto que apenas a posse de um animal de estimação não promove impactos positivos. Segundo a Teoria do apego de Bowlby, são os laços afetivos que possibilitam a formação de vínculos pelos seres humanos, com outros indivíduos, que passam a ser diferenciados e preferidos. A teoria do apego também pode ser usada como uma ferramenta válida para entender os vínculos criados com animais (Vieira, 2019).

No entanto, apesar de todos os benefícios supramencionados, a relação humano-animal também apresenta alguns aspetos menos favoráveis que são referidos na literatura, como transtornos psicológicos derivados de doenças, acidentes ou morte do animal de estimação, além de problemas de saúde como alergias e zoonoses (Miranda, 2011).

Purewal et al. (2017) identificaram riscos associados à posse de animais de estimação em crianças e adolescentes, como infeções zoonóticas, alergias e asma, mordidas e outras lesões, bem como danos emocionais e psicológicos resultantes da perda do animal.

Na pesquisa de Giumelli e Santos (2016), apesar de todos os participantes mencionarem mais aspetos positivos do que negativos, resultantes da convivência com os animais, também relataram sentimentos de solidão, tristeza e perda derivados da partida do animal. As dificuldades relatadas pelos inquiridos na relação com animais incluíram a limpeza dos dejetos e a instrução para o bom comportamento. Um pequeno número de participantes relatou a transmissão de zoonoses e o menor tempo de vida dos animais em comparação com os humanos como aspetos negativos (Giumelli & Santos, 2016).

Videla e Plazaola (2022) referem que, apesar do vínculo humano-animal ser mutuamente benéfico, identificaram transtornos psiquiátricos associados à relação entre as duas espécies, como: o transtorno de acumulação de animais, com maior prevalência em mulheres a partir dos 55 anos, caracterizado pela falta de higiene, desnutrição e problemas de saúde dos animais; o transtorno de luto persistente, resultante da perda do animal, com maior prevalência em mulheres e caracterizado por sintomas graves que persistem por mais de 12 meses; o transtorno de ansiedade de separação, manifestado tanto em humanos como em animais, através de sintomas de ansiedade excessiva e, por fim, o transtorno de atração sexual por animais.

Os desafios da posse de animais de estimação mais mencionados na investigação de Janevic et al (2019) foram: problemas para viajar ou aproveitar atividades fora de casa (54%); dificuldades com o orçamento familiar devido a cuidados com os animais (18%); dar prioridade às necessidades de saúde dos animais em detrimento das próprias (15%) e o risco de quedas ou ferimentos (6%).

As desvantagens para os idosos identificadas no estudo de Enders-Slegers e Hediger (2019) relacionam-se com um maior risco de doenças, fraturas e lesões derivadas de quedas provocadas pelos animais. A nível económico, a posse responsável de um animal de estimação acarreta despesas acrescidas, especialmente com animais de mais idade, que alguns idosos podem não conseguir sustentar devido a uma situação financeira mais frágil após a entrada na reforma. O vínculo com os animais também pode colocar em risco a saúde dos proprietários ao não aceitarem ser hospitalizados ou integrar instituições de apoio a idosos, por essas entidades não aceitarem animais (Enders-Slegers & Hediger, 2019).

Como descrito por Costa et al. (2009), a convivência com animais de estimação também pode trazer inconvenientes para os mais velhos, como gastos financeiros, possibilidade de desenvolvimento de fobias ou aversões e riscos de mordidas.

No estudo de Anderson et al. (2015) sobre os benefícios e os desafios da posse de animais de estimação, foram identificadas limitações físicas e funcionais, recursos financeiros insuficientes e preocupações com o bem-estar do animal, caso os tutores não consigam cuidar deles, como principais problemas enfrentados pelos idosos ao adotar animais.

De acordo com Souto et al. (2019), a transmissão de infecções, as alergias e o aumento do risco de quedas são desvantagens resultantes da convivência entre idosos e animais, embora os mais velhos tendam a minimizar estes danos nos seus discursos. Os gastos financeiros com alimentação, vacinas e medicação também foram relatados como aspetos negativos da posse de um animal de estimação (Souto et al., 2019).

Cherniack e Cherniack (2014) mencionam, igualmente, que os animais de estimação podem trazer desvantagens aos seus tutores como aumento de despesas, probabilidade de quedas e, teoricamente, as mordidas e infecções também podem ocorrer.

O processo de luto como a saudade e a tristeza, decorrente da perda de animais de estimação anteriores, bem como o medo do falecimento dos seus cães atuais, também são desvantagens relatadas pelas idosas no estudo de Souto et al. (2019). A forte ligação emocional entre os tutores e os seus animais de estimação torna a separação por morte do animal muito dolorosa, causando sofrimento semelhante ao provocado pelo falecimento de um familiar ou amigo chegado (Scheibeck et al., 2011; Vieira, 2019).

Após a análise dos diferentes estudos, é possível constatar que existe uma panóplia de benefícios na presença de um animal de estimação em todas as idades, especialmente em pessoas mais velhas. No entanto, também é importante considerar alguns aspetos menos favoráveis que são relatados e que influenciam a vida dos donos dos animais.

### **Capítulo III - A influência dos animais de estimação na qualidade de vida das pessoas idosas**

A expressão “qualidade de vida” despertou o interesse dos políticos e cientista há 50 anos, e hoje é motivo de interesse dos profissionais de saúde, devido à sua importância para a abordagem clínica de pacientes mais velhos e para o desenvolvimento de políticas públicas que auxiliem as pessoas nessa faixa etária (Paschoal, 2008).

Canavarro (2010) refere que o conceito de qualidade de vida associado à saúde surge da definição de saúde proposta pela WHO em 1984, que declara que a saúde engloba o bem-estar físico, mental e social, não se limitando apenas à ausência de doença. Esta definição de saúde leva à necessidade de intervenções que não se limitem apenas à diminuição da mortalidade e aumento da esperança de vida, mas que também se concentrem no bem-estar e na qualidade vida dos indivíduos.

O interesse pelo conceito de qualidade de vida levou a WHO, na década de 90, a reunir um grupo de estudiosos de vários países, representando diferentes regiões e culturas, com o objetivo de discutir o conceito e criar um instrumento de avaliação universal (Canavarro, 2010).

Este grupo, *World Health Organization Quality of Life Group*, considerou três aspectos fundamentais na definição de qualidade de vida: a subjetividade, ou seja, a pessoa deve definir a qualidade de vida a partir do seu próprio ponto de vista; a multidimensionalidade, que inclui as dimensões física, psicológica e social, e a bipolaridade, que abrange dimensões positivas e negativas (Canavarro, 2010). O desenvolvimento desses elementos levou à definição de qualidade de vida como a “individual’s perception of his or her position in life in the context of the culture and value system where they live, and in relation to their goals, expectations, standards and concerns” (WHOQOL Group, 1995, p. 1405). Este conceito de qualidade de vida é amplo e complexo, pois engloba a saúde física, o nível de dependência, o estado psicológico, as crenças pessoais, as relações sociais e a relação com o meio circundante. (WHOQOL Group, 1995, p. 1 405).

Segundo a WHO (1997), a qualidade de vida engloba os domínios físico, psicológico, social e ambiental. O domínio físico compreende aspectos como dor e desconforto, dependência de medicação ou tratamento, energia e fadiga, mobilidade, sono e descanso, atividades da vida diária e capacidade de trabalho. O domínio psicológico inclui

sentimentos positivos e negativos, espiritualidade e crenças pessoais, religião, aspectos cognitivos (pensar, aprender, memória e concentração), imagem corporal e autoestima. As relações interpessoais, atividade sexual e apoio social são enquadradas no domínio das relações sociais, enquanto a segurança, recursos econômicos, ambiente doméstico, oportunidades de lazer e aprendizagem, transporte e ambiente físico integram o domínio ambiental.

De acordo com Diener e Suh (1997), as definições de qualidade de vida, desenvolvidas entre as décadas de 80 e 90, podem ser organizadas em três grupos distintos. No primeiro grupo, estão aquelas que valorizam os indicadores sociais como saúde e níveis de criminalidade. No segundo, as que são sustentadas por indicadores de bem-estar subjetivo, ou seja, avaliações realizadas pelas pessoas sobre as suas vidas e sociedades em que estão inseridas. E, por último, no terceiro grupo, encontram-se aquelas que se baseiam em indicadores econômicos.

Conforme Schwartzmann (2003), a qualidade de vida nos humanos relaciona-se com o grau de satisfação que a pessoa tem com a sua condição física, estado emocional, vida amorosa, familiar e social, bem como o sentido que a pessoa atribui à sua vida, entre outros aspectos. O conceito de qualidade de vida também inclui as interações entre o ser humano e o meio ambiente.

Canavarro e Serra (2010), afirmam que a qualidade de vida é um conceito abrangente que integra fatores individuais, realização bem-sucedida de objetivos, estados ou condições previamente definidas e sentimentos de bem-estar e satisfação vividos no momento presente.

Trata-se de um conceito que não reúne consenso entre os investigadores, no entanto, a tendência nos últimos tempos é considerar, na sua avaliação, aspectos objetivos e subjetivos (Kluthcovsky, 2007). No que respeita à dimensão objetiva, esta pode ser observada por elementos quantificáveis e concretos, como poder económico, emprego, habitação, educação, alimentação, acesso à saúde, saneamento básico, ou seja, garantias de sobrevivência típicas da sociedade moderna. Em relação à dimensão subjetiva, esta pode ser analisada de forma indireta, através das percepções que os indivíduos têm sobre as suas experiências e valores individuais, incluindo questões como felicidade e satisfação com a vida (Almeida et al., 2012)

As respostas dos idosos na investigação de Marques et al. (2014), com o objetivo de conhecer a percepção que os mais velhos têm da sua qualidade de vida, revelaram a multidimensionalidade do conceito de qualidade de vida exposta na literatura. Segundo os inquiridos, qualidade de vida é “ter saúde, ter paz, harmonia, ser feliz, estar satisfeito com a vida, manter-se ocupado, seja com atividades de ócio, de voluntariado ou com o trabalho, manter relações interpessoais ou receber apoio da família, dos amigos e vizinhos” (p. 75). Foi observado que as componentes com maior peso na qualidade de vida são, em primeiro lugar, o bem-estar individual, seguindo-se a ocupação, as relações interpessoais e a situação económica (Marques et al., 2014).

Ferreira et al. (2018) realizaram uma revisão sistemática de literatura com o objetivo de analisar a produção científica que relaciona o estilo de vida com a qualidade de vida de adultos mais velhos. Os investigadores perceberam que as componentes do estilo de vida mais relacionadas com a qualidade de vida são a atividade física, o uso de álcool e tabaco, a composição corporal e a alimentação. Também têm sido investigados aspetos psicossociais, como as redes de apoio (família e amigos), gestão do stresse e envolvimento em grupos (religiosos e outros). Os resultados mostram que a qualidade de vida é o resultado de vários comportamentos praticados pelos idosos. No entanto, os fatores mais relacionados nem sempre são indicadores de uma boa qualidade de vida, e fatores sociais como as habilitações literárias, rendimento, etnia e estado civil também podem afetar as condições de vida dos idosos e, por conseguinte, o seu entendimento de qualidade de vida. (Ferreira et al., 2018).

Os resultados da investigação de Martins et al. (2020) sobre a qualidade de vida em idosos residentes em Portugal e Espanha mostrou diferenças estatisticamente significativas nos domínios físicos, das relações sociais e do meio ambiente, o que permitiu concluir que os idosos de Espanha apresentavam níveis de qualidade de vida superiores aos de Portugal. A qualidade de vida resulta de um conjunto de aspetos “interrelacionados entre si, de acordo com o contexto cultural, os valores éticos e morais e a vivência de cada pessoa” (Martins et al., 2020, p. 155).

No estudo de Luísa (2020) sobre percepções de saúde e qualidade de vida em idosos algarvios, realizado com uma amostra de 30 idosos com idades entre 60 e 90 anos, verificou-se que a maioria dos entrevistados enfatiza a categoria saúde, em seguida a psicológica, comportamental e social. Para os entrevistados, ter saúde, descansar bem,

realizar atividades diárias, praticar exercício físico, ter uma alimentação saudável, manter boas relações com a família e amigos, e ser ativo são sinónimo de ter qualidade de vida. Assim, “o conceito de qualidade de vida aplicado aos idosos poderá passar pela sua satisfação em realizar as suas necessidades básicas, por se sentirem realizados e integrados nesta nova etapa da sua vida” (Luísa, 2020, p. 21).

Ao longo do processo de envelhecimento existem pessoas que têm uma vida com qualidade e saúde, ausência de patologias, autocuidado, bons níveis de gestão de stresse e satisfação com a vida. Por outro lado, outras pessoas vivem na inatividade, fadiga, comorbidades, perda de massa muscular, anorexia e sintomas depressivos com implicações negativas na sua qualidade de vida (Garbaccio et al., 2018). Neste sentido, ter uma boa saúde é essencial para que as pessoas mais velhas se mantenham autónomas e independentes e, assim, preservem a sua qualidade de vida e possam continuar a colaborar com a família e com a comunidade onde se inserem (Luísa, 2020).

O aumento da esperança de vida, por um lado, promove a vontade de viver cada vez mais anos, e, por outro, o medo de viver com dependências e incapacidades. A longevidade aumenta o risco de doenças, isolamento social e decadência das funções físicas, psíquicas e sociais. A qualidade de vida dos idosos pode ser preservada quando se mantêm ativos, autónomos, independentes, de boa saúde física, com papéis sociais e significado de vida (Martins et al., 2009).

Nas últimas décadas, o tema do envelhecimento tem sido objeto de estudo nas mais diversas áreas do saber, bem como de recomendações para melhorar a qualidade de vida dos adultos mais velhos (Pinto & Pinto, 2021).

Nesta fase da vida os indivíduos começam a perder a rede de suporte social devido à alteração de papéis sociais, à separação dos colegas de trabalho, amigos, filhos e também à perda de entes queridos. Esta realidade leva ao desenvolvimento de sentimentos de solidão que podem ser bastante stressantes e traumáticos. Neste contexto atual de perda de companhias humanas aumentam as relações sociais alternativas com a finalidade de preservar o bem-estar e a saúde. A posse e convivência com animais de estimação pode funcionar como um suporte social para aqueles que envelhecem, especialmente para aqueles que sofrem com a falta de convívio e de companhia (Costa et al., 2009).

Segundo Costa (2006), os animais de estimação proporcionam uma melhoria da qualidade de vida dos seus proprietários, pois, além de diminuírem os sentimentos de solidão, também proporcionam um estado de felicidade, alcançado pelo simples convívio, e contribuem para uma melhoria das condições físicas e psíquicas.

De acordo com Gee et al. (2017), uma das estratégias para ajudar os adultos mais velhos a preservar a inclusão social, a independência, a autonomia, a saúde física e a saúde mental é possibilitar a convivência com animais de companhia, para aqueles que desejarem. A posse desses animais oferece companhia, proporciona rotinas diárias, probabilidade de nutrição e aumento do sentimento de segurança, ou seja, reduz alguns riscos resultantes do processo de envelhecimento, podendo ajudar a manter e a melhorar a qualidade de vida dos adultos mais velhos (Gee et al., 2017; McNicholas, 2014).

Souto et al. (2019) investigaram os efeitos da convivência de idosos com cães de estimação, tendo concluído que esse convívio favorece o bem-estar dos adultos mais velhos, pois os animais de companhia fornecem suporte emocional, contribuem para a realização de caminhadas e brincadeiras, para uma maior sensação de segurança e socialização, minimizam a possibilidade de quedas, previnem possíveis doenças e diminuem sintomas de patologias existentes.

Gee e Mueller (2019), no seu estudo, encontraram fundamentos dos benefícios da posse de animais de estimação para a saúde física e mental dos idosos. A posse desses animais proporciona uma oportunidade para cuidar de um ser vivo, o que diminui os sentimentos de solidão dos donos. Também foram encontradas evidências de que os proprietários, especialmente de cães, têm maior motivação para praticar atividade física, o que beneficia a sua saúde física e cardiovascular.

Os resultados da pesquisa de Janevic et al. (2019) sugerem que a convivência com animais de estimação pode ter um efeito positivo na saúde e no bem-estar dos adultos mais velhos. Os entrevistados, americanos entre os 50 e os 80 anos, afirmaram que os seus animais os ajudavam a desfrutar da vida, a sentir-se amados, a diminuir o stresse, a manter uma rotina diária, a conviver com outras pessoas, a manter-se ativos, a ter um propósito de vida e, ainda, auxiliavam a enfrentar sintomas emocionais e físicos, inclusive a esquecer a dor (Janevic et al., 2019).

O estudo longitudinal bienal, com pessoas maiores de 50 anos, de Mueller et al. (2018), permitiu perceber que o nível de apego dos donos com os seus animais era alto e que existia um envolvimento muito positivo entre eles. Os inquiridos consideravam os seus animais de estimação como amigos, conversavam regularmente com eles, sentiam que os animais aumentavam a sua felicidade, dialogavam frequentemente com outras pessoas sobre os seus animais, brincavam com eles e acreditavam que os animais de estimação compreendiam os seus sentimentos. Os proprietários de cães ainda referiram caminhar regularmente com os animais.

Couto e Medeiros (2021) reforçam que os animais contribuem para um envelhecimento ativo e saudável através do aumento da socialização, do sentido de responsabilidade e utilidade, de caminhadas, da autoestima e de sentimentos prazerosos. O animal de estimação, ainda, pode aliviar a dor da perda de entes queridos (Couto e Medeiros, 2021).

Ikeuchi et al. (2021) sustentam que os idosos socialmente isolados, donos de cães, apresentam uma melhor saúde psicológica do que aqueles que nunca foram tutores de cães de estimação. Estes animais oferecem apoio emocional aos seus donos e favorecem o envolvimento em atividades físicas e sociais, o que contribui para reduzir sentimentos de solidão e isolamento social e, assim, melhorar a saúde psicológica dos idosos (Ikeuchi et al., 2021).

A pesquisa realizada por Janevic et al. (2019) permitiu perceber que a maioria dos inquiridos tinha animais, especialmente cães, e que a companhia era a principal motivação para ter e conviver com os animais.

Na investigação de Souto et al. (2019), os participantes destacaram o sentimento de companhia, derivado da coabitação com cães de estimação. Ficou confirmado que a posse de um cão de estimação diminui o sentimento de solidão nos idosos, ao proporcionar momentos de distração e conversa (Souto et al., 2019).

Zapata-Herrera et al. (2021) analisaram o vínculo idoso-animal, através de observação e entrevistas semiestruturadas a pessoas com mais de 60 anos, tendo constatado que os animais de estimação chegaram às suas vidas através de familiares. Para os entrevistados, os aspetos mais satisfatórios da relação eram a companhia que os animais ofereciam e o vínculo que se formava com eles, idêntico com um familiar. O animal de estimação foi também referido como o motivo para os idosos se levantarem, realizarem rotinas, serem

responsáveis, manterem-se ocupados, distraírem-se, sentirem-se úteis, passearem, estabelecerem relações sociais e partilharem afetos. Em momentos de tristeza, angústia e raiva, os animais tornaram-se um apoio que ajudou a superar essas emoções e a manter a calma. A alegria e a felicidade gerada pelos animais foram outros aspetos alegados como gratificantes pelos tutores. Todos os participantes assumiram que a posse de um animal melhorou a sua qualidade de vida.

Um estudo transversal de base populacional no sul do Brasil, realizado com indivíduos de 60 anos ou mais, com o objetivo de conhecer a prevalência de idosos em convívio com animais de estimação e a sua associação com características sociodemográficas e de saúde, mostrou maior predomínio de animais em idosos mais jovens, teoricamente os mais autónomos e ativos. Também foi observada uma menor ocorrência de quedas entre os idosos com maior prevalência de posse de animais de estimação (Machado et al., 2020).

Os resultados da revisão sistemática de literatura de Hughes et al. (2020) sugerem que a relação entre humanos e animais de companhia melhora a qualidade de vida de pessoas mais velhas, ao nível da saúde mental e física. A interação é muito eficaz no alívio de sintomas de ansiedade, depressão, déficite cognitivo e sinais de demência. Relativamente à saúde física, foram observadas melhorias na tensão arterial e na frequência cardíaca.

Souto et al. (2019) demonstraram que um efeito positivo do convívio domiciliar com cães de estimação é o suporte emocional dado pelos cães, pois a maioria dos entrevistados referiu “sentimentos de alegria, relaxamento, autoconfiança, bem-estar e satisfação com a vida” (p. 11). Este apoio emocional contribui muito significativamente para a saúde mental dos idosos, ao ponto de uma entrevistada dizer que a companhia do seu cão afastou a depressão que sentia (Souto et al., 2019).

Os resultados do estudo qualitativo de Hui Gan et al. (2020) com 14 idosos com idade igual ou superior a 65 anos, donos de animais de estimação, mostraram que os cães são o tipo mais comum de animais de estimação e que todos os entrevistados tinham tido experiências com animais anteriormente. A investigação demonstrou que a posse de animais de companhia beneficia a saúde mental dos donos, dado que proporcionam companhia, conforto, sensação de segurança, elevam o humor, dão um senso de significado e propósito de vida, motivam a envolvimento em atividades, reduzem a solidão

e aumentam a socialização com amigos e familiares, o que pode ampliar a resiliência das pessoas mais velhas para enfrentar transtornos de saúde mental (Hui Gan et al., 2020).

No estudo de Souto et al. (2019), o cão de estimação foi apresentado como fator de motivação para a prática de atividades físicas, especialmente caminhadas e brincadeiras. A prática dessas atividades é outra vantagem da relação idoso-animal para a saúde dos mais velhos (Souto et al., 2019).

Micková et al. (2019) consideram que passear com cães pode trazer muitas vantagens para as pessoas, em geral, sendo o grupo etário dos idosos que mais beneficia, ao nível da atividade física e da saúde. Na sua investigação, com o objetivo de avaliar o efeito da posse de cães na atividade física dos adultos mais velhos, os resultados mostraram que os donos de cães excederam significativamente os minutos de atividade física moderada ou vigorosa recomendados pela WHO.

Curl et al. (2017) estudaram o vínculo humano-animal e a saúde física de adultos mais velhos, tendo concluído que a posse de cães por si só não está associada a uma melhor saúde física ou a melhores comportamentos de saúde. No entanto, pessoas com maior apego ao cão de estimação passeavam mais tempo com o seu animal, o que foi associado a uma melhor saúde física, menor índice de massa corporal, menos limitações nas atividades de vida diária, maior prática de exercícios de intensidade moderada ou vigorosa e menos consultas médicas (Curl et al., 2017).

As investigadoras Souto et al. (2019) verificaram que o passeio das idosas entrevistadas com os seus cães permitiu-lhes fazer novas amizades e manter uma rede de contactos na sua zona de residência, em ruas próximas e em jardins. Também outros locais que costumavam frequentar com os seus animais, como clínicas veterinárias e lojas de animais, possibilitaram o convívio e a interação com outras pessoas. Ter um cão de estimação favorece, assim, a continuidade da vida social dos mais velhos, o que contribui para uma melhor qualidade de vida, pois beneficia a saúde física e mental.

Pruchno et al. (2018) investigaram a associação entre envelhecimento bem-sucedido, apoio social e posse de um animal de companhia, tendo concluído que a posse de um cão está associada a menos doenças crónicas, maior desempenho funcional e níveis mais altos de sucesso subjetivo, especialmente quando os idosos não têm apoio humano. De igual forma, ter um cão e um gato está relacionado com uma maior capacidade funcional,

menor dor e níveis mais elevados de sucesso subjetivo. Estes resultados mostram também que ter um cão proporciona maiores benefícios do que ter um gato. As descobertas indicam que apoiar a posse de cães de estimação para idosos que não tenham redes sociais pode ter um efeito positivo na experiência de envelhecimento.

A presença de um cão de estimação na vida dos idosos contribui, de alguma forma, para que se sintam mais seguros, tanto nas suas próprias casas como ao passar por locais inseguros, o que lhes permite ter mais independência, confiança e autonomia. Esta sensação de segurança também possibilita a realização de tarefas com maior serenidade e que continuem a viver nas suas próprias residências (Souto et al., 2019).

Em conclusão, considera-se que a posse de animais de estimação favorece a manutenção da independência, a preservação da saúde física e mental, o ajuste social ativo e oferece companhia, contribuindo de forma positiva para a qualidade de vida dos mais velhos.

## **Parte II - Enquadramento Empírico**

### **Capítulo IV – Metodologia**

De acordo com Reis, após a fase de revisão bibliográfica, segue-se a metodologia de investigação “que é um método particular de aquisição de conhecimentos, uma forma ordenada e sistemática de encontrar respostas necessárias à realização do trabalho e, como tal, um caminho ou conjunto de fases progressivas que conduzem a um fim” (2022, p.75).

Considera-se metodologia a instrumentalização da investigação, sendo uma rigorosa explicação de todos os elementos usados na elaboração de um estudo (Reis, 2022). Assim, todos os métodos, procedimentos e técnicas utilizados para a realização da presente investigação serão, a seguir descritos de forma organizada e detalhada.

#### **1. Problemática da Investigação**

A problemática de investigação é o procedimento escolhido para “tratar o problema colocado pela pergunta de partida” (Quivy & Campenhoudt, 1998, p. 104). Segundo Coutinho (2022), toda a investigação abrange um problema que funciona como guia e tem a finalidade de focar a atenção do investigador. O problema de investigação é essencial, pois concentra a investigação num âmbito preciso, define os limites do estudo, orienta o projeto, funciona como condutor para a revisão da literatura e indica os dados que são necessários conseguir (Coutinho, 2022). Formular um problema de investigação significa apresentar, de modo interrogativo, concreto, específico, claro e viável o assunto que se pretende desvendar (Reis, 2022).

O propósito da presente investigação, intitulada “Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos”, é analisar a influência dos animais de estimação na qualidade de vida de adultos mais velhos.

Este estudo surge da necessidade de acrescentar conhecimento para verificar e ampliar os resultados obtidos por outros investigadores, que apontam, essencialmente, para benefícios, mas também para prejuízos ao nível da saúde física e mental de idosos que convivem com animais de estimação.

A atividade profissional da investigadora na área do envelhecimento ativo e saudável, a experiência com animais de estimação e as observações pessoais das relações entre idosos e cães de estimação levaram a acreditar que um vínculo forte com estes seres pode beneficiar as pessoas mais velhas, principalmente no que diz respeito à prática de atividade física, ao contacto social e à companhia, em particular, para aquelas que sofrem com a solidão.

Os cães são animais sociáveis e afetuosos, capazes de estabelecer laços emocionais profundos com os seus donos, o que pode ser especialmente reconfortante para os adultos mais velhos. Além disso, cuidar de um cão requer uma rotina diária de alimentação, exercícios e cuidados básicos, o que pode incentivar os idosos a se manterem ativos e comprometidos.

Assim, o conhecimento produzido pode ajudar as sociedades, governos e organizações a desenvolver novas estratégias para melhorar a qualidade de vida dos idosos.

## **2. Natureza da Investigação**

Trata-se de uma investigação de natureza qualitativa, visto que tem como objetivo descobrir, investigar, apresentar fenómenos e perceber o seu significado (Fortin et al., 2009). Foi escolhido este tipo de investigação por permitir a compreensão dos comportamentos a partir do ponto de vista dos indivíduos questionados e a recolha de dados ricos em pormenores descritivos relativamente a pessoas, conversas e locais, possibilitando o acesso à grandeza da experiência humana (Bogdan & Biklen, 2013).

A pesquisa qualitativa oferece uma visão e entendimento mais aprofundado do fenómeno, tem em consideração a dimensão objetiva e subjetiva do indivíduo o que impossibilita a sua representação através de números (Reis, 2022).

O estudo assume um carácter descritivo, pois tem como finalidade descrever o tema em investigação, classificar os conceitos que dele resultam e elaborar uma apreciação com ligação entre os conceitos e a descrição. Também adquire um carácter exploratório, dado que compreende uma revisão da literatura e a realização de entrevistas com indivíduos com experiência prática com o fenómeno em investigação (Reis, 2022).

De acordo com Fortin et al. (2009), na investigação exploratória-descritiva, utilizada para estudar um acontecimento ainda pouco conhecido, o investigador, em primeiro lugar,

dedica-se a reunir toda a informação possível sobre o tema, de forma a conhecer os vários aspetos do fenómeno em estudo. Nos estudos descritivos são aplicadas, especialmente, as entrevistas estruturadas ou semiestruturadas, os questionários, as observações e, ocasionalmente, as escalas. Quanto aos estudos exploratórios, recorre-se, principalmente, às observações participantes, às entrevistas não estruturadas e aos registos (Fortin et al., 2009).

### **3. Questão de partida**

De acordo com Quivy e Campenhoudt (1998), a forma mais favorável de iniciar um trabalho de investigação em ciências sociais é a formulação da pergunta de partida que irá servir de guia da investigação. A pergunta deve expressar aquilo que o investigador quer saber, explicar e entender melhor, sendo necessário que apresente “qualidades de clareza, de exequibilidade e de pertinência” (Quivy & Campenhoudt, 1998, p. 44).

Para o presente estudo, foi elaborada a seguinte questão de investigação:

- De que forma os animais de estimação influenciam a qualidade de vida dos adultos mais velhos?

### **4. Objetivos**

Os objetivos “indicam a razão da investigação e revelam aquilo que é proposto fazer para responder às questões da investigação” (Reis, 2022, p. 64), ou seja, são as metas que se pretende alcançar e “representam as estratégias a serem alcançadas na configuração do processo para evidenciar o trabalho” (Reis, 2022, p. 64).

Segundo Sousa e Baptista (2011), os objetivos gerais indicam o propósito de um projeto, o que se pretende alcançar na investigação para além do tempo de duração da mesma, ou seja, a longo prazo. Por outro lado, os objetivos específicos são alcançáveis a curto prazo e devem ser expressos de forma clara, não deixando espaço para interpretações dúbias. Estes devem ser formulados em termos operacionais e “permitem o acesso gradual e progressivo aos resultados finais” (Sousa & Baptista, 2011, p. 26).

#### **4.1. Objetivos gerais**

Os objetivos gerais, da presente investigação, são os seguintes:

- Investigar a relação entre adultos mais velhos e cães de estimação;
- Avaliar a influência de cães de estimação na qualidade de vida de adultos mais velhos.

#### **4.2. Objetivos específicos**

Os objetivos específicos passam por:

- Descrever as características sociodemográficas dos participantes;
- Identificar as características dos cães de estimação dos participantes;
- Identificar as motivações, dos participantes, para a posse de cães de estimação;
- Descrever os sentimentos e a relação dos adultos mais velhos com o seu cão de estimação;
- Relatar as vantagens e desvantagens da convivência com cães de estimação para os adultos mais velhos;
- Conhecer o impacto que a relação entre os cães de estimação e os seus donos apresenta nos vários domínios da qualidade de vida (física, psicológica e social).

#### **5. Caracterização da Amostra**

A amostra, de acordo com Fortin et al. (2009, p. 312) é “a fracção de uma população sobre a qual se faz o estudo”, deve ser escolhida com cuidado para que represente, rigorosamente, uma determinada população e, assim, permita avaliar com exatidão as características do universo (Fortin et al., 2009).

Neste estudo, adotou-se a técnica de amostragem não probabilista, que se caracteriza por não atribuir a “todos os elementos da população a mesma possibilidade de ser escolhido para formar a amostra” (Fortin et al., 2009, p. 321). Embora existam vários métodos de amostragem não probabilística, optou-se por utilizar a amostragem criterial e a bola de neve. A primeira porque se escolhe, para o estudo, partes da população de acordo com um determinado critério, ou seja, a amostra é adaptada ao estudo (Coutinho, 2022). A segunda, por identificar-se um elemento da população alvo, pedir-se a esse elemento que indique outros, e assim sucessivamente, o que permite chegar a populações de difícil acesso (Coutinho, 2022).

A amostra deste estudo foi composta por pessoas que preenchiam os seguintes critérios:

- ter 60 ou mais anos;
- ser reformadas ou pensionistas;
- não institucionalizadas;
- residentes autonomamente na Cidade de Quarteira;
- coabitantes com, no mínimo, um cão de estimação há mais de 6 meses, com vínculo com o mesmo.

### **5.1. Caraterização dos participantes**

Participaram oito indivíduos na investigação, sendo sete do género feminino e um do género masculino. As idades estavam compreendidas entre os 60 e os 76 anos, sendo a média de 68 anos. Todos os entrevistados são de nacionalidade portuguesa e, em relação ao estado civil atual, verificou-se que a maioria é divorciado/separado, duas pessoas são casadas, duas viúvas e uma solteira. A maioria vive com familiares, marido e/ou filho, enquanto três residem sozinhos com o cão. Todas vivem em apartamento. O nível de escolaridade varia desde a 4.<sup>a</sup> classe até à Licenciatura. Relativamente à situação profissional, seis indivíduos são reformados e dois são pensionistas.

### **5.2. Caraterização dos cães de estimação**

Os cães de estimação dos entrevistados são maioritariamente do sexo masculino, com idades compreendidas entre os três e os doze anos. A maioria é de raça indefinida, havendo dois Chihuahua e um Shih-Tzu. O peso varia, sendo que o menor tem 4 kg e o maior 33 kg. Quanto ao tamanho, a maior parte é de porte pequeno, três são de porte médio e um é grande. Os gastos médios mensais dos donos com os seus cães de estimação variam entre os 20 € e os 150 €, sendo que a maioria referiu gastar cerca de 50 €.

### **5.3. Caraterização do contexto**

O estudo foi realizado em meio urbano, na cidade de Quarteira, que pertence à Freguesia de Quarteira, concelho de Loulé, distrito de Faro, região do Algarve, em Portugal. A cidade de Quarteira localiza-se no centro do sotavento litoral algarvio, fica a 11 km da sede concelhia (Loulé) e a 21 km da sede do distrito (Faro) (Relvas, 2010). A freguesia tem uma área de 37,78 km<sup>2</sup> (Junta de Freguesia de Quarteira, 2023) e caracteriza-se por uma bipolaridade de perfis, o perfil urbano correspondente a uma pequena faixa de

território litoral onde estão situadas grandes concentrações de população e serviços, e a freguesia predominantemente rústica caracterizada por povoações dispersas com traços muito vinculados da vivência rural.

## **6. Técnicas e Instrumentos de Recolha de Dados**

As técnicas de recolha de dados são um “conjunto de processos operativos que nos permite recolher os dados empíricos que são uma parte fundamental do processo de investigação” (Sousa & Baptista, 2011, p. 70).

Para a realização do presente estudo recorreu-se à pesquisa bibliográfica, à entrevista semiestruturada e à análise de conteúdo.

### **6.1. Pesquisa Bibliográfica**

Segundo Reis, a pesquisa bibliográfica consiste na análise da literatura publicada para recolher informações sobre o tema ou problema em investigação. Esta permite conhecer a situação atual, os aspetos anteriormente abordados, as opiniões semelhantes e as diferentes sobre um determinado tema.

A metodologia da pesquisa bibliográfica é recomendada para elaboração de uma revisão de literatura que “consiste no levantamento bibliográfico de trabalhos publicados que tratem do assunto em causa” (Reis, 2022, p. 71). Permite estabelecer uma ligação entre o estado da arte e o problema em investigação (Coutinho, 2022) e compreende a “*identificação, localização e análise* de documentos que contêm informação relacionada com o tema de uma investigação específica” (Coutinho, 2022, p. 59).

Neste estudo, foram utilizadas fontes bibliográficas primárias como artigos, livros, legislação, relatórios e teses sobre a temática em estudo.

### **6.2. Entrevista Semiestruturada**

Quanto à entrevista, é a técnica mais utilizada para a construção de conhecimento no trabalho qualitativo empírico e consiste numa conversa entre duas ou mais pessoas, iniciada pelo entrevistador, com a finalidade de obter informações importantes sobre o objeto de investigação (Minayo & Costa, 2018). Através da entrevista é possível criar histórias de vida e compreender as “experiências, valores, opiniões, aspirações e

motivações dos entrevistados, escolhidos segundo os critérios e interesses do tema investigado” (Lima, 2016, p. 27).

De modo geral, as entrevistas são classificadas em três tipos: estruturadas; semiestruturadas e abertas (Lima, 2016). Nesta investigação, optou-se por realizar entrevistas semiestruturadas, dado que este tipo de entrevista permite uma margem significativa de liberdade dentro da sua estrutura, permitindo ao entrevistado falar sobre o assunto e expressar as suas opiniões (Bell, 2002), e oferecendo ao entrevistador a possibilidade de redirecionar a entrevista sempre que o entrevistado se afaste dos objetivos (Campenhoudt et al. 2019).

Para a recolha de informações através da entrevista semiestruturada, é necessário que exista um guião composto por tópicos ou perguntas a serem apresentadas durante a entrevista, que pode ser memorizado ou não pelo entrevistador (Sousa & Baptista, 2011). Assim, foi elaborado um guião de entrevista semiestruturada dividido em sete categorias: legitimação do estudo; dados de caracterização sociodemográfica; dados de caracterização do cão de estimação; motivações para a posse de cães de estimação; convivência com cães de estimação; vantagens e desvantagens da convivência com cães de estimação e cães de estimação e qualidade de vida (apêndice B).

As entrevistas foram realizadas pessoalmente com oito adultos mais velhos, gravadas em suporte áudio e posteriormente transcritas (apêndice C).

A análise e interpretação dos dados foram realizadas através da técnica de análise de conteúdo, que permitiu agrupar as informações por categorias e chegar aos principais resultados do estudo. Esta técnica de pesquisa é utilizada, segundo Fortin et al. (2009), para o tratamento de dados qualitativos, pois “permite identificar temas e tendências, que são, em seguida, classificados em função dos objetivos do estudo” (p. 242). De acordo com Bardin (2011), a análise de conteúdo estrutura-se em três fases: 1) pré-análise; 2) exploração do material, categorização ou codificação; 3) tratamento dos resultados, inferências e interpretação.

Para preservar a identidade dos participantes, as entrevistas foram codificadas nas gravações áudio e nas respetivas transcrições. Os entrevistados foram numerados de um a oito, segundo a ordem das entrevistas, e aos cães foram atribuídos nomes fictícios de deuses da mitologia grega (Apolo, Ares, Atena, Hermes, Hélio, Morfeu, Úrano e Zeus),

a fim de evitar associações entre os nomes dos cães e os seus donos. Os nomes de familiares e amigos mencionados durante as entrevistas também foram alterados.

## **7. Procedimento e Tratamento de Dados**

Numa fase inicial, entre os meses de setembro e dezembro de 2022, foi realizada uma exaustiva revisão da literatura com o objetivo de “identificar e localizar os estudos mais relevantes relacionados com o problema de investigação” (Coutinho, 2022, p. 60). A informação obtida a partir de fontes primárias foi organizada através da criação de uma ficha de leitura para cada artigo.

No início de novembro de 2022 foi solicitado parecer ao Encarregado da Proteção de Dados, da UALg, sobre a conformidade com o Regulamento Geral da Proteção de Dados (RGPD) das entrevistas a serem realizadas no âmbito do presente estudo. Os documentos enviados para análise foram os seguintes: Dados Gerais da Investigação (apêndice A); Guião de Entrevista Semiestruturada (apêndice B) e Termos e Condições Gerais de Privacidade de Dados (anexo 2). Após a obtenção de um parecer positivo (anexo 3) procedeu-se à fase de aplicação das entrevistas à amostra utilizando o guião de entrevista.

Antes disso, foi realizado um pré-teste da entrevista para verificar se as questões eram adequadas para obter as informações desejadas. Segundo Reis, o pré-teste “consiste num estudo preliminar a uma parte da população alvo em estudo, para avaliar se o mesmo foi elaborado de forma clara, se responde às questões e objetivos da investigação” (2022, p. 114).

Os potenciais participantes foram contactados por telefone, pela entrevistadora, a quem foi explicado o estudo, os objetivos, a confidencialidade e o anonimato, o direito de não responder a determinadas perguntas, o direito de interromper a entrevista antes de abordar todos os pontos do guião, o registo em áudio e posterior transcrição. Após aceitarem participar no estudo, foi combinada com cada participante uma data, hora e local de acordo com a sua disponibilidade.

Os voluntários foram entrevistados individualmente, nos meses de janeiro e fevereiro de 2023, em espaços que proporcionaram um ambiente favorável para a sua livre expressão e com condições para a gravação de áudio, como as suas próprias residências e espaços cedidos por familiares do entrevistador (gabinete e habitação). A entrevista individual,

onde existem apenas dois comunicadores, é a menos dispendiosa, a mais rápida e a que permite uma menor abstração na análise dos resultados (Reis, 2022).

Todos os procedimentos foram lembrados ao participante antes do início da entrevista, sendo em seguida assinado pelo inquirido o documento dos Termos e Condições Gerais de Privacidade de Dados.

No início do mês de fevereiro, o questionário preenchido sobre a aplicação das normas de ética nas dissertações do 2.º ciclo, da ESEC, foi enviado por email, conforme indicado pelo Presidente do Conselho Técnico-científico da ESEC, da UALg (anexo 4).

## **8. Procedimentos Éticos**

Almeida (2013) defende que a investigação em ciências sociais, envolvendo humanos, está sujeita “a sólidos princípios éticos e a regras deontológicas estritas”, tanto para salvaguarda dos participantes como dos investigadores e das instituições envolvidas. (p. 70). Acrescenta que “Os três princípios éticos basilares na investigação envolvendo seres humanos são: Respeito pela Pessoa, Beneficência e Justiça” (Almeida, 2013, p. 82).

Nesta investigação, os princípios éticos foram seguidos ao solicitar um parecer ao Encarregado da Proteção de Dados, da UALg, sobre a conformidade com o RGPD das entrevistas (anexo 3) e ao obter a assinatura dos Termos e Condições Gerais de Privacidade de Dados, garantindo assim a confidencialidade dos dados pessoais (anexo 2). Os participantes assinaram o referido documento após receberem todas as informações necessárias por parte do investigador.

Importa salientar que também foi solicitado um parecer à Comissão de Ética da UALg, que presentemente delegou nos Conselhos Técnico-científicos das Unidades Orgânicas as suas funções. O email com o pedido de preenchimento completo e devolução do questionário sobre a aplicação das normas de ética nas dissertações do 2.º ciclo da ESEC, da UALg, foi recebido no início de fevereiro e enviado, preenchido, ao órgão competente (anexo 4).

## **Capítulo V - Apresentação dos Resultados**

No presente capítulo serão apresentados os resultados obtidos através da análise das entrevistas semiestruturadas, por categoria, juntamente com excertos das narrativas das pessoas entrevistadas.

### **1. Tutores de cães de estimação**

Esta categoria permitiu obter informações sobre as características sociodemográficas dos participantes.

No total, foram entrevistados oito indivíduos, sendo sete do género feminino (E1, E2, E3, E4, E5, E6 e E8) e um do género masculino (E7). Em relação à faixa etária, observou-se que metade tinha entre 60 e 69 anos (E4, E5, E6 e E8), enquanto a outra metade estava entre 70 e 79 anos, nenhum participante tinha mais de 80 anos. Todos eram de nacionalidade portuguesa e a maioria tinha o estado civil de divorciado/separado (E3, E5 e E7), dois de casados (E4 e E6), dois de viúvos (E1 e E2) e um de solteiro (E8). No que respeita à habitação, todos os entrevistados residiam em apartamento com o seu cão de estimação, a maioria vivia com familiares, marido e/ou filho, (E1, E2, E3, E4 e E6) enquanto três viviam sozinhos (E5, E7 e E8). Quanto ao nível de escolaridade, existia uma grande diversidade, embora a maior parte tivesse concluído a 4.<sup>a</sup> classe (E2, E3, E4).

### **2. Cães de estimação**

A presente categoria possibilitou a descrição dos cães de estimação dos participantes.

Todos os cães de estimação tinham nomes próprios e eram, na sua maioria, do sexo masculino (E1, E2, E4, E5, E6, E7 e E8), com idades compreendidas entre os três e os doze anos. Predominavam os animais de raça indefinida (E2, E3, E4, E5 e E7) e de pequeno porte (E1, E3, E6, E8), três cães eram de porte médio (E2, E4 e E5) e apenas um era de porte grande (E7). O peso variava entre os 4 kg e os 33 kg, assim como as despesas mensais relacionadas com eles, que iam desde os 20 € até aos 150 €, sendo que a maioria dos proprietários referiu um gasto mensal de cerca de 50 € (E2, E6 e E8).

### 3. Motivações para a posse de cães de estimação

Nesta categoria, procurou-se identificar as motivações dos participantes para a posse de cães de estimação.

A cada tutor foi questionado sobre *há quanto tempo tinha o seu cão*, e todos afirmaram que os mantinham desde que os animais eram pequenos. O cão que chegou mais tarde ao dono tinha entre quatro a seis meses, como se pode constatar no seguinte excerto:

*“Eu acho que ele devia ter no máximo, entre quatro a seis meses (. . .)”* (E7)

Quanto à forma *como o cão chegou até ao entrevistado*, as respostas foram bastante diversificadas. Alguns vieram através de familiares, como marido e filha, (E1 e E5), outros por intermédio de amigas (E2 e E4), alguns foram encontrados abandonados/perdidos (E3 e E7), um chegou através das redes sociais (E6), e até houve um caso em que o animal foi adquirido para a mãe do entrevistado (E8). Vejamos os seguintes depoimentos:

*“( . . . ) o meu marido chega com ele (. . . )”* (E1)

*“Através de uma amiga (. . . )”* (E2; E4)

*“( . . . ) puseram-me à porta (. . . )”* (E3)

*“( . . . ) era da minha filha (. . . )”* (E5)

*“( . . . ) através das redes sociais (. . . )”* (E6)

*“Eu encontrei-o perdido na ilha de Tavira (. . . )”* (E7)

*“A minha mãe estava doente (. . . ) e o médico (. . . ) disse se calhar um cãozinho era bom para ela e eu fui buscar um cãozinho.”* (E8)

Foi possível compreender, a partir da análise das respostas dos entrevistados, que três indivíduos (E1, E3 e E4) não desejavam os animais:

*“( . . . ) eu disse ao meu marido, não quero, não quero (. . . )”* (E1)

*“( . . . ) eu não queria o cão (. . . ) Não queria, já tive tantos (. . . )”* (E3)

*“( . . . ) eu disse, eu não quero, eu não quero (. . . )”* (E4)

A justificação apresentada pelo E1 e E3, para não quererem ficar com os cães, foi o sofrimento que experimentaram no passado devido à morte de animais de estimação:

*“( . . . ) quando eu digo não quero mais é pela dor que a pessoa sente e pelo sofrimento com a falta deles ( . . . )” (E1)*

*“( . . . ) eu disse não quero mais animais, que eu tenho sofrido com os animais, depois quando morrem uma pessoa fica triste.” (E3)*

Questionados acerca de *terem tido cães de estimação no passado*, todos os inquiridos, à exceção do E4, responderam afirmativamente. Alguns indivíduos tiveram cães desde a infância/juventude, como é o caso do E1, E3, E6 e E7, enquanto os restantes apenas tiveram um cão cada, no passado. O E4 mencionou que apenas teve gatos.

No que respeita aos motivos *porque decidiram ter um cão de estimação, no presente*, foram mencionados pontos como a sensação de companhia (E1 e E7), o amor (E1 e E6), o apego (E2 e E3), o aumento de sentimentos de felicidade (E1), a boa energia (E2) e a redução da tristeza e da depressão (E8). Eis os seguintes depoimentos:

*“( . . . ) é aquela falta que nos faz, porque nós chegamos a casa, é alguém que temos ali e é um amor incondicional, mal se chega nós vimos a felicidade deles que completa a nossa.” (E1)*

*“( . . . ) porque eu sou uma pessoa muito apegada a animais, o calor deles é um calor muito especial, e é uma boa energia, ele traz-me a boa energia e eu dou-lhe o bom trato.” (E2)*

*“( . . . ) porque ele cativou-me, ele sentava-se à minha frente e com a sua cabecinha e as suas orelhinhas, ele cativou-me, foi ele que me cativou.” (E5)*

*“Foi mais porque eu amo animais ( . . . )” (E6)*

*“Porque sentia-me, mais ou menos, com falta de qualquer coisa, precisava de ter um amigo em casa, tinha falecido o outro, e eu estava sozinho ( . . . )” (E7)*

*“( . . . ) o médico que trava dela ( . . . ) dizia que ela se calhar precisava de alguma coisa, de se preocupar para não cair naquela tristeza, naquela depressão que ela tinha. E então eu fui buscar um cãozinho, ele disse se calhar um cãozinho era bom para ela e eu fui buscar um cãozinho.” (E8)*

Foi possível constatar que os entrevistados E1, E3 e E4, que mencionaram não desejar ter mais animais, decidiram ficar com eles devido ao afeto que desenvolveram:

*“( . . . ) ele era tão fofo, aqueles olhinhos grandes a olharem para mim ( . . . ) fiquei logo apaixonada por ele e pronto (risos).” (E1)*

*“( . . . ) quando ela chegou com frio e a tremer, eu guardei-a comigo, dentro do meu blusão ( . . . ) fechava-a aqui debaixo, e ela tinha aqui uma algibeirinha aqui e ficava. Eu era a mamã canguru.” (E3)*

*“Ele adaptou-se de tal maneira que agora eu não passo sem ele.” (E4)*

Em relação à *diferença entre ter e não ter um cão de estimação*, todas as respostas foram no sentido positivo para a posse de cães, sendo a companhia que o animal proporcionava o aspeto mais destacado pelos tutores (E1, E2, E3, E6, E7 e E8). Os resultados demonstraram que o animal era uma companhia que ajudava o dono a ocupar o tempo, acarinhava-o, proporcionava-lhe amor, consolo, alegria e felicidade. Além disso, o cão servia como parceiro para brincadeiras, conversas, desabafos, contribuía para a boa forma física do tutor, disciplinava-o, tornava-o mais responsável e tudo isto sem exigir nada em troca, como se pode ler nos testemunhos:

*“( . . . ) para quem teve sempre animais, é um vazio que fica ( . . . ) porque ele é um membro da minha família.” (E1)*

*“Eu acho que se a pessoa vive sozinha, ter um cão... tá sabido, em companhia, melhor não pode estar, a pessoa sente-se feliz porque recebe carinho, dá carinho, ah, podemos dançar com eles em casa, brincamos com eles, o tempo para os idosos passa muito mais depressa, torna-se mais vantajoso no sentido de... passa o tempo mais depressa e traz-nos muita alegria.” (E2)*

*“Para quem está só um animal é bom ( . . . )” (E3)*

*“Eu agora estou felicíssima, se soubesse tinha, como eu tinha os gatos, pronto, cão não, mas é muito bom, muito bom. O cão é melhor, aquele cão é uma doçura.” (E4)*

*“( . . . ) o cão dá muito carinho ao dono ( . . . ) eu nunca me senti tão amada por um ser humano como sinto amada por um animal.” (E5)*

*“( . . . ) somos muito mais infelizes se a gente não tiver uma companhia que a gente fala, desabafa, se a gente chorar eles sentem, vêm logo lamber as lágrimas, vêm dar carinho, vêm lamber, não exigem nada de nós ( . . . )” (E6)*

*“Eu dou muito mais valor à vida acompanhado por um animal, (. . .) obriga-me a ter uma boa forma física, porque ele disciplina-me, (. . .) até me torna mais responsável, porque eu tenho a responsabilidade de estar àquelas horas, dar-lhe o comer, limpá-lo, lavá-lo, escová-lo. (. . .) o meu cão até as horas para eu ver televisão (. . .) ele diz-me quando está na hora, vai lá para o quarto que, apaga essa luz que isso está-me a incomodar (. . .)” (E7)*

*“( . . . ) Principalmente para quem está sozinho, é uma companhia impressionante. Para onde a gente vai, ele vai. A gente vai à casa de banho, ele está na casa de banho, a gente vai à cozinha, ele está na cozinha, agente senta-se a amarrar o atacador do sapato, ele está ali ao lado (risos). É uma companhia. Sim é uma companhia, uma agradável companhia.” (E8)*

#### **4. Convivência com cães de estimação**

Esta categoria teve como objetivo descrever os sentimentos e a relação dos participantes com o cão de estimação.

Foi questionado aos idosos *o que o seu cão significava para si*, e todas as respostas demonstraram a presença de laços afetivos profundos, como se pode perceber pelas palavras utilizadas para descrever os animais, tais como: companheiro (E4, E7 e E8); família (E1, E3); pessoa (E3 e E8); amor (E2); paz (E4); calma (E5); aconchego (E6); vida (E7) e lindo (E8). Os seguintes relatos comprovam o descrito:

*“( . . . ) ele faz parte, de facto, da minha família (. . . )” (E1; E3)*

*“( . . . ) significa um valor inestimável e incalculável (. . . ) é o amor mesmo.” (E2)*

*“Muito, muito, dá-me paz (. . . ) é uma companhia espetacular (. . . )” (E4)*

*“Significa calma, significa não haver lágrimas (. . . ) porque eu faço-lhe muitas festas e ele também me faz muitas festas a mim” (E5)*

*“( . . . ) ele é o meu aconchego, ele é meu aconchego, eu tenho-o ali para tudo (. . . )” (E6)*

*“( . . . ) é um companheiro, é parte da minha vida, é parte fundamental na minha vida.” (E7)*

*“( . . . ) ele é lindo, é uma pessoa ele ( . . . ) é uma companhia. Parece que a pessoa está acompanhada por alguém ( . . . )” (E8)*

No que respeita à *descrição dos sentimentos dos entrevistados pelo seu cão de estimação* verificou-se que o amor foi predominante nas respostas:

*“É um amor incondicional, pronto, é um membro da minha família, eu amo-o, amo mais a ele do que pessoas que de facto são da minha família e são afastadas, ele faz parte integrante da minha família.” (E1)*

*“( . . . ) o amor que a gente tem um com o outro ( . . . )” (E2)*

*“É o amor de mãe (risos).” (E3)*

*“Sentimento de bem-estar, de amor, é mesmo amor.” (E4)*

*“Protetora, protejo-o, o meu cão é tudo, não lhe façam mal, quem lhe faz uma festa, a mim está a fazer, agora ninguém lhe toque, porque eu acho que virava assim... eu atacava. ( . . . ) eu sou a protetora dele, a 100% ( . . . )” (E5)*

*“( . . . ) eu sinto assim que eu às vezes o puxo para mim e que ele é meu, que parece até o meu coração, não sei explicar ( . . . )” (E6)*

*“( . . . ) não é familiar, é mais do que familiar. Eu diria que, era capaz de fazer tudo por este cão. ( . . . ) é amor mesmo.” (E7)*

*“( . . . ) aquilo que eu sinto por ele é amor, definitivamente, sim, é amor.” (E8)*

A análise das respostas também permitiu constatar que existiam sentimentos de preocupação em relação ao bem-estar do animal (E2, E3, E5 e E7), bem como à possibilidade da sua ausência (E4):

*“Em primeiro lugar é de preocupação para que não lhe falte nada e que ele esteja bem, que não apanhe frio, não lhe falte alimentação ( . . . )” (E2)*

*“Assim que a cadela anda a coxear, já eu estou aflita. ( . . . ) eu tenho às vezes mais preocupações com ela que eu tenho comigo.” (E3)*

*“Estou sempre com atenção aos perigos ( . . . )” (E5)*

*“Preciso de saber que ele está bem ( . . . )” (E7)*

*“Eu já penso, quando ele chegar à idade de... já sofro por isso (. . .) se lhe acontecesse alguma coisa agora como é que eu ia... ia sofrer muito, não se pode pensar, mas às vezes penso (. . .)” (E4)*

No que concerne à forma como os entrevistados expressavam os seus sentimentos pelo cão de estimação, todos afirmaram falar com o animal e a maioria descreveu diversos gestos de atenção, cuidado e carinho:

*“Eu falo muito com ele, e ele percebe tudo o que eu digo (. . .)” (E1)*

*“Brincar, falar, (. . .) trocar beijinhos, lamber a cara, festinhas, gosta muito de estar deitadinho sobre o meu colo (. . .)” (E2)*

*“( . . .) eu falo com ela (. . .) estou comendo um bolinho, (. . .) dou-lhe um bocadinho (. . .) dou-lhe beijinhos (. . .) tá ao meu colo, eu fico partida e ela tá ali... estendida.” (E3)*

*“Levo o dia a falar com ele, ele não me larga (. . .) tenho sempre um cobertorzinho e cubro-o e sinto que ele fica ali todo satisfeito.” (E4)*

*“( . . .) falo com ele, falo, falo, eu faço muito como se fosse ele a falar comigo (. . .) fico com aquele ossinho para ele estar a roer, mas eu tenho que estar a segurar (. . .) mimo, mimo (. . .)” (E5)*

*“( . . .) eu vou passear com ele na areia (. . .) eu faço tudo por ele, levanto-me cedo para ir com ele à rua (. . .) sempre a comidinha, sempre limpinho, biscoitinhos, tudo. (. . .) levo-o ao veterinário (. . .) atirar a bola, ele próprio se lembra de me ir chamar para brincar (. . .) dar-lhe a minha almofada, deixa de ser minha porque ele gosta de dormir com a almofada (. . .) e guardar o pãozinho, às vezes dou-lhe um bocadinho (. . .)” (E6)*

*“( . . .) à noite, eu não me vou embora sem lhe fazer uma festinha, sem encostar a minha cabeça à dele, e desejar-lhe boa noite (. . .) eu cumprimento-o de manhã (. . .) falo sempre para ele. (. . .) brincadeiras (. . .) eu tenho um jogo com ele muito engraçado, eu escondo-me, esse jogo do esconde, é divertido para ele (. . .)” (E7)*

*“Brinco muito, falo muito. Eu falo com ele, faço brincadeiras e faço muito carinho. Abraço, aperto, ele até foge (risos), beijo, aperto, é como se fosse uma pessoa.” (E8)*

Além disto, verificou-se que todos os participantes interagiam com os seus cães através de palavras e, adicionalmente, atribuíam-lhes falas, pensamentos, emoções e sentimentos. Por sua vez, os animais faziam gestos e emitiam sons para comunicar com os seus tutores. Os exemplos seguintes ilustram o exposto:

*“( . . . ) e eu digo, o que é que tu queres? ( . . . ) e ele ou dá um latido ou dá uma lambidela, está-me a pedir o biscoito para ir dormir. Eu dou-lhe o biscoito e digo, vamos para a cama? Pronto, lá vai ele ( . . . ) E depois pede-me upa, ( . . . ) eu digo upa e ele levanta logo as patinhas da frente para ir. ( . . . ) eu digo, vamos lá fora? Ele se quer ir lá fora, olha logo para mim e olha para a rua, e eu, se estou com os chinelos digo, vou calçar os sapatos, e ele vai logo diretamente ao guarda-fato onde eu tenho os sapatos para irmos.” (E1)*

*“Eu vim-me embora ela nem se mexeu com medo de vir à rua, não quer, é como quem diz, vai-te embora que eu fico aqui. ( . . . ) Mostra lá a patinha, ela percebe tudo o que eu lhe digo, não precisa gritar. ( . . . ) já comeste tudo? Ela começa a olhar para mim, começa a olhar para o prato, ( . . . ) é só falar, como quem fala com uma pessoa ( . . . ) digo-lhe vai molhar a barriguinha, ela vai ( . . . ) era a hora de sair, o que ela há-de pensar? Como se a Atena pensasse (risos).” (E3)*

*“( . . . ) às vezes ralho com ele ( . . . ) ele fica muito sério a olhar para mim ( . . . ) começa a arranhar com as patas na porta e a olhar para mim, como quem diz, eu quero sair. ( . . . ) ele começa com a patita assim no braço” (E4)*

*“( . . . ) ele sente quando estou doente, quando estou triste e fixa muito nos meus olhos. ( . . . ) eu entendo o que ele quer, ele brinca muito comigo, então interage muito comigo ( . . . ) também se amua comigo, ele amua-se comigo e só que depois eu digo, olha, vamos lá fazer as pazes que a dona já perdoou, e depois pronto ( . . . ) eu faço muito como se fosse ele a falar comigo ( . . . ) e ele vai e bate com o focinho, que é isto, que é isto? ( . . . ) ele fica muito aflito, porque ele é muito nervoso, é um cãozinho muito nervoso ( . . . ) como quem diz, oi estou aqui, vê lá se passas alguma coisa! ( . . . ) ele adora música ( . . . ) Ficou zangado por ter ficado em casa.” (E5)*

*“( . . . ) ele fica mesmo zangado quando eu digo, oh Morfeu eu quero me levantar ( . . . ) ele já sabe que tem que esperar ( . . . ) como quem diz, tu hoje não me deste biscoito!” (E6)*

*“( . . . ) ele tem duas patas, duas linguagens, a pata principal é obrigada e desculpa. ( . . . ) e a esquerda, normalmente, quero mais. ( . . . ) olho para uma fotografia de uma pessoa que eu sinta falta, e que eu gosto, e ele, imediatamente põe o focinho dele em cima da minha perna e faz um ganido, hummm, como quem diz, epá, não estejas triste pá. ( . . . ) olha para mim com os olhos muito fixos, como quem diz, já reparaste que horas são (risos)? ( . . . )” (E7)*

*“( . . . ) às vezes olho para ele e digo, quem é que está lá dentro? Parece que é uma pessoa a olhar para mim ( . . . ) ele rasga os olhos e fica com o formato de pessoa. ( . . . ) eu converso, eu explico uma coisa uma vez, e à segunda ele já sabe ( . . . )” (E8)*

Quando questionados sobre *quem tinha a responsabilidade de cuidar do cão*, as respostas foram unânimes, ou seja, eram os próprios entrevistados que tinham esse compromisso.

No que respeita à *relação com o cão*, a maior parte dos idosos (E1, E2, E3, E4, E6, E8) referiu ser uma ligação de “família”, utilizando palavras como “filho”, “avó” e “irmão”. Quatro inquiridos (E3, E6, E7 e E8) descreveram os seus animais como companheiros, três (E2, E3, E4) como amigos, e um (E2) acrescentou que se tratava de uma relação de grande cumplicidade e amor. Houve também um indivíduo (E5) que descreveu a relação como sendo de proteção. Vejamos os seguintes testemunhos:

*“( . . . ) parece o meu filho mais pequeno ( . . . )” E1*

*“( . . . ) a relação com ele é de muita cumplicidade e de muito amor um com o outro, muito amor mesmo, como amigo, quase como filho porque realmente é tratado quase como o filho lá em casa.” (E2)*

*“Amiga e companheira e tudo, familiar, tudo.” (E3)*

*“( . . . ) é uma relação de família, amigo, eu sou a avó (risos), ele é o meu neto. Eu só tenho um neto que está longe e nunca pude estar perto dele enquanto foi pequenino, eu disse, vou ser a avó do Hermes, e pronto, e foi assim.” (E4)*

*“Proteção, proteção, proteção. ( . . . )” (E5)*

*“( . . . ) é de família, é tudo, tudo junto, sim ele é meu companheiro ( . . . )” (E6)*

*“( . . . ) é de um companheiro, cem por cento.” (E7)*

*“É família. Definitivamente. ( . . . ) é um irmão pequeno. É um companheiro, um companheirinho, um irmãozinho pequeno.” (E8)*

Apesar de o E5 e o E7 não terem explicitamente mencionado manter uma relação de família, ao longo da entrevista utilizaram expressões que sugerem essa ideia, como podemos confirmar pelas seguintes falas:

*“( . . . ) disse à minha filha ( . . . ) olha, eu sou a avó e tu és a mãe ( . . . ) lá em casa posso ser a mãe e avó, eu não sou tua mãe, eu sou tua avó. ( . . . ) é como se fosse um filho ( . . . )” (E5)*

*“( . . . ) o teu dono vem já, o teu pai vem já ( . . . )” (E7)*

Quanto às rotinas mantidas com o cão de estimação, todos os entrevistados mencionaram realizar passeios (caminhadas) diários com os seus animais. Além disso, foram relatadas rotinas associadas à higiene (E6), saúde (E6), música (E5 e E7) e demonstrações de carinho (E8):

*“De manhã ( . . . ) vou dar uma voltinha com ele ( . . . ) a meio da tarde vou só lá fora com ele ( . . . ) à tardinha vou novamente fazer o passeio com ele.” (E1)*

*“( . . . ) a rotina dele de passeio tá dividida entre mim e o meu filho ( . . . ) Basicamente todos os dias de manhã e à tarde.” (E2)*

*“( . . . ) quatro vezes por dia, ela adora a praia ( . . . ) faço o passadiço todo ( . . . ) se puder ainda vou fora do passadiço ( . . . )” (E3)*

*“Passeios de manhã e à tarde ( . . . )” (E4)*

*“( . . . ) todos os dias vir à rua e brincar. ( . . . ) deixo-lhe música ligada ( . . . )” (E5)*

*“Sempre que vai à rua tenho lá sempre toalhetes ( . . . ) para limpar, dar o desparasitante, ( . . . ) as vacinas tenho tudo em dia, ( . . . ) os passeios, claro ( . . . )” (E6)*

*“( . . . ) andar todos os dias pelo passeio higiénico e para o desporto, essas rotinas estão sempre preenchidas. E há outras por exemplo, ele gosta de música ( . . . )”*

*gosta de Schubert, se eu puser outra coisa qualquer, reparo que ele não gosta tanto, e gosta de Smooth Jazz.” (E7)*

*“( . . . ) passeio com ele uma vez por dia. E o resto é mesmo brincadeiras em casa ( . . . ) ele está sempre ao pé de mim ( . . . ) converso fazendo festinhas.” (E8)*

As respostas dos entrevistados revelaram que os passeios contribuíam para a socialização dos donos (E1, E4 e E5), como podemos verificar pelos seguintes exemplos:

*“( . . . ) entretanto socializo com as pessoas aqui da área que têm os cãesinhos também, sabemos os nomes deles todos, e damos um passeio ( . . . )” (E1)*

*“Chegamos a juntar-se ali quatro pessoas, cada um com o seu cão, agente solta-os e eles brincam os quatro ( . . . )” (E4)*

*“( . . . ) falo com outros donos também ( . . . ) encontramos-nos e falamos sobre aquilo que eles fazem ( . . . ) vêm estrangeiros meterem-se com ele, e agradecem ( . . . )” (E5)*

Além disso, as caminhadas com os animais também ajudavam os tutores a praticar exercício físico, como foi possível entender pelas seguintes declarações:

*“( . . . ) da parte da manhã, talvez uma horita, da parte da tarde, por vezes é meia hora mais ou menos, dou a voltinha para ele fazer exercício também.” (E1)*

*“( . . . ) mais ou menos meia hora. ( . . . ) ajuda-nos a nós também no sentido de termos que andar ( . . . )” (E2)*

*“Olha, só não vou ao fim do mundo, porque não posso. É o tempo que for necessário. ( . . . ) se for uma hora é uma hora, se for meia hora é meia hora, depende dela, é a volta dela.” (E3)*

*“Durante uma boa meia hora, de verão mais, sou capaz de andar uma hora ou duas horas com ele ( . . . ) a caminhar, ele corre muito ( . . . )” (E4)*

*“( . . . ) uma horazinha, de manhã ( . . . )” (E5)*

*“Faço caminhadas ( . . . ) Umhas boas caminhadas com ele ( . . . )” (E6)*

*“( . . . ) é sempre entre cinco e 15 quilómetros.” (E7)*

*“Ele é pequenino, 15 minutos (. . .) faço uma corridinha rápida com ele, 15 minutos, dez minutos, vamos sempre a andar (. . .)” (E8)*

As respostas à questão sobre *a importância do cão para a vida atual dos donos*, mostraram que os seus animais desempenhavam um papel extremamente relevante. O motivo mais apontado pelos entrevistados foi a companhia (E1, E5, E6 e E8), no entanto, muitos outros foram mencionados. Estes animais promoviam a socialização, o convívio e a interação com outras pessoas, proporcionavam momentos de distração, serviam de motivação para a realização de rotinas de autocuidado e para a prática de atividade física, especialmente caminhadas e brincadeiras. Além disso, eles despertavam sentimentos de responsabilidade, valor, propósito e sentido de vida, contribuía para elevar as emoções, transmitiam calma, representavam uma fonte de afeto, ajudavam a superar problemas, ofereciam apoio e força para ultrapassar algumas limitações de saúde e conferiam uma sensação de segurança aos seus donos. As transcrições seguintes ilustram a importância atribuída, pelos donos, aos seus cães de estimação:

*“É uma companhia porque sem ele (. . .) eu não ia lá fora da parte da manhã, às tantas estaria com pijama (. . .) o dia inteiro, e assim visto-me, arranjo-me e vou para a rua e pelo menos sempre vejo, ando com ele, faço exercício e socializo com pessoas que encontro, por isso preenche-me muito.” (E1)*

*“( . . .) o meu cão é muito importante para mim para me elevar as emoções, não me faz pensar naquilo que não quero pensar, como me distrai muito, e leva-me a ter alguma qualidade de vida.” (E2)*

*“A importância toda. A minha vida gira à volta dela. Quando eu vou a qualquer lado que não a levo, já eu tou aflita (. . .) A minha vida gira à volta do cão, e é tudo para o cão (risos), e pronto, faço tudo consoante a menina.” (E3)*

*“( . . .) é muito importante, ajuda-me a superar o problema que eu tenho em casa (. . .) é um apoio, ajuda-me a mim e dá muita força ao avô também, muita força mesmo (. . .) brincam muito os dois, e o meu marido, pronto, ele agora está a ficar muito melhor e dentro de pouco tempo ele vai começar a andar (. . .)” (E4)*

*“Ele é importante para mim porque eu (. . .) sinto-me amada por ele, sinto-me acarinhada por ele, sinto que não houve ninguém, nem filhos, nem mães, nem pais, nem irmão, não há nenhum humano que dê (. . .) ele é tudo, o que faz comigo,*

*ele brinca muito comigo (. . .) tenho andado a brincar e às vezes oiço (suspiro) e isso dá a calma ao dono (. . .) a presença dele é uma companhia (. . .) tou sozinha e oiço ele fazer (suspiro), e eu durmo tranquila, sem medo algum de nada, de nada, e eu sou maricas, sou muito maricas, sou muito medrosa.” (E5)*

*“( . . .) é bom (. . .) porque eu chego em casa tenho um companheiro à minha espera (. . .)” (E6)*

*“( . . .) o meu cão (. . .) neste momento representa a minha âncora em relação à minha vida. (. . .) a minha relação principal é com o cão. (. . .) é difícil eu imaginar-me sem o meu cão.” (E7)*

*“( . . .) é importante, é uma grande companhia, às vezes penso (. . .) epá, se ele não estivesse aqui, como é que isto era (. . .) há sempre alguém aqui ao lado, tá sentadinho aí, e de vez em quando quer uma festinha, ou quer uma água, ou quer isto, ou quer aquilo. E então há uma mini responsabilidade, que se ele não estivesse aí, não teria. E então as vezes penso, e se ele não teria aqui, isto seria muito sozinho (. . .)” (E8)*

## **5. Vantagens e desvantagens da convivência**

Nesta categoria foram relatadas as vantagens e desvantagens da convivência com cães de estimação para os adultos mais velhos.

Perguntou-se aos idosos se *consideravam que ter um cão trouxe benefícios à sua vida*, todos responderam afirmativamente com muito entusiasmo. A companhia foi o motivo mais destacado nas entrevistas (E4, E5, E6, E7 e E8), no entanto, muito outros foram apontados, tais como: vontade de viver; alegria; felicidade; entusiasmo pela vida; boa energia; amor; dedicação; atenção; responsabilidade; ocupação; confiança; manter as rotinas; sair de casa; novas aprendizagens; saúde física, mental e substituição de perdas humanas. Vejamos os seguintes excertos:

*“( . . .) com certeza, muito mais feliz, porque mesmo quando tive perdas na minha vida (. . .) ele parece que despertou em mim aquela vontade de viver, porque tinha de ir lá fora, tinha as coisas com ele, por isso é muito importante um animal nas nossas vidas.” (E1)*

*“Bastantes, tanto para mim como para o meu filho. (. . .) a alegria que ele nos dá, a boa energia que ele nos traz, o amor, a dedicação, a preocupação para com ele de fazer a comida, ir ao veterinário, tudo isso vai-nos ocupar o tempo, e um reformado precisa muito desse tempo para tratar do animal, e ter essa ocupação a nível da mente, emocional (. . .)” (E2)*

*“( . . .) para a saúde todas as velhotas deviam ter um cão. (. . .) sou capaz de estar em casa dois ou três dias sem ir à rua. (. . .) e o cão ajuda a sair. Um cão, olhe faz bem a toda a gente, a velhos, a novos, a... aprende-se muito com um animal. (. . .) a minha vida é o cão.” (E3)*

*“( . . .) trouxe-me benefícios no sentido de ser mais feliz, de não me sentir tão sozinha (. . .) uma companhia (. . .)” (E4)*

*“( . . .) eu deixo de estar só porque ele é a companhia, uma companhia calma, porque não há uma zanga, não há guerras, há paz (. . .)” (E5)*

*“A companhia, o manter as rotinas, faz-me sair, faz-me lembrar que existe mais vida para além de mim própria, que tenho a obrigação e o dever de cuidar (. . .)” (E6)*

*“( . . .) principalmente para a saúde (. . .) não me sentia bem (. . .) foi por isso que me apercebi (. . .) tenho que substituir uma falta que eu tenho, tenho que adicionar qualquer coisa, em termos de atenção, em termos de preocupação, em termos de responsabilidade, em termos de confiança, para que eu recupere rapidamente disto, e a verdade é que depois de o ter, desde mentalmente a fisicamente, o cão (. . .) é esse tipo de entusiasmo que ele me trouxe à vida.” (E7)*

*“A companhia (. . .) em três anos seguidos, morreram três pessoas da família. (. . .) de repente vi-me sozinha, ou seja, aquele cão foi definitivamente a companhia.” (E8)*

Seguidamente, os idosos foram questionados sobre se *consideravam que ter um cão trouxe aspetos negativos à sua vida* e praticamente todos os entrevistados afirmaram que não, usando expressões como “não”, “nenhum”, “zero”, “só positivos”, “pelo contrário” e “nada negativo”. Apenas um indivíduo, o E5, mencionou que “o veterinário é muito caro” e referiu que “muitas vezes é muito difícil vir à rua, as minhas pernas custam a andar”. No entanto, enfatizou que era “um grande prazer viver com ele” e acrescentou

“eu vou mais depressa à farmácia (. . .) para ele do que se eu precisar para mim, para mim eu faço chá”.

Relativamente à questão “*No caso de não poder cuidar do seu cão, o que lhe aconteceria?*” constatou-se que a maioria, nomeadamente E1, E2, E4, E5 e E6, tinha alguém que cuidaria do animal, enquanto os restantes (E3, E7 e E8) ainda não contavam com uma resposta para o seu cão, como podemos verificar nos seguintes testemunhos:

“( . . .) para já o meu filho cuidaria dele ( . . .) tinha alguém sempre para cuidar dele ( . . .)” (E1)

“( . . .) tenho um filho e uma filha que, efetivamente, adotavam e ficavam com ele ( . . .)” (E2)

“( . . .) se eu caísse doente que tivesse falta de alguém para levá-la à rua, tinha que haver um tempo para ela se habituar ( . . .)” (E3)

“( . . .) tenho o meu filho ou então dava-o, podia-o dar à pessoa que me deu ( . . .) não o ia abandonar, nem pensar ( . . .) tinha que arranjar uma maneira de alguém ficar com ele.” (E4)

“( . . .) eu já arranjei, mas não penso ( . . .)” (E5)

“( . . .) penso que o meu marido, que gosta tanto dele, que era ele cuidava, e até o meu filho ( . . .)” (E6)

“Preocupa-me isso ( . . .) não o deixaria com qualquer pessoa ( . . .) talvez seja a única preocupação que eu tenha às vezes com ele.” (E7)

“Não faço a mínima ideia ( . . .) não o habituei com alguém que o tratasse bem, amigo, família, ou qualquer coisa, os vizinhos, ou sei lá.” (E8)

Quanto à pergunta, “*O que pensa poder precisar, no futuro, para manter a convivência com o seu cão?*”, as respostas que reuniram consenso (E3, E4, E5 e E6) destacaram a saúde como sendo aquilo que necessitavam:

“Ter saúde para ir à rua, porque se ela for à rua com outra pessoa ela não é feliz como ela é comigo.” (E3)

“( . . .) saúde, principalmente para mim que tenho ele e o avô dele para tratar ( . . .)” (E4)

*“( . . . ) que não me falte a minha saúde e que não me falte dinheiro ( . . . )” (E5)*

*“( . . . ) ter saúde para poder continuar a cuidar dele ( . . . )” (E6)*

As restantes respostas à questão supramencionada foram bastante diversificadas, vejamos:

*“Era ele estar sempre ao pé de mim ( . . . ) se ele não puder estar comigo, pelo menos que o levassem lá todos os dias para eu poder vê-lo.” (E1)*

*“( . . . ) é tar lá em casa, continuar a nossa vida até que eu possa, quando não puder tenho os meus filhos que tratam dele ( . . . )” (E2)*

*“( . . . ) estou pensando em me voluntariar para ajudar ( . . . ) aí num ou outro canil, que tenha condições, que eu confie para deixar o Úrano ( . . . ) eu preciso de me isolar todos os anos uma ou duas vezes na montanha, pelo menos por 15 ou 20 dias ( . . . )” (E7)*

*“( . . . ) em princípio, até aos fins dos dias do meu canito, eu penso que vou estar a cuidar dele.” (E8)*

## **6. Cães de estimação e qualidade de vida**

Nesta última categoria, procurou-se identificar a influência de cães de estimação na qualidade de vida dos participantes.

Foi questionado aos participantes *o que entendiam por Qualidade de Vida*. As respostas obtidas foram bastante heterogêneas, cinco entrevistados (E3, E4, E5, E7 e E8) mencionaram o fator financeiro, utilizando expressões como: ter o que comer; casa confortável; ter pão; despesas e dinheiro. Três indivíduos (E1, E2 e E3) incluíram o cão nas suas reflexões pessoais sobre qualidade de vida, assim como sair de casa para ver o mar, caminhar/andar, movimentar-se e passear. Dois entrevistados (E4 e E5) citaram a saúde, dois mencionaram os filhos (E1 e E5), e o convívio foi referido também por dois (E1 e E7). Os restantes termos utilizados para descrever a qualidade de vida foram: brincar; paz; animais; natureza; universo; interesses e afastar de pessoas/coisas negativas. As seguintes declarações exemplificam os diferentes significados, expressos pelos idosos, acerca daquilo que entendiam por qualidade de vida:

*“( . . . ) é eu ter o meu Apolo comigo, os meus filhos, eu poder sair, ir ver o mar, caminhar e conviver com pessoas ( . . . ) é o suficiente para eu ser feliz e ter qualidade.” (E1)*

*“Tenho qualidade de vida porque ele faz me sair de casa, passear, a gente vai correr para a praia, levo a bola, brinco com ele, e para mim isso é fundamental no sentido que não trabalho, a minha vida é uma vida parada e ele ajuda-me muito a movimentar-me ( . . . )” (E2)*

*“( . . . ) poder ver o mar, com um cão ( . . . ) ter o que comer, um bocadinho de espaço para andar ( . . . )” (E3)*

*“Ter saúde, ter uma casa confortável para viver, para mim é qualidade de vida ( . . . )” (E4)*

*“( . . . ) nesta fase da minha vida a qualidade de vida é ter paz, ter pão em cima da mesa e ter saúde, só isso, e ver os meus filhos bem e amigos também.” (E5)*

*“Para mim qualidade de vida é ser uma pessoa aberta às coisas, não ficar com coisas negativas, nem estar perto de pessoas negativas ( . . . ) e viver feliz com o universo que temos à nossa frente, os animais, a natureza ( . . . )” (E6)*

*“( . . . ) hoje em dia a qualidade de vida, para quem for saudável mentalmente, assenta muito nesta história das despesas que nós temos, assenta muito no convívio que nós conseguimos manter com as pessoas, e em manter interesses ativos. ( . . . ) o cão nestes aspetos, dos interesses ativos, é fundamental ( . . . )” (E7)*

*“( . . . ) viver bem, fazer o que a gente quer e ter dinheiro para fazer ( . . . )” (E8)*

Após compreender o que os participantes entendiam por qualidade de vida, investigou-se a influência dos cães de estimação com a seguinte questão *“Considera que a convivência com cães de estimação influencia a sua qualidade de vida?”*. Todos afirmaram que a convivência com o cão de estimação influenciava positivamente a sua qualidade de vida. As razões apresentadas foram a companhia (E2, E5, E6 e E8), a felicidade/alegria/boa disposição (E2, E3 e E4), a atividade física (E2 e E3), a distração (E1), as rotinas (E6), o estímulo mental (E1) e o conhecimento/aprendizagem (E7). Observemos as seguintes afirmações:

*“Ai sim, se não estaria aí sentada, ou a ler ou sei lá, assim sem ânimo para fazer certas coisas, ele chama-me à atenção porque ou quer isto, ou quer aquilo, e pelo menos a minha mente está sempre a funcionar.” (E1)*

*“( . . . ) vamos passear, felizes, sentimo-nos felizes, ele dá-me felicidade e eu dou-lhe felicidade a ele, não preciso de grandes amizades para sair porque ele é um grande companheiro para sair, e essa é a nossa grande felicidade.” (E2)*

*“( . . . ) é uma alegria. ( . . . ) levantar-me, ir para a rua, ir ver o mar, a Atena fica feliz ( . . . )” (E3)*

*“Somos mais felizes ( . . . ) faz-nos bem, andar mais bem-dispostos ( . . . )” (E4)*

*“( . . . ) ele só me veio dar o bom, porque eu estou sempre acompanhada ( . . . )” (E5)*

*“( . . . ) influencia em tudo ( . . . ) as pessoas sentem-se menos sós, têm rotinas ( . . . ) os animais fazem muita falta, acho que tendo um animal de estimação faz a diferença ( . . . )” (E6)*

*“Sim, sim, muito. ( . . . ) A vida com os animais tem outra riqueza, em termos de conhecimento, em termos de aprendizagens.” (E7)*

*“Sim ( . . . ) No meu caso, em particular, melhora pela fase que eu passei, melhorou muito a minha qualidade de vida, e acho que a companhia, para alguém que vive só, também melhora muitíssimo a qualidade de vida.” (E8)*

Por último, foi dada a oportunidade aos entrevistados de *acrescentar alguma coisa que considerassem importante para a entrevista*. Alguns idosos (E1, E2 e E3) aproveitaram o momento para partilhar histórias sobre os seus cães, que ilustram as capacidades destes animais, como podemos verificar nos exemplos seguintes:

*“( . . . ) a minha mãe tinha falta de audição, e então, quando eu ligava para casa, ( . . . ) por vezes ela não ouvia o telemóvel, então eu ligava para o telefone fixo, a minha mãe estava ali fora na varanda, ele ia chamá-la para ela vir ao telefone ( . . . )” (E1)*

*“( . . . ) ele salvou a vida do meu filho, portanto, eu estava na cozinha, ele começou a latir, eu não liguei, porque ele, por tudo e por nada, começa a latir lá em casa, mas ele estava a latir e a correr no corredor, sempre a latir, e foi até ao quarto*

*do meu filho onde bateu com o focinho três vezes no quarto, eu estranhei, abri a porta e tava lá o meu filho inanimado com um problema de saúde gravíssimo, com um AVC fortíssimo, e foi ele é que me foi alertar no sentido que ele estava em perigo (. . .)” (E2)*

*“( . . . ) eles cuidam de nós, acredita que ele sabe quando estou mal, e quando eu custo a andar, e então, bichinho leva a dona, cuida da dona, cuida da dona, e ele vai (. . . ) não puxa, é mesmo, pronto, cuida de mim (. . . )” (E5)*

O testemunho do E8 também mereceu a nossa atenção, observemos:

*“Toda a gente devia ter um animal, pelo menos uma vez na vida. Experimentar esse amor, essa partilha, essa comunicação tão genuína que têm os animais. Eu acho que os seres humanos aprenderiam muito sobre a vida, e sobre como tratar os outros, se vissem como vive um animal. Porque um animal não questiona, não julga, não maltrata, por regra geral não morde a mão de quem lhe dá comida, e isso são coisas que o seu humano faz, tristemente. Mas quando a gente começa a ver a forma tão genuína como um animal se comporta, para ele nada importa, nada interessa, nada é mau, nada é bom, tudo é, porque é, e é feliz, e vai para a frente, e eu acho que nós deveríamos ser um bocadinho cães.” (E8)*

Os resultados apresentados nas diferentes categorias permitiram-nos concluir que os entrevistados não estabeleceram diferenças significativas nas suas respostas sobre as motivações, convivência e vantagens de ter um cão de estimação. Nas suas partilhas encontramos um conjunto de premissas que englobam uma experiência biopsicossocial com diversas vantagens decorrentes de terem um cão na sua vida.

De um modo global, destacaram-se benefícios a nível social, emocional, físico e psicológico em todas as categorias. No domínio social, surge a companhia como principal elemento bem como a socialização com outras pessoas, proporcionada aquando dos passeios com o cão. No domínio emocional, o cão permite estabelecer vínculos afetivos, onde as emoções positivas se encontram presentes, como o amor, a alegria, a felicidade, a atenção, o cuidado, o carinho, a boa disposição, a calma e a paz. A maior parte dos idosos referiu existir uma relação de “família” com o seu animal de estimação. No domínio físico, a presença de um cão é promotora de rotinas diárias, como os passeios e as caminhadas, promovendo a atividade física regular aos seus donos e as saídas de casa.

No domínio psicológico também são referidas vantagens por haver um animal de estimação pois a sua presença é vista como um estímulo mental, que proporciona a redução de sentimentos de tristeza e de depressão.

## Capítulo VI - Discussão dos Resultados

Os resultados alcançados neste estudo exploratório ajudaram a compreender a influência dos cães de estimação na qualidade de vida de adultos mais velhos.

Seguidamente, serão discutidos, em associação com a revisão da literatura apresentada na primeira parte, os resultados que se relacionam de forma direta com os objetivos gerais: (i) investigar a relação entre adultos mais velhos e cães de estimação e (ii) avaliar a influência de cães de estimação na qualidade de vida de adultos mais velhos.

À semelhança de outras investigações que envolvem animais de estimação e adultos mais velhos, a maioria dos participantes foi do género feminino (Costa et al., 2009; Heiden & Santos, 2009; Souto et al., 2019). A amostra incluiu pessoas com 60 anos ou mais, em conformidade com vários estudos (Costa et al., 2009; Heiden & Santos, 2009; Machado et al., 2020; Pacheco-Ferreira, 2012; Scheibeck et al., 2011; Souto et al., 2019; Stanley et al., 2014 e Zapata-Herrera et al., 2021). Nenhum idoso tinha mais de 80 anos, o que vai ao encontro dos resultados do estudo de Machado et al. (2020) sobre o convívio de animais de estimação entre idosos, que mostrou uma maior prevalência de animais em idosos mais jovens.

Todos os entrevistados viviam com o animal de estimação e a maioria também habitava com familiares, o que, de acordo com Gazzana e Schmidt (2015), se enquadra na configuração de família multiespécie.

Nesta pesquisa, todos os cães tinham um nome próprio e residiam com os seus donos. Segundo Policarpo e Tereno (2022), na sua investigação sobre a forma como os animais se integram nas comunidades pessoais a que pertencem, partilhar o ambiente doméstico, ter um nome próprio e não servir de alimento são características que definem o animal como sendo de companhia.

### **1. Motivações para a posse de cães de estimação**

Através da análise dos resultados foi possível perceber que, em sintonia com o estudo realizado por Hui Gan et al. (2020) com o objetivo de explorar a posse de animais de estimação em idosos e a sua influência na saúde mental, todos os entrevistados conviveram com animais de estimação no passado.

Segundo a investigação realizada por Zapata-Herrera et al., (2021) com o propósito de compreender a relação entre idosos e animais de estimação e as suas implicações para a saúde, os animais chegam à vida dos idosos através de familiares. No presente estudo, a maioria dos cães chegou às casas dos donos através de familiares, de amigos e foram encontrados abandonados/perdidos. Todos os animais foram criados pelos proprietários desde os primeiros meses de vida.

Inicialmente, alguns participantes não queriam ter os cães, sendo a razão apontada o sofrimento que tiveram no passado decorrente da morte de outros animais de estimação. Estes dados são compatíveis com o estudo de Scheibeck et al. (2011) e também com a pesquisa realizada por Vieira (2019), que abordaram o processo de luto de pessoas que perderam os seus animais de companhia. Os autores concluíram que, quando os vínculos de apego formados com os animais eram muito fortes, a sua morte causava-lhes muita dor e sofrimento.

Janevic et al. (2019) na sua investigação sobre como os animais de companhia contribuem para o envelhecimento saudável, verificaram que os animais podem oferecer inúmeros benefícios para os adultos mais velhos, sendo a companhia o principal motivo para a convivência. No presente estudo, a companhia, o amor, o apego e a afeição foram as motivações mais mencionadas pelos entrevistados para terem os seus animais de estimação. Esses resultados são corroborados pelo estudo de Heiden e Santos (2009), que destaca o afeto positivo e a companhia como os motivos mais apresentados pelos idosos para decidirem ter um animal.

O aumento dos sentimentos de felicidade, a boa energia, e a redução da tristeza e da depressão também levaram alguns entrevistados a decidir ter um cão de estimação. Souto et al. (2019) afirmaram na sua pesquisa, sobre os efeitos da convivência domiciliar de idosos com cães de estimação para a saúde, que os animais favorecem a saúde mental dos donos, sendo um suporte emocional muito importante.

Todos os participantes consideraram que ter um cão de estimação era melhor que não ter, sendo que a maioria referiu a companhia como a principal diferença positiva. Do ponto de vista dos idosos, o animal também ajudava a passar o tempo, oferecia carinho, amor, consolo, alegria e felicidade. Era um parceiro de brincadeiras, conversas e desabafos, além de ajudar a ter uma boa forma física, disciplina e responsabilidade. Tudo isto de forma desinteressada, sem pedir nada em troca. De acordo com a investigação de Gazzana

e Schmidt (2015), os animais oferecem “amor e companhia sem as mesmas exigências dos seres humanos” (p. 1016).

## **2. Convivência com cães de estimação**

A pesquisa realizada por Heiden e Santos (2009), com o objetivo de identificar os benefícios psicológicos da convivência com animais de estimação para os idosos e analisar os vínculos afetivos entre eles, permitiu constatar que os entrevistados consideravam o animal como membro da família e o vínculo estabelecido era muito forte. No mesmo sentido, os resultados do estudo aqui apresentado revelaram vínculos afetivos elevados entre os donos e os seus cães. Estes, eram principalmente vistos como companheiros e familiares, em concordância com estudos de diferentes autores que afirmaram que os animais de estimação são considerados pelas pessoas mais velhas como membros da família (Costa et al., 2009 e Heiden & Santos, 2009). Segundo Zapata-Herrera et al. (2021), o vínculo formado, comparável ao que se estabelece com um familiar querido, juntamente com a companhia dos animais, contribui para a promoção da saúde dos idosos.

O sentimento predominante dos entrevistados em relação aos seus cães era o amor, expressado através de conversas e outros gestos de atenção, cuidado e carinho. Vieira (2019) identificou no seu estudo vários gestos de cuidados e atenção dos donos para com os animais, incluindo a comunicação através da linguagem oral. De acordo com Heiden e Santos (2009), para haver benefícios para os proprietários, decorrentes da convivência com animais de estimação, é necessário que eles tenham amor e apego pelos seus animais.

A maioria dos donos também demonstrou sentimentos de preocupação com o bem-estar do animal e receio de o perder, o que é corroborado pelo estudo de Scheibeck et al. (2011). Segundo Anderson et al. (2015), no seu estudo sobre os benefícios e desafios da posse de animais de estimação, as preocupações com o bem-estar dos animais são um dos principais problemas enfrentados pelos idosos ao adotarem animais.

Na pesquisa realizada por Mueller et al. (2018), que investigou a relação entre a posse de animais de estimação e vários indicadores de saúde mental e física em idosos, 96,1% dos inquiridos revelaram conversar regularmente com os seus animais. No presente estudo, observou-se que todos os entrevistados interagem com os seus cães através de palavras.

Os participantes também atribuíam falas, pensamentos, emoções e sentimentos aos seus cães, exatamente como publicado no artigo de Cabral e Savalli (2020) sobre a relação humano-cão. Por sua vez, os animais comunicavam através de gestos e sons.

Assim como nas descobertas da investigação de Heiden e Santos (2009), em que a maioria dos entrevistados considerava os seus animais como membros da família, também podemos concluir no presente estudo que todos os participantes mantinham uma relação familiar com os seus cães de estimação. Para alguns inquiridos também se tratava de um relacionamento de companheirismo, amizade e proteção.

As rotinas que todos os entrevistados mantinham com os seus animais incluíam passeios/caminhadas diárias, o que, segundo eles, os ajudava a praticar exercício físico. A prática de atividade física foi referida como um benefício decorrente da posse de cães de estimação na literatura encontrada (Cherniack & Cherniack, 2014; Couto & Medeiros, 2021; Curl et al., 2017; Gee et al., 2017; Ikeuchi et al., 2021; Micková et al., 2019; Mueller et al., 2018; Scheibeck et al., 2011; Souto et al., 2019 e Tatibana & Costa-Val, 2009).

Além disso, as respostas dos inquiridos permitiram perceber que os passeios também contribuíam para a socialização dos donos, como constatado nos estudos de Couto e Medeiros (2021), Hui Gan et al. (2020), Janevic et al. (2019), Souto et al. (2019) e Zapata-Herrera et al. (2021). Ikeuchi et al. (2021), na sua investigação sobre o impacto da posse de animais de estimação na saúde psicológica de proprietários socialmente isolados, concluíram que os cães, em particular, podem aumentar o envolvimento em atividades físicas e sociais e oferecer apoio emocional aos seus donos, o que reduz a sensação de isolamento social e solidão, e melhora a saúde psicológica dos idosos.

Os resultados obtidos através da pesquisa de Zapata-Herrera et al. (2021) mostraram que a companhia proporcionada pelos animais era o aspeto mais importante para os tutores. No presente estudo esse foi também o maior valor atribuído, pelos participantes, aos seus animais. Adicionalmente, foram mencionados outros pontos como socialização, distração, rotina, atividade física, responsabilidade, valor, propósito e sentido de vida, aumento de emoções, calma, fonte de afetos, superação de problemas, apoio, força e segurança. Estes benefícios também estão refletidos na literatura atual (Couto & Medeiros, 2021; Gee et al., 2017; Hui Gan et al., 2020; Ikeuchi et al., 2021; Janevic et al., 2019; Scheibeck et al., 2011; Souto et al., 2019 e Stanley et al., 2014). Outros aspetos

gratificantes para os idosos, decorrentes da posse de um animal de estimação e mencionados por Zapata-Herrera et al. (2021), incluem a possibilidade de expressar emoções agradáveis, o aumento da interação social, do sentimento de utilidade e da atividade.

### **3. Vantagens e desvantagens da convivência**

A análise das entrevistas permitiu concluir que a companhia era a maior vantagem da convivência domiciliária, em harmonia com o estudo de Souto et al. (2019). No entanto, foram também apontados muitos outros benefícios como vontade de viver, alegria, felicidade, entusiasmo pela vida, boa energia, amor, dedicação, atenção, responsabilidade, ocupação, confiança, manutenção das rotinas, saídas de casa, novas aprendizagens, saúde física e mental, e substituição de perdas humanas. Estes resultados estão em sintonia com a literatura sobre o tema (Cherniack & Cherniack, 2014; Costa, 2006; Gee & Mueller, 2019; Gee et al., 2017; Heiden & Santos, 2009; Hughes et al., 2020; Hui Gan et al., 2020; Ikeuchi, 2021; Janevic et al., 2019; Johansson et al., 2014; Mueller et al., 2018; Scheibeck et al., 2011; Souto et al., 2019; Stanley et al., 2014; Tatibana & Costa-Val, 2009 e Zapata-Herrera et al., 2021).

Couto e Medeiros (2021) realizaram uma revisão de literatura com o objetivo de compreender o impacto dos animais de estimação no bem-estar das pessoas idosas, concluindo que os animais influenciam a vida dos idosos, tanto a nível físico como psicológico, ao favorecerem o bem-estar e a qualidade de vida. Os animais de estimação podem potenciar novas interações sociais, dar significado e valor à vida, aumentar as caminhadas, o sentido de responsabilidade, funcionalidade e utilidade, promover a autoestima e gerar sentimentos de felicidade (Couto & Medeiros, 2021).

Relativamente aos aspetos negativos, praticamente todos os inquiridos negaram que o animal tivesse trazido algo prejudicial para as suas vidas. Apenas um indivíduo fez referência aos gastos financeiros. As despesas associadas aos animais, enquanto desvantagens, estão em consonância com os estudos de Anderson et al. (2015), Cherniack e Cherniack (2014), Costa et al. (2009) e Souto et al. (2019). De acordo com a revisão de literatura de Enders-Slegers e Hediger (2019), que explorou os benefícios e desafios da posse de animais de estimação na terceira idade, a posse responsável de um animal pode

representar uma despesa adicional difícil de suportar devido à diminuição dos rendimentos causada pela entrada na reforma.

Além disso, o mesmo entrevistado acrescentou que as necessidades de saúde do animal eram atendidas antes das suas próprias necessidades. Segundo Janevic et al. (2019) esta situação é um inconveniente resultante da posse de animais de estimação para adultos entre os 50 a 80 anos. Importa referir que este participante salientou a importância do animal para a sua vida, desvalorizando os inconvenientes decorrentes da sua posse. Este resultado é corroborado pela investigação de Souto et al. (2019), onde a maioria das idosas atenuou algumas situações negativas resultantes da posse do seu cão.

#### **4. Cães de estimação e qualidade de vida**

O conceito de qualidade de vida foi associado, pela maioria dos entrevistados, ao fator financeiro. Segundo Almeida et al. (2012), o poder económico é um dos aspetos objetivos a considerar na avaliação da qualidade de vida.

No entanto, todos os idosos afirmaram que o cão de estimação influenciou positivamente a sua qualidade de vida, sendo a companhia o aspeto mais referido. Foram também percebidas melhorias ao nível da felicidade, alegria, boa disposição, atividade física, distração, rotina, estímulo mental e do conhecimento/aprendizagem. Estes resultados são corroborados por vários autores (Costa, 2006; Gee et al., 2017; Hughes et al., 2020; McNicholas, 2014; Pacheco-Ferreira, 2012; Souto et al., 2019 e Zapata-Herrera et al., 2021) e, segundo Almeida et al. (2012), enquadram-se na dimensão subjetiva de qualidade de vida. De acordo com Gee et al. (2017) e McNicholas (2014), a literatura associa a posse de animais de estimação a benefícios significativos para os adultos mais velhos e sugere que pode contribuir para a manutenção e melhoria da qualidade de vida das pessoas nessa faixa etária. Hughes et al. (2020) realizaram uma revisão sistemática de literatura sobre animais de estimação e saúde em idosos, tendo concluído que a companhia dos animais pode beneficiar a sua saúde mental e física e, consequentemente, melhorar a qualidade de vida desses indivíduos.

## Conclusões

O envelhecimento da população é uma realidade em muitos países, incluindo Portugal, no entanto, o aumento da longevidade nem sempre é acompanhado de qualidade de vida. Viver mais anos aumenta o risco de doenças, isolamento social e declínio físico, mental e social. Ainda assim, os idosos podem preservar a sua qualidade de vida ao permanecerem ativos, independentes, com boa saúde física, desempenhando papéis sociais e encontrando significado de vida.

A interação com animais de estimação pode ser uma forma de gerir os desafios do envelhecimento, trazendo melhorias significativas para a saúde física, mental e bem-estar geral.

A conexão especial com os animais de estimação promove benefícios como companhia, redução do stresse, aumento da atividade física, melhoria nas habilidades sociais e emocionais, diminuição da solidão e aumento da felicidade e satisfação geral com a vida. Os animais de companhia são capazes de proporcionar apoio emocional, aliviar a ansiedade e a depressão, e promover a autoestima dos humanos, contribuindo para uma vida mais plena e saudável.

Diante do exposto, surgiu o interesse em compreender como os animais de estimação influenciam a qualidade de vida dos adultos mais velhos. Para tal, procurou-se investigar a relação, entre adultos mais velhos e cães de estimação, e avaliar a influência dos mesmos na sua qualidade de vida.

Ficou evidente que a relação entre adultos mais velhos e cães de estimação é marcada por um vínculo forte de apego, semelhante ao estabelecido com um membro da família. Os idosos expressam amor pelo seu cão através de gestos de atenção, cuidado e carinho. Além disso, mostram preocupação com o bem-estar do animal e medo de o perder. Observou-se que todos os entrevistados interagem com os seus cães através de conversas e atribuem-lhes falas, pensamentos, emoções e sentimentos, enquanto os animais comunicam através de gestos e sons.

A companhia que os cães proporcionam é muito valorizada pelos mais velhos, independentemente de viverem sozinhos ou com familiares. A ligação com estes animais de estimação contribui para a felicidade, energia positiva, e redução da tristeza e da depressão. Os cães oferecem carinho, amor, consolo e alegria, tornam-se parceiros de

brincadeiras, conversas e desabafos, além de promoverem a atividade física, disciplina e responsabilidade nos donos.

Ao avaliar a influência dos cães de estimação na qualidade de vida de adultos mais velhos, conclui-se que os idosos sentem que existe uma influência positiva ao nível da companhia, atividade física e socialização. A posse destes animais traz melhorias na felicidade, alegria, disposição, distração, rotina, estímulo mental e nas aprendizagens, além de benefícios para a saúde física e mental, e como substituição de perdas humanas.

Muitas outras vantagens, trazidas pelos cães, foram mencionadas, como a responsabilidade, valor, propósito e sentido de vida. Os animais são vistos como fonte de emoções positivas como calma, afeto e apoio, ajudando a superar problemas e fornecendo força e segurança. Vários entrevistados salientaram que os seus cães despertam uma vontade renovada de viver, trazendo entusiasmo e energia positiva. Apenas um participante mencionou preocupação com os gastos financeiros. A presença do animal ainda foi associada à dedicação, atenção, responsabilidade, ocupação e confiança.

Face ao exposto, pode-se concluir que os objetivos a que nos propomos foram alcançados com sucesso, os animais de estimação exercem uma influência positiva na qualidade de vida dos idosos, proporcionando benefícios tanto a nível biológico, como psicológico e social. Assim, é fundamental o desenvolvimento de programas e serviços especiais que possibilitem aos mais velhos manter os seus animais de estimação durante toda a sua vida, bem como a implementação de diretrizes que permitam, de forma segura, a admissão destes animais em ambientes de cuidados institucionais.

O conhecimento produzido neste estudo pode ser disseminado para auxiliar as sociedades, governos e organizações a implementarem abordagens adequadas com o objetivo de aprimorar a qualidade de vida dos indivíduos.

A evolução da investigação por vezes é lenta, especificamente em alguns domínios, como a relação homem-animal, em contexto domiciliário. No entanto, os dados registados relevam que muitas famílias têm um animal de estimação em casa, pelo que é importante perceber os motivos para tal decisão, ou seja, investigar mais e com diferentes grupos etários. Felizmente, já existem boas práticas no que se refere às Intervenções Assistidas por Animais com públicos idosos, reconhecidas, o que realça a importância dos benéficos desta relação milenar. Embora a investigação a nível nacional esteja a aumentar, é preciso

fazer mais e disseminar o trabalho que organizações como a Kokua ou a Ânimas têm desenvolvido nesta área.

Algumas limitações foram encontradas ao longo da elaboração da presente investigação como, por exemplo, a dificuldade em encontrar produções científicas em português e a maioria dos estudos ter uma abordagem predominantemente quantitativa. Além disso, não foram encontradas investigações referentes à relação entre a qualidade de vida de idosos e animais de estimação, em contexto domiciliário.

É importante destacar que todos os participantes concordaram, prontamente e com entusiasmo, em participar no estudo. Observou-se que estavam motivados para partilhar a sua experiência e o seu vínculo afetivo com os animais de estimação. O facto de ter uma atividade profissional com este grupo de pessoas facilitou a abertura para a sua participação no estudo. A maior parte das entrevistas foram realizadas em contexto exterior ao domicílio dos participantes, não tendo tido a oportunidade de conhecer os cães que fazem parte do mesmo, o que teria sido uma mais-valia, pois permitiria fazer uma observação participante da relação/dinâmica entre ambos.

Como sugestão, será importante a realização de mais investigações pois esta é, ainda, uma área de estudo a explorar em Portugal. São vários os autores que referem a necessidade de pesquisas que se debrucem sobre as relações mutuamente influentes entre idosos e os seus animais de estimação, como Cherniack e Cherniack (2014), Costa et al. (2009), Gee et al. (2017), Gee e Mueller (2019), Johansson et al. (2014), Mueller et al. (2018), Pruchno et al. (2018), Stanley et al. (2014) e Souto et al. (2019).

Em futuros estudos, é importante considerar as lacunas existentes na literatura e identificar questões específicas que ainda não foram abordadas. Isso permitirá contribuir para a expansão do conhecimento científico e fornecer insights valiosos para cuidadores, famílias, profissionais de saúde e políticos. Algumas propostas de trabalhos na área da relação entre adultos mais velhos e animais de estimação incluem:

- Investigar os efeitos da interação com diferentes tipos de animais de estimação, como gatos, furões, pássaros ou peixes, para determinar se também têm impactos positivos semelhantes na qualidade de vida de adultos mais velhos;

- Explorar os benefícios terapêuticos dos animais de estimação, aprofundando a compreensão dos mecanismos pelos quais eles contribuem para a saúde física e mental dos idosos;
- Avaliar a influência dos animais de estimação em diferentes contextos de cuidados de saúde, como estruturas residências para pessoas idosas, centros de dia e centros de noite, serviços de apoio domiciliário, lares residenciais e centros de atividades ocupacionais, para entender como esses animais podem contribuir para a qualidade de vida e o bem-estar em diferentes configurações de cuidados;
- Investigar os efeitos dos animais de estimação em populações específicas de idosos, como aqueles que sofrem de doenças crônicas, demência ou solidão extrema, para compreender como os animais podem beneficiar essas populações vulneráveis e, assim, complementar abordagens terapêuticas;
- Explorar os efeitos financeiros dos animais de estimação em adultos mais velhos, analisando o impacto dos custos e avaliando os benefícios económicos como a redução de visitas médicas, melhor adesão a tratamentos ou economia em serviços de apoio domiciliário.

A concretização da presente investigação, para além das aprendizagens académicas e científicas, trouxe um crescimento a nível pessoal que irá enriquecer o contexto profissional. Pessoalmente, ajudou a desenvolver habilidades de pesquisa, revisão de literatura, recolha e análise de dados, autogestão e organização. A realização das entrevistas possibilitou uma melhoria das capacidades de comunicação, tanto na formulação das perguntas como na escuta atenta. Todas estas habilidades e capacidades desenvolvidas são valiosas e transferíveis para várias áreas de vida.

Além disso, permitiu aprofundar o conhecimento sobre a influência dos animais de estimação na qualidade de vida dos adultos mais velhos. Tendo em consideração que desenvolvo atividade profissional na área da Longevidade com Qualidade, na Função Pública, os resultados obtidos são de extrema importância para fundamentar a necessidade de criação de estratégias e iniciativas que envolvam a interação entre idosos e animais de estimação, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos mais velhos. Exemplo disso são atividades de socialização com animais, informações e recomendações sobre o tema, ações de sensibilização e educação sobre a importância dos animais, programas de adoção responsável de animais para idosos e apoio às suas famílias.

A presente investigação evidência de forma inequívoca a influência positiva que os animais de estimação exercem na qualidade de vida dos idosos, representando um passo crucial para lhes garantir um futuro mais enriquecedor e saudável. Que este estudo seja um catalisador para o desenvolvimento de programas e políticas que enriqueçam a vida da nossa população mais velha, proporcionando-lhes um processo de envelhecimento mais gratificante e significativo, sempre acompanhado da inestimável companhia dos seus queridos amigos de quatro patas.

## Referências Bibliográficas

- Albuquerque, N., Guo, K., Wilkinson, A., Savalli, C., Otta, E., & Mills, D. (2016). Dogs recognize dog and human emotions. *Biology Letters*, 12(1), 20150883. <https://doi.org/10.1098/rsbl.2015.0883>
- Almeida, H. (2014). A difícil relação entre o envelhecimento biológico e a doença. In A. M. Fonseca (Coord.), *Envelhecimento, saúde e doença. Novos desafios para a prestação de cuidados a idosos* (pp. 63-91). Coisas de Ler. ISBN: 9789898659354
- Almeida, J. F. (2013). Ética da investigação em ciências sociais. *SOCIOLOGIA ON LINE*, (6), 69-99. [https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Almeida-6/publication/249342128\\_Sociologia\\_On\\_line/links/00b4951e54b12bb68f00000/Sociologia-On-line.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Almeida-6/publication/249342128_Sociologia_On_line/links/00b4951e54b12bb68f00000/Sociologia-On-line.pdf)
- Almeida, M., Gutierrez, G., & Marques, R. (2012). *Qualidade de vida: definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa*. Edições EACH. [http://www5.each.usp.br/wp-content/uploads/2019/01/qualidade\\_vida.pdf](http://www5.each.usp.br/wp-content/uploads/2019/01/qualidade_vida.pdf)
- Alves, J. E. D. (2019). Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo. *Revista Longeviver*. <https://www.revistalongeviver.com.br/index.php/revistaportal/article/viewFile/787/842>
- Anderson, K. A., Lord, L. K., Hill, L. N., & McCune, S. (2015). Fostering the human-animal bond for older adults: Challenges and opportunities. *Activities, Adaptation & Aging*, 39(1), 32-42. <https://doi.org/10.1080/01924788.2015.994447>
- Backman, L., Small, B. J., Wahlin, A. & Larsson, M. (2000). Cognitive function in very old age. In F. Craik & T. Salthouse (Eds.), *The handbook of aging and cognition* (pp. 499-558) Lawrence Erlbaum Associates Publishers. ISBN: 0805829660
- Ballesteros, R. (2002). *Envejecer bien: qué es y cómo lograrlo*. Ediciones Pirámide. ISBN: 978-84-368-1682-2
- Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento Activo: Contribuciones de la psicología*. Ediciones Pirámide. ISBN: 978-84-368-2249-6
- Ballesteros, R., Zamarrón, M. D., Rudinger, G., Schroots, J. J., Hekkinen, E., Drusini, A., Constanza, P., Charzewska, J. & Rosenmayr, L. (2004). Assessing competence: the European survey on aging protocol (ESAP). *Gerontology*, 50(5), 330-347. <http://dx.doi.org/10.1159/000079132>
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo* (4ªed.). Edições 70. ISBN: 9789724415062
- Beetz, A., Uvnas-Moberg, K., Julius, H., & Kotrschal, K. (2012). Psychosocial and psychophysiological effects of human-animal interactions: the possible role of oxytocin. *Frontiers in psychology*, 3, 234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00234>
- Bell, J. (2002). *Como realizar um projecto de investigação. Um guia para a pesquisa em Ciências Sociais e da Educação*. Gradiva. ISBN: 9789726625247

- Bobone, R. (2022, janeiro 18). *A ligação humano-animal e as Terapias assistidas por animais*. DGAV. <https://www.dgav.pt/destaques/noticias/a-ligacao-humano-animal-e-as-terapias-assistidas-por-animais/>
- Bogdan, R., & Biklen, S. (2013). *Investigação qualitativa em educação - uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora. ISBN: 978-972-0-34112-9
- Borges, E., Batista, K. R. O. B., Andrade, L. E., Sena, P. L. S. C., Soares, N. M. M., Silva, F. B., & Hernández, M. (2017). O envelhecimento populacional: um fenômeno mundial. In E. Dantas & C. Santos, (Orgs.), *Aspectos biopsicossociais do envelhecimento e a prevenção de quedas na terceira idade* (pp. 17 – 46). Editora Unoesc. [https://www.ufsj.edu.br/porta2-repositorio/File/ppgpsi/ebooks/Aspectos\\_Biopsicossociais\\_do\\_envelhecimento.pdf#page=17](https://www.ufsj.edu.br/porta2-repositorio/File/ppgpsi/ebooks/Aspectos_Biopsicossociais_do_envelhecimento.pdf#page=17)
- Browne, C., Stafford, K., & Fordham, R. (2006). The use of scent-detection dogs. *Irish Veterinary Journal*, 59(2), 97-104. [https://www.researchgate.net/publication/261663456\\_The\\_use\\_of\\_scent-detection\\_dogs](https://www.researchgate.net/publication/261663456_The_use_of_scent-detection_dogs)
- Cabral, F. G. D. S., & Savalli, C. (2020). Sobre a relação humano-cão. *Psicologia USP*, 31. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190109>
- Campenhoudt, L., Quivy, R., & Marquet, J. (2019). *Manual de investigação em ciências sociais*. Gradiva Publicações. ISBN: 978-989-616-929-9
- Canavarro, M. C. (2010). Qualidade de vida: Significados e níveis de análise. In M. C. Canavarro & A. Vaz Serra. (Coord.), *Qualidade de Vida e Saúde: Uma abordagem na perspectiva da Organização Mundial de Saúde* (pp. 3-22). Fundação Calouste Gulbenkian. ISBN 978-972-31-1334-1.
- Canavarro, M. C., & Serra, A. V. (2010). *Qualidade de vida e saúde: Uma abordagem na perspectiva da Organização Mundial de Saúde*. Fundação Calouste Gulbenkian. ISBN 978-972-31-1334-1.
- Centro Regional de Informação das Nações Unidas. (2023). *Envelhecimento*. <https://unric.org/pt/envelhecimento/>
- Cherniack, E. P., & Cherniack, A. R. (2014). The benefit of pets and animal-assisted therapy to the health of older individuals. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2014. <https://doi.org/10.1155/2014/623203>
- Cicarini, S. R. (2022). Uma análise do contexto do envelhecimento populacional pelas percepções do desenvolvimento sustentável. *Revista Plurais-Virtual*, 12. <https://www.revista.ueg.br/index.php/revistapluraisvirtual/article/view/12466>
- Costa, E. C. (2006). *Animais de estimação: uma abordagem psico-sociológica da concepção dos idosos* [Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual do Ceará, Fortaleza]. <https://www.uece.br/ppsacwp/wp-content/uploads/sites/37/2011/03/EDMARA-CHAVES-COSTA.pdf>
- Costa, E. C., Jorge, M. S. B., de Albuquerque Saraiva, E. R., & de Lima Coutinho, M. D. P. (2009). Aspectos psicossociais da convivência de idosos com animais de estimação: uma interação social alternativa. *Psicologia: teoria e prática*, 11(3), 2-15. <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/2221/1986>

- Coutinho, C. P. (2022). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática* (2ª ed.). Edições Almedina, S. A. ISBN: 9789724051376
- Couto, D. M., & Medeiros, T. (2021). Impacto dos animais de estimação no bem-estar da pessoa idosa. *Revista de Divulgação Científica AICA*. <https://encurtador.com.br/oySU3>
- Curl, A. L., Bibbo, J., & Johnson, R. A. (2017). Dog walking, the human–animal bond and older adults’ physical health. *The Gerontologist*, 57(5), 930-939. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw051>
- de Mello, M. (2012). *Animals and society: An introduction to human-animal studies*. Columbia University Press. <https://encurtador.com.br/hozAN>
- Decreto-Lei n.º 276/2001 do Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas. (2021). Diário da República: I Série A, nº241/2001. <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/276-2001-626241>
- Diener, E. D., & Suh, M. E. (1997). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17(1), 304-324. DOI:10.1891/0198-8794.17.1.304
- Doré, A., Michalon, J., & Monteiro, T. L. (2019). The place and effect of animals in families. *Enfances Familles Générations. Revue interdisciplinaire sur la famille contemporaine*, (32). <http://dx.doi.org/10.7202/1064506ar>
- Enders-Slegers, M. J., & Hediger, K. (2019). Pet ownership and human–animal interaction in an aging population: rewards and challenges. *Anthrozoös*, 32(2), 255-265. <https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1569907>
- Eurostat. (2020, dezembro 18). *Arquivo: Estrutura populacional e envelhecimento*. <https://encurtador.com.br/hlW57>
- Faraco, C. B. (2008). Interação humano-animal. *Ciência veterinária nos trópicos*, 11(1), 31-35. <https://encurtador.com.br/jSUX4>
- Fernandes, A. (2014). Revolução demográfica, saúde e doença. In A.M. Fonseca (Coord.), *Envelhecimento, saúde e doença. Novos desafios para a prestação de cuidados a idosos* (pp. 7-26). Coisas de Ler. ISBN: 9789898659354
- Ferreira, L. K., Meireles, J. F. F., & Ferreira, M. E. C. (2018). Avaliação do estilo e qualidade de vida em idosos: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 21, 616-627. <https://doi.org/10.1590/1981-22562018021.180028>
- Fogle, B. (2009). *Guia ilustrado Zahar: Cães*. Zahar. [https://recantodospeludos.com.br/download/guia\\_ilustrado\\_zahar\\_sobre\\_caes.pdf](https://recantodospeludos.com.br/download/guia_ilustrado_zahar_sobre_caes.pdf)
- Fonseca, A. M. (2005). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Climepsi Editores. ISBN: 9789727961566
- Fonseca, A. M. (2006). *O Envelhecimento – Uma abordagem psicológica*. Universidade Católica Editora. ISBN: 9789725401507

- Fonseca, A. M. (2012). Desenvolvimento psicológico e processos de transição adaptação no decurso do envelhecimento. In C. Paúl & O. Ribeiro (Orgs.), *Manual de gerontologia* (pp. 95-106). Lidel. ISBN: 9789727577996
- Fonseca, A. M. (2020). Aging in Place, Envelhecimento em Casa e na Comunidade em Portugal. *Public Sciences & Policies*, 6(2), 21-39. <https://doi.org/10.33167/2184-0644.CPP2020.VVIN2/pp.21-39>
- Fortin, M., Côté, J., & Fillion, F. (2009). *Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação*. Lusodidacta. ISBN: 978-989-8075-18-5.
- Furst, G. (2015). Prisoners, pups, and PTSD: the grass roots response to veterans with PTSD. *Contemporary Justice Review*, 18(4), 449-466. <https://doi.org/10.1080/10282580.2015.1093688>
- Gadomski, A. M., Scribani, M. B., Krupa, N., Jenkins, P., Nagykaldi, Z., & Olson, A. L. (2015). Peer Reviewed: Pet Dogs and Children's Health: Opportunities for Chronic Disease Prevention? *Preventing chronic disease*, 12. <https://doi.org/10.5888%2Fpcd12.150204>
- Galibert, F., Quignon, P., Hitte, C., & André, C. (2011). Toward understanding dog evolutionary and domestication history. *Comptes rendus biologiques*, 334(3), 190-196. <https://doi.org/10.1016/j.crv.2010.12.011>
- Garbaccio, J. L., Tonaco, L. A. B., Estêvão, W. G., & Barcelos, B. J. (2018). Envelhecimento e qualidade de vida de idosos residentes da zona rural. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(2), 724-732. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0149>
- Gazzana, C., & Schmidt, B. (2015). Novas configurações familiares e vínculo com animais de estimação em uma perspectiva de família multiespécie. In *Anais do III Congresso de Pesquisa e Extensão da Faculdade da Serra Gaúcha* (pp. 1000-1020). [https://web.archive.org/web/20180503162459id\\_/http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao/article/viewFile/1600/1487](https://web.archive.org/web/20180503162459id_/http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao/article/viewFile/1600/1487)
- Gee, N. R., & Mueller, M. K. (2019). A systematic review of research on pet ownership and animal interactions among older adults. *Anthrozoos*, 32(2), 183-207. <https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1569903>
- Gee, N. R., Mueller, M. K., & Curl, A. L. (2017). Human–animal interaction and older adults: An overview. *Frontiers in psychology*, 8, 1416. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01416>
- Giumelli, R. D., & Santos, M. C. P. (2016). Convivência com animais de estimação: um estudo fenomenológico. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 22(1), 49-58. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357746390007>
- Heiden, J., & Santos, W. (2009). Benefícios psicológicos da convivência com animais de estimação para os idosos. *ÁGORA: revista de divulgação científica*, 16(2), 487-496. <http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/view/138>
- Hosey, G., & Melfi, V. (2014). Human-animal interactions, relationships and bonds: A review and analysis of the literature. *International Journal of Comparative Psychology*, 27(1), 117–142. <https://doi.org/10.46867/ijcp.2014.27.01.01>

- Hughes, M. J., Verreynne, M. L., Harpur, P., & Pachana, N. A. (2020). Companion animals and health in older populations: A systematic review. *Clinical Gerontologist*, 43(4), 365-377. <https://doi.org/10.1080/07317115.2019.1650863>
- Hui Gan, G. Z., Hill, A. M., Yeung, P., Keesing, S., & Netto, J. A. (2020). Pet ownership and its influence on mental health in older adults. *Aging & mental health*, 24(10), 1605-1612. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1633620>
- Ikeuchi, T., Taniguchi, Y., Abe, T., Seino, S., Shimada, C., Kitamura, A., & Shinkai, S. (2021). Association between experience of pet ownership and psychological health among socially isolated and non-isolated older adults. *Animals*, 11(3), 595. <https://doi.org/10.3390/ani11030595>
- INE - Instituto Nacional de Estatística. (2022, novembro 23). *Censos 2021 – resultados definitivos*. <https://tabulador.ine.pt/indicador/?id=0011609>
- INE - Instituto Nacional de Estatística. (2020, março 31). *Projeções de População Residente em Portugal*. [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUE\\_Sdest\\_boui=406534255&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUE_Sdest_boui=406534255&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt)
- Janevic, M., Solway, E., Malani, P., Singer, D., Kirch, M., Kullgren, J., & Connell, C. (2019). How pets contribute to healthy aging. *University of Michigan National Poll on Healthy Aging*, 4. [https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/148428/NPHA\\_Pets-Report\\_FINAL-040319.pdf?sequence=3&isAllowed=y/](https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/148428/NPHA_Pets-Report_FINAL-040319.pdf?sequence=3&isAllowed=y/)
- Johansson, M., Ahlstrom, G., & Jonsson, A. C. (2014). Living with companion animals after stroke: experiences of older people in community and primary care nursing. *British Journal of Community Nursing*, 19(12), 578-584. <https://doi.org/10.12968/bjcn.2014.19.12.578>
- Junta de Freguesia de Quarteira. (2023). *Introdução*. <https://www.jf-quarteira.pt/freguesia/introducao>
- Kluthcovsky, A. C. G. C., & Takayanagui, A. M. M. (2007). Qualidade de vida – Aspectos conceituais. *Revista Salus-Guarapuava-PR*, 1(1), 13-15. <http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/artigos/12.pdf>
- Lei nº8/2017 da Assembleia da República (2017). Diário da República: I série A, nº45. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/8-2017-106549655>
- Lima, M. (2016). O uso da entrevista na pesquisa empírica. In A. Abdal, M. Oliveira, D. Ghezzi, J. Júnior, (Orgs), *Métodos de pesquisa em ciências sociais: bloco qualitativo* (pp. 24-41). <https://centrodepesquisaeformacao.sescsp.org.br/uploads/BibliotecaTable/9c7154528b820891e2a3c20a3a49bca9/322/1507668143662883762.pdf#page=24>
- Lima, M. P. (2010) *Envelhecimento (s)*. Imprensa da Universidade de Coimbra. ISBN: 9789892600376
- Luísa, C. (2017). *Teorias Leigas em Pessoas Idosas*. Psicossoma. ISBN: 9789728994778

- Luísa, C. (2020). Perceções sobre saúde e qualidade de vida em idosos algarvios. *Education Journal ESAMEC*, 1, 20-28. <https://dx.doi.org/10.12795/esamec.2020.i01.02>
- Machado, K., Krolow, M., Xavier, N., Leal, C., Gonzalez, T., Oliveira, A., ... & Thumé, E. (2020). Convívio de animais de estimação entre idosos: um estudo de base populacional no sul do Brasil. *Evidência*, 20(2), 111-120. <https://doi.org/10.18593/eba.24966>
- Marconi, M. A., & Presoto, Z. M. (2005). *Antropologia: uma introdução*. (6.ed.). Editora Atlas. ISBN: 9788522440351
- MARKETEER. (2022). *Caderno Animais de Estimação*, 307, 132. [https://marketeer.sapo.pt/wp-content/uploads/2022/04/MKT\\_Animais\\_Fevereiro.pdf](https://marketeer.sapo.pt/wp-content/uploads/2022/04/MKT_Animais_Fevereiro.pdf)
- Marques, E. M. B. G., Sánchez, C. S., & Vicario, B. P. (2014). Perceção da qualidade de vida de um grupo de idosos. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(1), 75-84. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=388239971011>
- Marques, S. (2011). *Discriminação da terceira idade*. Fundação Francisco Manuel dos Santos & Relógio D'Água Editores. ISBN: 9789898424235
- Martins, J. D. J., Schneider, D. G., Coelho, F. L., Nascimento, E. R. P. D., Albuquerque, G. L. D., Erdmann, A. L., & Gama, F. O. D. (2009). Quality of life among elderly people receiving home care services. *Acta Paulista de Enfermagem*, 22(3), 265-271. [https://acta-ape.org/wp-content/uploads/articles\\_xml/1982-0194-ape-S0103-21002009000300005/1982-0194-ape-S0103-21002009000300005-en.x16677.pdf](https://acta-ape.org/wp-content/uploads/articles_xml/1982-0194-ape-S0103-21002009000300005/1982-0194-ape-S0103-21002009000300005-en.x16677.pdf)
- Martins, M. R., Guerra, M. S., & Azeredo, Z. (2020). Qualidade de vida da pessoa idosa: estudo comparativo de alguns determinantes. *Gestão e Desenvolvimento*, (28), 139-158. <https://doi.org/10.34632/gestaoedesenvolvimento.2020.9469>
- McNicholas, J. (2014). The role of pets in the lives of older people: a review. *Working with Older People*, 18(3), 128-133. <https://doi.org/10.1108/WWOP-06-2014-0014>
- Micková, E., Machová, K., Daďová, K., & Svobodová, I. (2019). Does dog ownership affect physical activity, sleep, and self-reported health in older adults?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 3355. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183355>
- Minayo, M., & Costa, A. (2018). Fundamentos teóricos das técnicas de investigação qualitativa. *Revista Lusófona de Educação*, (40), 11-25. <https://www.redalyc.org/journal/349/34958005002/34958005002.pdf>
- Miranda, M. I. L. D. A. R. (2011). *A importância do vínculo para os donos de cães e gatos nas famílias portuguesas* [Relatório de Estágio, Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar]. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54040/2/Relatrio%20Final%20%20Maria%20Isabel%20Miranda%2020102011.pdf>
- Moreira, M. J. G. (2020). *Como envelhecem os portugueses: envelhecimento, saúde, idadismo*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. ISBN: 978-989-9004-53-5

- Moser, E., & McCulloch, M. (2010). Canine scent detection of human cancers: A review of methods and accuracy. *Journal of Veterinary Behavior*, 5(3), 145-152. <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2010.01.002>
- Mueller, M. K., Gee, N. R., & Bures, R. M. (2018). Human-animal interaction as a social determinant of health: descriptive findings from the health and retirement study. *BMC public health*, 18 (305), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5188-0>
- Neri, A. L. (2008). Gerontologia/Gerontologia Social/Geriatria. In A. L. Neri (Ed.), *Palavras-chave em Gerontologia*, (3ª ed.) (pp. 95-102). Editora Alínea. ISBN: 978-8575162828
- Oliveira, B. (2010). *Psicologia do Envelhecimento e do Idoso* (4ª ed.). Livpsic – Psicologia. ISBN: 9789898148384
- Pacheco-Ferreira, A. (2012). Benefícios terapêuticos por emprego de los animales de compañía en el cuidado de salud de las personas mayores. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 11(22), 58-66. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54523558012>
- Paschoal, S. M. P., Jacob Filho, W., & Litvoc, J. (2008). Development of elderly quality of life index-Eqoli: item reduction and distribution into dimensions. *Clinics*, 63(2), 179-188. <https://doi.org/10.1590/S1807-59322008000200005>
- Paúl, C. (2005). A construção de um modelo de envelhecimento humano. In C. Paúl & A.M. Fonseca, (Coords.), *Envelhecer em Portugal* (pp. 21-41). Climepsi Editores. ISBN: 9789727961856
- Pinto, A. M. (2009). Porque envelhecemos? In Fundação Calouste Gulbenkian (Org.), *O tempo da vida*. Fórum Gulbenkian de saúde sobre o envelhecimento (pp. 107 – 116). Principia. ISBN: 9789898131560
- Pinto, H. & Pinto, J. (2021). *Envelhecimento, Dimensões e Contextos*. Universidade Católica Editora. ISBN: 9789725407745
- Policarpo, V., & Tereno, H. (2022). Precisar, sonhar, “inesperar”: animais de companhia e comunidades pessoais multiespécies. *Análise Social*, 57(243), 340–366. <https://doi.org/10.31447/as00032573.2022243.07>
- PORDATA. (2023). *Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento*. <https://www.pordata.pt/portugal/indice+de+envelhecimento+e+outros+indicadores+de+envelhecimento-526>
- Pruchno, R., Heid, A. R., & Wilson-Genderson, M. (2018). Successful aging, social support, and ownership of a companion animal. *Anthrozoös*, 31(1), 23-39. <https://doi.org/10.1080/08927936.2018.1406199>
- Purewal, R., Christley, R., Kordas, K., Joinson, C., Meints, K., Gee, N., & Westgarth, C. (2017). Companion animals and child/adolescent development: A systematic review of the evidence. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 234. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030234>

- Quivy, R. & Campenhoudt, L. (1998). *Manual de investigação em ciências sociais*. Gradiva Publicações.
- Reis, F. L. (2022) *Investigação Científica e Trabalhos Académicos – Guia Prático*. (2ª ed.). Edições Sílabo, Lda. ISBN: 978-989-561-211-6
- Reis, M., Ramiro, L., Camacho, I., Tomé, G., Brito, C., & Gaspar de Matos, M. (2018). Does having a pet make a difference? Highlights from the HBSC Portuguese study. *European Journal of Developmental Psychology*, 15(5), 548-564. <https://doi.org/10.1080/17405629.2017.1317242>
- Relvas, D. (2010). *A cidade dos outros: o caso de Quarteira*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/14457>
- Rooney, N. J., Morant, S., & Guest, C. (2013). Investigation into the value of trained glycaemia alert dogs to clients with type I diabetes. *PloS one*, 8(8): e69921. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069921>
- Rosa, M. J. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. ISBN: 9789898424471
- Rosa, M. J. V. & Chitas, P. (2013). *Portugal e a Europa: os Números*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. ISBN: 9789898662019
- Sakata, M. V. A. (2015). O emprego do cão farejador no cumprimento de mandados de busca e apreensão pela polícia militar do estado de Mato Grosso. *Homens do Mato-Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública*, 14(1). <http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/260>
- Scheibeck, R., Pallauf, M., Stellwag, C., & Seeberger, B. (2011). Elderly people in many respects benefit from interaction with dogs. *European journal of medical research*, 16(12), 557-563. <https://eurjmedres.biomedcentral.com/articles/10.1186/2047-783X-16-12-557>
- Schwartzmann, L. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales. *Ciencia y enfermería*, 9(2), 09-21. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532003000200002&script=sci\\_arttext#:~:text=http%3A//dx.doi.org/10.4067/S0717%2D95532003000200002%C2%A0](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95532003000200002&script=sci_arttext#:~:text=http%3A//dx.doi.org/10.4067/S0717%2D95532003000200002%C2%A0)
- Serviço Nacional de Saúde. (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*. <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- SIAC. (2023). *Registo no SIAC*. <https://www.siac.vet/verificar-registo/>
- Sousa, M., & Baptista, C. (2011). Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios segundo Bolonha. PACTOR. ISBN: 978-989-693-001-1
- Souto, C. D. C. L., da Silva, R. C. F., Porto, C. M., Zimmermann, R. D., & da Costa, M. L. G. (2019). Efeitos do convívio domiciliar com cães de estimação na saúde de idosos. *Estud. interdiscip. envelhec*, 24(3), 4-21. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1104056>

- Stanley, I. H., Conwell, Y., Bowen, C., & Van Orden, K. A. (2014). Pet ownership may attenuate loneliness among older adult primary care patients who live alone. *Aging & mental health*, 18(3), 394-399. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.837147>
- Tatibana, L. S., & da Costa-Val, A. P. (2009). Relação homem-animal de companhia e o papel do médico veterinário. *Projeto De Educação Continuada. Revista Veterinária e Zootecnia em Minas*, 28(103), 12-18. <http://www.crmvmg.gov.br/RevistaVZ/Revista03.pdf#page=11>
- Veterinária Atual. (2021, julho 2). *Maioria dos portugueses considera médico veterinário importante para o bem-estar animal*. <https://www.veterinaria-atual.pt/destaques/maioria-dos-portugueses-considera-medico-veterinario-importante-para-o-bem-estar-animal/>
- Videla, M. D., & Plazaola, P. T. R. (2022). Trastornos psiquiátricos del vínculo humano-animal: Psicopatologías del afecto hacia los animales de compañía. *Revista de Psicología*, 21(1), 135-154. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe094>
- Vieira, M. N. F. (2019). Quando morre o animal de estimação. *Psicologia Em Revista*, 25(1), 239-257. <https://doi.org/10.5752/P.1678-9563.2019v25n1p239-257>
- Walsh, F. (2009a). Human-animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family process*, 48(4), 462-480. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01296.x>
- Walsh, F. (2009b). Human-Animal bonds II: The role of pets in family systems and family therapy. *Family process*, 48(4), 481-499. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2009.01297.x>
- WHO - World Health Organization. (1997). WHOQOL - Measuring Quality of Life. The World Health Organization Quality of Life Instruments (The WHOQOL-100 and The Whoqol-BREF). *Programme on Mental Health*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63482/WHO\\_MSA\\_MNH\\_PSF\\_97.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/63482/WHO_MSA_MNH_PSF_97.4.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- WHO (2002). *Active Ageing: a policy framework*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WH0?sequence=1>
- WHOQOL Group. (1995). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Social science & medicine*, 41(10), 1403-1409. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/027795369500112K>
- Winkle, M., Crowe, T. K., & Hendrix, I. (2012). Service dogs and people with physical disabilities partnerships: A systematic review. *Occupational therapy international*, 19(1), 54-66. <https://doi.org/10.1002/oti.323>
- Zapata-Herrera, M., Sanmartín-Laverde, C. M., & Hoyos-Duque, T. N. (2021). Comprensión del vínculo persona mayor-mascota como alternativa para la promoción de la salud. *MedUNAB*, 24(2), 193-202. <https://doi.org/10.29375/01237047.4056>

## **Anexos**

## Anexo 1 – Email recebido do SIAC

Re: Pedido de informação - registo de animais de companhia

SIAC <geral@siac.vet>

sex, 30/06/2023 16:30

Para:TÂNIA MARISA PIRES GORDINHO <a73665@ualg.pt>

Cc:Cláudia Cristina Guerreiro Luísa <cluisa@ualg.pt>

Não costuma receber e-mails de geral@siac.vet. Saiba por que motivo isto é importante

Boa tarde.

Agradecemos o seu contacto.

De forma a poder ajudar, indicamos de seguida o total de animais de companhia (cães, gatos e furões) registados em Portugal desde 2019, ano da entrada em funcionamento do SIAC até ao momento:

Animais registados	2019	2020	2021	2022	2023 (até 30/06/2023)
Canídeos	256 094	291 324	279 520	245 574	107 788
Felídeos	78 764	140 053	152 150	157 208	80 928
Mustelídeos	301	422	504	477	140

Em relação à informação referente aos agregados familiares com animais de estimação, o SIAC é a base de dados de registo animal, pelo que não tem essa informação (referente aos agregados familiares).

Poderá, no entanto, obter uma estimativa (Nº médio), cruzando informação do site do INE, no qual deverá conseguir obter o total de agregados familiares em Portugal para os anos em questão.

Bom trabalho.

Caso lhe seja solicitado, o número do seu pedido é o: **171284**

Atentamente,

Alexandra Neves

+351 21 269 78 78

<https://www.siac.vet/>

Ativado Wed, 28 Jun em 4:45 PM , TÂNIA MARISA PIRES GORDINHO <a73665@ualg.pt> escreveu:

Boa tarde,

## Anexo 2 - Termos e Condições Gerais de Privacidade de Dados.

### INFORMAÇÃO DE REQUISITOS DE PRIVACIDADE DE DADOS

#### Termos e Condições Gerais de Privacidade de Dados

A "Escola Superior de Educação e Comunicação" (ESEC) da Universidade do Algarve, com sede em Campus da Penha, 8005 139, Faro, Portugal, telefone +351289800100, esta a realizar "entrevistas semiestruturadas" no âmbito do estudo "Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos", no período de novembro 2022 a janeiro 2023 e tem como responsável pelo estudo a aluna Tânia Marisa Pires Gordinho.

*O principal objetivo do estudo é "compreender a influência de cães de estimação na qualidade de vida de adultos mais velhos. Esta entrevista é realizada pessoalmente, com gravação áudio.*

*Os dados pessoais previstos a tratamento no âmbito do estudo "Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos" são: género; idade; nacionalidade; estado civil; escolaridade e situação profissional atual. A categoria dos titulares a recolher os dados será "pessoas com 60 ou mais anos, reformadas ou pensionistas, não institucionalizadas, residentes autonomamente na Cidade de Quarteira, coabitantes com, no mínimo, um cão de estimação há mais de 6 meses, com vínculo com o mesmo".*

*Todos os dados são recolhidos apenas para efeitos da dissertação "Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos", estando garantida a confidencialidade do seu tratamento e a exclusiva utilização pela Universidade do Algarve, com um período de retenção dos dados sendo o mínimo necessário para a realização do estudo, e sendo o seu tratamento realizado nos termos e condições da Política de Proteção de Dados que se encontra acessível em [www.ualg.pt](http://www.ualg.pt).*

*Se necessitar de algum esclarecimento adicional em relação à participação ou ao preenchimento do questionário, é favor contactar pelo número "+351 963 782 828" ou pelos emails "tgordinho@hotmail.com ou a73665@ualg.pt"*

*Eu aceito os termos e as condições acima descritos. Da mesma forma, como titular de dados, aceito as condições gerais e os termos das Políticas de Proteção de Dados da Universidade do Algarve.*

Titular de Dados: Assinatura \_\_\_\_\_ Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

#### Consentimento para Tratamento de Dados

*Autorizo expressamente o tratamento dos dados pessoais pela Universidade do Algarve, para efeitos de estudo realizado na investigação " Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos", de acordo com os termos de informação sobre tratamento de dados e a Política de Proteção de Dados que se encontram disponíveis em [www.ualg.pt](http://www.ualg.pt). Estou consciente de que posso retirar o consentimento ou exercer os direitos de proteção de dados, designadamente os direitos de reclamação, acesso, retificação, oposição, limitação do tratamento ou apagamento, através de contacto com o Encarregado da Proteção de Dados da Universidade do Algarve pelo correio eletrónico [rgpd@ualg.pt](mailto:rgpd@ualg.pt), e caso assim o considere necessário, apresentar reclamação à Comissão Nacional de Proteção de Dados, através dos contatos disponíveis em [www.cnpd.pt](http://www.cnpd.pt).*

Titular de Dados: Assinatura \_\_\_\_\_ Data \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Gabinete de Proteção de Dados da Universidade do Algarve - 2022

## Anexo 3 – Parecer positivo do Encarregado da Proteção de Dados da UALg.

**Tânia Gordinho**

---

**De:** Regulamento Geral da Proteção de Dados <rgpd@ualg.pt>  
**Enviado:** 11 de novembro de 2022 17:12  
**Para:** TÂNIA MARISA PIRES GORDINHO  
**Cc:** Cláudia Cristina Guerreiro Luísa  
**Assunto:** Re: Pedido de autorização - Mestrado em Gerontologia Social

Estimada Tânia Gordinho

Na qualidade de Encarregado da Proteção de Dados da UALG e na sequência da continuidade do Vosso pedido de Parecer sobre a Conformidade RGPD do questionário no âmbito do estudo "Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos", confirmo encontrar no estudo as condições necessárias para evitar possíveis situações que possam responsabilizar a UALg em termos de falta de cumprimento de requisitos da conformidade de privacidade de dados conforme o RGPD e LPDP.

Mais informo que para garantir a conformidade RGPD o documento de Informação Prévia de Privacidade de Dados deve ser apresentado **a cada participante** requisitando a sua leitura, tomada de conhecimento e assinatura para os termos e condições e termo de consentimento.

Este email representa parecer do EPD sobre tratamentos de dados pessoais e pode ser apresentado para Parecer da Comissão de Ética da Ualg.

Ao dispor para eventuais esclarecimentos ou informações adicionais.  
Melhores Cumprimentos  
Júlio Fernandes - na qualidade de EPD da UALg

Para mais informação e guias de ajuda, aconselho vivamente consultar a área de "Proteção de Dados" na Intranet da Ualg em <https://ualgnet.ualg.pt/servicos#protecao-de-dados> .

---

**From:** TÂNIA MARISA PIRES GORDINHO <a73665@ualg.pt>  
**Sent:** Sunday, November 6, 2022 10:22 PM  
**To:** Regulamento Geral da Proteção de Dados <rgpd@ualg.pt>  
**Cc:** Cláudia Cristina Guerreiro Luísa <cluisa@ualg.pt>  
**Subject:** Pedido de autorização - Mestrado em Gerontologia Social

**A/c Drº Júlio Fernandes**

Exmo. Doutor  
Júlio Fernandes

Eu, Tânia Marisa Pires Gordinho, aluna do Mestrado em Gerontologia Social, da Escola Superior de Educação e Comunicação, da Universidade do Algarve, venho solicitar autorização para realizar entrevistas, no âmbito

da dissertação intitulada “Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos”, tendo como orientadora a Professora Doutora Cláudia Luísa.  
Segue, em anexo, os seguintes documentos para apreciação: Dados Gerais da Investigação; Guião de Entrevista Semiestruturada e Termos e Condições Gerais de Privacidade de Dados.

Agradeço toda a atenção dispensada.  
Com os melhores cumprimentos,  
Tânia Gordinho.

## Anexo 4 – Questionário sobre aplicação das normas de Ética nas dissertações do 2º ciclo da ESEC

### Tânia Gordinho

---

**De:** TÂNIA MARISA PIRES GORDINHO <a73665@ualg.pt>  
**Enviado:** 7 de fevereiro de 2023 16:33  
**Para:** Conselho Técnico-Científico ESEC  
**Assunto:** RE: MGS - Questionário sobre aplicação das normas de Ética nas dissertações do 2.º ciclo da ESEC  
**Anexos:** Tânia Gordinho.pdf

Estimada Drª Fátima Almeida,

segue, em anexo, documento preenchido.

Com os melhores cumprimentos,  
Tânia Gordinho  
Aluna nº 73665.

---

**De:** Maria de Fátima Joaquina Ramos de Almeida <falmeida@ualg.pt> em nome de Conselho Técnico-Científico ESEC <ctcesec@ualg.pt>

**Enviado:** 6 de fevereiro de 2023 16:47

**Para:** ANA SANT'ANNA PEREIRA <a73666@ualg.pt>; CELIA CARMEN MENDES ESTEVAO PINTO <a51141@ualg.pt>; ELENA SHILIAEVA <a75102@ualg.pt>; HUMBERTO JOAQUIM SANTANA PINTO <a37159@ualg.pt>; IVA RUTE PACHECO SOUSA <a65984@ualg.pt>; JOANA FERNANDES DE MESQUITA SALGUEIRO BRAVO <a64780@ualg.pt>; LEILA CRISTINA COELHO BORRALHO <a36348@ualg.pt>; MAVILDE DA CONCEIÇÃO DE JESUS PIA <a74665@ualg.pt>; a74233f@ualg.pt <a74233f@ualg.pt>; PATRICIA LUCIA DA ROSA BORRALHO <a70856@ualg.pt>; RITA RAMOS CASCALHAIS <a64334@ualg.pt>; SORAIA JOÃO LANÇA NIQUICE <a37213@ualg.pt>; TÂNIA MARISA PIRES GORDINHO <a73665@ualg.pt>; ANA MAFALDA MENDES BRITO BENTO <a33988@ualg.pt>

**Cc:** António Fernando Caldeira Lagem Abrantes <aabrantes@ualg.pt>; Cláudia Cristina Guerreiro Luísa <cluisa@ualg.pt>; António Manuel da Conceição Guerreiro <aguerrei@ualg.pt>

**Assunto:** MGS - Questionário sobre aplicação das normas de Ética nas dissertações do 2.º ciclo da ESEC

Caros Mestrandos

Por indicação do Presidente do Conselho Técnico-científico da ESEC solicita-se o preenchimento integral do documento em anexo, datado e assinado (com cartão de cidadão ou manualmente) e a devolução do mesmo ao CTC da ESEC ([ctcesec@ualg.pt](mailto:ctcesec@ualg.pt)) ou entregam-me pessoalmente, no gabinete 11 da ESEC, até ao final do mês de fevereiro de 2023.



Desejo-vos a continuação de um bom dia

M.ª de Fátima Almeida

**Mestrado:** Gerontologia Social

**Mestrando:** Número: 73665 Nome: Tânia Marisa Pires Gordinho

**Modalidade:** Dissertação X Trabalho Projeto \_\_\_\_ Estágio \_\_\_\_

**Título da Tese:** Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos

**Orientador(es):** Cláudia Cristina Guerreiro Luísa

**Questões:**

1. A Metodologia do Estudo foi aprovada pelo(s) orientador(es)? SIM X NÃO \_\_\_\_
2. A Recolha de Dados que envolve Inquéritos, Formulários ou Escalas, ou outros documentos com referência à validação prévia do instrumento e à autorização para a sua utilização, estão devidamente autorizados? SIM \_\_\_\_ NÃO \_\_\_\_ NÃO SE APLICA X
3. Aos Participantes no Estudo ou seus representantes legais foi fornecida a informação sobre os objetivos da investigação, os responsáveis e os seus contactos, os métodos, a utilização dos resultados, as modalidades de transmissão dos resultados? SIM X NÃO \_\_\_\_ NÃO SE APLICA \_\_\_\_
4. Está assegurado o parecer favorável ou autorização do(s) responsável(eis) da(s) entidade(s) onde o estudo ou projeto de investigação será desenvolvido? SIM \_\_\_\_ NÃO \_\_\_\_ NÃO SE APLICA X
5. A proteção e confidencialidade de dados dos participantes está assegurada? SIM X NÃO \_\_\_\_ NÃO SE APLICA \_\_\_\_

Faro, 07 / 02 /2023

Assinatura do Mestrando: \_\_\_\_\_



## Apêndices

## Apêndice A – Dados gerais da investigação



### DADOS GERAIS DA INVESTIGAÇÃO

**Mestrado:** Gerontologia Social.

**Título do estudo:** Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos.

**Responsável pelo estudo:** Tânia Marisa Pires Gordinho.

**Email:** [a73665@ualg.pt](mailto:a73665@ualg.pt)

**Orientadora:** Professora Doutora Cláudia Luísa.

#### **Fundamentação do estudo**

Temos vindo a assistir a um envelhecimento gradual e preocupante da população, nas sociedades ocidentais, sendo Portugal um dos países mais envelhecidos da União Europeia.

O processo de envelhecimento é um fenómeno distinto e individualizado, influenciado por diversos fatores, desde físicos, psicológicos, sociais, económicos a culturais.

Estudos apontam benefícios para a saúde, física e mental, de idosos que convivam com animais de estimação e mostram que a coabitação, também, pode funcionar como um suporte social, especialmente para aqueles que sofrem de isolamento e solidão.

Torna-se, assim, importante estudar e compreender a relação entre adultos mais velhos e cães de estimação, em contexto domiciliar, de forma a ajudar as sociedades, governos e organizações a desenvolverem estratégias para melhorar a qualidade de vida desta faixa etária.

#### **Questão de partida**

De que forma os animais de estimação influenciam a qualidade de vida dos adultos mais velhos?

#### **Objetivos**

- Objetivos gerais:
  1. Analisar a relação entre adultos mais velhos e cães de estimação;
  2. Analisar a influencia de cães de estimação na qualidade de vida de adultos mais velhos.

- **Objetivos específicos:**
  1. Descrever as características sociodemográficas dos participantes;
  2. Identificar as características dos cães de estimação dos participantes;
  3. Identificar as motivações, dos participantes, para a posse de cães de estimação;
  4. Descrever os sentimentos dos adultos mais velhos em relação ao seu cão de estimação;
  5. Descrever a relação dos adultos mais velhos com o seu cão de estimação;
  6. Relatar as vantagens e desvantagens da convivência com cães de estimação para os adultos mais velhos.

### **Metodologia**

Trata-se de um estudo transversal, qualitativo, de caráter descritivo e exploratório, que utilizará como técnica a entrevista semiestruturada.

O estudo irá decorrer na cidade de Quarteira, concelho de Loulé, distrito de Faro, região do Algarve, em Portugal.

O objeto de estudo serão pessoas com 60 ou mais anos, reformadas ou pensionistas, não institucionalizadas, residentes autonomamente na Cidade de Quarteira, coabitantes com, no mínimo, um cão de estimação há mais de 6 meses, com vínculo com o mesmo.

A amostra será obtida de forma não probabilística e aleatória. Pretende-se utilizar uma amostra do tipo criterial e bola de neve.

Irá utilizar-se um Guião de entrevista semiestruturada, construído para o efeito. A entrevista semiestruturada será aplicada, presencialmente, a oito pessoas.

### **Procedimentos**

Será realizado um pré teste da entrevista para verificar se as questões são adequadas para obter as informações pretendidas.

Os possíveis participantes serão contactados, pelo entrevistador, e ser-lhes-á explicado no que consiste o estudo, os objetivos, a confidencialidade e o anonimato, o direito de não responder a alguma pergunta, o direito de acabar a entrevista antes de serem abordados todos os pontos do guião, a gravação em suporte áudio e, posteriormente, a sua transcrição.

Será combinada, com os participantes que aceitem realizar a entrevista, uma data, hora e local, de acordo com a sua disponibilidade.

Os voluntários serão entrevistados em espaços que proporcionem um ambiente favorável para a sua livre expressão e com condições para a gravação do áudio.

Os procedimentos serão lembrados ao participante antes do início da entrevista. Seguidamente, será assinado o documento Termos e Condições Gerais de Privacidade de Dados, pelo entrevistado.

As entrevistas serão codificadas na gravação áudio e na respetiva transcrição.

A análise dos dados será elaborada através da técnica da análise de conteúdo, que permitirá agregar a informação por categorias e subcategorias, e chegar aos principais resultados do estudo.

### GUIÃO DE ENTREVISTA

**Título do estudo:** Animais de estimação e qualidade de vida em adultos mais velhos.

**Objeto de estudo:** pessoas com 60 ou mais anos, reformadas ou pensionistas, não institucionalizadas, residentes autonomamente na Cidade de Quarteira, coabitantes com, no mínimo, um cão de estimação há mais de 6 meses, com vínculo com o mesmo.

**Objetivos Gerais:** analisar a relação entre adultos mais velhos e cães de estimação e analisar a influencia de cães de estimação na qualidade de vida de adultos mais velhos.

## Apêndice B - Guião de entrevista semiestruturada

<b>Categorias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Questões</b>
<b>Legitimação do estudo</b>	Dar a conhecer o estudo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Informar o entrevistado sobre o tema da investigação em estudo;</li> <li>2- Clarificar o entrevistado dos objetivos do estudo;</li> <li>3- Solicitar a sua contribuição para o estudo, garantindo sempre a confidencialidade e anonimato de cada um.</li> <li>4- Informar o entrevistado que tem direito a não responder a alguma pergunta que lhe coloque. Tem também o direito de acabar a entrevista antes de abordarmos todos os pontos do guião.</li> <li>5- Pedir a autorização de gravação de voz;</li> <li>6- Apresentar os resultados obtidos na investigação.</li> </ol>
<b>Dados de caracterização sociodemográfica</b>	Conhecer as características sociodemográficas dos participantes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Género?</li> <li>2- Idade?</li> <li>3- Qual a sua nacionalidade?</li> <li>4- Qual o seu estado civil atual? (solteiro, casado/ união de facto, divorciado/ separado, viúvo, etc...)</li> <li>5- Com quem vive?</li> <li>6- Qual a tipologia da habitação onde vive? (apartamento, moradia térrea, andar de moradia, anexo, etc...)</li> <li>7- Qual o seu nível de escolaridade?</li> <li>8- Qual a sua situação profissional atualmente?</li> </ol>
<b>Dados de caracterização do cão de estimação</b>	Identificar as características dos cães de estimação dos participantes	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Qual o nome do seu cão?</li> <li>2- Qual a idade do seu cão?</li> <li>3- Qual a raça do seu cão?</li> <li>4- Qual o peso/tamanho do seu cão?</li> <li>5- Quanto gasta com o seu cão, em média, por mês? Em quê? (alimentação, cuidados de saúde, cuidados de higiene, etc...)</li> </ol>

### GUIÃO DE ENTREVISTA

<b>Categorias</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Questões</b>
<b>Motivações para a posse de cães de estimação</b>	Identificar as motivações, dos participantes, para a posse de cães de estimação	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Há quanto tempo tem o seu cão?</li> <li>2- Como o seu cão chegou a si?</li> <li>3- Teve algum cão de estimação no passado? Se sim, durante quanto tempo?</li> <li>4- Porque decidiu ter um cão, no presente?</li> <li>5- Qual a diferença entre ter e não ter um cão?</li> </ol>
<b>Convivência com cães de estimação</b>	Descrever os sentimentos e a relação dos participantes com o cão de estimação	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- O que o seu cão significa para si?</li> <li>2- Como descreve os seus sentimentos pelo seu cão?</li> <li>3- De que forma expressa os seus sentimentos pelo seu cão? (brinca, fala)</li> <li>4- Quem tem a responsabilidade de cuidar do seu cão?</li> <li>5- Como descreve a relação com o seu cão? (amigo, familiar, companheiro)</li> <li>6- Quais as rotinas que mantém com o seu cão? (passeios, brincadeiras, alimentação, cuidados de higiene, visitas ao veterinário) Com que frequência? Quanto tempo gasta?</li> <li>7- Qual a importância do seu cão para a sua vida atual? Porquê?</li> </ol>
<b>Vantagens e desvantagens da convivência com cães de estimação</b>	Explorar as vantagens e desvantagens da convivência dos participantes com cães de estimação	<ol style="list-style-type: none"> <li>1- Considera que ter um cão trouxe benefícios à sua vida? Se sim, quais? (companhia, caminhadas, responsabilidade)</li> <li>2- Considera que ter um cão trouxe aspetos negativos à sua vida? Se sim, quais? (despesas, idas à rua, preocupação, compromisso, pelos na casa)</li> <li>3- No caso de não poder cuidar do seu cão, o que lhe aconteceria?</li> <li>4- O que pensa poder precisar, no futuro, para manter a convivência com o seu cão?</li> </ol>
<b>Cães de estimação e Qualidade de vida</b>	Identificar a influência de cães de estimação na qualidade de vida dos participantes.	<ol style="list-style-type: none"> <li>5- O que entende por Qualidade de Vida?</li> <li>6- Considera que a convivência com cães de estimação influencia a sua Qualidade de Vida? Porquê?</li> <li>7- Quer acrescentar alguma coisa que considere importante para a entrevista?</li> </ol>

**Local da Entrevista:** \_\_\_\_\_

**Data da realização:** \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Agradecimentos:** Agradeço a sua colaboração neste estudo e encontro-me disponível para qualquer esclarecimento adicional.

## Apêndice C – Transcrição das entrevistas

### Entrevista nº1 (O.M.)

Entrevistador -Tânia Gordinho (T.G.): O seu género?

Entrevistado - O.M.: Feminino.

T.G.: A idade?

O.M.: Setenta e cinco.

T.G.: A sua nacionalidade?

O.M.: Portuguesa.

T.G.: Qual é o seu estado civil atual?

O.M.: Viúva.

T.G.: Qual é a tipologia da habitação onde vive?

O.M.: Um T3 digamos, mais um.. um apartamento.

T.G.: O nível de escolaridade?

O.M.: É o... agora não sei o que equivale ao antigamente, é o quinto ano dos liceus.

T.G.: A sua situação profissional, atualmente?

O.M.: Reformada.

T.G.: Qual é o nome do seu cão?

O.M.: Apolo.

T.G.: Qual é a idade dele?

O.M.: Tem onze, faz doze em abril.

T.G.: Qual é a raça?

O.M.: É Shih-tzu.

T.G.: Qual é o peso?

O.M.: Agora está mais gordinho, tem nove kilos e cem.

T.G.: E o tamanho? É médio, médio ou pequeno?

O.M.: Ele é pequeno, é pequeno.

T.G.: Quanto é que gasta, em média, por mês, com ele? Tipo com alimentação, banhos, se for o caso, veterinário, medicação, mais ou menos...

O.M.: Depende, se nós formos, a comida dele... aí uns trinta euros na alimentação, fora os snacks, mais três euros e noventa e nove de snaks, uns trinta e cinco euros, o veterinário depende, ainda há dois meses gastei trezentos e tal euros, o cabeleireiro dele é trinta e cinco euros...

T.G.: Por mês?

O.M.: Por mês, por isso a alimentação e o cabeleireiro é logo setenta, o veterinário se nós pusermos uma média, este mês tem de ir levar a vacina, sei lá, uns cento e cinquenta, em média.

T.G.: Há quanto tempo é que tem o seu cãozinho?

O.M.: Tenho desde os 2 meses de idade, há 11 anos.

T.G.: Como é que ele chegou até si?

O.M.: Isto foi assim, o meu marido, ah, nós tínhamos tido um, que trouxemos da África do Sul, uma cadelinha, e ela faleceu passado doze anos, e eu disse, eu não quero mais, não quero mais, e então tivemos talvez uns dois para três anos, talvez, sem animais, e o meu marido chega com ele, assim muito pequenino, e disse “oh miúda”, ele chamava-me miúda, “tu gostas dele?” e eu olhei para ele, ele era tão fofo, aqueles olhinhos grandes a olharem para mim, e eu disse assim “ai, tão lindo”, e o meu Pedro, que estava ao lado, disse “lindo? Ele é feio”, mas eu disse é um feio bonito, por causa do narizito dele assim achatado e os olhos, e o meu filho disse “olha, tem os olhos do mister bean”, e eu disse ao meu marido “não quero, não quero”, ele olhou para mim e disse “eu estou a ver que tu queres”, e foi, e foi me comprar (risos), e então ofereceu-me, e uma pessoa não consegue, porque ele é tão fofinho, assim pequenino, e é muito parecido com a outra raça, o outro meu era Maltese Podon, que é parecido com este, só simplesmente não tem o narizito assim para dentro, nem os olhos tão salientes, e então foi assim, fiquei logo apaixonada por ele e pronto (risos).

T.G.: Teve algum animal de estimação no passado?

O.M.: Tive sempre, desde criança que tenho tido sempre cães, o meu pai tinha perdigueiros e depois, geralmente, era cão de água que eu tinha, tive sempre, depois casei-me, passado pouquinho tempo, os que tinha, o meu pequenito ficou com os meus pais, entretanto, deram-me, não comprei, deram-me então um pequenino que era a cookie, era uma cadelinha, e tive sempre, sempre, sempre.

T.G.: Porque decidiu ter um cão no presente?

O.M.: Pois, foi prenda do meu marido e é aquela falta que nos faz, porque nós chegamos a casa, é alguém que temos ali e é um amor incondicional, mal se chega nós vimos a felicidade deles que completa a nossa.

T.G.: Qual é a diferença entre ter um cão e não ter um cão?

O.M.: Eu acho que é um vazio, digamos, que nós sentimos, para quem teve sempre animais, é um vazio que fica, eu por exemplo digo, se este partir, eu não quero mais, mas

quando eu digo não quero mais é pela dor que a pessoa sente e pelo sofrimento com a falta deles, não é por eles darem trabalho ou coisa do género, porque ele é um membro da minha família.

T.G.: O que é que o seu cão significa para si?

O.M.: Oh, ele faz parte, de facto, da minha família, parece o meu filho mais pequeno, ele chega às 9:30 da noite, ele vem, se eu estou aqui sentada na sala, ou se estou noutra lado, ele vai à minha procura, fica sentado e olha para mim, e eu digo “o que é que tu queres?” e ele ou dá um latido ou dá uma lambidela, está-me a pedir o biscoito para ir dormir. Eu dou-lhe o biscoito e digo “vamos para a cama?” pronto, lá vai ele, porque ele dorme no meu quarto, não é? E depois pede-me upa, porque agora a minha cama, ele agora como está mais gordo e mais velhote já não salta, então pede-me upa, eu digo upa e ele levanta logo as patinhas da frente para ir. Não se consegue explicar, as pessoas que talvez não gostem dos animais, que não têm assim aquela afeição, pensam assim, estas pessoas com tantas crianças, mas não é, eu adoro crianças também, mas pronto, é diferente.

T.G.: Como é que descreve os seus sentimentos pelo seu cão?

O.M.: É um amor incondicional, pronto, é um membro da minha família, eu amo-o, amo mais a ele do que pessoas que de facto são da minha família e são afastadas, ele faz parte integrante da minha família.

T.G.: Como eu a compreendo. De que forma expressa os seus sentimentos pelo seu cão?

O.M.: Eu falo muito com ele, e ele percebe tudo o que eu digo, tudo, eu digo “vamos lá fora?” ele se quer ir lá fora, olha logo para mim e olha para a rua, e eu se estou com os chinelos digo “vou calçar os sapatos” e ele vai logo diretamente ao guarda-fato onde eu tenho os sapatos para irmos.

T.G.: Quem é que tem a responsabilidade de cuidar do seu cão?

O.M.: Sou eu!

T.G.: Como descreve a relação com o seu cão? Já falamos, um amigo, companheiro...

T.G.: Quais as rotinas que mantem com o seu cão?

O.M.: De manhã vou... depois de me levantar, depois de tomar banho, vou então com ele vou dar uma voltinha com ele, entretanto socializo com as pessoas aqui da área que têm os cãesinhos também, sabemos os nomes deles todos, e damos um passeio, ele faz as necessidades todas porque ele cá em casa não faz nada, e... mas ele geralmente é ele que escolhe o itinerário, ou se quer ir para o calçada, ou se quer ir por aquele lado ou pelo outro, ele é que escolhe, e quando não quer, senta-se e dali não vai (risos), tem uma

personalidade muito forte. À tarde também vou com ele, a meio da tarde vou só lá fora com ele, ele faz xixi e vem, e depois à tarde, à tardinha vou novamente fazer o passeio com ele.

T.G.: De manhã, ao meio da tarde e depois à tardinha?

O.M.: Sim.

T.G.: E mais ou menos quanto tempo cada passeio?

O.M.: Depende, porque ele quando não quer puxa a trela e diz que quer vir para casa (risos), mas por exemplo, se for para o calçado, por vezes levo o livro, ando com ele e depois ele quer-se sentar porque gosta de ver as pessoas passar, aí à volta de quê, da parte da manhã, talvez uma horita, da parte da tarde, por vezes é meia hora mais ou menos, dou a voltinha para ele fazer exercício também.

T.G.: Qual a importância do seu cão para a sua vida atual?

O.M.: É uma companhia porque sem ele, se eu não tivesse o Apolo eu não ia lá fora da parte da manhã, às tantas estaria com pijama, sei lá, o dia inteiro, e assim visto-me, arranjo-me e vou para a rua e pelo menos sempre vejo, ando com ele, faço exercício e socializo com pessoas que encontro, por isso preenche-me muito.

T.G.: Considera que ter um cão trouxe benefícios à sua vida?

O.M.: Ah com certeza, muito mais feliz, porque mesmo quando tive perdas na minha vida ele foi, o meu filho ia para o trabalho, e ele ficava ao pé de mim e ele percebia o meu estado de espírito, ficava ali triste a olhar para mim e eu então fazia-lhe mimos e ele parece que despertou em mim aquela vontade de viver, porque tinha de ir lá fora, tinha as coisas com ele, por isso é muito importante um animal nas nossas vidas.

T.G.: Considera que ter um animal na sua vida trouxe aspetos negativos?

O.M.: Não, não (risos), só positivos (risos).

T.G.: No caso de você não conseguir cuidar dele, o que lhe aconteceria?

O.M.: Ai eu já disse ao meu filho, para já o meu filho cuidaria dele não é, porque como ele tem limitações, eu tenho duas amigas que vêm quando eu saio, vêm cá buscá-lo, vão passeá-lo e trazem, a comida dá-lhe o Pedro, tinha alguém sempre para cuidar dele e o Pedro também é uma doídice por ele.

T.G.: O que pensa poder precisar, no futuro, se chegar a um ponto que não tenha muita autonomia, o que pensa que precisaria para poder continuar a conviver com ele?

O.M.: Era ele estar sempre ao pé de mim, não me vejo sem ele no futuro, mesmo que.. sei lá, eu não me imagino, se precisar, se eu ficar limitada ou isso, se ele não puder estar comigo, pelo menos que o levassem lá todos os dias para eu poder vê-lo.

T.G.: O que entende por Qualidade de Vida?

O.M.: A qualidade da vida é eu ter o meu Apolo comigo, os meus filhos, eu poder sair, ir ver o mar, caminhar e conviver com pessoas, eu não exijo muito da vida, acho que tenho tudo, felizmente, e essas poucas coisas é o suficiente para eu ser feliz e ter qualidade.

T.G.: Considera que a convivência com o cão de estimação influencia a sua Qualidade de Vida?

O.M.: Ai sim, se não estaria aí sentada, ou a ler ou sei lá, assim sem ânimo para fazer certas coisas, ele chama-me à atenção porque ou quer isto, ou quer aquilo, e pelo menos a minha mente está sempre a funcionar.

T.G.: Quer acrescentar mais alguma coisa?

O.M.: Não, acho que não...

T.G.: Alguma história dele?

O.M.: Ah uma história dele, quando eu me ausento, apesar de ele gostar muito do Pedro, estar habituado sempre com ele, ele nos primeiro e segundo dia ele não come, nada, ainda deste último passeio que eu dei, que eu cheguei à meia-noite e ele ainda não tinha comido nada, eu depois assim que fiz-lhe festas, falei com ele e perguntei-lhe “queres comer?”, pronto fui-lhe pôr a comida e ele comeu. Uma das coisas que me marcou bastante foi que o meu marido ah.., usava, ele foi amputado, e da primeira, depois da segunda já não, mas da primeira ele tinha uma prótese e onde têm silicone para não magoar dentro da prótese, entretanto aquilo são próteses caras, ah.., e quando ele faleceu, eu disse, “eu não vou deitar isto for, porque isto, se calhar pode servir para alguém” entretanto as enfermeiras dos serviços continuados, havia uma que era excepcional, e ela viu que eu fiquei muito abatida e ela, de vez em quando passava por aqui, e eu na conversa disse-lhe “oh enfermeira, eu tenho lá duas próteses que eram do meu marido” e ela disse “ai, ainda bem porque tenho um rapaz que teve um acidente e não tem dinheiro para comprar” e assim eu disse “tá bem” então vou lá à minha casa, eu tinha aquilo em cima do armário e trouxe, o meu marido já tinha morrido há um ano e qualquer coisa, e aquilo estava dentro de um saco de plástico, eu cheguei com o saco de plástico, ele cheirou-lhe, ele não largava o saco de plástico e a ladrar e a ladrar, como ele sabia que era do dono. Porque não foi nem numa semana, nem duas, já devia ter passado um ano e pouco, por isso eles... eu, por

exemplo, agora já não, mas se eu dissesse mãe, que é como eu chamava à minha mãe, ele ia logo procurar porque ela, a minha mãe tinha faltava de audição, e então, quando eu ligava para casa, ah..., por vezes ela não ouvia o telemóvel, então eu ligava para o telefone fixo, a minha mãe estava ali fora na varanda, ele ia chamá-la para ela vir ao telefone e depois ela no telefone, num ouvido ela ouvia assim pouco, do outro é que não ouvia nada, então lá conseguia porque ele chama-nos quando os telefones tocam.

Eu não me imagino a entrar em casa sem o Apolo porque mal eu abro a porta, e se eu trago sacos, ponho no chão para depois por a chave na fechadura, ele começa logo a arranhar a porta cá deste lado (risos) agora se eu abro logo, lá está ele ali e prontos, a mamã já chegou (risos).

T.G.: Obrigada, foi muito bom!

O.M.: Espero ter sido útil!

T.G.: Foi muito, muito útil, mesmo! Tudo o que me estava a dizer é super importante e tem a ver com aquilo, com o estudo todo que eu fiz, por isso vou conseguir cruzar a informação toda. Foi ótimo, fantástico.

### **Entrevista nº2 (E.C.)**

Entrevistador -Tânia Gordinho (T.G.): O seu género?

Entrevistado – E.C.: Feminino.

T.G.: Idade?

E.C.: Setenta e um.

T.G.: A sua nacionalidade?

E.C.: É portuguesa.

T.G.: Qual é seu estado civil atual?

E.C.: Viúva.

T.G.: Com quem vive?

E.C.: Com um filho.

T.G.: Qual a tipologia da habitação onde vive?

E.C.: Apartamento.

T.G.: Qual o seu nível de escolaridade?

E.C.: Quarta classe.

T.G.: A sua situação profissional atualmente?

E.C.: Reformada.

T.G.: Qual é o nome do seu cão?

E.C.: Ares.

T.G.: Qual é a idade do seu cão?

E.C.: Sete anos.

T.G.: Qual é a raça do seu cão?

E.C.: Podengo, atravessado de podengo.

T.G.: Qual é o peso?

E.C.: Vinte e cinco kilos.

T.G.: Qual é o tamanho, médio...?

E.C.: Médio, pequeno.

T.G.: Quanto é que gasta em média, mais ou menos, por mês?

E.C.: Sou capaz de gastar à volta cinquenta euros, eu faço comida de panela, ele não come comida de outra, come franguinho com arroz e legumes, cenoura, feijão verde. Tem um pelo maravilhoso.

T.G.: Há quanto tempo tem o Ares?

E.C.: Tenho há sete anos, desde que ele basicamente nasceu.

T.G.: Como é que o seu cão chegou até si?

E.C.: Através de uma amiga porque eu tive outro cão que sofria de ataques epiléticos e assim, ele morreu ao fim de cinco anos, por causa dos ataques morreu, de maneira que depois eu ia passando e comentei isto a uma amiga, e amiga disse “oh Elisabete não te preocupes que eu vou-te arranjar um cão tão bom ou melhor do que esse que tu tiveste e assim no outro dia a seguir fui logo lá buscá-lo, dez dias depois do outro ter morrido fui logo buscar o Ares.

T.G.: Teve algum cão de estimação no passado?

E.C.: Sim, tive.

T.G.: Durante quanto tempo?

E.C.: Aquele cãozinho durou-me cinco anos porque sofria de epilepsia, fui busca-lo ao canil, adotei-o, eu cheguei lá ele estava numa box, para fazer passagem de modelos, juntamente com cinco irmãos e ele deu-me logo a mãozinha a pedir-me para eu o trazer, não é que aquilo eu queria, no sentido que era um cão enorme, grande, mas depois como ele me pediu achei que era o ideal para mim. São cinco irmãos que foram atirados para a lixeira e acho que ele possivelmente teria batido com a cabeça na, na lixeira e causou-lhe aquele problema.

T.G.: E antes desse teve algum?

E.C.: Não, tinha gatos, tenho gatos, sempre muitos gatos e hoje ainda tenho.

T.G.: Sempre teve animais?

E.C.: Sim, sim, cheguei a ter três animais, dois gatos e um cão.

T.G.: Porque decidiu ter um cão, no presente?

E.C.: Eu decidi ter o Ares porque eu sou uma pessoa muito apegada a animais, o calor deles é um calor muito especial, e é uma boa energia, ele traz-me a boa energia e eu dou-lhe o bom trato. A energia dele, só quem passa, quem tem animais é que sabe o valor da energia, a inteligência, e qualquer misterioso que eu não sei explicar. Há qualquer coisa de sobrenatural que os bichos têm que eles apresentam tudo, entendem tudo, e isso para mim fascina-me, é um lado que me fascina imenso e tem de ser estudado por alguém que tenha sabedoria para tal.

T.G.: Qual é a diferença entre ter um cão e não ter um cão?

E.C.: Eu acho que se a pessoa vive sozinha, ter um cão... tá sabido, em companhia, melhor não pode estar, a pessoa sente-se feliz porque recebe carinho, dá carinho, ah podemos dançar com eles em casa, brincamos com eles, o tempo para os idosos passa muito mais depressa, torna-se mais vantajoso no sentido de, passa o tempo mais depressa e traz-nos muita alegria.

T.G.: O que é que o seu cão significa para si?

E.C.: O meu cão significa um valor estimativo e incalculável, não há dinheiro que pague o animal, não há, não há, é um amor que ele tem à dona e a dona tem para com ele que não há dinheiro nenhum que pague, é o amor mesmo.

T.G.: Como é que descreve os seus sentimentos por ele?

E.C.: Em primeiro lugar é de preocupação para que não lhe falte nada e que ele esteja bem, que não apanhe frio, não lhe falte alimentação, e depois o amor que a gente tem um com o outro, eu venho na rua lá em baixo já ele tá a latir a chamar por mim, é uma coisa realmente impressionante.

T.G.: De que forma expressa os seus sentimentos pelo seu cão?

E.C.: Brincar, falar, ah, portanto o trocar beijinhos, lambe a cara, festinhas, gosta muito de estar deitadinho sobre o meu colo, tudo isso é amor, não é?

T.G.: Quem é que tem a responsabilidade de cuidar do seu cão?

E.C.: Eu, sou a tutora dele.

T.G.: Como é que descreve a relação com o seu cão?

E.C.: Ah... a relação com ele é de muita cumplicidade e de muito amor um com o outro, muito amor mesmo, como amigo, quase como filho porque realmente é tratado quase como o filho lá em casa.

T.G.: Quais são as rotinas que mantêm com o seu cão?

E.C.: É assim, a rotina dele de passeio tá dividida entre mim e o meu filho, o meu filho quando tem horas disponíveis vai fazer grandes passeios com ele, leva-o a passear, quando o meu filho trabalha sou que eu o levo, já não posso fazer essas grandes caminhadas mas ele faz com dono, vamos para o passeio do vale do lobo, para o passadiço, ele vai a correr com o dono, tem uma vidinha muito boa graças a Deus, e ajuda-nos a nós também no sentido de termos que andar também e de ele fazer companhia.

T.G.: Com que frequência passeia com ele?

E.C.: Basicamente todos os dias de manhã e à tarde.

T.G.: Mais ou menos quanto tempo?

E.C.: Portanto de manhã, se for o meu filho passeia com ele uma hora, hora e meia, eu mais ou menos meia hora.

T.G.: Qual é a importância do seu cão para a sua vida atual?

E.C.: Ora bem, o meu cão é muito importante para mim para me elevar as emoções, não me faz pensar naquilo que não quero pensar, como me distraio muito, e leva-me a ter alguma qualidade de vida.

T.G.: Considera que ter um cão trouxe benefícios à sua vida?

E.C.: Bastantes, tanto para mim como para o meu filho.

T.G.: Que tipo de benefícios?

E.C.: Portanto os benefícios, é a alegria que ele nos dá, a boa energia que ele nos traz, o amor, a dedicação, a preocupação para com ele de fazer a comida, ir ao veterinário, tudo isso vai-nos ocupar o tempo, e um reformado precisa muito desse tempo para tratar do animal e ter essa ocupação a nível da mente, emocional, emocional.

T.G.: Considera que ter um cão trouxe aspetos negativos à sua vida?

E.C.: Não, nenhum, zero.

T.G.: No caso de não poder cuidar do seu cão o que lhe aconteceria, ao cão?

E.C.: É assim, se eu não pudesse tratar dele, tenho um filho e uma filha que, efetivamente, adotavam e ficavam com ele, sem problemas nenhuns, porque ele também tem muito amor a eles e tá muito habituado a eles.

T.G.: O que pensa poder precisas, no futuro, para manter a convivência com o seu cão?

E.C.: De futuro, olhe, sinceramente é tar lá em casa, continuar a nossa vida até que eu possa, quando não puder tenho os meus filhos que tratam dele e vão cuidar dele até ao final da vida dele, se Deus quiser, já tem sete aninhos, mas está aí que é uma maravilha. Tem um pelinho lindo. Todos tivessem a sorte deste animalzinho. O olhar terno dele, como ele olha ternamente. É mágico, é um cão mágico.

T.G.: O que entende por qualidade de vida?

E.C.: Tenho qualidade de vida porque ele faz me sair de casa, passear, a gente vai correr para a praia, levo a bola, brinco com ele e para mim isso é fundamental no sentido que não trabalho, a minha vida é uma vida parada e ele ajuda-me muito a movimentar-me a nível de vida.

T.G.: Para si o que é ter qualidade de vida?

E.C.: Ter qualidade de vida é ter a vida que a gente levamos, vamos passear, felizes, sentimo-nos felizes, ele dá-me felicidade e eu dou-lhe felicidade a ele, não preciso de grandes amizades para sair porque ele é um grande companheiro para sair, e essa é a nossa grande felicidade.

T.G.: Quer acrescentar alguma coisa?

E.C.: Quero acrescentar no sentido de acrescentar o que já aconteceu com ele, portanto ele salvou a vida do meu filho, portanto eu estava na cozinha, ele começou a latir, eu não liguei, porque ele por tudo e por nada começa a latir lá em casa, mas ele estava a latir e a correr no corredor sempre a latir e foi até ao quarto do meu filho onde bateu com o focinho três vezes no quarto, eu estranhei, abri a porta e tava lá meu filho inanimado com um problema de saúde gravíssimo com um AVC fortíssimo, e foi ele é que me foi alertar no sentido que ele estava em perigo, daí fomos imediatamente para o hospital e ele salvou a vida do meu filho, foi uma coisa que não tem explicação, como é que é possível um animal avisar que o dono tá em perigo de vida e tinha a porta fechada, a porta tava fechada ao trique e eu até pensava que o meu filho tivesse a trabalhar, mas não, estava ali estendido, não podia falar, não se ouvia a voz dele e foi realmente foi, ele salvou a vida do meu filho com quarenta e cinco anos, tinha quarenta e cinco anos, portanto isto é um tesouro, este animal é um tesouro. Já era e agora passou a ser mais ainda.

T.G.: Foi há quanto tempo?

E.C.: Fez agora no Natal precisamente dois anos.

T.G.: É um herói.

E.C.: É o Ares herói, e ele tá a perceber da conversa que ele tá a esticar as orelhas e ele está a entender toda a nossa conversa e ele sabe. De maneira que é assim.

T.G.: Agradeço imenso, a entrevista terminou.

E.C.: Nada, o que fizer falta eu estarei sempre presente, tudo o que seja relacionado com animais eu estou sempre presente, não há problema, pode-me chamar que eu estou sempre, sempre disposta a falar sobre animais, se fizer falta falar sobre gatos também posso falar sobre gatos, sobre animais.

T.G.: Muito obrigada! Ele tem este olhar tão meigo,

E.C.: Olhe as orelhas dele, ele está a perceber a conversa toda. É muito querido! Os animais são aquilo que, todo o carinho e todo o amor que dá é isto que tá aqui, se for um Pitbull é a mesma coisa, ou um rottweiler, se o educarem com mimo e o der uma boa educação são calmos e tranquilos. Essa história de cães violentos, eu não acredito nisso. O cão, o juízo dele é de uma criança de 4 anos, portanto ele com 4 anos, ele tem o juízo daquela criança que tem 4 anos, portanto ele compreende mais do que a gente julga, pensam que eles não têm sentimentos mas não é verdade, não é verdade, eles têm sentimentos como a gente, eles sofrem como a gente e... tenho a história muito engraçada do dono, quando o dono morreu, que ele sabia onde é que o dono estava e ia lá estar sempre com o dono, depois foi proibido, proibiram de ele lá entrar, não sei porquê, no cemitério, e ele agora fica à porta, a chorar, porque ele quer ir à sepultura do dono. E eu tenho uma fotografia dele na sepultura com a patinha em cima da fotografia do dono, tá a ver, agora é que já pode entrar animais, então se eu levava a trela qual era o problema? Ele sentiu muito, ele ficou, ia logo a correr ao dono, sabia que era o dono que tava ali sepultado, naquele sítio, se eu largasse a trela ele ia a correr, tenho uma fotografia dele com a patinha em cima da cruz onde ele tem a fotografia, tá a ver? Agora diga lá estas histórias, quem é que não se embebecer com estas histórias.

### **Entrevista nº3 (A.C.)**

Entrevistador - Tânia Gordinho (T.G.): O seu género?

Entrevistado - A.C.: Feminino.

T.G.: A sua idade?

A.C.: 76, nasci em 46.

T.G.: A sua nacionalidade?

A.C.: Portuguesa.

T.G.: O seu estado civil atual?

A.C.: Divorciada.

T.G.: E com quem vive?

A.C.: Com um senhor, companheiro.

T.G.: Qual é a tipologia da habitação? É moradia, apartamento?

A.C.: É apartamento.

T.G.: O nível de escolaridade?

A.C.: 4ª classe.

T.G.: A sua situação profissional, atualmente?

A.C.: Reformada.

T.G.: Qual é o nome do seu cão?

A.C.: Atena.

T.G.: Qual é a idade?

A.C.: A Atena fez 12 anos, no novembro do ano passado.

T.G.: 12 aninhos. E a raça?

A.C.: A raça é mistura Podengo, o veterinário diz que é raça algarvia, podengo, mistura com a tipo Pinscher, mas é mistura.

T.G.: E o peso? Mais ou menos...

A.C.: Tem 11 kilos (risos), 11 kilos passados.

T.G.: Está boazinha.

A.C.: Está boa, mas também primeiro foi da minha culpa, mas agora também já não é da minha culpa, porque ela está doente.

T.G.: Ah ok.

A.C.: Tem o fígado gordo, e tem água no corpo e nos pulmões.

T.G.: Acumula líquido.

A.C.: Então de vez em quando faz tratamento diurético para retirar aquela água que ela tem e fica mais levezinha. Agora já tem falta outra vez.

T.G.: Qual é o tamanho? É médio, é pequeno?

A.C.: É médio, pequeno médio, mais para o médio. Ela pesa, como tem aquele peso faz médio. Se não, era de raça pequena.

T.G.: Quanto é que gasta com ela, mais ou menos, em média, por mês? Isto, estou falando de alimentação, de veterinário, de medicamentos...

A.C.: Tem meses que gasto muito, e tenho outros meses que não gasto nada, porque tenho de lado o que me faz falta, e... mas tem meses, a ração é 27 euros, parece que é, que me dá para bastante, para mais de um mês. E... às vezes tenho duas rações que misturo porque ela é muito gulosa. Cozo frango, compro um franguinho e cozo para misturar. E... quando é o veterinário, nessa altura é que é mais, se ela me diz para fazer análises de sangue, ou raios, ou coiso, isso então vai, pode ir para 200 euros, pode ir para 90, pode ir para, muita das vezes nem me conta a consulta, tenho muito, nem me conta a consulta.

T.G.: E as despesas com eles é...

A.C.: Ai se não tivesse para gastar, coitadinha, sofria. Porque... aqueles comprimidos, a última vez que eu fui, até me deu os comprimidos, deu-me para 15 dias.

T.G.: É muito que se gasta mesmo. E tipo, banhos e isso, costuma dar?

A.C.: Banho, banho dou em casa, corto-lhe o pelo, mando cortar o pelo ao Sr. António, lá em cima dos animais. E... ela gosta pouco dessas coisas, evito veterinário e toailete, menos que eu posso ir, melhor para ela, eu quero é o bem-estar dela, o que eu posso fazer em casa, faço. Então, ah... o Sr. António corta-me o pelo, são 30 e tal euros, eu nunca fixo, os 34 ou 35.

T.G.: Mas é mais no verão?

A.C.: Qualquer altura, antes do outono levei-a, que ela estava a perder muito pelo, e já está com o pelo capaz de..., ela guarda-me pelo aqui no pescoço e fica, perde pelo, e gosto de vê-la, com o pelinho bem curtinho, e ela fica mais leve.

T.G.: Eles ficam mais leves sim.

A.C.: Mas ela não gosta, quando ela vai ao, à toailete, ou ao veterinário, ai mãe, até me dá dó, dá-me dó, porque ela fica a olhar para mim. Dá-me pena.

T.G.: Há quanto tempo é que tem a sua cadelinha?

A.C.: Pois, foi desde... ela tem 12 anos, foi em novembro de 2011, que eu... puseram-me à porta, e então... eu não queria o cão, tinha chegado em maio da França, e puseram-me à porta em novembro, puseram lá em baixo, à entrada da porta enrolada numa mantinha.

T.G.: Tadinha, bebé.

A.C.: Num sábado de manhã ou uma sexta, uma sexta-feira. Bebé, não comia, era bebé. E depois, a Cristina, a rapariga que limpava ali as escadas, chamou-me, oh Dona Adília ande cá aqui ver o que eu tenho aqui, digo eu, diga-me lá para eu ter forma. Ela diz, não, não, venha cá em baixo para ver o que está aqui, nem parecia que fosse um cão. Quando

ela me mostrou o cão, o que é que a gente faz, digo eu, olha o que é que a gente faz, levo-o para cima, fazia frio, e... a gente vai ver se encontra alguém para o dar, que eu não queria. Eu sempre tive cães e gatos, até já tive um igual ao seu, um Cooker. Não queria, já tive tantos, tantos, e então era para dar a outra pessoa que quisesse, mas... depois quando ela chegou com frio e a tremer, eu guardei-a comigo, dentro do meu blusão, tinha um blusão, e ela tremia, ou porque não me conhecia, ou porque estava com medo, pequenina, bebê, aquilo tinha falta da mãe. E então, fui à casa dos animais a ver se havia um biberão porque tinham-me deixado granulado, com o bichinho, ela ainda não comia. A casa dos animais estava fechada e comecei-lhe a dar leite, olha, punha o dedo, fui à farmácia também não tinha biberões, punha o dedo dentro da tigelinha de leite mornico, misturado com água, não tinha nada. E a farmácia disse olhe dei-lhe assim, se ela bebe, porque o leite só de bebê, não temos leite para canitos pequenos. E ela alimentou-se os primeiros dias, depois, dava-lhe o franguinho cozido desfiado e ela começou a comer e pronto, e depois quem..., fui logo comprar uma cama (risos), uma cama, comprei-lhe não sei o que foi, uma tigela, um coiso, fiquei com ela.

T.G.: Como é que a ia dar depois, não é?

A.C.: Se fosse de raça grande, eu não queria. Mas, tão pequenina, tão... dormia comigo, pus-a na cama, olhe, não me largava, tadinha. Depois como ela andava sempre, punha-a dentro do blusão, fechava-a aqui debaixo, e ela tinha aqui uma algibeirinha aqui e ficava. Eu era a mama canguru. E então, a Cristina voltou, então Dona Adília, o que é que se faz? Eu não encontro ninguém para a canita. Digo eu olha nem eu, nem procurava, olhe deixe está-la, e assim ficou a minha Atena. Era tão pequenina, porque em francês Atena significa uma coisa pequena. Atena, Atena, ficou Atena. Não procurei outro nome.

T.G.: E há 12 anos.

A.C.: Há 12 anos. É mais feliz do que eu. Não tem problemas com coisa nenhuma.

T.G.: Graças a Deus. Acho que já me disse, teve algum cão de estimação no passado? Teve sempre, não foi?

A.C.: Sempre.

T.G.: Sempre cães? Desde pequenina?

A.C.: Sempre, desde pequenina. Sofri, sofri porque, eu gostava muito de animais, a minha mãe arranjou-me um cão, depois, isto tem uma história.

T.G.: Você pode contar.

A.C.: Quase que não vale a pena, mas parece que foi daí que eu fiquei revoltada com... certas situações. A minha mãe trouxe-me o canito para casa, parecia a minha Atena, mas assim mais rafeirinha, e... eu vivia com a minha irmã, a minha mãe trabalhava muito, e estávamos numa casa alugada.

T.G.: Em França?

A.C.: Aqui em Portugal. E então, a proprietária morava ao lado, morava ao lado, e a gente quando ia para a rua, eu nessa altura trabalhava numa lojinha em Loulé, fazia malhas, escola a 4ª classe, ia aprender a fazer malhas, as moças faziam na altura. E então eu ia para as malhas e deixava o canito em casa, o canito ladrava e a mulher do lado não suportava o cão e o homem como era assim meio bêbado e ruim, dizia à minha mãe, se vocês não mandam o cão embora, eu mato o cão, estas coisas assim. A minha mãe dizia-me tem que, temos que dar o cão, ninguém queria um cão, em Loulé, as pessoas também eram pobres, ninguém queria animais. A minha mãe arranjou uma pessoa do campo, e deu o cão, vieram buscar à loja onde eu trabalhava, o teu cão vai atado atrás de uma carroça. Não sei se você conhece Loulé, umas ruas estreitinhas ali por detrás da praça, quem vai para a praça, conhece bem?

T.G.: Conheço bem Loulé, sou de Loulé, sempre estudei em Loulé.

A.C.: Ah, então conhece a rua que chamávamos do paralelo 38, porque eu trabalhava à da Irene, fazia as malhas, e aquela ruazinha por detrás, a rua dos arcos, aquela rua estreitinha. Eu venho a fugir e vejo uma carroça, com um cavalo, como as velhas vinham à vila noutro tempo, com a carroça e o cavalo, e a canita atada com uma corda atrás. Eu chorei, gritei, e a canita não queria ir, quando ela me viu não queria ir, ah... e as mocinhas que estavam comigo, oh vai buscar o cão, vai buscar o cão, mas como é que, eu não podia ir buscar o cão pois a minha mãe não o queria, e fiquei traumatizada com, às vezes ainda me lembro.

A canita, a minha mãe, pronto, nunca mais vi o cão, nunca mais vi o cão e a partir daí quando eu pude, olha, era os cães todos que eu podia apanhar, as minhas moças são como eu, as minhas moças, a minha Camille, porque a Dominique não tem lugar e ela prefere gatos, teve sempre gatos, agora não tem, mas a minha Dominique, a minha Camille, é como eu.

T.G.: Também é com os cães.

A.C.: É, 4 cães, agora tem 4, tem um gato, tudo o que ela pode apanhar, ela não deixa na rua.

T.G.: Aqueles abandonados?

A.C.: Agora tem canitos que ela comprou, e agora tem um que viu na internet, uma pessoa que tinha daqueles cães de chihuahua, tinha uma senhora, tinha uns 40 e tal cães em casa, e então, a instituição foi lá e pôs na internet, quem quisesse um canito, ela já tinha 3, foi buscar mais um. Pronto, e foi, e eu quando depois fui para a França, fui jovem, tinha espaço, tinha..., tive sempre cães de todas as raças e tinha gatos, gatos tive 5 gatos, mas tudo bem tratado graças a Deus.

T.G.: Quer dizer que teve sempre animais, e quando veio para cá já não queria.

A.C.: Já não queria porque já, com a idade não queria ter um gato ou um cão, a gente fica presa com os animais, então não queria, digo assim, agora liberdade, não quero animais, mas infelizmente... A minha Camille, com aquela mania dos animais, foi fazer aprendizagem assistente de veterinária. Ainda trabalhou no veterinário, mas não tinham horas, coitada, chegava toda suja, às vezes quando ela tirava o casaco no inverno, dizia ai mamã, às vezes chorava, ainda me trouxe um gato, ai mama, eu não aguento, é muito difícil, ai hoje vi isto, contava-me o que tinha visto. Digo assim oh mulher, arranja outro trabalho, ela ficava marcada. Ela sofria muito quando vinha à noite, às vezes, uma vez trouxe-me um siamês, que alguém abandonou, que foi levá-lo lá para o veterinário, e então, deixou-o, trouxe mais um gato, ela já tinha 4 ou 5, e trouxe mais um gato, que ela também tratou, e depois esse gato... Quando eu fui para Portugal, quando eu vim para Portugal, um ano para ficar, já nessa altura não tinha os cães, porque os cães foram morrendo aos poucos, mas ainda tinha 4 gatos, e trouxe-os todos, ficaram no campo, e depois voltei para a França porque isto aqui não deu, o meu marido, divorciamo-nos, fui para a França, ainda tive lá, fui para lá com 40 e tal anos, ainda tive lá uns 20 e qualquer coisa, ao todo tive 47 anos de França. E então, ainda quando cheguei lá, ainda a minha Camille achou um gato na rua, um persa, com muitos pêlos, e não me trouxe o gato, que eu estava sozinha, era porteira. Ainda me trouxe um gato, que sofri tanto com aquele gato, mas era o rei da casa, mijou-me em tudo o que era possível, o gato... foi por isso que o puseram na rua. E então ainda vivi, não sei quantos anos com o gato, mas aquele gato olhe. adorava, adorava, eu adorava o gato, mas o gato parece que nunca me adorou muito (risos).

T.G.: Os gatos são diferentes dos cães.

A.C.: Muito independente, e eu como não tinha espaço, ele ia, ia passear, eu vivia em Paris, e era porteira, e tínhamos um prédio com 7 andares, ele ia para a casa das pessoas,

tinha um quintal por fora e um quintal interior, andava no quintal, mijava à porta das pessoas.

T.G.: Esse deu muito trabalho.

A.C.: Horrível, sofri com aquele gato. As pessoas vinham-se queixar, o seu gato mijou-me outra vez em cima do tapete, o que é que quer que eu faça, não, não deixe sair o gato, não deixe sair o gato. Havia uma senhora, à noite quando chegava do trabalho, o gato chamava-se Dudu, onde é que está o Dudu? Olhe deve de andar por aí, ela ia, andava à procura do Dudu, Dudu, Dudu, então não o levava para casa dela, e lá levava, eu levo o Dudu, leve-o, fique com ele.

T.G.: Queria companhia.

A.C.: Depois quando saía, que ela saía muito à noite, batia-me à porta já estava fechada, porque a gente a uma certa hora fecha, olhe o Dudu está aqui à porta, vou-me embora, e sempre vivi com o Dudu, o Dudu morreu um pouco antes, tenho histórias com aquele gato, nem vale a pena contar que isto era a tarde inteira.. O Dudu morreu de velho, ah...e então, nessa altura, também tava perto de me vir embora, também não quis mais animais, porque estava, queria vir para Portugal. E foi nessa altura que eu disse não quero mais animais, que eu tenho sofrido com os animais, depois quando morrem uma pessoa fica triste. E cheguei aqui, livre e desinibida. A vida é bela, aparece-me a Atena. E continua (risos). E agora tenho a Atena que está doente e tenho que, enfim.

T.G.: Fazemos tudo o que podemos por eles.

A.C.: Tudo o que posso, é verdade. Agora está deitada em cima da cama, tapadinha, estava deitada comigo. Eu vim-me embora ela nem se mexeu com medo de vir à rua, não quer, é como quem diz, vai-te embora que eu fico aqui.

T.G.: Os animais são incríveis. Então ia perguntar porque decidiu ter um cão no presente, mas você já me disse.

A.C.: Não foi escolha.

T.G.: E qual é a diferença entre ter um cão e não ter cão nenhum?

A.C.: Ah deve ser muito... eu não lhe sei explicar muito bem porque nunca tive sem ter, teve ser bom.

T.G.: Não ter?

A.C.: Sim. Quantas excursões eu evitei de ir, quantos cruzeiros, vieram-me chamar, vamos a um cruzeiro, não vou. E... o meu gato, esse Dudu, custou-me muito caro que eu às vezes vinha de avião e trazia-o de avião. E uma vez não vim, deixei uma senhora, foi

uma fortuna, digo assim, o avião ainda é mais barato, que aquilo é a peso e o gato era muito grande. Olhe, também deve ser bom não ter animais.

T.G.: Acha que deve ser melhor?

A.C.: Para quem está só um animal é bom não é. Por outro lado, é bom ter um animal, no sentido, eu de manhã levanto-me, a minha preocupação é o cão, eu não sei o que é tar de manhã, com o roupão, a beber um cafezinho tranquila... que eu gostava muito de estar em casa, quando tinha o gato fazia porque o gato não quer ir à rua (risos). Estar de roupão a beber um cafezinho, levantar-me às 8, às 9, à hora que eu me apetece, não sair à rua. Agora com o cão, é o mais depressa possível e ela as vezes até me acorda para ir à rua. Um dia às 4 da manhã andava a passear o cão, ela estava doente, ela sentia-se mal, então aquela aflição que eu via que a canita tava aflita e... não é animal que faça em casa, fez-me uma vez as necessidades em casa, a bichinha, aflita, aflita, digo assim, ai Atena, a mamã tem que te levar à rua, não podes estar. Lá fui para a rua, com o cão às 4 da manhã andava ali a passear.

T.G.: Pois é. O que é que a sua cadelinha significa para si?

A.C.: Olhe, é uma pessoa de família. Já disse ao Aníbal, tenho que comprar uma mesa para a sentar (risos). Como ela é muito gulosa, ela quer saber o que é que a gente está a comer. Quando lhe interessa, não sai dali do canto, à espera. E quando não gosta, vai para o canto dela, mas tenho dias, pego nela ao colo, olha, para ela olhar bem o que tá em cima da mesa, para tar descansada. Mas quando é o queijo, quando ela cheira-lhe a queijo, nessa altura quer ficar.

T.G.: Então é como se fosse uma pessoa de família?

A.C.: É uma pessoa de família. Olhe, eu tenho às vezes mais preocupações com ela que eu tenho comigo. Ela não sabe dizer o que tem, coitadinha.

T.G.: E como é que descreve os seus sentimentos pela sua cadelinha? O que sente por ela?

A.C.: É o amor de mãe (risos). É estúpido, não é?

T.G.: Não, não. Nada, eu sinto o mesmo.

A.C.: Ai é? Então é isso. É como se fosse uma pessoa de família, mais, já tive netos, já tive filhos. Assim que a cadela anda a coxear, já eu estou aflita. Mostra lá a patinha, ela percebe tudo o que eu lhe digo, não precisa gritar. Eu às vezes vou à rua e vejo as pessoas a gritarem com os cães e... eu não grito. Eu falo com ela como falo com uma outra pessoa qualquer. Faz cocó, limpa o cu, ela limpa o cu na relva. A gente chega da rua, vai beber água, vai beber aguinha, tenho que ter a palavra certa. Atena vai beber aguinha, e ela olha

para mim, fica assim parada, vai beber aguinha. O meu companheiro diz ela é bem-mandada. Falo com ela como se... queres ir para cima da cama, porque ela agora está muito gorda e tenho que ajudar para tudo, queres ir para cima da cama, ah.. eu sei quando ela quer e quando ela não quer. A mamã limpa o cu, faz o serviço, que ela as vezes tem diarreias com os problemas de saúde, ai Atena tu tens o cú sujo, mostra lá o cú, ela pára, mamã limpa o cu. E ela espera que eu a prepare os papeis para lhe limpar o cu, que ela fica à espera, em tudo, não precisa gritar, percebe tudo, tudo, tudo. Tu queres comer, ela tem as horas dela, já comeste tudo? Ela começa a olhar para mim, começa a olhar para o prato, ela sabe de tudo o que eu estou, é, não precisa gritar, os animais compreendem tudo. E como sou eu que falo com ela, ela vai na rua, agora parece que está um bocadinho surda, que ela antes tinha medo dos fogos de artifício e essas coisas, fugia, e ela agora, se ouvir fogos de artifício já não foge, é porque ela não tem a mesma perceção do barulho. Mas eu falo com ela, continuo a falar devagarinho, e ela percebe. Se eu for para a rua, e disser, ela não quer ir, se eu disser o Evis e a Laci estão ali, ela faz assim, anda lá, vamos lá, olha o Anibal, anda lá ver se a gente vê o Anibal, olha o Elvis e a Laci estão ali, e ela, vai logo, como quem diz vamos, ela é assim. Não precisa gritar, há pessoas que gritam, vai-te deitar, na, na, é só falar, como quem fala com uma pessoa, ela percebe tudo.

T.G.: Incrível. Agora vou-lhe perguntar, já falamos sobre isto, de que forma expressa os seus sentimentos pelo seu cão? Fala, brinca?

A.C.: Sim.

T.G.: Que tipo de coisas faz com ela para mostrar os seus sentimentos?

A.C.: Olha, não precisa, é o dia a dia, todo o instante ela, ela não pode, estou comendo um bolinho, ela não pode, mas dou-lhe um bocadinho, já viu, a veterinária diz não lhe dê, dou-lhe tudo, olha, vou à rua, se ela vê que eu tou desocupada, quer colo, já viu 11kilos em cima das pernas, eu arranjo-lhe um lugarinho assim ao lado, não, ao colo não Atena, senta-te aí ao lado. Ah... mas ela vem, tem que ajudar, tou sentada ali nos bancos da avenida, puxo-a para se sentar ao meu lado, mas há dias que quanto mais mimo leva, mais em cima de mim ela quer tar, e então não posso, ah... às vezes digo ao Aníbal, ela hoje tá demais, quanto mais mimo lhe dou, às vezes dou-lhe beijinhos ou coiso, ela quer logo vir para cima de mim. E então, tenho que, calminha, se não ela não me larga, fica... ela cola, é cola. E na rua é igual, às vezes as pessoas riem-se porque ela é enorme, é pequenina, mas ao mesmo tempo é muito gorda, e então tá, como tá ao meu colo, eu fico partida e ela tá ali... estendida.

T.G.: Quem é que tem a responsabilidade de cuidar da sua cadelinha?

A.C.: Sou eu.

T.G.: Como é que descreve a relação com a sua cadelinha? Amiga, familiar, companheira?

A.C.: Amiga e companheira e tudo, familiar, tudo.

T.G.: As rotinas que mantem com ela, de passeios, brincadeiras?

A.C.: Olha, quatro vezes por dia, ela adora a praia, digo-lhe vai molhar a barriguinha, ela vai, a onda vem e ela baixa-se e molha a barriga. E às vezes quando eu digo assim, se tá calor o Aníbal mate-a dentro de água e ela vem nadando. Uma coisa que ela já não faz é... gostávamos muito de ir além ao lago, e agora tem água, teve o ano inteiro sem água, e isso para ela é uma alegria. Ainda fui, não há muito tempo, devagarinho, devagarinho, quando ela viu que eu ia para lá, aí mãe, a subir aquilo ela ia feliz, ela cheira tudo, ela vai à vontade, nunca atei a minha canita, nunca. Há pessoas que garreiam comigo, os cães querem-se atados, eu sei, é obrigatório, tá bem. Ela vai, a primeira coisa que ela fazia quando podia, jogava-se à água.

T.G.: No lago, e nadava?

A.C.: Pois, uma garrafinha de plástico, jogava, ela ia buscar. E agora, no estado em que ela tá, não pode. No lago faz igual, agora quando vai, se puder, se stá calor, ela baixa-se e molha a barriga.

T.G.: Mas vocês dizem para ela fazer e ela faz, ou ela faz por iniciativa dela?

A.C.: Eu primeiro comecei a dizer vai molhar a barriguinha, e ela ia. Conforme a onda, ela não percebe se o mar tá forte, se não tá. Às vezes não quero que ela vá porque há cada onda, e ela sabe-se controlar, conforme a onda vem, não sei se aquilo é calculo, nunca apanha com a onda, fica ali, abaixa-se, quando ela tem a barriguinha molhada fica toda feliz.

T.G.: E costuma, estava-me a dizer 4 vezes por dia?

A.C.: É, 4 vezes de manhã, às 11h.

T.G.: À praia?

A.C.: Hoje fomos, depende, se está vento, se está chuva ou.

T.G.: Mas é 4 vezes por dia a saída?

A.C.: Sim, hoje às 11h fomos à praia, hoje não molhou à barriguinha, mas também quando ela não quer, não insisto, não é. E também não lhe disse nada porque a água tava fria. Agora quando for 16h, 16h e meia vamos à rua, e à noite às 20 e... 20h e meia, levo-a à rua.

T.G.: E mais ou menos quanto tempo é que faz essas caminhinhas com ela? Esses passeios.

A.C.: Olha, se não vou ao fim do mundo, porque não posso. É o tempo que for necessário.

T.G.: Anda muito com ela?

A.C.: É. Agora não ando tanto porque ela não, quando eu vejo que ela tá muito cansada venho para casa. De manhã, é a volta habitual porque tenho dias que vou à ginástica, e depois tenho o meu governo em casa, não quero andar na rua até muito tarde. Vou até ao fundo do calçadão, o Aníbal dá a voltinha dele, encontramos-nos, vimos para casa. A esta hora, se puder, faço o passadiço todo além no passadiço, se puder ainda vou fora do passadiço, ela muito devagarinho, muito devagarinho porque não pode andar depressa, tosse, começa a tossir, não posso cansá-la. E venho para casa, ao sol se pôr, quando o sol começa a baixar que já não está, é a tarde perdida com o cão.

T.G.: Ah ok, então da volta da tarde umas 2 horas, não?

A.C.: É, olha se for mais é mais, se for menos é menos, é conforme. À noite é a volta da manhã é igual, dou a volta até lá ao fundo, mas a volta dela como ela anda devagarinho, é uma eternidade. O Aníbal deixa-nos na rua porque não tem paciência, ela cheira tudo, vem, e pronto é o tempo que ela quiser. Não puxo por ela, anda já, estou atrasada, não, se for 1 hora é uma hora, se for meia hora é meia hora, depende dela, é a volta dela.

T.G.: Qual é que é a importância da sua cadelinha para sua vida atual?

A.C.: A importância toda. A minha vida gira à volta dela. Quando eu vou à qualquer lado que não a levo já eu tou aflita, porque não posso, não posso ir como dizia, a uma excursão ou uma tarde inteira a qualquer lado. Às vezes quando a minha filha tá aí, leva-me ao centro comercial ou dar uma volta até Vila Real, e eu não a levo, mas a minha filha às vezes compreende, mas às vezes garreia comigo. Diz, as vezes se tenho a infelicidade de dizer, ai a minha Atena a esta hora, era a hora de sair, o que ela há de pensar, como se a Atena pensasse (risos). Não te preocupes que a Atena está bem, e tu é que fizeste a cadela assim, a cadela não precisa de sair tantas vezes, e digo eu, mas ela tá habituada, cada vez que a gente sai parece que nunca tás tranquila por causa do cão, e eu oh Camille, podes compreender não é, prontos vamos embora já. A minha filha diz, pronto vamos embora porque tu também, prefiro-te levar porque tu tás sempre a ralhar por causa do cão. A pobre da bicha tá sozinha em casa e eu sei que ela, é hora de sair, quando chego e ela fica toda contente. A minha vida gira à volta do cão, e é tudo para o cão (risos), e pronto, faço tudo consoante a menina.

T.G.: Muito bem. Considera que ter um cão trouxe benefícios à sua vida?

A.C.: Olha, talvez para a saúde todas as velhotas deviam ter um cão.

T.G.: Sim, e porquê?

A.C.: Porque, olhe eu sou muito de casa, eu sou capaz e gosto de tar em casa e sou capaz, se ter o frigorífico cheio, ter comida no frigorífico para dois ou três dias, sou capaz de estar em casa dois ou três dias sem ir à rua. Eu em França tinha o gato, quando tinha o gato, eu por exemplo fechava a loja, chama-se loja o espaço da porteira, fechava ao meio-dia, fechava-se a loja, ao meio-dia, só abria às oito da segunda-feira, eu ficava fechada, não me importo, tou bem, não me importo, e o cão, ajuda a sair. Já viu, antes fazia umas grandes caminhadas, o que eu tenho pena, antes saía com ela, mas o que eu é que eu andava, eu fazia os pinheiros, ia até Vale do Lobo, lá por trás, corria aquilo tudo, lugares que às vezes até pensava que andava perdida, com ela e ela sempre feliz, sempre a fugir atrás de mim, e agora...

T.G.: Era uma companhia para fazer as caminhadas.

A.C.: Tudo, tudo, e boas caminhadas, e agora a pena que eu tenho. E às vezes ainda penso, se ela não morresse, infelizmente, um dia ou outro ela vai, até posso ir antes, mas ela, o veterinário já disse, oh Dona Adília, a gente tem que se... ela não tem cura do problema que tem, e este problema de água nos pulmões ela pode morrer de um momento para o outro. Porque pode-se afogar, ela tosse, os animais andam com 4 patas no chão, não é como a gente, a gente anda de pé, é diferente. Ela pode-se afogar por qualquer coisa e... parece que ainda sinto aquela saudade de ir com um cão a saltar e, à frente ou atrás, e o cão feliz, ela era tão feliz quando ia para lá, para aquela... Um cão, olhe faz bem a toda a gente, a velhos, a novos, a... aprende-se muito com um animal.

T.G.: E o amor que eles nos dão...

A.C.: É, é tudo. A pessoa que não percebeu isso, não presta. Então, assim que eu possa vou devagarinho, devagarinho, ela vem, vem atrás, tenho que parar todos os 5 minutos para olhar o que ela tá fazendo porque se ela faz as necessidades tenho que ir apanhar. Mas... pronto, a minha vida é o cão. Às vezes até sou criticada (risos). A canita, é necessidade dela, ela nem sabe se é feliz se não é, porque um cão não tem consciência, pronto ela tá ali e eu tenho que assumir. Ela quer ir para ali, vou para ali, quer ir até lá ao fundo, vai, mas se ela ter frio, às vezes há dias frios, com vento, que nem eu às vezes vou, ela fica muito contente de voltar para casa. Chega ali, começa a olhar para mim como quem diz, para onde é que tu vais com este vento, com esta chuva, não, não, vamos para casa, ela volta para trás, eu venho também.

T.G.: Ah pois, está frio, faz ela bem. E acha que trouxe aspetos negativos, alguma coisa negativa à sua vida, ter um cão? Como já disse no início também.

A.C.: Negativo não, a questão de não sair, mas também já viajei, já não quero ir a lado nenhum (risos). Há pessoas que dizem, ai tenho saudades de ir fazer uma viagem, mas já viram, eu não tenho saudades nenhuma, não me diz nada.

T.G.: Então acha que não trouxe nada de negativo?

A.C.: Não, não me faz falta de ir a lado nenhum, tou bem assim com a minha Atena.

T.G.: O que pensa poder precisar, no futuro, para manter a convivência com o seu cão?

A.C.: É isso que eu `ss vezes penso, se eu não pudesse, é por isso que não poderei ter mais nenhum e esta já me chega.

T.G.: E o que acha que precisava de ter, continuar a ter ou ter, para poder manter a convivência com o cãozinho?

A.C.: Ter saúde para ir à rua, porque se ela for à rua com outra pessoa ela não é feliz como ela é comigo. O meu companheiro já tem experimentado, eu às vezes digo assim, oh Aníbal, leva lá a Atena para ver a reação dela, porque as vezes, um dia ou outro pode acontecer não é, que ele tenha que levá-la à rua se eu não posso. E já aconteceu, uma tarde eu ir passear, uma ou duas, e ele querer levá-la à rua, primeiro ela não quer, não quer e fica à minha espera. Mas a reação dela com ele na rua, já não é a mesma que comigo, porque ele ata, tem medo que ela vá à minha procura porque ela às vezes faz isso, quando não me vê, vai a fugir e desorienta-se. E ele já a levou e diz olha, levo a Atena à rua não faz nada, anda à tua procura, anda assim a olhar para todo o lado, não vale a pena levá-la que ela não...

T.G.: Só com a dona?

A.C.: Sim, e se eu caísse doente que tivesse falta de alguém para levá-la à rua, tinha que haver um tempo para ela se habituar, porque ela não...

T.G.: Não ia fazer nada.

A.C.: Não, não. Não tem o mesmo comportamento. Tem falta da dona. Foi habituada.

T.G.: Agora estamos quase a acabar. O que é que entende, o que é para si ter qualidade de vida?

A.C.: Olha, é a minha vida. Qualidade de vida, poder ver o mar, com um cão, há pessoas que também andam com um gato assim a passear, mas também não vejo a necessidade que os gatos não é, até acho que não deve de existir um gato assim atrelado como um cão. A qualidade de vida é a qualidade de vida que eu tenho.

T.G.: Que é?

A.C.: Que é levantar-me, ir para à rua, ir ver o mar, a Atena fica feliz, entramos, se tá um bocadinho sol é uma alegria, e não precisa de grande coisa, ter o que comer, um bocadinho de espaço para andar, ver o mar, e foi por isso que eu vim para aqui, para ter um pouco de qualidade de vida porque... já não, numa cidade grande com transportes e coiso, no outro dia fui à França, no outro dia, já há dois ou três anos, ai mãe, fui o tempo que eu tive lá, era tão infeliz, que eu digo assim, mas então, isto não é vida. Tava desejando, a minha filha até me disse, opá, se eu soubesse que era assim nem te tinha dito para vires, eu sabia, mas foi para lhe fazer prazer, ai mãe... A qualidade de vida é isto. Mesmo se eu vivesse em Lisboa, eu não era feliz, ia para o campo.

T.G.: Considera que a convivência com animais de estimação influencia a qualidade de vida? Ter um animal de estimação.

A.C.: Sim, sim.

T.G.: Porquê?

A.C.: Olhe, é uma alegria. É uma alegria, quer queria, quer não queira, a pessoa tem porque gosta não é, e como gosta, a pessoa que não gosta pronto, é diferente. E... como gosto, olha, e agora já não sou tão feliz porque a Atena não pode fazer certas coisas. Então e não é que a Atena não pode andar e a dona também tá feita numa velha mole.

T.G.: É?

A.C.: Fiquei como ela.

T.G.: Porque se calhar deixou de andar tanto, de fazer as caminhadas.

A.C.: Ela não pode andar, e eu acomodo-me e pronto. E digo assim, desde que a Atena não anda como antes, então não é que eu me sinto meio... tou como ela. E o Aníbal diz, tu tens que te organizar, andas um bocadinho com ela, deixa-a em casa e vai caminhar. Já fui, 2 ou 3 vezes, mas... não é a mesma coisa. Porque antes eu ia caminhar e a Atena andava sempre à frente ou atrás e era uma alegria vê-la fugir e coiso. Eu até andava mais depressa e agora a Atena não pode andar e eu deixá-la em casa para abalar sozinha, eu vou, já fui, mas... e tenho que começar a ir porque pronto a saúde também conta, mas não é a mesma coisa. Vou, mas não tem piada. Vou sozinha, o meu companheiro vai para outros sítios. Eu vou, vou até além à rotunda do papa, vou por aquela rua além do Almagem, mas é uma coisa sem piada. E depois pronto, olho os passarinhos e coiso, mas falta-me qualquer coisa. Falta-me a Atena. E tenho pena porque ela gostava tanto, já viu, era a alegria dela era estas caminhadas que a gente fazia, cortava ali os pinheiros e coiso,

e eu às vezes nem a via, ela mete-se em certos lugares, e depois vinha a fugir, encontrava a gente. Eu às vezes deixava de ver, era só chamá-la oh Atena, lá vinha ela a fugir, não sei o que ela, cheira tudo, cheira tudo e agora já não... Ela é feliz à sua maneira. Ela é feliz à sua maneira porque, a gente tem saudades dessas coisas, mas os cães não têm saudades. Quando eu vou para além, ela há-de se lembrar, não sei porque o raciocínio dos animais é muito diferente dos nossos. No outro dia fui além, não há muito tempo, ai mãe, a cadelinha parecia que não tinha nada, ela foi devagarinho, devagarinho até certo sítio, mas depois quando se viu na terra, naquela zona dos pinheiros e coiso, a bicha lembrou-se talvez do coiso, cheirou tudo, correu tudo, chegou à água, ficou assim a olhar para a água mas não foi, depois ficamos lá um bocadinho, voltamos para trás, quando chegou a casa vinha cansada, não posso fazer todos os dias porque ela tem aquele problema.

T.G.: Cansa muito, claro.

A.C.: E é a vida.

T.G.: Quer acrescentar mais alguma coisa importante?

A.C.: Ah, já disse tudo.

T.G.: Foi muito bom, foi muito, muito bom esta entrevista, agradeço-lhe imenso, porque consigo ter aqui muitos, muitos dados mesmo, foi maravilhosa esta entrevista, mesmo muito completa.

#### **Entrevista nº4 (A.M.)**

Entrevistador - Tânia Gordinho (T.G.): Vamos começar, o seu género?

Entrevistado - A.M.: Feminino.

T.G.: Idade?

A.M.: Sessenta e oito.

T.G.: Qual a sua nacionalidade?

A.M.: Portuguesa.

T.G.: Qual o seu estado civil atual?

A.M.: Casada.

T.G.: Qual a tipologia da habitação onde vive, se é apartamento, moradia...

A.M.: Apartamento.

T.G.: O nível de escolaridade?

A.M.: Quarta classe.

T.G.: A sua situação profissional, atualmente?

A.M.: Reformada.

T.G.: Qual o nome do seu cão?

A.M.: Hermes

T.G.: Idade do cãozinho?

A.M.: Tem seis, vai fazer sete agora em junho.

T.G.: A raça?

A.M.: Indefinido.

T.G.: O peso?

A.M.: A última vez pesava quinze kilos.

T.G.: O tamanho?

A.M.: É médio.

T.G.: Quanto é que gasta, em média, por mês com ele?

A.M.: Não sei, não faço muita despesa, não faço muita despesa, dois sacos daquelas coisinhas, não sei, não deve passar os vinte euros. Não gasto muito porque ele não come, pronto, ah... O banho dou-lhe, comprei-lhe um shampoo no Veterinário, mandou-me comprar um shampoo que ele teve uma coisinha na pele e dou-lhe uma vez por mês, com aquele shampoo, o shampoo dura para muito tempo.

T.G.: Há quanto tempo tem o Hermes?

A.M.: Ele saiu da mãe com dois meses e veio para a minha casa.

T.G.: Como é que ele chegou até si?

A.M.: Por meio de uma amiga, a cadela quando ficou grávida, ela disse logo “um destes vai ser para ti”, eu disse “eu não quero, eu não quero”, “queres sim senhor”, ela estava grávida, já tinha três, os dois já têm dono e outro vai ser para ti, o outro ou a outra não é, então nasceram duas cadelas e um cão, e ele perguntou-me logo a mim, qual é o que tu queres, e eu prefiro o cão, pronto, foi assim.

T.G.: Teve algum cão de estimação no passado?

A.M.: Não, nunca tive, nunca tinha tido, tinha tido sete gatos que eu tinha uma vivenda, então eles andavam todos ali, estavam em casa ou na rua, como eles quisessem, tinha um grande terraço fora do meu quarto e eles andavam por ali, todos tinham nome, era a Matilde, a Alice, a princesa, todos tinham nome, todos, o sebastião, era um gato e sete gatas, todos ao mesmo tempo, mas depois quando vim para aqui, quando aconteceu isto ao meu marido, a senhora que me comprou a casa ficou com eles. Já tinha dois cães e depois foi buscar outro a Espanha, eles eram romenos e esse povo gosta muito de animais.

T.G.: O Hermes foi o seu primeiro cão?

A.M.: Sim, foi.

T.G.: E porque decidiu ter um cão, no presente?

A.M.: Porque ela insistia, “tens que ficar com um cão”, o meu marido não queria porque nós tínhamos um restaurante e ele dizia, “vai ficar o cão todo o dia em casa sozinho” e eu dizia “deixa ver”, quando ela o levou lá ele ficou todo zangado, todo zangado, mas eles começaram a morder nas tetinhas da mãe e ela teve que os dar mesmo às pessoas, teve que os levar porque ela já não aguentava, então ela trouxe-me, o Emanuel agarrou nele, foi ao chinês comprar-lhe logo uma caminha, e ele é que tratou dele nos primeiros meses, que ele também tinha cães. Tinha dois cães que faleceram, mas já com a idade normal. Ele adaptou-se de tal maneira que agora eu não passo sem ele. E o meu marido então, quando ele começou a andar e a querer andar e a deixar-se cair para o lado, ele olhava para ele assim de lado, para ver se eu não via, porque como ele não queria, mas ele já estava a ficar entusiasmado com o cão, e a partir daí nunca mais, agora que me vim embora eu disse, anda aqui para o pé do avô que a avó vai sair e ele vai. O meu marido quando se levanta às vezes faz barulho a levantar-se e ele está na sala vai logo a correr ver o que se passa, tem uma preocupação, vem com andarilho do quarto até à sala, e ele segue-o, vem atrás dele até ele se sentar na mesa, não o larga, não o larga.

T.G.: Qual é a diferença de ter um cão e não ter?

A.M.: Eu agora estou felicíssima, se soubesse tinha, como eu tinha os gatos, pronto, cão não, mas é muito bom, muito bom. O cão é melhor, aquele cão é uma doçura.

T.G.: O que o seu cão significa para si?

A.M.: Muito, muito, dá-me paz, às vezes ralho com ele e levanto-lhe a mão para lhe bater, mas fico logo arrependida, mas às vezes dá vontade não dá... quando eles são muito teimosos “tu vais apanhar” ele fica muito sério a olhar para mim e vai-se embora, percebe. Eu já penso, quando ele chegar à idade de... já sofro por isso, digo Oh meu Deus, quando este cão chegar à altura, se não for antes, Deus queira que não, como é que vou fazer depois, é uma companhia espetacular, ele dorme com a gente, não quero saber o que as pessoas dizem, ele é limpíssimo, nunca fez nada em casa, nem xixi, nem coco, quando está aflito, o que é raro, vai-se sentar à porta e começa a arranhar com as patas na porta e a olhar para mim, como quem diz “eu quero sair” .

T.G.: Como descreve os seus sentimentos pelo seu cão?

A.M.: Sentimento de bem-estar, de amor, é mesmo amor.

T.G.: Como demonstra os seus sentimentos pelo Hermes?

A.M.: Levo o dia a falar com ele, ele não me larga, às vezes até quase que caio, ele anda sempre de volta de mim, eu vou para a sala, ele vai para a sala, eu vou para o quarto ele vai para o quarto, ele não me larga, é muito com o meu marido, mas eu quando estou em casa, se estou sentada no sofá, ele senta-se aqui ao lado e põe a cabecinha aqui na perna, eu tenho sempre um cobertorzinho e cubro-o e sinto que ele fica ali todo satisfeito. Gosto muito do meu Hermes. Não sei se lhe acontecesse alguma coisa agora como é que eu ia... ia sofrer muito, não se pode pensar, mas às vezes penso, se este for embora, não sei se teria coragem de ficar com outro, não sei, quando este for embora não sei se eu tenho coragem de ter outro... há muita gente que não tem. Mas depois faz falta, há um vazio.

T.G.: Quem tem a responsabilidade de cuidar do Hermes?

A.M.: Sou eu.

T.G.: Como descreve a relação com o Hermes?

A.M.: é uma relação de família, amigo, eu sou a avó (risos), ele é o meu neto. Eu só tenho um neto que está longe e nunca pude estra perto dele enquanto foi pequenino, eu disse “vou ser a avó do Hermes”, e pronto, e foi assim. Mesmo com o Emanuel (filho) ele é doido por ele, ele agora tem um gato, os cães faleceram e ele ficou com um gato, anda sempre todo arranhado, ele brinca muito com ele e os gatos é diferente, os meus eu não brincava assim com eles porque eles eram muitos, entretiam-se muito uns com os outros e andavam na rua, na rua mas sempre dentro do recinto da casa mas o Emanuel anda sempre com as mãos todas arranhadas porque brinca muito com ele, ele já com os cães tinha muita... cuidava muito bem dos cães, gastou muito dinheiro nos médicos com eles quando eles começaram a ter problemas até que chegou a uma altura que o veterinário disse que não valia a pena estar a gastar mais dinheiro porque aquilo já não ia durar muito tempo e os animais sofrem, sofrem eles e sofremos nós.

T.G.: Quais as rotinas que mantém com o Hermes?

A.M.: Passeios de manhã e à tarde, só, só sai duas vezes por dia.

T.G.: Mais ou menos durante quanto tempo?

A.M.: Durante uma boa meia hora, de verão mais, sou capaz de andar uma hora ou duas horas com ele lá para baixo, para os lados das dunas, a caminhar, ele corre muito, e depois encontro-me com outros lá em baixo e eles brincam todos juntos que é uma festa.

T.G.: E você também interage com outras pessoas?

A.M.: Sim, sim, chegamos-se a juntar ali quatro pessoas, cada um com o seu cão, agente solta-os e eles brincam os quatro, parecem quarto crianças, correm uns atrás dos outros, saltam, só um é que é maior, os outros são pequenos, como ele, mas dão-se muito bem.

T.G.: Qual é a importância do Hermes para a sua vida atual?

A.M.: É muito importante, é muito importante, é como eu digo, eu agora sem o Hermes... não sei, é muito importante, ajuda-me a superar o problema que eu tenho em casa, é isso... é um apoio, ajuda-me a mim e dá muita força ao avô também, muita força mesmo, eles são muito, brincam muito os dois, e o meu marido, pronto, ele agora está a ficar muito melhor e dentro de pouco tempo ele vai começar a andar, mas quando ele está deitado na cama, e quando vai tomar o pequeno almoço, ele vai-se logo sentar ao lado dele, e ele não quer dar nada, e ele começa com a patita assim no braço dele e ele tem que lhe dar alguma coisa, senão ele não sai dali, fica, e é engraçado, vira-se de patas para o ar, com a barriga para cima à espera que ele lhe faça festas. Ajuda-o muito.

T.G.: Considera que ter um cão trouxe benefícios à sua vida?

A.M.: Sim, trouxe-me benefícios no sentido de ser mais feliz, de não me sentir tão sozinha, porque o meu marido teve um ano e tal em Lisboa, internado no Hospital do São José, e depois veio para Faro e esteve também quase um ano, uma companhia, quando ele esteve em Lisboa só ia ao fim de semana mas aqui em Faro ia todos os dias, todos os dias, e ele ficava de manhã e quando eu chegava a casa à noite ele estava ali descansadinho, já estava tão habituado que não ladrava, eu depois perguntava aos vizinhos se o ouviam ladrar e nunca, ele não ladrava, nessa altura eu saía e andava mais tempo com ele, como ele estava assim muito sozinho, eu chegava e saía e dava uma grande volta com ele.

T.G.: Considera que ter um cão trouxe alguma coisa negativa à sua vida?

A.M.: Não, não, não, pelo contrário.

T.G.: No caso de você não poder cuidar do seu cão, o que lhe acontecia?

A.M.: Não sei, isso também me faz pensar muitas vezes, porque... ainda à pouco estava a falar com uma amiga por causa de um gato que ela tem, vai agora de férias e também não sabe onde é que há-de deixar o gato, porque nestas casas onde agente os possa deixar às vezes, nem sempre são... pelo aquilo que oiço dizer, não é... O Emanuel deixou lá os dele uma vez ou duas, acho que é aqui antes de chegar a Loulé, um hotel, e ele não disse mal daquilo, mas há animais que não gostam de ficar. Não sei como seria a reação dele, talvez como ele gosta muito de brincar com os outros, que ele até se sentisse mas... será

que ele será bem tratado, não sei... mas tenho o meu filho ou então dava-o, podia-o dar à pessoa que me deu porque eles têm uma vivenda onde tem mais cães, não sei, não sei, não o ia abandonar, nem pensar, como há muita gente que faz, infelizmente, nunca o abandonava, tinha que arranjar uma maneira de alguém ficar com ele.

T.G.: O que pensa poder precisar, no futuro, para poder continuar a conviver com o seu cão?

A.M.: Não preciso de mais nada, não... saúde, principalmente para mim que tenho ele e o avô dele para tratar, mas o meu marido está a ficar melhor.

T.G.: O que entende por Qualidade de Vida?

A.M.: Ter saúde, ter uma casa confortável para viver, para mim é qualidade de vida, não é... Tendo saúde e tendo uma casa para estarmos, não haver essas misérias que se vêm por aí que às vezes até dá...

T.G.: Considera que ter um cão influencia a qualidade de vida?

A.M.: Sim

T.G.: Em que aspetos?

A.M.: Somos mais felizes, somos mais... não sei explicar, pronto... faz nos bem, pronto, sentimo-nos mais... faz-nos bem, andar mais bem-dispostos, é isso...

T.G.: Quer acrescentar mais alguma coisa?

A.M.: Não...

### **Entrevista nº5 (F.D.)**

Entrevistador -Tânia Gordinho (T.G.): Género?

Entrevistado – F.D.: Feminino.

T.G.: Idade?

F.D.: Sessenta e três.

T.G.: A sua nacionalidade?

F.D.: Portuguesa.

T.G.: Estado civil atual?

F.D.: Divorciada.

T.G.: Com quem vive?

F.D.: Com o Hélio (cão).

T.G.: Qual é a tipologia da sua habitação onde vive?

F.D.: Apartamento.

T.G.: O nível de escolaridade?

F.D.: Eu tenho o sétimo ano incompleto.

T.G.: A sua situação profissional atualmente?

F.D.: Desempregada. (Pensionista, recebe RSI)

T.G.: Qual é o nome do seu cão?

F.D.: Hélio.

T.G.: Qual a idade do seu cão?

F.D.: O Hélio tem oito anos, faz nove agora dia vinte de fevereiro, segundo o veterinário, faz nove aninhos.

T.G.: O Hélio tem alguma raça?

F.D.: Não, é indefinido.

T.G.: O peso dele?

F.D.: O peso dele varia entre treze, treze e meio.

T.G.: E o tamanho?

F.D.: Ele é porte médio.

T.G.: Quanto é que gasta com o seu cão, mais ou menos, em média por mês?

F.D.: Por mês, digamos que eu compro, por exemplo, de duas em duas semanas eu compro-lhe um saco de ração, ora a seis euros e vinte nove, nem faço a conta...

T.G.: Uns catorze euros...

F.D.: Sim sim, e fora os snacks, quando eu saio de casa dou-lhe sempre um snackzinho e digo “volto já”.

T.G.: Então já vai para os vinte.

F.D.: Sim, sim, só na alimentação, a vacina é anual, ele tem sido um cãozinho muito saudável, eu também não lhe dou porcarias, tanto que ele nunca coma, tou estou sempre no alerta porque ele é um bichinho muito porcalhão, qualquer coisinha que apanhe do chão ele come, então tenho o sempre alerta, eu sou a proteção dele na rua, para ele não comer porcarias.

T.G.: Há quanto tem o seu cão?

F.D.: Portanto ele tinha quatro meses, desde dois mil e quinze que eu o tenho.

T.G.: Como é que ele chegou até si?

F.D.: Ele chegou até mim, ele era da minha filha, a minha filha encontrou-o na beira da estrada, pequenino, bebé, e entretanto há um dia em que ele se perde e acontece que ela, estava numa casa, uma casinha alugada e a senhora não quer o animal, e ela disse “oh

mãe vou ter que entregar o Hélio no canil, e eles vão matá-lo” e aquilo houve uma grande complicação, entretanto também fugiu durante uma noite, andou uma noite perdido, houve uma grande complicação com ele, quando estava com a minha filha. E eu apaixonei-me logo por ele, pelo animal em si, nunca pensando ficar com ele, mas, para aliviar aquela ansiedade dela, porque ela é muito nervosa, “deixa estar a mãe fica com ele, uma ou duas semanas” e ele cativou até hoje e a cada dia que vem é um animal que... tem-me tirado também muita coisa, a nível de família, porque eu não o posso deixar sozinho em casa, nunca, à noite eu tenho que estar sempre ali, e na hora dele ir à rua porque ele vem duas vezes à rua todos os dias, esteja eu saudável, ou não.

T.G.: Teve algum animal de estimação antes deste?

F.D.: Sim, tive uma cadelinha que era a fofinha, mas nessa altura, eu tratava dela, cuidava dela, mas não tinha tanta proximidade dela, porque tinha os filhos em primeiro lugar, ela estava ali mas tanta ligação com ela, não tanta.

T.G.: Durante quanto tempo teve essa cadelinha?

F.D.: Ui, essa cadelinha durou anos, eu também depois me divorciei, separei-me do pai da minha filha, ela teve lá, sei lá... não sei sinceramente, ir ao passado tantos anos, foram uns bons anos, essa cadelinha também era incrível, ela tinha uma grande afinidade, porque eu é que tratava dela não é, então ela, quando me separei, ela ia à porta da minha loja, quando lhe abriam o portão, ela fugia e ia à minha procura.

T.G.: Morava convosco?

F.D.: Morava connosco sim, e quando eu me separei, ela sabia onde é que eu trabalhava e quando o portão era aberta ela ia...

T.G.: Ficou com o seu ex-marido?

F.D.: Exato, exato, eu trouxe a filha e ele ficou com a cadela.

T.G.: Pois é, porque decidiu ter um cão agora? Para ajudar a sua filha...

F.D.: Sim, sim, foi nessa, e ele ao ficar comigo, tive tanta pena dele, de ele ter fugido depois ela mostrou-me uma fotografia em que ele tinha uma lombrigazita muito grande mostrou-me, não estava a ser tratado da melhor forma, que ela era uma menina também com os seus problemas, e então eu aí assim, deixa que ele fica, nunca pensando, porque ele cativou-me, ele sentava-se à minha frente e com a sua cabecinha e as suas orelhinhas, ele cativou-me, foi ele que me cativou.

T.G.: Foi amor.

F.D.: Foi foi, foi, foi.

T.G.: Qual é a diferença entre ter um cão na vida da pessoa e não ter cão?

F.D.: Bem, o cão, o cão dá muito carinho ao dono, muito carinho, eu nunca me senti tão amada por um ser humano como sinto amada por um animal. E um dia não o vou substituir, as razões são as que já disse, é muito caro, mas não vou substituir porque ninguém vai substituir ele, ele é mesmo especial.

T.G.: Pois é.

F.D.: É mesmo especial.

T.G.: O que é que o seu cão significa para si?

F.D.: Significa calma, significa não haver lágrimas porque eu faço, falo muito com ele e faço-lhe muitas festas e e ele também me faz muitas festas a mim, ele sente quando estou doente, quando estou triste e fixa muito nos meus olhos.

T.G.: Okk.

F.D.: Sim, sim e eu entendo o que ele quer, ele brinca muito comigo, então interage muito comigo, portanto, eu quando fiquei desempregada que foi muito duro e passado aqueles anos e tudo ele, ele vinha até mim, com tanta pressão que eu apanhei com a situação do desemprego tudo isso, ele dá-me calma, dá-me muita calma.

T.G.: É companheiro...

F.D.: É é, até quando ele ressona, sabe que às vezes eu deito-me na minha cama e assim, humm, logo anteriormente, hummm, estou sozinha, eu nunca tinha vivido sozinha, tou sozinha e oiço ele fazer (suspiro), e eu durmo tranquila, sem medo algum de nada, de nada, e eu sou maricas, sou muito maricas, sou muito medrosa.

T.G.: Sente proteção...

F.D.: Sinto, muita proteção com ele, sim, sim.

T.G.: Que bom... Como é que descreve os seus sentimentos pelo seu cão? O que é que você sente?

F.D.: Protetora, protege-o, o meu cão é tudo, não lhe façam mal, quem lhe faz uma festa, a mim está a fazer, agora ninguém lhe toque, porque eu acho que virava assim... eu atacava.

T.G.: Você sente amor...

F.D.: Sim, sim, sinto, sinto, não lhe chamo é filho, porque eu sou humana, sou mãe, sou avó, filho não, eu não sou cadela, agora que ele é muito importante, ai é é.

T.G.: Como se fosse uma pessoa da família...

F.D.: Sim, sem dúvida, sem dúvida, eu não tou pensando no dia em que ele me deixa, às vezes até digo, eu já arranjei dono para ele, caso eu vá primeiro que ele, tenho muita gente que gosta do Hélio, só que duvido que ele queira alguém, ele sai do corpete, ele sai do corpete para vir até mim, não me larga, eu acho que o amor está assim (gestos).

T.G.: É de um para o outro.

F.D.: É de um para o outro, de um para o outro.

T.G.: É mesmo amor puro.

F.D.: É puro é, o animal mostra, o animal, ele não mudou aquilo que eu sou, aquilo que eu sou, sou, mas acho que houve ali umas arestas limadas porque que ele mostrou-me a gratidão

T.G.: Que lindo.

F.D.: Que nós humanos, não temos assim tanto do grato, embora eu seja grata, mas ele ainda deu-me mais gratidão ainda.

T.G.: Isso é lindo, lindo.

F.D.: Pode quer, é o que eles fazem, e o meu cão faz isso tudo, sabe que eu apanhei um grande susto ali nas dunas, eu fui abordada por um senhor de cor e eu costumo soltar o Hélio naquela parte onde nos encontramos, porque ele é tão feliz, ele não é um presidiário, estou sempre com atenção aos perigos e tudo isso, e aquele senhor vinha com três cães soltos e quando eu soltei o cão, um dos cãezinhos dele começou a ladrar ao Hélio e o Hélio é muito brincalhão e zzz, e o outro fugiu, e conforme o cão foge, ele chamou-me tanto nome, como não e ameaçou-me com um ferro, ele não, eu digo ameaçou-me porque ameaçou o meu cão, ele pegou num ferro ali das dunas e disse-me que vinha matar o Hélio, o cão entretanto, como ele veio, que ele vem sempre até mim, ficou atrás de mim, eu prendi-o, e ele com aquele ferro, eu nunca tive tanto medo na minha vida, e já tive coisas más, mas aquele medo, não desejo a ninguém, o senhor metia medo ao susto e a raiva dele, era tão grande para comigo e com o meu cão, que só as minhas palavras foram “por favor não faça mal ao meu cão”, repito três vezes, ele jogou o ferro fora, mas também tive uma coisa muito interessante, que não havia ninguém nas dunas e apareceu um alguém, que não olhando para a situação ficou parado, e quando aquele senhor se desviou, ele veio até mim e disse “a senhora não tenha medo”. Eu não sabia se vinha a andar ou se vinha a levitar, porque o medo foi tanto, hoje passo ao pé desse senhor e ignoro-o, eu sei ignorar, tenho idade para isso. A minha sorte é que quando ele falou coisas tão más eu calei-me, então eu digo a toda a gente, dou o conselho a toda a gente,

silêncio, silêncio, eu no outro dia, por acaso ali ao pé da minha porta, eu saí e o Hélio vinha todo coise, ele tem medo dos cãesinhos pequenos e ele estava lá presente e diz ele “ah, ele não morde” para ver a minha reação, eu não consegui olhar, eu não consegui olhar mais para aquela pessoa porque, não tenho raiva, não tenho nada, mas é uma pessoa que para mim é uma nuvem negra, não vou dar hipótese da minha palavra, do meu sorriso, claro que não, porque aquele medo, hoje não tenho medo dele, podia... podia fazer queixa, mas ia arranjar um sarilho, não andava à vontade na rua, e assim, ando perfeitamente e ele vê que o meu cão não é mau.

T.G.: Pois não, o Hélio é um amor.

F.D.: Olha ele cativa toda a gente, se a senhora passa ao pé dele, ele senta-se logo ao pé de si para lhe fazer festas porque é o cãozinho do amor, ele não sabe o que é o maltrato, eu quando garreio com ele, eu mando-o sentar e falo com ele e ele (gestos).

T.G.: Fica com as orelhinhas no ar?

F.D.: Fica a ouvir a conversa, mas também se amua comigo, ele amua-se comigo e só que depois eu digo “olha, vamos lá fazer as pazes que a dona já perdoou” e depois pronto, já tá tudo, ele é lindo pode querer, nunca tinha vivido assim tão próximo de um animal e digo-lhe uma coisa... mas também tira na é, eu agora tenho a minha netinha, os meus netos, eu podia sair de casa e ia, mas a minha preocupação é, eu vou, então e depois a que horas vou com ele à rua, eu também não o deixo muito tempo à espera porque são só duas vezes que eu vou, é um terceiro andar sem elevador.

T.G.: Vai de manhã e no final do dia?

F.D.: Pois, exato, exato, exato.

T.G.: De que forma expressa os seus sentimentos pelo seu cão? Se brinca, se fala...

F.D.: ahhh sim falo com ele, falo, falo, eu faço muito como se fosse ele a falar comigo, eu faço ele a falar comigo, ahhh e pronto eu acho que ele... e ele faz interage comigo, vai buscar o ossinho dele, outra vez fico com aquele ossinho para ele estar a roer mas eu tenho que estar a segurar, há muita cumplicidade nesse aspeto connosco porque ele tá, mas ele também fica muito, está sempre onde é que eu tou, se estou na sala, ele está na sala, se eu estou no quarto, se eu vou ao quarto, daí a bocado ele já está, porque ele dorme no meu quarto, claro, óbvio, na cama dele porque na minha cama não gosto, não, não vai à mesa, não vai à minha cama, não vai aos meus sofás, mas está sempre ao pé de mim, sempre, sempre, sempre. Às vezes até gostava que fosse mais com outras pessoas, mas não vai, nem com a dona.

T.G.: Que é você?

F.D.: Que era a minha filha, que às vezes eu digo, olha, a tua mãe, porque lá em casa posso ser a mãe e avó, eu não sou tua mãe, eu sou tua avó...

T.G.: As avós servem para mimar

F.D.: Claro, claro.

T.G.: Por isso é o que você faz com ele...

F.D.: Sim, mimo, mimo, é uma excelente experiência viver com um animal, agora o apartamento ele nunca me estragou lá nada sabe, as pessoas dizem “ah estragou isto”, estragou porque não tiveste cuidado, nós temos que ver os sinais que eles nos dão, castrei-o, mandei-o castrar, na altura eu tinha possibilidades, fiz tudo isso, o veterinário achou melhor, que eles depois iam marcar territórios em casa, a minha casa, por exemplo, eu tenho coisas no chão e nas bermas das paredes para que ele não vá roçar na parede e não faça aquela mancha, e é chato, o senhorio não iria gostar de ver isso e eu tinha que andar mais a pintar, e ele não faz nada disso, eu vejo com os olhos dele.

T.G.: Acha que ele percebe?

F.D.: Percebe, sabe que ele dá muitas focinhadas quando vê qualquer coisa que não esteja no sítio ou que, sabe que eu gosto muito de mudar coisas em casa e ele vai e bate com o focinho “que é isto, que é isto?”, “deixa de estar isso aí que isso não é teu”, mas não estragada nada, nada, nada, antes, ele mexia, claro que, qualquer coisa que caísse no chão era dele e eu com a costura e tudo, tenho que ter muito cuidado, os alfinetes ou com essas coisas, mas ele também não toca em nada, mas enquanto bebé eu aprendi muito com ele e não o deixava em casa até um ano eu nunca o deixei em casa, quando saía vinha ao supermercado ou... porque no verão e tudo eu ali no Jeffers eu deixo, ponho-o ali nas garrafas mas a porta está aberta por exemplo agora não faço isso porque a porta está fechada e ele fica muito aflito, porque ele é muito nervoso, é um cãozinho muito nervoso, mas não de susto comigo porque eu nunca fiz com que ele tivesse algum susto, eu sou a protetora dele, a 100%, ou se tem e se cuida ou então não se tem.

T.G.: É mesmo isso, é mesmo isso! Quem é que tem a responsabilidade cuidar do seu cão?

F.D.: Sou eu!

T.G.: Agora se calhar vamos repetir as perguntas, porque já respondeu. Como descreve a sua relação com o seu cão? É de amigo, familiar, companheiro... protetora já disse.

F.D.: Proteção, proteção, proteção.

T.G.: Quais a rotinas que mantém com o seu cãozinho?

F.D.: Todos os dias vir à rua, todos os dias vir à rua e brincar.

T.G.: Vem as duas vezes?

F.D.: Venho as duas vezes, todos os dias.

T.G.: Uma de manhã e outra no fim do dia?

F.D.: Sim, uma de manhã e outra à tardinha, agora vou mais cedo por causa do frio, aí por volta das cinco é o limite que lhe dou, cinco, cinco e um quarto, venho, sempre com a sua capinha porque está frio, o casaquinho, olha até faz pandam comigo.

T.G.: Sim como você tem habilidade em costura, faz-lhe também as capinhas não?

F.D.: Eu de um casaco meu tirei-lhe as mangas para fazer um colete, fiz as mangas e fiz a capa para ele, e acho piada que eu vou na rua e as pessoas (gestos).

T.G.: Olham porque olham e faz panda.

F.D.: É um prazer enorme, porque ele é lindo.

T.G.: Quanto tempo é que faz as caminhadas com ele mais ou menos?

F.D.: Bem de manhã é mais tempo, faço até às dunas, dou aquela volta, muitas vezes ainda vou até ali um bocadinho até à praia, tudo depende também como esteja, mas até que ele faça todos os xixis que tem a fazer...

T.G.: Mais ou menos uma hora talvez?

F.D.: Sim, sim, uma horazinha, de manhã, da parte da tarde já está mais frio já é diferente, tudo depende, tem dias que vamos fazer, olhe no outro dia fomos até veterinário, temos um grave problema com o veterinário, ele não quer entrar no veterinário, entrava muito bem, houve um veterinário que lhe meteu medo, conhecia-o não havia necessidade, meteu-lhe o buço porque uma médica... portanto, eu fui numa altura em que não estava lá o médico e não sabia, a doutora assim muito simpática e eu pensei que ele ia gostar dela, mas ele não gostou.

T.G.: Foi aonde?

F.D.: Lá em baixo no Alsol, não o doutor X não, o doutor X não, o doutor X é humano, é, é, gosta mesmo de animais, mas este doutor também gostava, ele levava vacina, ele metia-lhe o termómetrozinho no rabiosque, e ele ainda ia atrás dele, não havia necessidade de fazer isso e meteu-lhe um bom medo, não entra lá dentro, nem para pesar, nem para cortar unhas, que é um problema que eu tenho, acredita que eu arranjei uma lixa, para com a minha paciência e a dele né, quando ele faz assim (gestos), eu respeito o meu cão, para lhe limar as unhas porque agora a ver se consigo, ele não entra.

T.G.: Mas ele como anda bastante, até desgata.

F.D.: Até tento no alcatrão e quando encontra amiguinhos para dar uma corridinha e eu, quando vejo que posso, por exemplo, eu quando vou ali aos molhos não solto o Hélio nos molhos, as pessoas dizem “ah mas ele é cão” não, não, ele cai como um ser humano também cai e há buracos, prevenir, então cuido dele assim, vou tentando, e olhe tenho aprendido com ele, acredite, nada sei e tudo o que sei é com ele que tenho aprendido.

T.G.: Qual é a importância do seu cão para a sua vida atual? Porque é que ele é importante hoje, para si?

F.D.: Ele é importante para mim porque eu sinto-me hummm, sinto-me amada por ele, sinto-me acarinhada por ele, sinto que não houve ninguém, nem filhos, nem mães, nem pais, nem irmão, não há nenhum humano que dê o que um animal, o que o meu cão me tem dado, porque eu vivi, infelizmente porque como eu estou desempregada, vinte e quatro sobre vinte e quatro com ele, é noite e dia, e ele é tudo o que faz comigo, ele brinca muito comigo, agora pronto dorme, tenho andado a brincar e às vezes oiço (suspiro) e isso dá a calma ao dono, quem sabe perceber, atenção...

T.G.: sente a respiração dele?

F.D.: Sinto, sinto, sinto...

T.G.: A presença?

F.D.: Sim, a presença dele, a presença dele é uma companhia, e às vezes penso, olha deus, quando eu falei, mas isto é engraçado, antes do Hélio vir para a minha vida, eu já, ele andava com a minha filha, que ele andava sem trela, sem nada, sempre atrás dela e eu olhei para o Hélio, e pensei, eu não disse nada a ninguém, ah, se tivesse que ter um cãozinho, quero um cãozinho igual a este, porque achei piada nele, rafeirinho, aquelas orelhinhas de capachinho a olhar para mim, e um dia em casa, estou neste sistema e eu digo oh deus, falo para as paredes, não houve muito tempo em que ele realmente se perdesse e ela tivesse aquele problema da senhoria que não queria o cão, houve ali uma fase da vida da minha filha muito má, hoje graças a deus está muito bem, mas, naquela altura, e a minha coisa era deixa, deixa, eu fico com ele numa, duas semanas, mas aquilo saiu sem pensar, mas depois de dito é cumprido, nunca gostei de prometer sem cumprir e foi assim, foi um bocadinho complicado porque o meu chão é de madeira envernizada, ele fazia por todo o lado...

T.G.: Quando eles são bebés...

F.D.: Foi muito complicado, eu tive que fazer então, uma barraca na varanda com uma mesa, ele adorava o castigo quando ia para lá, porque aquilo estava muito confortável e fiz-lhe um toldo, para quando eu saísse de casa, claro que não o dia deixar lá, havia os móveis, havia sofás, havia o que ele pudesse morder, porque ele era muito ratatui, muito, um dia meteram um metal debaixo da porta, não sei de onde é aquilo veio, roeu tudo, nem uma letrinha que eu consegui ler, roeu tudo, mas as minhas coisas não porque eu nunca deixei nada no chão, tava sempre a prevenir, e somos dois bons amigos, depois foi o jornal, para ensinar foi o jornal, enrolava o jornal para ele não vir à mesa, porque ele na mesa ele ainda vai, mas vai às pernas, mas não vai à minha, se tiver alguém a comer comigo, ele vai nas pernas, mete o focinho em cima, acalca, como quem diz, oi estou aqui vê lá se passas alguma coisa, mas claro que a minha ordem é, ninguém dá nada à mesa, se alguém quiser levanta-se, vai à cozinha, está lá a amalgazinha dele e é ali que ele come, e é assim.

T.G.: Que giro, super bem-comportado,

F.D.: É é, eu tento que sim.

T.G.: Considera que ter um cão trouxe benefícios à sua vida?

F.D.: Sim sim, ele trouxe sem dúvida, eu deixo de estar só porque ele é a companhia, uma companhia calma, porque não há uma zanga, não há guerras, há paz, eu tenho, ah e ele adora música, ele adora música, porque eu gosto muito de música e então às vezes quando saio de casa, hoje por acaso não fiz, mas eu tento mostrar a ele que nem tudo é sempre,

T.G.: Ok.

F.D.: Como por exemplo aquelas raçõezinhas mais húmidas, claro que ele lambe aquilo tudo logo junto à ração né, então eu tento que isso não seja feito todo o dia como rotina, para que ele vá novamente à ração seca, e então eu tento, deixo-lhe música ligada, enfim eu faço tudo.

T.G.: quando sai deixa a música ligada para ele?

F.D.: Sim, sim, sim, sim, quando fico mais tempo e se vier à noite a luz fica acesa.

T.G.: Ohh isso é mesmo cuidar com amor.

F.D.: É, é como lhe digo, ou se cuida ou não se tem.

T.G.: É verdade.

F.D.: Porque eles são maravilhosos e nem sabe quantos animais eu tenho conhecido, sabe que eles pedem autorização ao dono para brincarem com o amigo, não o meu, o outro cão que vem, eu tenho que é, ai ele é...aqueles cães brancos, aqueles castanhinho clarinho...

T.G.: Golden Retriever,

F.D.: Pronto, dentro desse tipo, eu tenho grandes amigos animais, tenho, e olhe que eu tinha medo, sabe.

T.G.: Tinha medo de cães?

F.D.: Tinha porque eu fui mordida, mordida, agredida por um, este meu lado ficou um monstro, em menina.

T.G.: Na cara.

F.D.: Sim.

T.G.: E passou-lhe esse medo?

F.D.: Ah eu sou de ultrapassar, eu sou de ultrapassar, já não tinha, quando via um cão ficava hirta, e compreendo as pessoas que tenham medo, só que digo, que não vale a pena, eles são maravilhosos. Eles sentem, e é um perigo quando a pessoa mostra medo, não digo o Hélio, o Hélio para ele é tudo brincadeira, eu tenho uma vizinha lá que é do primeiro andar e quando eu sinto que ela sai eu prendo-o, que ele sobe bem as escadas solto, e ele nunca sai mesmo que a porta esteja aberta ele não sai, pode coiso mas eu tenho que sair também, e a senhora tem mesmo medo eu digo, oh vizinha não tenha medo, ele não lhe faz mal algum, agora um animal que a gente não conheça que tenha outras características dele, que os animais cada um tem a sua, e que mostre o medo isso é mau, porque levante a mão, e o levantar mãos o cão pensa, vai-me bater, a mão assim (gesto) é bater, agora assim (gesto) eles vêm cheirar.

T.G.: Pois é, pois é...

F.D.: São estas coisas que eu tenho aprendido, sabe, eu às vezes até digo, qualquer dia deixo de falar e começo a ladrar (risos).

T.G.: Como é que você aprende essas coisas na internet, na televisão?

F.D.: Oiça, eu pronto, falo com outros donos também e com pessoas entendidas, porque quando nós encontramos-se com os nossos animais, e às vezes encontramos-se e falamos sobre aquilo que eles fazem, o que é que eles não fazem, quais é as atitudes, eu por exemplo, o Hélio, ele não pode ver um pastor alemão e o que é que eu faço, eu travo o olhar dele, se vou ali nas dunas e cá atrás, eu tento-o travar, mas ele sente o cheiro e vou-lhe sempre dizendo “porta bem, porta bem”, e ele fica bem “porta bem bicinho” ele vai e porta, ele ouve, às vezes ele está na sala e eu tou e ele olha para mim e vai andando “onde vais? aqui” ele volta para mim, portanto ele entende tudo o que eu lhe digo, o mais não posso dizer porque ele, pronto, que ele entende o meu chamado, e que ele entende quando

o mando sentar, e quando estou a fazer festinhas ou estou a falar com ele para ele entender, é assim que eu tenho aprendido com ele tudo e não só, o diálogo...

T.G.: Quando sai com o seu animal também é uma maneira de conhecer outras pessoas?

F.D.: Exatamente, exato, oiça e quantas vezes eu não estou e vêm estrangeiros meterem-se com ele, e agradecem, olhe, obrigada eu, porque aquela festa, ele senta-se logo, aquela festa já é minha.

T.G.: A festa que as pessoas fazem a ele.

F.D.: Mas também quem faz mal também pronto, lá tá, aquele senhor por exemplo, está riscado do meu...

T.G.: Considera que ter um cão trouxe aspetos negativos na sua vida? Você já referiu alguns.

F.D.: Pronto, nem tudo podemos ter né, nem tudo podemos ter, mas acaba por ser com jeitinho, porque, agora, sem ele... foi um grande prazer, e é um grande prazer viver com ele, é um grande prazer, sim.

T.G.: Mas também há aspetos negativos?

F.D.: Claro que sim, eu por exemplo eu não posso sair, a minha terra é em Lagos, eu não tenho carro e tenho amigos que ele podia ir, mas eu também não gosto de tirá-lo do ambiente da casa dele, que ele tem um grave problema, eu na minha porta de saída, tive que pôr, primeiro um cartão, da fechadura até ao chão, porque que ele vai à minha procura sempre naquele canto e nunca vai na parte da saída, isso não sei o porque, mas vai ali e até baba, tenho que estar sempre a pôr pronto e a limpar ali o chão porque ele não quer que eu saia, tem alturas que se eu vou com alguém, se estou com alguém em casa e saímos, duas pessoas, ele vai à porta e já tenho um buraco de saída.

T.G.: Tem medo que saia as duas pessoas e ele fique?

F.D.: Isso mesmo, não lhe agrada, ele acha que também tem que sair, acha que é gente e que tem que sair também, e quando eu tenho, por exemplo, estamos em casa e é um almoço em família, se eu vier à rua, acredite eu trago-o, mesmo não sendo a hora dele, eu levo-o, sim, levo,

T.G.: Porque acha que ele fica...

F.D.: Porque pronto, eu não gosto que ele fique triste, e ele fica, fica amuado, ahh e não só, agora por acaso até na passagem de ano eu quase que deixei de entrar em casa porque o cartão ficou entalado na porta, que ele tirou aquilo tudo, foi à cozinha, derramou a água, derrama a comida, para me mostrar o descontentamento por eu não o ter levado.

T.G.: Ficou zangado por ter ficado em casa.

F.D.: Isso mesmo, mas olhe também não o levo para zonas onde esteja muito barulho e muita gente, por exemplo eu vivo aqui na marginal, além de haver outros cães que eu não conheço há muita gente, e ele faz-lhe muita confusão, não dá para ele muita confusão, então eu não o levo, agora quando ouve aqui até um concerto na altura da passagem de ano, aqueles concertos, eu tive cá uma amiga e disse, olha, vamos lá ver, olha não está muito barulho, vamos lá ver, nem pensar, até um senhor parou, olhou para mim, ai ele está assustado, “sim, sim, eu sei”, ele ficou a ver se eu puxava, claro que não, eu respeito o meu cão. Olhe, lá está, é como se fosse um filho, realmente nessa parte eu respeito tanto ele, como animal, que não lhe quero por medos.

T.G.: Claro.

F.D.: Eu quero protegê-lo, eu sou a protetora dele.

T.G.: Completamente.

F.D.: Eu babo-me toda quando falo com ele, mas um dia que ele vá embora, ninguém vai substituir porque ele foi único, mesmo, e o veterinário é muito caro, por acaso agora vai levar duas vacinas, essas duas vacinas nem sei quanto é que elas vão ser, no ano passado paguei trinta e seis euros, não é nada, mas para mim é, porque não entra muito, mas claro que tenho que lhas dar, podia dar só a da raiva, mas eu dou-lhe tudo, dou-lhe o desparasitante interno que é em dezembro e em junho, eu é que vou comprar à farmácia, porque eu sei o nome, vou comprar para ver se é bocadinho menos, mas já está tudo a aumentar, depois dou-lhe o externo que é por causa das caraças, da leishmaniose e aquela coisa toda, isso é tudo valores, aí são mais de vinte, este ano passado paguei vinte e cinco euros e quarenta, é tudo dinheiro. É muito dinheiro, mas sabe, dou-lhe, acredite, eu vou mais depressa à farmácia para estas situações para ele do que se eu precisar para mim, para mim eu faço chá, isto é puro.

T.G.: Acredito mesmo.

F.D.: Agora até disse à minha filha, olha filha, é muito triste a mãe ter que te pedir, mas olha, eu sou a avó e tu és a mãe, agora vais dar uma ajudinha na vacina, porque as duas vai ser muito difícil para mim, mas vou-lhe dar, claro que sim, enquanto ele viver comigo, eu vou fazer sempre o meu melhor por ele, porque ele, os animais merecem mais do que certos humanos, e só vivendo, agradeço muito esta fase que tou, que tenho com o meu cão.

T.G.: Tão bonito.

F.D.: Não voltava, pronto, ele, ele, ele, eu não tou pensando noutros, gosto sim, mas sei ver, ficar quieta, mas hoje que tenho um compromisso com ele vou até ao fim, enquanto eu tiver cá, e ele tiver comigo, mas olhe que muitas vezes é muito difícil vir à rua, as minhas pernas costumam a andar para subir e descer as escadas, mas eu venho.

T.G.: No caso de não poder cuidar do seu cão, o que acontecia a ele? Já disse que tinha uma pessoa...

F.D.: Sim, sim, sim, o pior disto tudo é que ele não vai com ninguém, aí é que está, ele pode gostar muito, gosta de todas as pessoas minhas amigas e eu sei que quando batem à porta, eu sei quem está lá do outro lado porque geralmente telefonam-me, mas, se houver um caso de tocarem à campainha, eu sei que é pessoa conhecida, e às vezes até quase que desconfio da pessoa em si.

T.G.: Pelas atitudes dele.

F.D.: Pela atitude dele, as minhas amigas, ele adora as minhas amigas todas, e vai com elas, eu tenho uma amiga que eu venho à rua com ele e dá cá, e ele vai, uma é tia, outra é madrinha, outra é namorada, outro é padrinho, e o cão tem isto tudo e... mas ele vai sempre na coca se eu venho, olha eu até tenho pessoas que têm biscoitos na mala a propósito para quando o encontrarem darem, já cortei um bocadinho, um só, porque essa senhora então dava duas, três, não, um só, porque eu não quero que ele engorde.

T.G.: Claro.

F.D.: Eu quero que ele esteja, ele está no bom perfil mesmo, e é a saúde, comer bem não é à vontade.

T.G.: Claro, mas se precisasse, teria alguém para cuidar dele?

F.D.: Pois, pois, eu já arranjei, mas não penso, não penso, não penso quando ele morre ou quando eu morro, não penso nada disso.

T.G.: O que é que você pensa que precisaria no futuro de ter para continuar a cuidar dele, conviver com ele, cuidar dele?

F.D.: Olhe, que não me falte a minha saúde e que não me falte dinheiro, por isso eu vou fazendo sempre qualquer coisa do dia, até as minhas pecinhas servem para isso.

T.G.: Que bom, o que é que entende por qualidade de vida? O que é para si ter qualidade de vida?

F.D.: Sabe que nesta fase da minha vida a qualidade de vida é ter paz, ter pão em cima da mesa e ter saúde, só isso, e ver os meus filhos bem e amigos também. Tenho poucos, ao longo da vida vimos que realmente nem tudo o que parece é, mas agradecemos quando

partem, é bom agradecer, porque essa pessoa ajudou-nos a fazer alguma coisa, veio-nos ensinar.

T.G.: Considera que viver com animais de estimação influencia a qualidade de vida de uma pessoa?

F.D.: Influencia, influencia, tira idade, tira idade, claro que agora eu já não saio para lado nenhum, este meu problema não me tirou só a parte do trabalho como também me tirou a parte da diversão, não consigo estar em espaços muito tempo em pé, não consigo, enfim, sou limitada, mas ele só veio dar bem, ele só me veio dar o bom porque eu estou sempre acompanhada, estou sempre acompanhada, eu estes 8 anos tem sido, olhe houve um dia que eu entrei em casa e eu tinha-lhe dado aqueles ossinhos de roer, e venho a casa, abro a porta e ele está sentado à porta logo, naquele dia não estava, estava a roer o osso e nem se apercebeu, ele estava tão entretido a roer e dá aqueles amparos, pronto um dia, olhe não vou pensar!

T.G.: Já terminamos, quer acrescentar mais alguma coisa que considere importante?

F.D.: Olhe o importante que eu considero é que todas as pessoas que tenham um animal que o cuidem, porque eles cuidam de nós, eles cuidam de nós, acredita que ele sabe quando estou mal e quando eu custo a andar e então “bichinho leva a dona, cuida da dona, cuida da dona” e ele vai, eu sinto mesmo...

T.G.: que ele vai a andar e...

F.D.: E não puxa, não puxa, é mesmo, pronto, cuida de mim, é um animal que cuida, sim, sim, isto é uma pequena passagem que nós temos e eu posso contar esta, e tudo, é cá de dentro, tudo, tudo é de cá de dentro.

T.G.: Muito obrigada.

F.D.: Olhe obrigada eu.

T.G.: Vou aqui desligar, foi maravilhosa a entrevista, adorei, adorei.

F.D.: Sabe que o meu filho logo no início tinha ciúmes, ciúmes do cão.

T.G.: A sua filha?

F.D.: O meu filho, o meu filho!

T.G.: O filho tinha ciúmes do cão?

F.D.: Pois, porque pronto, muitas vezes não podia estar sempre presente daquele lado.

### **Entrevista nº6 (R. R.)**

Entrevistador - Vamos começar, o seu género é feminino.

T.G.: A sua idade?

Entrevistado – R.R.: Sim, chamo-me R. R., sou do sexo feminino, tenho sessenta anos.

T.G.: A sua nacionalidade?

R.R.: Sou portuguesa.

T.G.: O seu estado civil atual?

R.R.: Casada.

T.G.: Com quem vive?

R.R.: Com o meu marido, e o meu filho Jorge Pedro de vinte e um anos.

T.G.: Qual a tipologia da habitação onde vive? Apartamento...

R.R.: Apartamento.

T.G.: Qual o nível de escolaridade?

R.R.: Agora posso dizer que tenho o nono ano feito.

T.G.: Qual a sua situação profissional atualmente?

R.R.: Sou reformada por invalidez.

T.G.: Qual é o nome do seu cão?

R.R.: É o Morfeu.

T.G.: Que idade tem o seu cão?

R.R.: Vai fazer cinco anos

T.G.: Qual é a raça?

R.R.: Chihuahua

T.G.: O tamanho?

R.R.: O tamanho ele é pequeno.

T.G.: O peso?

R.R.: O peso, deve ter uns quatro quilinhos, quatro a cinco kilos, sim.

T.G.: Quanto é que gasta, em média, por mês com o seu cãozinho? Desde alimentação, banhos, veterinário, mais ou menos...

R.R.: É assim, mais ou menos, hmmm, digamos, a média uns trinta euros, todos os meses vai tomar o seu banhito são dez euros, mais a comidinha e os biscoitinhos, mais os toalhetes que eu ponho se eu não estou em casa para ele ir fazer as suas necessidades, porque também vai à rua muitas vezes, mas pronto, se calhar uns cinquenta euros.

T.G.: À vontade...

R.R.: À vontade, sim.

T.G.: E não pomos os meses das vacinas...

R.R.: Sim, sim, e quando ficam doente, que engoliu areia, e como ele é muito sensível, gastei cento e tal euros a fazer exames, mas pronto teve que ser e é assim.

T.G.: Há quanto tempo tem o seu cão?

R.R.: Eu tenho desde dois mil e dezoito.

T.G.: Ele era bebe?

R.R.: Era bebe, bebezinho, eu conheci ele ainda pequenino mal abria os olhos, só o tive depois, mas sim.

T.G.: Como é que ele chegou até si?

R.R.: Chegou até mim através das redes sociais que vi que uma amiga, já de longa data, que os meus filhos conheciam os filhos dela, e andavam na escola e ela trabalhava na piscina de Quarteira, e eu conhecia-a, éramos amigas, amigas e vi que ela tinha o pai do Morfeu é a fotocópia do Morfeu, aliás, o Morfeu é que é fotocópia do pai, e portanto eu vi e perguntei a ela se ela tinha algum para vender e ela disse que tinha, e eu como estava numa solitária da minha vida, que me tinha separado do meu marido então, eu tinha cães mas tive que pedir à minha amiga Maria Cabral, porque eles eram de grande porte, era um husky e um grande que sido adotado e então, eu pedi e ela ficou com eles, eu ia lá tratar deles mas ela também tratava porque não podiam estar no apartamento, como eu vivia sozinha os meus senhorios não queriam, a partir do momento que eles me conheceram e que me foram lá visitar várias vezes disseram que afinal eu podia ter lá cães, mas já os tinha deixado e não ia voltar a tirar, e portanto, ah, eu podia ter adotado, mas eu apaixonei-me por ele desde que o vi, e comprei.

T.G.: Pronto, foi paixão à primeira vista!

R.R.: Foi, e porque era pequenino para vir viver num apartamento.

T.G.: Claro, teve algum cão de estimação no passado? Já me disse que sim.

R.R.: Muitos, tenho histórias fantásticas.

T.G.: Durante quanto tempo? Sempre cães?

R.R.: Sempre, vivíamos no campo e o primeiro cãozinho veio de autocarro connosco de Penafiel para uma freguesia de Paredes e chamava-se Farruco e ele era muito bem tratado, embora tivesse preso à corrente, porque naquele tempo era assim, mas depois a história mais maravilhosa que parece um conto de fadas era os sogros da minha irmã que viviam numa casa abaixo que se foram embora e apareceu ali uma cadelinha baixinha, parecida com o Morfeu, assim pequenina mas não chihuahua, mas era pequenina, amarelinha, de pelo amarelo, e eles foram-se embora e deixaram, ela chamava-se Puxinha, e nós

começamos a acarinhá-la porque éramos pequenos, mas a minha mãe tinha muito trabalho e como era cadela tinha medo que ela ficasse de bebés, e ter mais cães e mais cães, e a agente não tinha capacidade financeira para ir castrar, e nem se conhecia, nem se falava nessas coisas, o que é que a minha mãe fez, pediu a um tio meu que a levasse para Paredes para junto do talho, para ela não passar fome, era perto dos comboios, da estação de Paredes, tudo isso, e o meu tio levou, claro que eu e a minha irmã ficamos revoltadas mas a cadelinha foi, passado um ano, dois, três, não sei, fomos visitar os meus avós a Penafiel a ponte de Paredes que divide Penafiel e Paredes, nós saíamos em Paredes no autocarro e atravessávamos a ponte, fomos a casa dos meus avós, vínhamos eu e a minha irmã todas contentes, à frente, a chegar à ponte, vimos uma senhora do outro lado da ponte e, no meio das pernas dela vimos um cãozinho a ir atrás dela, e eu e a minha irmã, não sei qual das duas disse para a outra, “parece a Puxinha”, e a minha mãe o meu pai vinham atrás, ao passar pela senhora, nós chamámos pela Puxinha, achávamos que era ela, e não é que era ela mesmo? Nunca mais que ela nos largou. E depois a minha mãe conhecia a senhora porque era da terra dela não é, era ali pertinho, e ela disse que ela foi uma cadela muito amada, que ela acolheu-a, que já tinha cãezinhos, que toda a gente queria os cãezinhos dela, só que a partir desse momento a cadela nunca mais seguiu a senhora e seguiu-nos a nós, chegámos à paragem do autocarro, pedimos ao senhor se podíamos levar a cadelinha para casa, ele disse que não, porque as outras pessoas podiam achar que o cheiro... e que não sei que, e que ela podia fazer xixi, podia fazer cocó, e não sei que, não queria levar a cadela, o que é que aconteceu? Eu e a minha mãe fomos de autocarro e o meu pai e a minha irmã foram a pé, quase uns 16 quilómetros, nós chegámos a casa, fizemos o jantar, e depois chegámos... chegou o meu pai e a minha irmã com a cadelinha, nunca mais saiu de lá e morreu de velhice.

T.G.: Essa história é fantástica!

R.R.: Ninguém acredita, você acredita, mas é verdade, e ela foi morrer na cozinha da minha mãe debaixo da mesa. É verídico.

T.G.: A família toda gostava de animais, porque o seu pai também...

R.R.: Sim, adorava animais. O meu pai fazia-nos todas as vontades naquela altura, ora, eu tenho sessenta anos, o meu pai já fazia um baloiço num monte com dois pinheiros para eu e a minha irmã andar, ia para lá nos baloiçar, por isso como é que eu não hei-de sentir faltar do meu pai.

T.G.: Claro, claro, claro.

R.R.: Mas pronto, o assunto está arrumado, esta história é verídica, ela era amarelinha, eu tenho fotografias com ela, de quando era nova. Ela sentadinha ao meu lado e os meus tios a tirarem-me fotografias, ah, e ela deixou um cãozinho, que também ficou lá em casa, chamado Picucho, só teve um único cão na nossa casa, e foi aí, depois que o Picucho ficou, que era um cãozinho amarelo e branco que um dia picou-lhe uma abelha no focinho, e ele ficou todo inchado, e nós pensamos que ele ia morrer, e eu e a minha irmã, a minha mãe deu-nos dinheiros, fomos a correr à farmácia dizer, e foi a partir daí que a gente começou a ter mais noção, que podíamos tratar, que podíamos fazer coisas pelos animais.

T.G.: Porque antes não se tinha esta noção...

R.R.: Não, não tinha. Eu tou ainda nesta, o veterinário já me disse para ir castrar o Morfeu, eu tenho que ir fazer para o libertar, para o livrar de doenças. Eu tenho que ir fazer, eu tenho que ir fazer isso, custa mas tenho que ir fazer isso. A minha filha fez agora ao dela...

T.G.: Porque decidiu ter um cão de estimação no presente?

R.R.: No presente, como tive cancro da mama e sou mastectomizada ele era a minha companhia, ele toma conta de mim, eu gosto muito dele eu brinco, ele toma conta de mim, porque ele não me larga as pernas, ele só quer o quarto, só que a minha cama e se eu tou ele fica de olho, e ele é muito inteligente, ele fica em cima da cama sentado a olhar para o espelho que está na entrada para ver quem está na cozinha se lhe agrada o que estão a fazer na cozinha para ele ir lá para petiscar, eu vigia nós todos, se lhe agrada ele vai para a cozinha senão... ele pede para ir à rua, ele vai cheirar a trela que está pendurada atrás da porta. E é muito limpinho ele só faz no tapete dele, e se o tapete estiver muito sujo faz fora, não faz lá.

T.G.: Foi mais para companhia que decidiu ter...

R.R.: Foi mais porque eu amo animais e porque eu tive um cão na outra casa que, por causa dos meus vizinhos, tive que o levar para a minha mãe, e aquilo causou-me um trauma porque eu acolhi um cão que foi abandonado, que foi preso às caixas do correio ali no Semino, e umas advogadas têm lá um escritório, davam-lhe comida e ao fim de semana não estavam lá, e o senhor do café, como me tinha morrido um atropelado por que deixei um senhor a cuidar e ele, por desleixo ou não, deixou o portão aberto e como os vizinhos também não gostavam, eu não sei, também não quero entender, a esta altura o que aconteceu, sei que quando voltamos de férias o portão estava aberto, só estava lá o husky e o outro estava morto na estrada, e toda a gente sabia que o cão que estava morto ao pé de um pinheiro que era nosso, mas enquanto estava vivo ninguém soube que ele era

nosso, ninguém o acolheu, ninguém, ainda pedi ao senhor que ficou a cuidar para pôr comida em cima, porque ele estava habituado aí no portão, a comida desapareceu mas o bichinho foi atropelado, e como ele foi adotado e... ele foi adotado e causou me tantos problemas... Não, esse cão era meu, o tal que deixei uma pessoa a cuidar, o tal que estava preso nas caixas do correio, o meu marido perguntou, já que eu tinha tido essa falta, se eu queria, o outro era o Rex, se eu queria adotar aquele cão que tinha sido abandonado, e eu disse que sim porque eu estava a sofrer muito com a perda do outro cão que veio para casa pequenininho, deram-me nas Benfarras, e então eu disse que sim, mas ao ter adotado aquele cão eu arranjei tantos problemas para a minha vida com os vizinhos, a GNR à 1h da manhã a ligar para o meu marido, eu descia, estava a passar pela quimioterapia, radioterapia, 1h da manhã, 2h da manhã, 3h da manhã descia 19 degraus de escada, chegava lá em baixo, falava com GNR, tinha que ir lá em cima outra vez porque não levava a minha identificação, voltava, para cima, ia buscar identificação, chegava, e tanto que eu passei, tanta noite sem dormir a ir à GNR de Loulé, à GNR de Quarteira, andava sempre nisto, que a minha mãe disse, ahh, um dia fomos passar férias lá em cima no Natal, quando cheguei tinha uma carta na caixa do correio, se não, e levei-o nesse Natal lá para cima mas quando cheguei cá, as pessoas não sabiam, levei-o que a minha mãe disse “oh filha, tens tantos problemas trá-lo para casa, para cá”, eu levei-o nesse Natal mas quando cá cheguei tinha uma caixa no correio a dizer que... tinha que fazer prova em como já não tinha o cão comigo se não pagava umas multas muito avultadas.

T.G.: Mas a carta era de quem?

R.R.: De Loulé, da Câmara, porque aquele senhor que já partiu, que Deus lhe dê o eterno descanso, se moveu e portanto, e a GNR chegou me a dizer “olhe, agente já não sabe mais o que fazer ao senhor, ele é muito problemático se puder fazer alguma coisa” e a única solução foi levá-lo para a casa da minha mãe, e o bichinho era triste, ficava lá triste, eu ia lá e cuidava dele quando ia lá, mas lá a minha mãe não podia cuidar dele por limitações mas cuidava a minha irmã, mas teve que estar preso, enquanto que aqui ele estava livre, estava preso mas livre, sem trela, ao ponto de... eu ter caído na asneira de comprar uma coleira eletrónica para dar choques no cão para ele não ladrar, e isso causou-me tanto sofrimento, e ao bicho, que a primeira vez que ele ladrou andou à roda do muro, e eu às vezes punha-lhe a coleira, a partir das 10 da noite, mas desligada, e ele quando dava conta que ela estava desligada ele, parece que sentia ladrava, e então aquilo causou-me meses sem dormir, anos sem dormir, e... pronto, ele já morreu, e eu adotei, podia adotar, adotei

e arranjei problemas para a minha vida que eu acho que não só a perda do meu pai mas os problemas que eu tive com o meu cão me causaram o cancro.

T.G.: Os vizinhos...

R.R.: Não foi o cão. Porque me achei injustiçada, porque não foi só comigo, até que com o Restaurante eles, eles pegaram e o homenzinho até... enfim, bom, adiante.

T.G.: Qual é a diferença entre ter e não ter cão? Qual é a diferença para a vida da pessoa, entre ter e não ter.

R.R.: Ai eu acho que somos muito mais infelizes se a gente não tiver uma companhia que a gente fala, desabafa, se a gente chorar eles sentem, vêm logo lamber as lágrimas, vêm dar carinho, vem lamber, não exigem nada de nós, não exigem, eles só dão carinhos, e claro, exigem só uma comidinha, uns mimiinhos não é, estão sempre a cobrar mimiinhos mas isso até nós gostamos, de ser mimadas, de receber um presentinho, um mimiinho, quem não?

T.G.: É verdade, o que é que o seu cãozinho significa para si? O Morfeu?

R.R.: Ai o Morfeu significa, eu sei lá, eu já me senti tão sozinha na fase da minha doença, ele é o meu aconchego, ele é meu aconchego, eu tenho-o ali para tudo, claro que se eu, eu também ralho com ele, oh Morfeu larga-me as pernas, tu tomas conta de mim, eu já tenho, já tenho limitações nas pernas e ele gosta de dormir nas minhas pernas, tranca-me as pernas e depois olha para mim com um ar, então porque é que eu não posso estar aqui, ele fica mesmo zangado quando eu digo, oh Morfeu eu quero me levantar, sai daqui, deixa-me, e então, é tudo, eu não tenho mais que dizer, eu sempre tive animais, uns oferecidos, comprados é o único, é o primeiro.

T.G.: Mas foi também por ser um cão pequenino.

R.R.: Isto também, tenho outra história porque nós tínhamos também uma cadelinha que era a Chanel, que era da minha filha, que alguém que veio de Lisboa e trouxe e quando eu fui viver sozinha, ela não quis a cadela, o meu marido veio morar para aqui também não quis, não queria, primeiro ficava, depois não ficava, dei à minha amiga porque ela gostava da cadela e ela gosta muito de cães e já tinha, e foi para dentro de casa para fazer companhia, mas ela, apesar dela ser amorosa, às vezes ia lá visitá-la e ela queria vir embora, só que o dia que ela, a minha filha me pôs ali e o meu marido para ela, ir buscá-la, a bichinha quando eu acordei ela estava sentada aos pés da cama a olhar para mim, parece que adivinhava que aquele era o último dia, e eu como já tinha dado a minha palavra, e porque os senhorios não queriam animais em casa, e ela era pequenina, ela não

fazia barulho nem nada, era maior que Morfeu, e eu fui dá-la, e eu depois fui levá-la à rua e ela não fez nada, e ela estava a olhar para mim aos pés da cama e aquilo... eu depois levei as coisinhas dela, e ela até foi bem para o carro mas depois quando me viu a vir embora ela já queria vir comigo, quando eu ia lá ela queria vir embora comigo mas depois, teve lá uma cadelinha do companheiro da minha amiga também, só que depois saiu, o cão dela foi atropelado, o dela não sei se ela não me quer dizer se foi ou não me atropelado, mas desapareceu, e até hoje eu culpo-me por isso mas, sem culpa porque foi tudo em cima de mim, eu não consegui fazer mais, arrependo-me e ela até disse “ah mas se quiseres fica com ela” mas ela gostava tanto dela e eu já tinha dado a minha palavra, e a minha palavra é só uma, e , e às vezes agente não compreende as atitudes dos filhos, o meu marido podia ter ficado com ela porque tinha o Jorge mas depois foi para o Paços, e a minha filha porque ela era dela podia ter ficado com ela e não quis que vivia com o namorado que não gostava de animais e então, e eu fui dar e agora não sei o que é feito da bichinha e isso também me causou dor e então o Morfeu eu, eu comprei-o, foi o único, sempre tive cães oferecidos e adotados não é, mas aquele eu acho que engloba todos os outros que eu tenho porque ele é pequenino, e está ali, ninguém pode fazer mal, ele ladra não é, se é alguém desconhecido, mas é o único que eu posso... Digamos que está nele, eu vejo nele tudo o que os outros me deram ao longo da vida e alguns, por imposição do raio da vida, me fez eu me desfazer deles, entre aspas, porque o husky tinha um tumor muito grande, enquanto ele teve qualidade de vida foi muito bem tratado, e quando a minha, eu ia lá, fazia comidinha, levava ração, ia lá limpava a casinha, foi muito bem tratado, e o meu marido enquanto eu limpava, marido, companheiro que ainda estávamos separados mas eu ligava-lhe para ir tratar do cão que a minha filha não quis, não é, e portanto eu fui lá tratar dele, quando ia lá o meu marido ia dar uma voltinha com ele, não era marido estávamos separados, mas ia lá comigo, enquanto eu ficava a limpar, a lavar as pias, a varrer, a lavar, ele ia caminhar com ele, quando teve qualidade de vida, que ele já estava velho, tinha muitos anos, veio para nossa casa pequenino, foi uma prima do meu marido que deu à minha filha quando ele era pequenino, que ela tinha o pai e a mãe puros, então fomos lá e ela deu-lhe um, e portanto esse não foi comprado, nem nenhum outro, este foi o único, só que um dia ele já não se levantava e a minha amiga ligou-me, eu já sabia que isso mais tarde ou mais cedo ia acontecer, cheguei lá e levei uma mantinha, deitou-se ali e tive que chamar a minha filha para ela resolver o assunto que eu não tinha capacidade, para isso e, tirei-lhe a trela, e ele, parece que ficou, a coleira, a coleira, não

tava a apertar mas ele sentia-se agoniado, ele olhou para mim ,com aquele olhinho azul, e foi tão duro, ai tão duro (lágrimas), eu peguei nas patinhas dele, ai que dureza de vida, meu Deus.

T.G.: Mas é assim.

R.R.: Mas ele foi feliz, foi amado, é isso, é por isso que eu resolvo os assuntos. Já não era operável o tumor, e já na outra casa que ele tinha que descer por uma escada a pique, e o meu marido fez uma plataforma, já ele com esse tumor, para ele poder subir, as primeiras vezes tinha medo, tinha receio, mas foi ajudado, foi ensinado, subia, descia, e depois já subia descia sozinho.

T.G.: Ainda teve mais um tempinho.

R.R.: Teve, teve, com qualidade de vida, sim porque como não era operável enquanto ele estivesse bem ele estava feliz, e portanto, eu tenho consciência tranquila que os tratei bem

T.G.: Como é que descreve os sentimentos pelo seu cão pelo Morfeu?

R.R.: Ai (suspiro)

T.G.: Os seus sentimentos por ele o que é que sente por ele.

R.R.: Ai o que é que eu sinto... eu sinto assim que eu às vezes o puxo para mim e que ele é meu, que parece até o meu coração, não sei explicar, eu não sei muito bem explicar, sinto mas não sei por palavras.

T.G.: Amor, se é amor, se é amizade...

R.R.: Ai é amor, que eu vejo nele amor.

T.G.: Sente amor por ele

R.R.: Sinto claro, claro, eu vou passear com ele na areia eu vou, eu faço tudo por ele, levanto-me cedo para ir com ele à rua, vou às vezes ao final do dia, às vezes chego cansada, tomara eu descansar, mas vou, e sempre a comidinha, sempre limpinho, biscoitinhos, tudo.

T.G.: As coisinhas dele todas.

R.R.: Sim, vai levo-o ao veterinário.

T.G.: Brinca com ele?

R.R.: Sim, sim, atirar a bola, ele próprio se lembra de me ir chamar para brincar, porque ele vai buscar a bola e quer subir para cima da cama, porque ele dorme comigo, ou comigo ou com o meu filho, mas para eu ter às vezes ter alguma liberdade nas pernas, tenho que fechar a porta do quarto e ele dorme com o Jorge, porque se a minha tiver aberta ele não quer dormir com o Jorge, mesmo o Jorge o tratando bem, ele não quer dormir com o

Jorge. E de noite vai lá esgravatar na porta, depois abro a porta, às 5 da manhã se vou à casa de banho e já não fecho mais a porta. Mas ele é muito independente, não quer cá agarranços, nem, ele próprio é que, por exemplo, eu vou à casa de banho, ele vai eu já não tenho mais almofada, eu às vezes tenho que pôr os pés fora da cama, deitar-me para baixo, sem estar lá em cima, porque ele já tomou conta da minha almofada e quem disse que eu o tiro dali, começa a rosnar, claro.

T.G.: De que forma expressa, os seus sentimentos pelo seu cão, mas você já me disse, ir à rua mesmo cansada, o brincar, a comidinha...

R.R.: Sim, sim, sim, a comidinha e dar-lhe a minha almofada, deixa de ser minha porque ele gosta de dormir com a almofada, sim ele gosta de dormir com a almofada, ah e guardar o pãozinho, às vezes dou-lhe um bocadinho de pão, o tapete da casa de banho fica revirado, quando ele acha que já não quer, ele vai esconder, e eu digo vai esconder na tua caminha que ele tem cama mas não dorme, ela só é usada para apanhar solinho, quando o sol bate na janela, ele vai para a caminha dele, às vezes eu ponho-a lá fora e ele vai e deita-se lá fora, e se eu disser vai pôr o pão na tua caminha e ele sabe, vai lá começa a esgravatar a mantinha e põe lá o pão mas depois volta a tirá-lo e vai pô-lo ou na cama, ou debaixo do tapete da casa de banho.

T.G.: Quem tem responsabilidade para cuidar do seu cão?

R.R.: Sou eu, todos cuidam, mas sou eu.

T.G.: Como é que descreve a sua relação com o seu cão, se é de amizade, de familiar...

R.R.: Ai é de família, é tudo, tudo junto, sim ele é meu companheiro, sim, às vezes estou sozinha em casa não é, o meu marido está a trabalhar, estou sozinha e se eu estou mais cansada ou quando estive doente, aí atrás há um mês, tive um mês de cama, e ele foi o meu companheiro ali o dia todo, dormia comigo, ressonava comigo, tudo, nem ia comer, ele não ia comer estava ali o dia todo, ele não sente falta de ir comer quando está ali a dona.

T.G.: Quais são as rotinas que mantém com o seu cão? Passeios, brincadeiras, cuidados de higiene...

R.R.: Sempre que vai à rua tenho lá sempre toalhetes, compro sempre toalhetes para limpar, dar o desparasitante, aquele coiso para desparasitar interiormente, exteriormente, as vacinas tenho tudo em dia, sim, os passeios claro, já hoje foi correr na areia de manhã, gosta muito, mas só que ele ladra a todos e a tudo, e portanto eu vou e solto quando não

tá cão nenhum aí, porque se está eu tenho medo, alguns cães são maiores tenho medo que o mordam...

T.G.: Claro.

R.R.: Portanto tenho medo e não solto, mas hoje já andou aqui atrás e às vezes ali à frente, ontem foi aqui à frente e ele gosta muito.

T.G.: De ir andar...

R.R.: De ir correr, tem um medo da água que se pela, ele hoje soltou-se 2 vezes porque o Jorge foi com ele e levou-o mais perto da água e ele fugiu, até tirou a trela, ele andou para trás para trás que a trela saiu 2 vezes, e eu deu-me uma piada, fartei-me de rir porque o meu filho olha para a trela, e eu já tinha visto que ele se tinha soltado, o meu filho olha para a trela e não vê o cão.

T.G.: Os passeios com ele custam mais ou menos, são todos os dias?

R.R.: Todos os dias, não, haverá uma vez ou outra, se está a chover não vou, ele vai ao tapete, não, se está a chover não vou ou muito frio, quer dizer, tem estado frio mas ele tem ido, mas é diariamente...

T.G.: E mais ou menos durante quanto tempo?

R.R.: Olhe, tem vezes que vai até à praça com meu marido, ou comigo, têm vezes que anda só aqui, por exemplo eu vou levá-lo ali e depois vou deixá-lo correr na areia, outras vezes vamos até, às vezes quando está mais quentinho, vamos lá para cima, subimos ali aquele morro e damos a volta e vimos parar aqui outra vez, mas não é todos os dias, tem rotinas de ir longe.

T.G.: E você é que vai com ele?

R.R.: Sim, e às vezes o meu marido, mas sim.

T.G.: Faz caminhadas?

R.R.: Fço caminhadas, sim.

T.G.: Umas boas caminhadas?

R.R.: Umas boas caminhadas com ele, sim.

T.G.: Qual é a importância do seu cãozinho para a sua vida atual?

R.R.: Ai para minha vida atual é bom porque, porque eu chego em casa tenho um companheiro à minha espera, ele levanta-se logo vai ver e pede, eu já sei quando chego em casa não posso fazer mais nada, e vejo que ele no tapete não fez nada, foi de manhã, não fez nada e eu já sei, bora lá, eu ponho, puxo a cadeira da mesa e digo sobe a cadeira, ele sobe a cadeira, ponho a trela e vou-me embora.

T.G.: Ahhh

R.R.: Que eu não me posso abaixar, eu posso, mas ele é que tem que subir para a cadeira, eu ponha a trela, chego em casa, ele já sabe que tem que esperar, sobe para a cadeira, tiro-lhe a trela, vou pendurar a trela, chego, vou buscar o toalhete à lavandaria, limpo-o, e depois ele também já sabe que tem que se sentar no chão e esperar que eu lhe dê o biscoito, a recompensa. E se alguma vez eu me esqueço, ele faz questão de ir atrás de mim me lembrar, sempre a abanar o rabo como quem diz “tu hoje não me deste biscoito” e depois, ahh coitadinho, aí o Morfeu não teve o biscoito, aí volto para trás e vou lhe dar o biscoito, aí dou-lhe dois porque é a recompensa, e ele cada vez que lhe dou um biscoito ele senta-se.

T.G.: Considera que ter um cão trouxe benefícios à sua vida?

R.R.: Sim, a minha vida toda, por isso continuo não é, desde miúda, desde miúda que tenho cães...

T.G.: Que tipo de benefícios por exemplo?

R.R.: A companhia, o manter as rotinas, faz-me sair, faz-me lembrar que existe mais vida para além de mim própria, que tenho a obrigação e o dever de cuidar de outras pessoas, de outros animais, então, faz-me ser isso, mas eu própria já sou assim, mesmo em relação aos animais e às pessoas, eu não tenho cá minha mãe, não posso tratar dela, a minha irmã é que trata, no entanto eu sinto-me no dever de ir ver pessoas idosas, conversar com elas, tenho uma amiga com 90 anos vou lá muitas vezes, faço bolinho, vou lá, ando na escola, faço um bolinho, levo, vou ver a Dona Maria também, porque eu gosto muito dela, e ela gosta muito de mim, sou amiga da neta, conheço o neto, então faço umas coisinhas, uns miminhos, e às vezes vou lá levá-los, e telefono-lhe muitas vezes, e ela também me telefona, que eu ligo muitas vezes, ela sabe que eu tenho muitas atividades e não gosta de me estar a atrapalhar, mas eu já lhe disse, à noite pode me telefonar, menos às terças e às quintas que eu vou para a escola, mas eu ligo muitas vezes para ela a perguntar se ela está bem.

T.G.: Tão bom, isso é tão bom, considera que ter um cão trouxe aspetos negativos ou coisas negativas à sua vida?

R.R.: Ah não, quer dizer, no passado trouxe-me algumas coisas bem negativas por eu ter sido solidária adotar um cão trouxe-me coisas muito negativas... Não pelo cão, mas pelas pessoas, o cão não, o cão só me trouxe felicidade, que eu tinha perdido um é ele, ele, ele foi muito bem tratado, ele foi muito bem tratado também e passeava. Eu fechava o portão

e eles andavam ali à solta, e eu limpava, e eu lavava, e eles andavam ali à solta, já no espaço que eles tinham para dentro, para estar, era à solta, mas tinha portão fechado à chave, rede a toda a volta, era ali, tinham onde dormir, as casinhas, tudo onde dormir, tinha uma árvore que eu plantei de propósito para dar sombra para eles dormirem lá de baixo no verão, para estarem ali fora com sombra e quando não estava ninguém na escola, aos fins de semana, o portão estava fechado, quando era de verão levantava me cedo, regava a relva e eles andavam sempre à solta, tenho muitas fotografias. Confesso que na altura não concordei com o meu marido a vender e foi por isso que nos separamos, por essas coisas, por essas tomadas decisões, mas agora agradeço, já está tudo resolvido na minha cabeça, agradeço ter saído dali, a única coisa boa que trouxe foi o meu filho, que foi lá feito, de resto só 90% das coisas, 99,9 tudo negativo, fomos ali espezinhados até dizer chega, só por aquelas pessoas, da mesma casa.

T.G.: No caso de não poder cuidar do seu cão o que é que acontecia a ele, ao Morfeu?

R.R.: O que é que acontecia?

T.G.: Se você não pudesse cuidar, que é cuidadora...

R.R.: Que sou cuidadora, pois eu penso que o meu marido que gosta tanto dele que era ele cuidava, e até o meu filho que ele também gosta muito dele, que também é uma boa companhia para ele, e também sai com ele muitas vezes a rua.

T.G.: O que é que pensa poder precisar, no futuro, para continuar a ter o seu cãozinho, para continuar a conviver com ele?

R.R.: Ai eu preciso ter saúde para poder continuar a cuidar dele e ser positiva como sou para, para, cuidar dele, preciso de saúde para cuidar dele, nem quero nem me revejo a dá-lo a ninguém nem vendê-lo nem coisa nenhuma, não, não que ele não ia ser feliz!

T.G.: O que é para si que é ter qualidade de vida?

R.R.: Para mim qualidade de vida é ser uma pessoa aberta às coisas, não ficar com coisas negativas nem está perto de pessoas negativas que eu não gosto disso para mim, não quero isso para mim, e viver feliz com o universo que temos à nossa frente, os animais, a natureza, eu acho este universo maravilhoso, e eu estou muito atenta, aliás o universo mostra-me, tem-me mostrado as coisas, e as pessoas pelas quais eu tenho que tomar as opções, e cada vez mais eu dou ouvidos ao universo, e estou atenta e escolho, eu faço muito bem as minhas escolhas. E não crio expectativas com ninguém!

T.G.: Considera que a convivência com animais de estimação influencia a qualidade de vida?

R.R.: Ah, sem dúvida alguma, então não influencia, claro que sim, influencia em tudo, eu vejo crianças com alguma deficiência que tão, são tão felizes com animais, com cavalos, com cães, com gatos, influencia sim, as pessoas sentem-se menos sós, têm rotinas, aquelas pessoas que estão sozinhas e têm animais, ah, mas eu acho que ainda devíamos investir mais nesse tipo de coisas para crianças e pessoas idosas, e para crianças com problemas, com problemas, com necessidades especiais, devíamos investir mais, devíamos olhar mais para essas pessoas, para as pessoas idosas e para, e para as crianças com necessidades especiais, que os animais fazem muita falta, acho que tendo um animal de estimação faz a diferença, faz olhar para as coisas, e até porque as pessoas com necessidades têm outros sentidos apurados, outros sentidos apurados, para, para, para os animais e para as coisas, eu acho.

T.G.: Quer acrescentar alguma coisa que considere importante para esta entrevista?

R.R.: Importante... Olhe quero agradecer, quero que se dê, que se dê bem nesta, que eu tenha contribuído para que possa evoluir, para que possa tomar alguma decisão no futuro em relação a pessoas idosas, ou animais, ou a crianças que precisam dos animais, eu acho que a gente só pode ser feliz dando felicidade aos outros à nossa volta e partilhar coisas boas, as negativas é para a gente aprender, o universo mostra as coisas boas e mostra o que não presta e a gente toma as opções que quiser, mas bora lá prá frente e escolher as melhores opções.

### **Entrevista nº7 (J.O.)**

Entrevistador - Tânia Gordinho (T.G.): O seu género?

Entrevistado – J.O.: Masculino.

T.G.: A sua idade?

J.O.: 70.

T.G.: A sua nacionalidade.

J.O.: Portuguesa.

T.G.: O seu estado civil atual.

J.O.: Atual sou separado.

T.G.: Com quem é que vive?

J.O.: Com o Úrano (cão).

T.G.: Qual é a tipologia da habitação onde vive? Se é apartamento, moradia...

J.O.: É um T2, é um apartamento.

T.G.: O seu nível de escolaridade?

J.O.: O meu nível de escolaridade é, eu fui até ao 12º ano, embora não esteja formalizado.

T.G.: Qual a sua situação profissão atualmente?

J.O.: Sou pensionista.

T.G.: Qual é o nome do seu cão?

J.O.: Úrano.

T.G.: O nome dele é mesmo Úrano?

J.O.: É mesmo Úrano.

T.G.: Qual é a idade do seu cão?

J.O.: Vai fazer 3 anos agora.

T.G.: A raça?

J.O.: A raça dele é um pouco indefinida porque ele tem ali três tipos, tem o Galgo, tem Dálmata e tem Braco. É um animal muito ativo, muito atlético, ah..., e, portanto, com uma grande energia, muita energia mesmo.

T.G.: Qual é o peso, mais ou menos?

J.O.: Ele deve estar a pesar 33 kilos, agora.

T.G.: O tamanho é grande?

J.O.: Sim mais ou menos chega-me, fica-me assim mais ou menos acima do joelho, quase a meio da coxa.

T.G.: Ah, já é grande.

J.O.: Sim, sim é grande.

T.G.: Tem noção de quanto é que gasta, em média, mais ou menos por mês, com ele? Em despesas de alimentação, veterinários...

J.O.: Bem, eu nunca fiz muito bem essa... mas por um lado, eu por mês gasto aí à volta de, entre 35 e 45 euros por mês com ele, em alimentação porque eu faço uma parte que é a cozinha seca, e faço uma outra parte que é uma cozinha que eu faço vegetariana, e outras vezes uma cozinha, também, com base em carne.

T.G.: Você é que cozinha para ele?

J.O.: Sim, mesmo para ele. Faço comida para 2 em 2 dias, por exemplo, e depois dou-lhe coisas diferentes. Nunca é a mesma comida.

T.G.: E faz o quê? Faz tipo com legumes?

J.O.: Faço arroz com muitos legumes, e depois aproveito a água do arroz a fazer o cozido dos miúdos, por exemplo, de frango, ou da carne, que fica com sabor a carne, e depois

por último corto a carne em bocadinhos muitos pequeninos, muito pequeninos, muito pequeninos e misturo com arroz.

T.G.: É bom!

J.O.: É muito bom mesmo. Eu como. E as vezes até levo ao forno que é para as *buletes* ficarem tipo *buletes*, que ele gosta muito de comer assim as *buletes*.

T.G.: Que maravilha! Que sorte que ele tem! Que dizer, dois em dois dias, está a fazer.

J.O.: Dois em dois dias faço assim, mas todos os dias de manhã tem a seca com aquela comida de lata, um bocadinho, portanto, ele fica bem porque eu já reparei que este equilíbrio faz com que ele tenha a flora, a flora dele funciona mais, funciona melhor. E para uma pessoa que vive só com o animal, ter mais ou menos a disciplina de ir lá fora fazer as coisas. O Úrano não faz nada em casa, nada, nunca fez. E não faz porque ele pede-me nos tempos corretos, nos tempos certos, para ir lá fora.

T.G.: E ele pede?

J.O.: Sim, sim. E não há hipótese, e ele quer já e tem que ser.

T.G.: E o que ele faz para pedir?

J.O.: Ah, normalmente começa a fazer aqueles ganidos e atira-me ahh, a pata dele, ele tem duas patas, duas linguagens, a pata principal é obrigada e desculpa.

T.G.: A direita?

J.O.: A direita, e a esquerda normalmente quer mais. Portanto eu entendo logo, quero mais ou quero-me ir embora, portanto tem as duas patas funciona... Se eu quando lhe tou a dar comida lhe pedir a pata esquerda ele não me a dá. Mas isto eu não lhe ensinei, é o código dele, é o código dele de sinais.

T.G.: Há quanto tempo tem o seu cão?

J.O.: Faz agora talvez dois anos e meio. Eu encontrei-o perdido na ilha de Tavira, alguém me disse que um cão com aquelas características andava lá para trás e para a frente, e que as pessoas lhe davam alimentação, mas depois iam embora. E eu tinha perdido um braco, que morreu com uma doença e foi um animal que me salvou a vida, portanto eu tinha uma relação muito, muito forte com ele, vivendo sozinho, ainda por cima tenho uma pintura extraordinária dele, uma coisa que me chocava um bocado, era olhar para o quadro e sentia a falta do animal e então pensei que olha, não é tarde nem é cedo, vou buscar este, vou adotar este, e depois ele adotou-me a mim (risos).

T.G.: Encontrou-o então.

J.O.: Encontrei-o na ilha de Tavira.

T.G.: Com poucos meses?

J.O.: Devia ter... eu acho que ele devia ter no máximo, entre 4 a 6 meses, devia ser assim. Mas andava para trás e para à frente, para trás e para a frente, a ver se alguém... as pessoas do restaurante davam-lhe comida, mas não adotavam, deixavam-no mesmo à solta. E pronto, e o animal ali andava.

T.G.: Teve sorte, teve muita sorte.

J.O.: Sim, sim.

T.G.: E eles sabem.

J.O.: Ah sim, sim. É muito possessivo comigo, ele é muito possessivo comigo. E muito possessivo comigo e os animais, eles, sabe, os animais copiam e sentem os nossos comportamentos, as nossas atitudes e os nossos sentimentos, ao contrário do que muito ignorante pensa, o animal não é mau, o dono é que pode ser incompetente ou mau, ou anti social. Se o animal socializa, e o animal tem que ser uma parte animal, que nós temos que respeitar enquanto donos, temos que respeitar, o animal tem que se dar com animais, tem que ser feliz a brincar com os animais. É claro que a gente pode brincar com ele um bocadinho e tal, não sei quê, mas o animal é um animal, ele precisa dos elementos da sua raça, do seu grupo, para se sentir parte de qualquer coisa e feliz. E depois, ele próprio diz quero ir para casa, já chega, quero ir para a minha caminha, quero tar ali contigo sossegado e tal, e não sei quê. Muitas pessoas perdem essa noção, abraçam o animal, sufocam o animal, pensam que estão a proteger o animal, não, estão a transmitir para o animal as suas inseguranças e os seus medos. E o animal, claro, passa a ser o ani-social com os donos. Agressivo ou medroso, porque o animal quando sente medo reage com agressividade.

T.G.: Para se defender.

J.O.: Pois. Eu toda a minha vida tive animais. A minha mãe felizmente, era uma pessoa muito xamânica como eu e tinha animais.

T.G.: Muito xamânica?

J.O.: É uma prática de vida que eu tenho. E então, talvez porque os primeiros cães que eu me recordo de ter em criança, terem demonstrado uma extraordinária capacidade para pensar. Eu tive um cão pequenino, que o meu irmão mais velho não gostava nada de cães e um dia resolveu, eu vivia em Loulé, tinha para aí os meus, talvez 7, 8 anos, e o meu irmão um dia, à revelia da minha mãe pegou no cão, atirou o cão para cima do camião, e

arrancou de Loulé, veja bem, eu tinha para aí 7 anos, está a ver há quando anos é que isso se passou, isto se passou, e abandonou o cão em Aljezur.

T.G.: Ah.

J.O.:14 dias depois o cão estava em casa. E era um cão rafeirinho pequenino. Chegou todo cheio de sangue, com as patas completamente em sangue, todo mordido, não sei quê. Portanto qualquer pessoa que me venha dizer a mim que este, e há muita gente que eu encontro, é burro, é teimoso, é parvo, é sujo, é porco, é isto, é aquilo, para mim isso está-me a dizer quem é o dono, não me está a dizer quem é o cão, está-me a dizer quem é o dono, ele está-me a dizer, olha, eu sou sujo, eu sou, está a ver, porque eu sei que é assim, o animal copia o dono. O meu cão até se sente embaraçado quando está a fazer cocó, não que eu olhe, porquê, porque eu não o deixo entrar na casa de banho. Mas há muitas pessoas, que acham que é bonito deixar os animais entrar na casa de banho, quer dizer, esquecem-se que há um lado da nossa intimidade, e tenho histórias muito cómicas sobre esse lado, com amigos meus e... Esquecem-se que o animal percebe a distância que deve dar ao dono, e por sua vez, manter do dono. E isto é no sentido até, porque os animais vivem de cheiros, e vivem de instintos, e pronto. E ele percebe, instintivamente, ela está com o marido, está com o namorado, ele está agora na casa de banho, não me quer lá porque isto ou porque aquilo. Os animais percebem e mantêm o limite, até podem ficar lá atrás da porta, à espera que a gente saia e tal, porque, por outro lado eles têm o instinto de saber como é que as nossas células funcionam, como é que as nossas hormonas funcionam, e sabem perfeitamente, relacionar o sentido da proteção e da agressividade para defender o líder. Sobretudo, quando o suposto líder que é o dono, afinal, não é líder, é apenas uma vítima nas mãos do pobre animal que o tem que proteger. E a partir daí vem a agressividade. Quando o cão devia ser um cão calmo, seguro, mesmo que tenha o seu temperamento ativo. É claro, mas muitas pessoas não sabem, confundem amor com dependência. E hoje é que há pessoas, e hoje há muitas pessoas que se deixam completamente, aliás, sabe que isto é um assunto que está a ser muito discutido hoje, deste sentimentos, sensibilidade de um animal e por aí fora e tal, e hoje há duas ou três linhas de pensamento, em todo o mundo, que, ah, as pessoas agora gostam mais de animais do que de pessoas, número 1, depois há uma outra linha que diz que se as pessoas se preocupassem mais com as pessoas, as pessoas, não sou eu, as pessoas, o mundo era muito melhor. E depois há os outros dizem assim, épa, animal para mim é na rua, é aqui, é acolá, mas não o quero ao pé de mim porque isto e porque aquilo, e tal, não sei quê, o animal é

estupido, é bruto, é... Portanto, isto é uma coisa que depende muito da nossa capacidade de desenvolvimento, da nossa consciência humana. Se nós não temos capacidade para desenvolver esse estado de consciência, se não queremos perceber que, se a nossa comunicação instintiva é inteligente ou não, essas pessoas não evoluem. Há quem chame a isso, cientificamente, inteligência emocional, mas neste caso com os animais é sensitiva, é inteligência sensitiva e instintiva. Nós temos, nós somos animais também. A sociedade consumista é que nos domesticou, em termos de materialização dos nossos comportamentos, em termos de dependência e egoísta, daquilo que aparentamos. O cão gosta do outro cão, ou não gosta do outro cão, conseqüente a energia. Mas isso acontece com as pessoas, as pessoas às vezes não sabem explicar. Épa, eu não gosto nada daquela pessoa, épa aquela pessoa é horrível, mas conheceste, viste em algum lado, já tiveste algum problema? Não nunca tive, mas não gosto. Porque é tudo energia. E melhor do que nós, os animais continuam, se nós os deixarmos, com esse estado de consciência instintiva desenvolvida. Eu faço as montanhas, como sabe, e encontro muitos animais selvagens, e aprendo muito com as pessoas da montanha, e aprendo muito com os animais. Encontro sempre peregrinos que me dizem assim, epá, eu fui mordido, fui atacado por isto, fui atacado por aquilo, e eu fico a olhar para eles, porque tenho receio de os ofender, algum mais aberto pergunta-me, epá você nunca foi não sei quê. Epá, eu só fui mordido por um cão à porta da minha casa porque pertence a duas senhoras, mãe e filha, que vivem só as duas, e que não deixam nenhum homem conviver no seu espaço, e levar o cão à rua, e apresentar o cão às outras pessoas. E depois o que é que acontece, o estado hormonal delas, influi no lado instintivo do animal em reagir contra o masculino que se aproxima dos cães. Explicar isto as pessoas eu faço figura de louco.

T.G.: Sim, nem todas as pessoas percebem, hoje em dia as pessoas já estão um pouco mais desenvolvidas.

J.O.: O cão não é mau, ainda ontem um vizinho me dizia assim, aquele cão é mau, e não sei quê. Digo, não, o cão coitado não é mau, o cão é, é ignorante.

J.O.: Porque ele, em vez de andar na rua a brincar também de vez em quando com os outros cães, e em vez de ser, de conviver com um vizinho, com uma criança amiga e não sei quê, cuidado que ele vai fazer mal, e ele faz mesmo mal porque ele tem medo. Porque o instinto da dona transmite medo, se há medo, há perigo, ataca, antes que te mordam morde os outros. E isto, é uma pena. E depois há as velhotas, os velhotes, as pessoas com mais dificuldades de locomoção, por exemplo, que têm um embate também muito grande

porquê, porque o animal é ativo e eles já não têm a mesma capacidade para andar, para desfrutar da companhia de um animal, ou por razões de saúde, já não sabem bem comunicar com os animais, já estão um pouco apáticas, isto é um lado humano que a nossa consciência tem que desenvolver, para saber as nossas limitações. E então, o que é que acontece, aquele abraço do gato, aquele abraço do cão, aquele piu piu do passarinho que está lá em casa, tudo isso é um elo de ligação ao mundo real ainda que aquela pessoa está a tentar sobreviver.

T.G.: É talvez para muitos o único vínculo emocional.

J.O.: É, é. E ao mesmo tempo, também serve de muro, para que essa pessoa, por qualquer razão perdeu o contacto afetivo, perdeu a autoconfiança para arriscar gostar de alguém, arriscar dar um abraço em alguém. Isto é um problema que quanto a mim, é um problema muito atual, que acompanha as relações dos animais com as pessoas, isto acompanha o desenvolvimento da sociedade, das culturas, das civilizações. Portanto os animais, os animais, não nasceram para serem comidos por nós, nasceram para nós partilharmos com eles a vida, desfrutarmos, e por qualquer razão eles não falam a nossa língua, para ajudar-nos a tentar chegar um pouco mais longe, e convivendo com o cão... uma pessoa só que tenha algum discernimento de consciência, que viva com o animal, dá-se ao luxo, por exemplo, de fazer experiências engraçadas com o animal. Eu tenho experiências feitas com todos os animais que tive, mas especialmente com o Loste que foi aquele que eu perdi, e agora com o Úrano, em que eu exalo pensamentos e emoções, e a reação deles foi extraordinária, eles perceberam o que eu pensei, Eu pensei num objeto, e ele foi ao objeto, eu pensei numa imagem, por exemplo olho para uma fotografia de uma pessoa que eu sinto falta, e que eu gosto, e ele imediatamente põe o focinho dele em cima da minha perna e faz um ganido, hummm, como quem diz, epá, não estejas triste pá. Então, agora, é evidente que não é qualquer pessoa que faz isto, porquê? Porque como nós dizemos no xamanismo, é preciso descer à criança para ser puro. Se nós continuarmos a racionalizar em termos materialistas e em termos exibicionais, o nosso eu, e se julgarmos superior aos outros seres, então não conseguimos aprender nada com eles, porque eles vieram cá por qualquer razão. Todos os animais dão sinais de uma inteligência, igual ou superior à nossa. Agora, nós podemos é ser arrogantes ao ponto de chegar ao ponto, ah não, nós somos uma raça superior, podemos chegar a este ponto não é, de pensar desta maneira, mas estamos totalmente enganados porque estamos a passar ao lado de uma

possibilidade de nos tornarmos melhores pessoas, ou viver pelo menos uma realidade mais saudável, do ponto de vista mental.

T.G.: Era tão bom que as pessoas tivessem o seu conhecimento, estou mesmo encantada a ouvi-lo, mesmo.

J.O.: Nós quando vamos para as montanhas, encontramos muitos animais selvagens, e encontramos animais domesticados, e encontramos animais que estão na, que estão a conviver no estado selvagem, mas a conviver com a civilização, e é interessante, porque aquele animal sabe o limite dele para se aproximar da quinta, e ele chega lá em cima ao topo do monte, avisa com um uivo, ou com um sinal qualquer com um voo, aquelas pessoas que eu encontro nas montanhas no Gerês, da Galiza, e por aí fora que eu encontro, todos eles me dizem, eu sei que, já devia ter ido levar comida, eu sei que eles sabem que morreu um animal na quinta, e eles estão me a dizer, epá então, estás a espera do quê, para trazer aqui, porque eu tenho crias. Eu tenho crias para criar e eu não quero descer o monte, a montanha, para ir atacar as tuas galinhas, se tu tens aí material, quer dizer, é interessante, agora é evidente, se eu for uma pessoa que viva separada dessa capacidade de observação, do voo dos animais, da maneira como eles interagem com os seres humanos, com a própria natureza, os sinais que eles deixam num trilho, desde o cocó ao xixi, eles estão a falar, eles estão a comunicar. Portanto, esta é uma linguagem que nas civilizações, que ainda hoje continuam a falar xamanismo, está muito viva. E compreender os animais, desde... eu peço desculpa ao meu cão, quando eu sou estúpido, quando eu tenho uma reação pouco desproporcional, e vejo no olhar dele como quem diz, epá, não faz mal, deixa estar, és só humano, pronto. Eu noto isso, mas não posso dizer isso a qualquer pessoa, porque eu tenho pessoas com quem falo educadamente, que me dizem as maiores barbaridades sobre os animais, ah, o animal não prestava para a caça, dei-lhe um tiro e acabou-se, ah epá, andava sempre a sair de casa, sempre a fugir e não sei quê, não sei quê, um dia chatee-me, peguei nele e deitei-o fora. Eu encontro pessoas, quer dizer e hoje com a idade que tenho, como deve imaginar eu já não tenho paciência para esse tipo de pessoas. Eu começo a ser muito seletivo, porque antes de ouvir falar as pessoas, sinto as pessoas, e se as pessoas, por qualquer razão, me dão sinais, que não são pessoas confiáveis, para mim, como ser humano, epá, eu também não os quero na minha vida, nem como amigos, e nem como conhecidos.

T.G.: Mas nós começamos com a idade a ser muito seletivos.

J.O.: Mas sabe, talvez, eu considero que não sou uma pessoa muito normal, porque eu também como para aí, com 14, 15 anos, já lia Erik Erikson, já lia Morris, já lia Sagan, uma série de coisas, já me preocupava com uma série de coisas, talvez porque a minha mãe não sendo uma pessoa de cultura, era uma pessoa cultivada. E neste aspeto, eu considero que eu já tinha uma relação de afetividade com os animais, eu tive em Africa, tive na guerra, eu nunca fui capaz de matar um animal. Atirar a uma pessoa é uma coisa que eu, quando em vim-me embora decidi que, épa, acabou, isto é um, faz de conta que isto foi um drama na minha vida, foi um mau sonho, isto não aconteceu, e disse a mim mesmo, na mesma hora... a senhora tem 44 anos, eu tinha duas filhas, só tenho 1 agora, que tem 47 anos. Eu tive... uma das minhas filhas faleceu, era psicóloga, e fez algumas teses muito interessantes sobre o comportamento humano e perfis, e perfis de comportamento. E ela falava muito comigo, e dizia, oh pai, é incrível como é que tu consegues caracterizar as pessoas, com sinais, que nós, que nós estudamos nos livros, mas que não conseguimos chegar lá. Por exemplo, numa das minhas profissões de maior sucesso que eu tive foi barmen, eu fui campeão de barmen alguns anos, e era uma espécie de menino bonito dos barmens, quando os barmens tinham uma interação com os clientes de uma forma muito diferente, nós sentíamos o estado de espírito do cliente, e de tal modo que nós até sabíamos que o cliente ia beber determinada bebida. Imagine, apenas porque tínhamos uma barra, em frente de nós, um balcão, que nos separava, o tal limite que todos os animais têm, que eu falei à pouco. Eu saber recuar, eu saber recuar para ver melhor o comportamento do outro, para tentar compreender, e eu assim consigo saber, qual é o estado de espírito e a relação que eu posso ter com aquela pessoa, de forma equilibrada e saudável, ou não.

Portanto, eu aprendi muito da minha vida, lendo algumas coisas, vivendo algumas coisas, sobretudo da vida, porque fiquei sem pai muito cedo, e vim para a rua, mas aprendi muito a observar as pessoas, e hoje continuo a saber observar as pessoas, faço-o muito discretamente para ninguém se sinta embaraçada.

T.G.: Mas você tem uma sensibilidade muito apurada.

J.O.: Mas o bar, o bar permitia-me ver esses comportamentos nas pessoas, sobretudo os comportamentos animais.

T.G.: Das pessoas?

J.O.: Das pessoas. Animais, se quiser chame-lhe animais.

T.G.: Primitivos?

J.O.: Primitivos. Porque a pessoa afinal, aquela pessoa que nos parecia uma pessoa tão culta, tão educada, tão elegante na maneira e no trato, e afinal, estava ali uma besta capaz de fazer uma série de atrocidades, completamente desproporcionais a uma boa imagem. Mas essa pessoa, mantinha ali, e enganava toda a gente, e nós no bar, eu tive bons chefes quando era miúdo, que me começaram a ensinar isso, e o engraçado disto tudo é que uma vez, no concurso que eu ganhei, o Conde Rossi, deve ter ouvido falar da marca Martini Rossi, eu conheci o Conde Rossi que me entregou um prémio europeu, e o Conde Rossi perguntava-me a mim, depois de eu fazer um cocktail, ele perguntava-me, são coisas que eu depois fui aprendendo até sobre mim, percebe. Então, o que é o bar, o que é um cocktail para ti, e eu sem querer, saiu-me instintivamente, o cocktail é a vida, um cocktail é a vida. O homem ficou, o homem já tinha aí à volta de 80 anos, eu era um miúdo com 20 e poucos, ah este puto não pode ser que ele saiba o que é ele está a dizer, espera aí, explica-me lá o que é, e eu dizia-lhe, um cocktail, ao fim ao cabo o que é que é um cocktail, é uma mistura de várias bebidas, ingredientes, que vão fazer um, que vão-se unir todos e vão promover um, e tudo conta para esse um, o amargo, o doce, o..., a espuma, a capacidade de eles se misturarem, depois a apresentação, e cá está a imagem consumista tudo isso, mas no final de contas, tudo isso passa a secundário quando nós bebemos e nós dizemos, epá, isto é bom, ou então dizemos, epá, isto não vale nada, é uma porcaria. E a vida é assim, porque aqueles instintos todos que compõem a vida, foram todos juntos num ingrediente, apenas com um objetivo, causar prazer.

T.G.: Sim, sim, isso é maravilhoso.

J.O.: E o homem no final, vê-me, e disse-me, epá, mas escutá-la, mas alguém te explicou aquilo, não, aquilo saiu-me, olhe, nem sei explicar como saiu, saiu-me, é aquilo que eu penso e saiu-me. E eu acho que este instinto que nós temos, desde que sejam gastronómicos, sejam degustativos, sejam até nos cheiros, porque o cheiro, que é um instinto primitivo, é o que nos leva a gostar uns dos outros.

T.G.: Ai é?

J.O.: Não é por acaso, que quando a senhora abraça a sua mãe ou o seu pai, ou alguém que gosta, onde é que põe a cara? Junto à carótida. E o que é a carótida? É a fonte da vida. Quer dizer, a senhora fez uma entrega de confiança total.

T.G.: Isso é fantástico.

J.O.: São instintos, que nós, não conseguimos, não sei qual é a palavra correta, expor, fazer explicar totalmente, mas que, até porque os instintos não se explicam, sentem-se,

mas estão ali, são puros. Quando se descobre que se ama alguém, há instintos puros de entrega, de confiança que são estritamente primitivos de um animal, o animal que nós somos. Se nós começamos a fazer desses gestos, por hábito, vício, a partir daí já não é amor, já não é confiança, já não é prazer, é tudo insegurança, medo e, enfim, é uma completa desorganização. Os animais mantêm esse, o animal foge, porque nós em primeiro lugar, não lhe demos oportunidade de ele nos cheirar, depois sentir. Eu quando pego, toco num cão de uma pessoa qualquer que encontro na rua, em primeiro lugar cumprimento a pessoa, o animal observa, o animal sabe, a minha dona, o meu dono, olha, tocou com a mão, portanto, eu já trouxe, ao tocar na sua mão, eu trouxe o cheiro da dona, depois continuo a nem sequer olhar para o meu cão, depois vou fazer uma festa ao seu cão, que já me admite porquê, porque ele já viu que a senhora confiou em mim, e eu já tenho o seu cheiro. Repare esta sequência, isto parece muito simples, mas não é, é preciso que esta sequência vá, e se o animal me passar a boca pela mão, isso é extraordinário, porque a boca dele, é onde ele expressa a sua agressividade e o seu amor. Qual é a diferença entre nós, onde é que nós expressamos a nossa agressividade e o nosso amor, exatamente pela boca.

T.G.: Isso é fantástico, você leu ou...?

J.O.: Não, isto é, meu. Isto é do xamanismo. Tudo aquilo que nós aprendemos no instinto xamânico e, portanto, nós dizemos, ah, nós somos muito superiores aos animais, mas qual somos, não somos nada, nós copiamos de uma maneira mais sofisticada, aquilo que o nosso lado animal ainda persiste continuar dentro de nós que é o mais saudável que nós temos. Percebe, eu só consigo dizer isto, só lhe consigo dizer isso a si, como digo, por exemplo, a uma pessoa como a Mariana, e a algumas outras pessoas, porque são pessoas que eu percebo, que percebem. De outra maneira não, eu arrisco-me a ficar como um indivíduo talvez, epá, ele é um bocado doido.

T.G.: E não vale a pena estar a gastar energia com uma pessoa que não vai compreender.

J.O.: Exatamente. Porque eu tenho o prazer de fazer amizade com um animal, eu tenho o prazer, e eu sei que aquele animal só é feliz se eu conhecer os limites, entre ele e eu. Se eu não conhecer os limites, e ele tem que conhecer os meus limites. Imagine que está a fazer amor com o seu marido lá em casa, há ali uma revolução de hormonas, o animal, o animal vai ficar ciumento, e ele vai relacionar o raciocínio completamente diferente. Da mesma maneira, quando nós temos uma atividade higiénica, o animal também percebe. A minha mãe, que Deus tem, dizia assim, para o animal não fazer cocó em casa nem xixi,

sabes o que fazes, filho? Vai à rua com ele, e começa a fazer xixi lá fora, e deixa-o ir cheirar. E ele começa a dizer, ah o meu dono faz aqui, epá, impecável, então posso fazer aqui. E se tiveres num sítio, mais ou menos por aí, epá, faz cocó também lá. E vais ver que o animal começa a sentir prazer em fazer na rua, e já não quer, nunca mais quer fazer nada em casa. Porque aquilo não está na natureza dele, não o deixes entrar na casa de banho porque ele fica confuso, então mas afinal, ele que faz aqui, então também posso fazer aqui, está a ver.

T.G.: Isso é fantástico. Eu nunca tinha pensado nisso.

J.O.: Estes raciocínios, ah o cão não pensa, pensa. Ele pensa, ele tem os códigos na cabeça baseados sempre nos cheiros. Se experimentar levar um animal, o seu cão, a um sítio onde ele se tenha divertido a perseguir um gato, ou um pássaro, ou um réptil, há 4, 5 anos, ele vai apanhar uma surpresa. Larga-o ali, e ele vai ter lá ao buraco onde é que ele andou atrás do bicho.

T.G.: Isso sim, garantidamente, e tenho a certeza de que eles pensam. Eu tive sempre cães a minha vida toda, e posso garantir mesmo que eles pensam. Só quem não está próximo de cães é que pode dizer que eles não pensam.

J.O.: Vamos lá ver, um animal que faz uma coisa destas, é tolo, é bruto, é estúpido?

T.G.: Pensam, pensam. E pensam muito bem.

J.O.: Uma das coisas que também, que no xamanismo que nós aprendemos, é que, quanto mais teimoso um animal é, mais inteligente ele é. Já agora, também, dou-lhe da minha experiência, porque é que eu digo isto. Eu sou um wine lover, sou um amante de vinhos e gastronomia, porque foi a minha profissão, maître de hotel. Comecei por barmen, e acabei por maître do hotel chef de cozinha. Cá está, os nossos sentidos, o nosso olfato, os odores, tudo isto são importantes para quem vê.

T.G.: Como se chama? Maître de Hotel?

J.O.: Maître de hotel, já não existe essa profissão, já não existe. Então, nós desenvolvemos estes odores todos, por exemplo eu não preciso de provar uma comida, basta-me cheirá-la para saber se tem muito sal, se tem pimenta, se falta isto, se falta aquilo. Porque, nós memorizamos, nós estamos a fazer alguma coisa diferente que os animais não fazem, nada, é tal e qual. Eles memorizam tudo, eles sabem que foi ali que aconteceu, foi ali que, é ali que está. Quer dizer, nós estamos a fazer, isto tudo, e depois há aquelas frases populares que as mães às vezes dizem, e os pais dizem, umas vezes sensatamente outras vezes erradamente, a criança é muito teimosa, um mal criado, isto só à pancada é que vai

ao sítio, não sei quê, não sei que mais. Não, um miúdo teimoso, é um miúdo que precisa de direção, um animal teimoso, é um animal que precisa de ser direcionado. Precisa de ser acompanhado, direcionado, explicado, está ali um talento à bruta. Um vinho extraordinário que a senhora beba num restaurante extraordinário, vem sabe de quê, de um mosto terrível. E você sabe o que é um mosto, é quanto mais agressivo é o mosto, no momento da fermentação tumultuosa, que nós chamamos fermentação tumultuosa que aquilo parece um vulcão, quanto mais agressivo ele é, melhor aquele vinho depois de estagiar, a aprendizagem, o conhecimento, a direção, o engarrafamento, está a ver. Na natureza as coisas, nós podemos ser muito convencidos que a tecnologia isto, a tecnologia aquilo, quando o homem perder completamente estas capacidades, se robotizar, deixa, o lado humano perdeu-se completamente e a crueldade passa a ser apenas, um comportamento natural, portanto, a relação que existe entre o ser humano e um cão, um cavalo, uma vaca, as pessoas podem-se rir do que quiserem, mas é um comportamento extraordinário que incentiva o ser humano a puxar pela cabeça, a raciocinar. Eu tenho coisas com os animais que encontrei até hoje, selvagens, coisas incríveis. E hoje até tinha uma história, não sei se tem tempo, para lhe contar, porque eu estive a gerir um pequeno hotel, em Estoi, aqui há uns anos, que era a casa de Estoi, e uma das coisas que mais me sensibilizou, foi até um cão que não era meu. Portanto aquilo tem a igreja, conhece Estoi? T.G.: Conheço.

J.O.: Tem a igreja, e às tantas eu comecei a ver, todas as madrugadas, por volta aí das 1 e meia, 2 horas, um cão pequenino preto, subia as escadas da igreja e punha-se em cima da igreja e uuuuu, a uivar. Ora aquilo, claro que era um bocado desconfortável para os clientes que estavam lá dentro, as pessoas ainda relacionam o uivar do cão com o azar, aconteceu alguma coisa, aconteceu alguma coisa, e tal. E o animal, todas as noites era aquele ritual, e duas ou três vezes, vim cá fora e enxotei o animal, e ele daí a bocado regressava, regressava, e ficava olhando para a janela, como que já sabia, aquele chato vai-me mandar calar. Mas depois ele desaparecia, e aquilo atraiu-me a minha curiosidade, eu costumava ir comer, almoçar num restaurante ali ao lado, e tinha até um relacionamento muito amigável com a dona do restaurante, porque eu conhecia o marido dela que tinha falecido. E então, uma noite, digo eu não, eu vou seguir o cão, agora repare, o cão dá a volta completamente à aldeia, que é uma coisa grande, é assim metade de Quarteira, Estoi, menos, subia, subia, subia, e agora quem tem cães sabe perfeitamente que o andar de um cão, quando vai ao lado do dono, tem um abanar de rabo diferente de

quando vai sozinho. Não sei se já reparou nisso. Percebe-se, até o focinho dele e a cauda, porque a linguagem do animal, lê-se no focinho, nas orelhas e na cauda, e eu começo a observar uma coisa, aquele animal está constantemente a levantar a cabeça para cima, e de vez de quando para o lado, mas antes de fazer para o lado, desviava-se, e eu começo a ver, este comportamento deste animal não é de um que vai sozinho a andar, e fiquei naquela, e disse à minha mulher então, epá, isto é uma coisa que me está a tocar aqui até me arrepiar mas é uma coisa que me está a tocar, não é. E então, segui o animal três noites seguidas, as duas primeiras noites quando chegava a casa de Estoi, pronto, vinha mesmo embora para casa e não terminava o percurso com ele, na terceira noite, eu disse, não, eu quero saber onde é que este cão termina, porque esta história tem que acabar na minha cabeça, e continuava a ir ao restaurante, e tinha visto o cão lá deitado à porta do restaurante várias vezes, sujo, ninguém o tratava, e às tantas, na terceira noite, o cão entra no cemitério de Estoi, que ficava mesmo ao lado da casa de Estoi, entra, e vejo-o ir em direção a uma campa.

T.G.: Estou-me a arrepiar mesmo.

J.O.: A sério, juro-lhe. E o cão entra numa campa, e eu fiquei de lado, não podia entrar, olhei de lado, vi mais ou menos a campa, uma duas três, não sei quê e tal. No outro dia fui ao restaurante, e disse à senhora, olhe lá, desculpe lá, mas aquele cãozinho preto é de quem? Ah isso era do meu marido, depois do meu marido morrer ficou aí, é um vadio qualquer, anda para aí não sei quê, e eu não aguentei, e disse-lhe, eu gosto muito de vir aqui, a senhora cozinha muito bem, mas diga-me uma coisa, a senhora gostava mesmo muito do seu marido e o miúdo, o filho, que já era um homenzinho, estava no balcão, a senhora gostava muito do seu marido? Oh senhor José, é claro que gostava. Ah gostava? Então eu vou-lhe dizer uma coisa, aquele cão, todas as noites, vai buscar, espera pelo dono, que vai ter com ele ali ao largo da igreja, sobe, dá a volta à aldeia, passeia com ele e depois vai levá-lo a casa. E a senhora, digo-lhe uma coisa, e disse para o filho, olha desculpá-la eu conhecia bem o teu pai, e se vocês não começarem a tratar este animal com dignidade, eu nunca mais entro aqui dentro do restaurante, percebes? Porque vocês, no fundo, não respeitam a memória do vosso pai, epá, e isto foi uma coisa que me tocou, e nunca mais fui, depois de deixar o hotel, nunca mais voltei a Estoi. É claro que isto já foi há muitos anos, em 2011, portanto o animal já deve ter falecido já há muitos anos.

T.G.: Mas eles começaram a tratar bem do animal?

J.O.: Eu não sei, porque depois para não sofrer, nunca mais entrei no restaurante. Mas aquele cão ensinou-me, uma lição extraordinária, que mais uma vez digo-lhe, é uma coisa que eu gosto de contar a quem está preparada para ouvir, e quem não estiver, opa, pois.

T.G.: Mas isso é fantástico, o cãozinho ia com a energia do dono, que não se perde, ninguém morre, morre só o corpo físico.

J.O.: Mas cá está, essa, nunca ninguém me vai tirar.

T.G.: E há inclusive um filme, e tudo, de um animal, há um filme.

J.O.: Sim, há muitas histórias destas. Mas esta foi vivida por mim. Para mim, todo e qualquer animal tem uma linguagem própria, uma forma de comunicação própria. Quem é que tem que demonstrar que tem capacidade para o entender? Somos nós. Não tem? Não tem, não tem. Uns têm, outros não têm. Uns querem ter, outros não querem ter. Eu passo todos os dias perto de pessoas que estão mais preocupadas com a marca do carro, só falam de dinheiro, dos apartamentos, disto e daquilo não sei quê. Eu, como tive uma vida plena, eu fui, além das minhas profissões, eu fui mordomo, de figuras importantíssimas no mundo, que eram pessoas escravas do dinheiro, conheço muitos miseráveis milionários, conheci muitos bandidos e pessoas boas, e talvez, esta experiência me tenha ensinado a olhar hoje para os animais de uma maneira diferente e também para as pessoas, por isso sou uma pessoa que também me é difícil me dar a alguém, não é. Eu para estabelecer uma ligação com uma pessoa, a nível afetivo, tem que uma data de coisas funcionarem cá dentro e eu sentir-me bem.

T.G.: Sim, tem que ser uma pessoa já bastante evoluída, porque como você é, não é qualquer pessoa.

J.O.: Não, não dá.

T.G.: Não é uma pessoa que venha só por carência.

J.O.: Então, eu acho que se aprende muito com os animais e a natureza. Isto funciona tudo em bloco, nós, os xamânicos acreditamos que a mãe terra, é um ventre, é um ventre. E nós temos que perceber, da mesma maneira que a gente, que aquele nos deu vida, nos alimentou, nos fez progredir, nos fez evoluir, nós temos que saber preservar tudo isso à volta, as plantas têm vida, tudo tem vida. Agora, come-se, não se come, isto é outra história. Isto é outra coisa muito mais complicada de perceber porque, a sobrevivência, é a razão da continuidade da vida, não é.

T.G.: Agora, não precisamos de comer todos os dias carne.

J.O.: Exatamente.

T.G.: Não precisamos mesmo, podemos comer uma vez ou duas por semana.

J.O.: Podemos ser mais equilibrados nas nossas situações.

T.G.: E aí, já é um equilíbrio, já haverá um equilíbrio. Agora se comermos todos os dias carne é que há exploração animal como há.

J.O.: Mas hoje é pena, porque há muitas pessoas doentes, porque depois ficaram fanatizadas pela dependência da companhia dos animais, e não querem mais saber do outro ser humano. Se é genuíno ou não esse sentimento de repulsa do outro ser humano, porque foram abandonadas, porque não querem saber, ou porque deixaram de querer saber por causa do animal, isso aí já são padrões individualizados, não são... Ontem por exemplo, estive a ver um filme sobre a visitas de animais, de uns cavalos a lares da terceira idade, e velhotes que tinham doenças de alzheimer, em estado avançado, abraçadas, o cavalo beijava-as, e elas conseguiam falar com a animal a dizer tu és muito querido, eu amo-te, obrigada por me vires visitar. Quer dizer, por momentos, aquele cérebro, conseguiu sintonizar-se com o animal.

T.G.: Isso é brutal, já há pessoas a fazer terapias, por acaso temos aqui uma rapariga que é de Tavira, da associação KOKUA, que ela faz muitas terapias com os animais, e já vai aos lares, mas tem sido uma luta, porque muito aos poucos, no início não a deixavam ir. Cães treinados mesmo para fazer terapia, que isso é fantástico.

J.O.: Ah, eu já conheço muitos médicos que estão abertos a estas questões de cariz espiritualista, eu não o chamo exotérico nem nada disso, porque não tem nada a ver, é espiritualista, porque nem toda a gente tem... Eu até gosto de saber, e gosto de dizer na brincadeira, que por detrás de todo o ateu, existe um indivíduo que teima em não ser ateu (risos).

T.G.: Sim, não há ninguém ateu.

J.O.: Pois.

T.G.: Mais que não seja, acredita que não acredita.

J.O.: Exato, e quer dizer, aliás, repare que o sentimento religioso, até da prática de um animal connosco, é um sentimento que podemos chamar religioso. Porque, o animal depois de comer, abana o rabo e diz-nos obrigado. Na maior parte das civilizações do terceiro mundo, a mulher, depois de fazer amor, diz ao homem muito obrigado, por me fazeres feliz, muito obrigado por gostares de mim. Os animais, repare, até nesses sentidos, nesse sentido, a relação do homem, a relação do ser humano com um animal, continua a ter um comportamento quase semelhante. Agora, nós temos que ganhar a confiança do

animal, para que o animal se abra, então e não temos que fazer o mesmo com as pessoas. Isso é um risco, as pessoas que arriscaram demais e perderam, ficaram traumatizadas, claro, e não vai ser fácil essas pessoas ultrapassarem. Se nós, entre nós pessoas, quando agredimos com uma palavra, ou com uma ação, temos dificuldade em curar, a pessoa que foi mordida, que foi atacada, há-de ficar sempre naquela ideia, mas porquê pá, então eu dei sempre comida ao animal pequeno, e inclusive, ai eu matava-o logo, eu fazia assim, eu fazia assado, não sei quê. Quer dizer, as pessoas que não conseguem fazer um pequeno esforço, quer dizer, pera aí, por detrás de qualquer comportamento há sempre uma razão, há sempre uma razão. Aliás, nós até podemos estar muito de acordo em muita coisa, mas seria uma tristeza se estivéssemos de acordo em tudo, era uma falência de conhecimento, quer dizer, o mundo estancava ali e já ninguém ia para lado nenhum, não é. As pessoas hoje, que vivem isoladas, precisam de um elo de ligação com o mundo, para se sentirem vivas, porque o contacto com qualquer coisa de vivo, é muito importante. E mais uma vez, falamos de energia, ai eu gosto muito de flores mas não quero tocar porque mato-as todas. Já ouviu com certeza estas frases. Ah, oh Zé, eu gosto muito de plantas, epá, mas não sei porquê pá, eu toco e morrem todas. Epá eu gosto muito de animais, mas animais é para lá para aquele lado, quer dizer. Eu gosto de ti, gosto muito de ti, mas não me toques. Que dizer, o mundo em que nós vivemos, é um mundo realmente mágico.

T.G.: É, se tivermos atentos, é sim. Só que, passamos muito tempo distraídos, há muita coisa que nos distrai. Mas se estivermos atentos, e se virmos as ligações, é fantástico, é fantástico.

J.O.: Eu já agora, conto-lhe mais uma história, depois aproveitam o que é. Eu, mais uma rapariga, por acaso de Tavira, essa rapariga de Tavira, fez comigo um caminho chamado, Telheiras Romanas, ela pediu-me se um dia podia fazer o caminho, e foi, talvez, foi o único caminho que eu fui com alguém desde o princípio ao fim. E então, tivemos uma vez uma cena muito engraçada, o caminho das Telheiras Romanas, vai terminar em Santiago, mas na Zona de Castro Laboreiro, que é a zona norte do Gerês, sai duas vezes para Espanha, e volta duas vezes para Portugal. E então, à saída de Castro Laboreiro, como é las nas montanhas, é uma coisa linda, mas muito agreste, nós chegamos a um sítio qualquer, e de repente as vacas, com aqueles cornos enormes, começam a correr para nós, e no meio daquela agressividade toda, das vacas, sentimos nós, porque foi uma coisa, eu, cá está, estou distraído, isto para aproveitar a sua palavras distração, estou distraído para a proteger a ela, se eu tivesse sozinho, não me deixava distrair. O que é que acontece, as

vacas empurram-nos através de uma descida, muito ingreme mesmo, à volta de dois quilómetros a descer, até lá em baixo. E quando estamos praticamente a chegar ao fim do vale, aparece um jipe, com um senhor dos 80 e tal anos, a dizer, então o que estão aqui a fazer, vocês enganaram-se e tal, enganamo-nos, então? Então o caminho era lá em cima, e eu faço assim, ui caramba, dois quilómetros e tal a subir, ai mãe. Vocês não viram lá umas vacas, não sei quê, nós vimos, mas as vacas investiram para nós, e talvez fosse isso que nos fizesse perder a seta. Não, não, as vacas estavam era a dizer a vocês que era ali, epá, não sou só eu que sou doido, não é. As vacas estavam a dizer que era para ali, só que estavam a ir para vocês, porque normalmente os peregrinos dão-lhes qualquer coisa, ou uma maçã, ou um bocado de uma sandes, ou uma coisa qualquer, e eu tenho lá uma, que é a chefe da manada, que é a Amélia. E eu assim, pois a Amélia. Pois, e essa então, temos que lhe dar qualquer coisa se não ela não nos larga. E eu olhava para a moça, mas não se preocupa, ponham as mochilas aqui que eu levo-os lá. O senhor foi simpatiquíssimo, e depois disse, ai não, aquelas vacas são minhas e tal, e esta vocês vão ver, queres ver ela a correr para aqui. A vaca conhecia o trabalhar do jipe, voltou logo para trás, e veio em direção a nós, não tenham medo que ela chega aqui perto de vocês e pára. Olha, tomá-la esta maçã, cada um de vocês dá uma maçã a ela e se vier mais alguma dão mais um bocado e tal. E depois, parem, parem calmamente, parem, que elas acalmam. Nós, paramos, acalmamos, quando eu vejo a seta, a seta está numa vereda, que era a única direção para onde as vacas não tinham ido, como quem diz, é para vocês passarem aqui. Isto, é uma coisa, extraordinária, claro, o senhor com aquela idade. Ah...

T.G.: Com o conhecimento muito elevado, esse senhor já estava com...

J.O.: Porque ele percebeu no nosso olhar, e a rapariga só dizia, Zé, este também é maluco como tudo.

T.G.: Não, esse senhor é muito elevado com os animais.

J.O.: Ele assim, epá, eu estou farto de avisar os meus filhos, façam o que quiserem com a manada, esta vaca tem que morrer e ser enterrada aqui, porque se visse a vaca, a procurar o carinho dele da roupa, é evidente, porque é que aquela relação dele com aquela vaca era diferente das outras? Pois, foi uma experiência pessoal, que deu oportunidade de ele se identificar mais com aquela vaca e aquela vaca com ele. Qual é a diferença entre nós os humanos? São as experiências. As experiências que damos uns aos outros. Com umas aprendermos, outras não, e temos que as repetir para as aprender, ou então simplesmente estabelecer ali uma lição e não ficar traumatizados, só porque aconteceu isto, eu não o

vou fazer tudo igual. Quer dizer, e no fundo, os animais, os animais até ao contrário do que se pensa, e neste aspeto o cão, é se calhar dos animais mais generosos que existe no mundo. O gato não é assim, o cão é generoso mesmo que o tratemos mal, ele continua ali a olhar para nós, com uma certa compaixão a dizer assim, epá, vá-la pá, situa-te lá, tem lá calma, é talvez o único animal que nos ensina compaixão, é o cão, e é isso mais ou menos.

T.G.: Mas eu tenho mais perguntas para lhe fazer.

J.O.: Desculpe-la.

T.G.: Não, não, está ótimo. Eu estou mesmo encantada a escutá-lo. Depois quero falar sobre o xamanismo, depois no fim. Já perguntei se você teve algum cão no passado, você já me disse que sim, teve sempre cães. Porque decidiu ter um cão no presente?

J.O.: Porque sentia-me, mais ou menos, com falta de qualquer coisa, precisava de ter um amigo em casa, tinha falecido o outro, e eu estava sozinho, portanto de repente senti, que aquele, precisava de adotar aquele cão, e foi logo, foi tiro e queda porque ele adotou-me também logo.

T.G.: E sentiu que era aquele?

J.O.: Sim, sim. Eles escolhem-nos. E o cavalo também escolhe, não vale a pena nós fazermos ondas, não é por sermos mais bonitos, mais altos ou mais cabeludos, que eles gostam, não é.

T.G.: Qual é a diferença para a vida da pessoa, para a sua vida, entre a vida com um cão e a vida sem um cão?

J.O.: Eu dou muito mais valor à vida acompanhado por um animal, e também mantem-se sobre uma forma, obriga-me a ter uma boa forma física, porque ele disciplina-me nas coisas que eu tenho. Posso dizer que até me torna mais responsável, porque eu tenho a responsabilidade de estar àquelas horas, dar-lhe o comer, limpá-lo, lavá-lo, escová-lo. E a relação que eu tenho com o meu cão é um bocado engraçada (risos), porque o meu cão até as horas para eu ver televisão ele, ele dorme na sala, lá na caminha dele, e ele diz-me quando está na hora, vai lá para o quarto que, apaga essa luz que isso está-me a incomodar, a Mariana farta-se de rir com isto.

T.G.: Já se acabou a hora de televisão.

J.O.: Dez e meia, um quarto para as onze, ele faz, hummmmm, e levanta-se, vem ao pé de mim, põe a pata em cima e olha para mim com os olhos muito fixos, como quem diz, já reparaste que horas são (risos)?

T.G.: Fantástico, mas isso é ótimo.

J.O.: Talvez ele tenha mais esse comportamento porque vive comigo sozinho, se calhar, se fosse com uma família, podia ser diferente. Portanto a minha relação com este cão, obriga-me a ter um... e ao fim ao cabo, nós temos sempre um gesto muito giro à noite, eu não vou embora sem lhe fazer uma festinha, sem encostar a minha cabeça à dele, e desejar-lhe boa noite, e ele dá-me sempre resposta hmmmmm (risos), deve ser também boa noite, boa noite pai, qualquer coisa assim do género.

T.G.: Sim, sim, é fantástico. O que o seu cão, significa para si?

J.O.: Eu não vou exagerar, dizer que é um filho, não vou dizer isso, mas é um companheiro, é parte da minha vida, é parte fundamental na minha vida. Eu deixo de fazer muita coisa, em função dele. Sacrifico-me em certo modo, em função dele. E preciso de saber que ele está bem, e acho que ele precisa, também, de saber que eu estou bem, porque quando andamos aí na rua, por exemplo, eu tenho um jogo com ele muito engraçado, eu escondo-me, comecei a esconder-me logo dele quando o encontrei, e ele aprendeu, que esse jogo, cá está, nós já falamos antes disso, esse jogo do esconde, é divertido para ele, mas ao mesmo tempo eu não posso abusar. Eu posso camuflar, utilizo muita coisa desde perfumes, a sítios incoerentes para ele não me encontrar, mas ainda há poucos dias fiz uma cena ali na, eu vou sempre desde lado aqui, mas aí há 7 ou 6 dias, fui para o lado da Vilamoura, com intenção de ir para os Olhos de Água. E ele, estava muito brincalhão, lá com outros cães e não sei quê, e aproveitei, é agora mesmo, estava uma ventania muito grande, em direção para o mar, portanto levava-me o meu cheiro. E estava um casal, pessoas mais velhas, sentadas lá num banco e tal, muito românticas, e então eu escondi-me muito bem, e ele brincou, brincou, brincou, afastou-se, foi lá para perto dos hotéis, mas eu estou tranquilo, porque ele está-me sempre a ver, mas de repente eu escondi-me, e ele deixou de me ver, e arranca, ele passou pelo sítio onde eu estava, parecia um cavalo selvagem, e chega lá em baixo, ao pé de onde se joga futebol, aquele campo de areia, ele trava, parecia que tinha metido o servo ao freio, travou, e amanda-se para o ar outra vez, a cheirar, a cheirar, a cheirar, e o casal a observar isto tudo, arranca outra vez, passa por mim em direção, vai até ao bar da praia, aos saltos no ar, e às tantas faz uuuuuh,, e então, o casal só fez assim para o lado como quem diz, não faça mais sofrer o cão (risos), e eu saio de lá, eu apanhei uma tareia dele, porque, repare, um cão que está muto feliz, empina-se a si e o rabo abana, e ele não, ele ladrou, ladrou comigo, 5 ou 6 vezes, como quem diz, filho da mãe pá, eu já estava aqui assustado que não te encontrava pá, tu és maluco ou

quê. Portanto, o comportamento dele era outro, não era muito feliz, ele não estava muito feliz, ele estava já chateado, já estava zangado.

T.G.: Coitado, apanhou um susto também.

J.O.: É engraçado.

T.G.: É maravilhoso. Como descreve os seus sentimentos pelo seu cão, aquilo que sente por ele.

J.O.: Sim, aí talvez me aproxime mais, é um ser, não é familiar, é mais do que familiar. Eu diria que, era capaz de fazer tudo por este cão. Como disse ao outro, uma vez disse ao outro, eu nunca te vou abandonar, e afinal fui eu que lhe dei a injeção, é das coisas que ainda hoje me dói imenso, porque eu não quis que a veterinária lhe desse a injeção. A veterinária deu-lhe a injeção para o adormecer e eu dei-lhe, porque quis ser eu o responsável por essa situação. Portanto, eu por este, este animal para mim é um companheiro daqueles, eu tenho feito o mesmo por outras pessoas, faço voluntariado também.

T.G.: É um sentimento de amor?

J.O.: Sim, sim, é amor mesmo.

T.G.: Amor dos mais puros?

J.O.: Sim.

T.G.: De que formas expressa os seus sentimentos pelo seu cão, ou seja, você já disse algumas coisas, como quando se vai deitar.

J.O.: Sim, eu cumprimento-o de manhã, com os cumprimentos sempre, é dizer que fez bem, é dizer que fez mal, portanto falo sempre para ele. Eu deixo ele ir cumprimentar as pessoas, já viste aquele teu amigo, já viste aquele cão, vai brincar com aquele cão. Eu tenho uma comunicação com ele, e ele percebe, percebe tudo o que eu digo.

T.G.: Brincadeiras também.

J.O.: Sim, brincadeiras, isso então eu tenho que, para pôr um fim a uma brincadeira com ele é uma carga de trabalhos, porque ele quer continuar sempre.

T.G.: Tem sempre energia.

J.O.: Sim, sim, está sempre preparado para isso.

T.G.: Quem tem a responsabilidade de cuidar do seu cão? É você?

J.O.: Sou eu, sim.

T.G.: Como descreve a relação com o seu cão? É de um companheiro.

J.O.: Sim, é de um companheiro, cem por cento.

T.G.: Também um familiar?

J.O.: Sim, sim.

T.G.: Amigo? É isso tudo.

J.O.: Sim, sim.

T.G.: Quais as rotinas que mantém com o seu cão? Isto inclui os passeios, as brincadeiras, os cuidados de higiene, visitas ao veterinário...

J.O.: Sim, sim, são essas rotinas, mas andar todos os dias pelo passeio higiênico e para o desporto, essas rotinas estão sempre preenchidas. E há outras por exemplo, ele gosta de música, ele gosta de música, gosta de Schubert, se eu puser outra coisa qualquer, reparo que ele não gosta tanto, e gosta de Smooth Jazz.

T.G.: Waw.

J.O.: Portanto, eu agora para vir aqui, disse-lhe a ele, eu já venho, porta-te bem. E ele já sabe, ele vê-me caminhar, ele já sabe que eu vou por aquele tipo de música para ele.

T.G.: Para ele ficar em casa com a música?

J.O.: Para ele ficar tranquilo, e ele fica. E depois, se por acaso, porque ele percebe, há bocado um vizinho estava ali à janela, porque perdeu a chave para entrar no prédio, e ele sabe que é meu amigo. É que depois são coisas que agente vê, ele sabe que aquele vizinho é meu amigo, porque já esteve lá em casa, já lhe fez festas, e não sei quê, e é um indivíduo que não tem afinidade com os cães, é um inglês. E então, é engraçado porque eu estava na cozinha, a fazer uma coisa qualquer e ele, de repente oiço-o a ladrar, e digo, Úrano, cala-te Úrano, chega Úrano. E, entretanto, como ele não se calava, eu vim à marquise, olhei, pensando que era um outro cão que estava ali assim que mais, e oiço, J.O., desculpa lá mas eu esqueci-me aqui da coisa da porta, não te importas de me abrir a porta para entrar? Sabe porquê, porque ele estava empinado à marquise, mas o rabo dele fazia assim para o lado, como quem diz, é alguém conhecido, é amigo. Portanto a nossa leitura de gestos, é muito importante para comunicar com um animal, e isso é uma aprendizagem que nós fazemos, há um código de comunicação que a gente fomos aprendendo.

T.G.: Nem todos os animais comunicam igual, cada um tem o seu código.

J.O.: E há códigos padrões. Por exemplo, o código de agressividade de um animal, depende do ângulo em que ele levanta o focinho, levanta a orelha. Mas o código do comportamento, fixo completamente, é a cauda. Se o animal tem a cauda no meio das pernas, ele está cheio de medo, está morto de medo e insegurança, e o focinho nessa altura normalmente, o focinho baixa. Isto significa que aquele animal, como está, pode atacar

de um momento para o outro, porque está cheio de medo, se ele levantar a cauda completamente para cima, só a ponta é que abana, e o focinho está elevado, ele vai atacar também. Depois, há um nível da cauda, a meia haste, mas tem que ser paralelo ao tronco, se ele mantiver a cauda, paralelo ao corpo, ligeiramente mais para baixo, quanto mais paralela a cauda estiver ao corpo, mais assertivo o animal está. Portanto, significa que ele está a entender a nossa energia, já leu, já percebeu, e a partir daí, se nós quisermos conquistar a confiança de um animal, só temos que fazer uma coisa, é dar-lhe tempo, baixarmo-nos porque o angulo de visão, está a ver, o animal olha para cima e vê uma montanha, portanto se ele olha para cima, é natural que ele se sinta intimidado, e nós também, quando vemos um indivíduo muito grande, uma coisa muito grande, sentimo-nos intimidados. O animal também precisa que nós lhes demos esse espaço, de oportunidade e tempo. Nunca é conveniente jogar a mão a um animal, de repente, sem, ou deixar a mão pendurada à merce dele, se o animal está nessa posição desses sinais. A cauda, é o termómetro principal, mais que o focinho e que as orelhas, do que vai ser o comportamento próximo do animal.

T.G.: O que eu aprendi, que se eles estiverem a abanar a cauda, que estão contentes.

J.O.: Sim, mas na atitude paralela, se ele estiver assim já não.

T.G.: Para cima?

J.O.: Sim, aí há um excesso de... é já excessivo, e é ele que está a fazer isso, mas ele pode também estar a dizer que isto que está aqui é meu, e eu é que mando aqui. Portanto, a cauda deve estar no máximo a 30 graus, se nós fizermos um paralelo entre dorso e 30 graus, se vai para baixo está cheio de medo. Portanto, para cima é excesso, para baixo é excesso, porque para cima é excesso de confiança, para baixo, é falta de confiança e medo. Portanto, esta é a minha experiência que eu tenho com os animais.

T.G.: E então diga-me uma coisa, todos os dias vai com o seu cão à rua?

J.O.: Sim, ele vai comigo também no carro.

T.G.: Mas o andar, o correr?

J.O.: Sim, andar e correr.

T.G.: Todos os dias? Mais ou menos durante quanto tempo?

J.O.: Sim, depende, mas nunca é menos de, é sempre entre cinco e 15 quilómetros.

T.G.: Waw, isso ajuda imenso na forma física.

J.O.: Exato, é bom para ele e é bom para mim. E não há hipótese de eu dizer, epá, hoje não me apetece pá, porque a ele apetece-lhe. Enquanto eu arranjo uma desculpa, epá

porque dormi mal ou está frio, mas por exemplo, ele já tem dormido mal, e às vezes até tenho que andar sempre, se ele comer uma coisa qualquer ele sente-se mal disposto durante a noite e é um animal que tem tido noites, então a semana passada, comeu uns ossos, sem eu ver, e resultado, houve duas noites seguidas em que vem-me a acordar às 4h e depois vem-me a acordar às 5 horas e meia, que tinha que ir à rua, tinha que ir à rua, porque tinha que tentar vomitar, ou tinha que tentar comer ervas ou qualquer coisa do género. De manhã, eu por exemplo levantava-me de manhã, e ele olhava para mim, como quem diz assim, epá estou cansado, ele não está bem, porquê, porque está cansado como nós também estaríamos, se dormíssemos maldispostos e tivéssemos que fazer qualquer coisa para aliviar aquele desconforto. É só quando ele não tem vontade, mas é que depois, é uma questão de tempo, e ele diz não, agora a ansiedade fisiológica não, então tenho que sair.

T.G.: Então nesses dias não foi dar aquela caminhada?

J.O.: Foi, foi, foi na mesma, mas eu noto pelo andar dele, que ele não tem a mesma energia, então o que é que faço, nesse dia faço uma coisa muito suave, menos quilómetros para ele, enfim, para ele ter tempo para ficar aliviado, e assim... eu não o vou cansar, porque ele...

T.G.: Claro, claro, é como nós não é. Ora, qual é a importância do seu cão para a sua vida atual? Que nível de importância lhe dá?

J.O.: Bom, o meu cão, neste momento, neste momento representa a minha âncora em relação à minha vida. Portanto, digamos que a minha relação principal é com o cão. Portanto, mas eu não descuro dos meus relacionamentos com as pessoas, mas também não descuro que ele tenha relacionamentos com outros cães, sempre que encontro um cão amigo dele ou cães amigos dele, eu solto-o para ele ir brincar com os cães. E eu não deixo de falar com os meus amigos e relacionar, beber um copo e tal, e falar, tomar um café e tal, socializar, ler o jornal num café ou num sítio qualquer, mas é difícil eu imaginar-me sem o meu cão. Falta-me ali qualquer coisa.

T.G.: Uma parte de nós?

J.O.: Uma parte importante.

T.G.: Considera que o seu cão trouxe benefícios à sua vida?

J.O.: Sim, olhe principalmente para a saúde, principalmente para a saúde, eu quando me separei, tinha uma situação que não era muito boa, não me sentia bem, aquele período antes de me separar, digamos que eu estava um pouco doente em relação às coisas, era

como se apanhasse pancada todos os dias naquela relação, e sobretudo quando a gente se separa e gosta da pessoa, mas tem que separar porque há questões muito importantes que contam na nossa vida. Eu doía-me o corpo todo, era como se apanhasse pancada. E então, foi por isso que apercebi, epá, eu tenho que substituir, se é que a palavra é correta, tenho que substituir uma falta que eu tenho, tenho que adicionar qualquer coisa, em termos de atenção, em termos de preocupação, em termos de responsabilidade, em termos de confiança, para que eu recupere rapidamente disto, e a verdade é que depois de o ter, desde mentalmente a fisicamente, o cão, quase que me diz assim, então vamos embora pá, toca a andar, quê, só aqui, já queres ir para casa? Quer dizer, é esse tipo de entusiasmo, que ele me trouxe à vida.

T.G.: Tão lindo. Considera que ter um cão, trouxe alguns aspetos negativos à sua vida?

J.O.: Não, não. Às vezes mando umas bocas, as vezes mando uma boca quando alguma coisa corre mal, mas não, o Úrano só me zanguei com ele a sério uma vez, e ele aprendeu tão rapidamente, não, não, não me consigo lembrar de nada negativo. Estas cenas dele me fazer no frio, então nestes dias, agora já não há tanto frio, mas fazer-me levantar duas, três vezes durante a noite para ir lá fora, mas não é coisas que nós não tivéssemos feito pelos filhos. É igual.

T.G.: No caso de você não poder cuidar dele, o que é que acontecia a ele?

J.O.: Preocupa-me isso, não vou dizer que isso é uma preocupação constante, mas eu não o deixo com qualquer pessoa, não o deixaria com qualquer pessoa, e penso, e às vezes penso, que... se eu tenho alguma pessoa a quem eu pudesse dizer assim, olha, se de repente me acontecesse uma coisa qualquer, quem é que eu confiava para o deixar, talvez seja a única preocupação que eu tenha às vezes com ele. Porque o Úrano, é um cão feliz. A senhora não o conhece, mas o Úrano é um cão feliz, é um cão que sabe apreciar os momentos comigo.

T.G.: Percebe-se pelo que você diz, que ele é um cão feliz.

J.O.: É um cão feliz. E nesses momentos ele é agradecido, só que às vezes é chato, tem que ser já, e tem que ser já, e tem que ser já, já e agora, já e agora e já chega, por exemplo eu estou a conversar com uma pessoa, se ele nota que eu estou ao telefone, ele tem que dizer à pessoa que está a falar comigo que ele existe, estou a falar um bocadinho, e de repente o gajo, uuuuuh, como quem diz, eu estou aqui, então e eu não falas comigo e tal, e acho piada. Ainda ontem, parei lá em cima, num restaurante de um amigo meu, que tem o Temperos, lá em cima, e estava lá uma série de estrangeiros, e quando eu vou passando

ouvi-os todos Úrano, ei, ei Úrano, quer dizer, as pessoas conhecem-no e não me conhecem a mim (risos).

T.G.: Mas isso é normal, eu conheço muitos cães, que se vir os donos sozinhos, não os conheço.

J.O.: É uma coisa interessante.

T.G.: É. O que é que você pensa precisar de manter no futuro para poder continuar com o seu cão?

J.O.: Bom, eu estou a pensar seriamente até porque este é um lado que eu tenho que decidir e tenho que decidir em pouco tempo, estou pensando em me voluntariar para ajudar, nem que seja 8 horas por semana, aí num ou outro canil, que tenha condições que eu confie para deixar o Úrano, porque eu preciso, isto é uma necessidade que eu tenho, eu preciso de me isolar todos os anos uma ou duas vezes na montanha, pelo menos por 15 ou 20 dias, é parte da peregrinação a Santiago ou a outro lado qualquer, é parte da minha relação com a relação com a natureza, é parte da minha reconstituição espiritual, em termos emocionais e mentais. Eu preciso, é um balanço que eu preciso, preciso de dormir no chão, preciso de dormir numa árvore.

T.G.: É a conexão com a natureza?

J.O.: Sim, sim preciso. E se eu não fizer isso, eu não sou feliz. E então, uma das coisas que eu, neste momento, me preocupa é, e tenho que resolver já, porque no final de abril, ou mais ou menos princípio de maio, quero ir fazer o caminho a “Auvidado” e vou demorar pelo menos entre 16 a 18 dias. E quero fazer uma troca, pronto, eu venho aqui, tomo conta disto, visto o fato de macaco e as calças e não sei quê e as luvas, e pumba e limpo isto tudo, não há problema nenhum, e dou de comer aos animais e faço não sei quê, epá, mas vocês depois ficam-me com o animal estes dias, mesmo que me cobrem alguma coisa.

T.G.: E pode ir logo levando o Úrano para ele se ir-se habituando ao espaço.

J.O.: Exatamente, ele habitua-se aqui, a dormir lá uma noite, duas noites, portanto aquele sítio não é estranho, aqueles cães que lá estão não são estranhos.

T.G.: Sim, e tornam-se amigos, temos o Coração 100 Dono, temos a ARA.

J.O.: A ARA já falei com eles, embora tenho ajudado já a ARA umas duas vezes ou três vezes, não são pessoas de fácil trato. Quer dizer eles têm uma imagem, e eu não gosto, digo sinceramente, eu não gosto da maneira como eles o fazem, exhibir os animais com problemas, para angariar apoios, faz-me lembrar um pouco os ciganos e os romenos que

apareciam com as crianças escanzeladas, e depois iam beber copos não sei para onde, para ali e tal, porque eu olho depois para as roupas deles, eles são bem vestidos, muito bem vestidos, e os animais andam ali a clamar por caridade. Repare, quer dizer, há detalhes que eu sinceramente não gosto muito.

T.G.: E o Coração sem Dono?

J.O.: Eu não conheço.

T.G.: Que é ali na “Goldera”.

J.O.: Ah, esse tenho que lá ir, sim.

T.G.: Da Marisa.

J.O.: Sim, tenho que lá ir, chama-se Marisa ela?

T.G.: Sim, eu já tive lá, e também sigo a página no Facebook. Ela parece-me ser uma pessoa 100% dedicada.

J.O.: Porque sabe, os animais, se a gente se afastar, eu tinha uma sócia, ainda tenho uma firma ativa de catring, que tinha uma quinta, ela estava numa quinta, mas infelizmente a quinta não era bardada, não era fechada, e a cadela dela, infelizmente, tiveram um fim trágico agora, eles foram morar para outro lado e as crianças descuidaram-se, deixaram a porta aberta, os cães, mãe e filho foram apanhados por um comboio. E uma das coisas que a cadela já fazia era, se levava o Úrano, andavam por ali a atacar os “springers” de rega, ora aquilo custa dinheiro, qualquer pessoa que tenha uma quinta, e que os animais vão lá estragar aquilo, de repente dá-lhe, um bruto qualquer dá-lhe na cabeça, eu dou um tiro nesses cães e acabou-se a conversa. E então eu passei, o último caminho que fiz o ano passado passei um bocado preocupado com isso, porque ele não faz mal nenhum, mas a outra fazia, coitadinha, fazia aquilo não é. E então, para mim é muito importante saber que o animal está seguro naquele sítio, não é preciso que lhe deem abraços, porque ele desde que ele tenha lá a caminha dele, com umas t-shirts sujas de suor aí das minhas caminhadas ele sabe, epá, isto está aqui, e ele percebe, percebe que o dono vai voltar. Percebe, aí há dias fui a uma consulta a Lisboa, alguém que se ofereceu para tomar conta dele aquelas horas, e é claro, essa pessoa disse-lhe duas ou três vezes, o teu dono vem já, o teu pai vem já, e então ele percebe. Mas os animais, passa um dia, passa dois, passa três, e tal qual como uma criança, também vão ter comportamentos de fuga e é natural.

T.G.: É normal, eles não têm o dono, querem ir à procura do dono. Também tem vários hotéis, há um em Boliqueime.

J.O.: O problema é que eu prefiro um sítio onde eu possa fazer voluntariado, não me faz diferença, olha, em vez de ir correr naquele dia vou para lá trabalhar, e pronto, e o animal vai-se habituando.

T.G.: O que entende por qualidade de vida? O que é para si ter qualidade de vida?

J.O.: Bem, hoje em dia a qualidade de vida, para quem for saudável mentalmente assenta muito nesta história das despesas que nós temos, assenta muito no convívio que nós conseguimos manter com as pessoas, e em manter interesses ativos. Se, cá está, o cão nestes aspetos dos interesses ativos, é fundamental para mim, embora eu tenha os meus interesses de carácter cultural. Por exemplo, eu estou agora a aprender música, estou a aprender música agora, acho interessante, ainda gostava de aprender a tocar piano e guitarra, porque gosto muito de música, e tenho um bom ouvido para a música. E acho que é muito importante uma pessoa, à medida que vai ficando mais velho, agarrar-se a estas situações pró-ativas, quer dizer, não ficar agarrado a uma televisão, também é muito bom ler, mas ler não quero ler mais por dia do que x páginas, porque também há sol lá fora, também há um convívio para discutir, para dizer umas asneiradas, para falar com um amigo que já não vê há uma série de anos, para ir almoçar de vez em quando fora, e isso também se prende, se temos um orçamento também capaz de nós conseguirmos ver, porque hoje a vida está difícil não é. As minhas preocupações, são preocupações, porque sabe, eu também no xamanismo aprendi uma coisa e nas caminhadas, cá está, isto é um princípio, tudo isto faz uma sequência. Quando nós vamos para as caminhadas nas montanhas, e sobretudo nas peregrinações, nós vamos para lá, quando digo nós, não somos todos infelizmente, são alguns, nós pensamos sempre há pessoas que vão com um orçamento, e há pessoas que não têm problemas financeiros, desde a qualidade das sapatilhas, há pessoas que levam para lá umas sapatilhas que custam quase 200 euros e uma mochila que também custa quase 200 euros, quando não era necessário nada disso, porque depois do indivíduo começar a andar percebe que afinal aquelas sapatilhas de 30 euros, com umas boas palmilhas até eram muito melhores do que as outras, mas as pessoas têm que compreender isso não é. Depois aprendem que não vale a pena ir todos os dias comer um bife com batatas fritas, epá, porque à noite tem uma digestão pesada e de manhã tem que se levantar cedo para fazer uma caminhada, epá então era preferível ter comido uma boa sopinha com uma boa fruta, com uma boa sobremesa e dormir. Olha afinal, tinha pensando gastar 30, mas com 15 fiz bem e estou. Porque se eu, nós aprendemos no caminho e nas caminhadas, que ao fim ao cabo, conseguimos viver numa cama mais

simples, conseguimos viver sem televisão, conseguimos viver sem carro, conseguimos viver sem ostentação, conseguimos viver sem vaidade, porque as pessoas não querem saber, epá sabes, eu tenho isto, eu tenho aquilo, eu sou isto, eu sou aquilo, as pessoas não querem saber disso. Quer dizer, até podemos contar uma história, podemos partilhar experiências, mas o status, as pessoas não querem saber disso, as pessoas não olham para ver que marca é o relógio, ou se tem, não querem saber. Há pessoas que até me perguntam na minha associação, então e onde é que eu posso guardar as minhas joias nos albergues, mas qual joias, não é preciso levar joias nenhuma para as caminhadas, caramba, mas quais joias, isso é um empecilho, se caíem ainda se aleijam nos dedos, aleijam-se no pescoço, fica preso num calho. Eu às vezes digo logo, as vezes até é mentira, digo só, olha sabe houve uma pessoa que já perdeu um dedo por causa do anel, o anel ficou preso numa coisa qualquer e levou-lhe o resto da carne toda, obvio que é mentira, que é para aquela pessoa perceber, epá realmente isto é perigoso, vir quanto mais simples melhor. Quer dizer, a fim ao cabo, as pessoas percebem que ver alguém nu no albergue do sexo oposto não tem importância nenhuma pá, se calhar nunca mais vou ver aquele indivíduo, e também o que é que ele tem de mais que a minha mulher tem ou o que o meu marido tem, qual é o, está a ver. Isto faz parte do envolvimento do caminho, em que nós aprendemos que afinal de contas, bastava-me ter trazido, para quê é que eu trouxe tanto peso pá, então bastava-me trazer dois calções, três cuecas, três t-shirts, uma delas, às vezes até só duas delas chegava, uma sweatshirt para quando faz um bocado mais de frio e não sei quê. Quer dizer, é o dinheiro, é o orçamento e é a capacidade que nós temos de dizer assim, epá não precisava nada disto tudo, precisava de muito menos, e afinal fui feliz assim. Quer dizer, todos os dias lavei as peúgas, e pendurei-as conforme fui andando, umas estavam calçadas e as outras estavam a secar na mochila, e afinal de contas também pedi uma sandes, epá mas esta sandes é muito grande, e agente estamos a olhar para o lado, e vemos uma pessoa que não tem tanto dinheiro e dizemos assim, oh amigo, faz-me um favor pá, ajuda-me a comer esta sandes que isto é muito grande para mim pá, está a ver. Pedimos, estamos agora aqui quatro, épa vamos lá ver, eles só fazem doses inteiras, opá somos quatro pedimos duas doses, e dividimos entre todos, e está a andar. Está a ver, nós no caminho, se quisermos entrar no espírito do caminho, aprendemos muita coisa para trazer para a vida aqui, muitos deles voltam aqui outra vez, e voltam com o carro a exhibir-se, voltam outra vez a vestir aquela roupa, que afinal até fica mal, não tem nada a ver com aquilo. Mas caramba, a pessoa vai dizer epá, onde é que compraste isso pá, que

marca é isso pá, quanto é que custou e tal. Portanto o caminho, as caminhadas, ensinam-nos depois a olharmos e a minimizarmos, e a valorizarmos o que temos. Epá, aquele tipo tem isto tem aquilo, mas o que eu tenho é suficiente, então afinal há quanto tempo eu não faço isto ou aquilo, e tenho lá em casa. Quer dizer, isto é uma das coisas que nós temos por obrigação perceber quando estamos isolados na natureza, a natureza ensina-nos, eu muitas das vezes já tenho feito caminhos que eu não estou preocupado em almoçar, sabe porquê, porque epá, mas que belas maçãs estão naquela árvore, e pergunto ao senhor, posso roupar uma maçã? Roube, duas ou três, mas qual quê mas aquilo é maçãs deste tamanho, como uma maçã e já não consigo comer mais. Está a ver, estão uns medronhos enormes, não sei quê, estão umas pêras, tá uvas, e quando chego a um sítio a única coisa que posso fazer é dizer a uma outra pessoa do lado, epá, ajuda-me a comer esta sandes pá, que eu não consigo comer mais pá, mas eles não fazem meias sandes, nem um terço de sandes pá. Epá, olha mandei vir uma tortilha, que eu gosto, pelo caminho é bom que aquilo tem muitas proteínas, mas tenho que pedir a alguém para me ajudar a comer a tortilha. E depois, é a mesma coisa com a máquina de lavar em que eu vou pagar uma lavagem e uma secagem, quando posso pura e simplesmente dizer assim, ei quem é que está aí com a roupa por lavar, epá, eu só tenho duas ou três peças juntamos todos e não sei quê, epá quem tem dinheiro paga, quem não tem que se lixe. Está a ver, e isto pode-se aprender no caminho se nós quisermos. E são as experiências de vida que nos vão ensinando a racionar isto, a única vez que me perdi seriamente no caminho, tive uma experiência de solidariedade humana, que me marcou para o resto, e sei que nunca mais, se calhar vou ver aquelas pessoas, até porque eram pessoas de nacionalidades diversas, espanhóis, coreanos, australianos, canadianos, talvez nunca mais, e mais um era engenheiro, um era um técnico cientista, um outro era um professor, um outro era um camionista bruto, quer dizer, e eu perco-me a chover torrencialmente, rebentei com umas sapatilhas, e para chegar chamadas “gandas de salima”, que é uma zona muito difícil, montanhosa, depois de apanhar água de pedra, e ventos ciclónicos, temperaturas brutais abaixo de zero, é claro que quando cheguei, todo molhado não sei quê, e nunca mais me esqueço, porque a solidariedade, um vem ajuda-me a tirar a tirar a mochila, outro vem tal tal tal. E um chama a mulher, diz à mulher vai lá fazer, aquecer uma sopita já para ele e o outro começa a descascar a maçã, e chega e olha vais ficar ali naquela cama, que aquela cama é mais quentinha, ficas ali assim tal, tal, tal. Despe a roupa toda, tu precisas de roupa seca, vá que eu tenho ali se quiseres e não sei quê. E isto quase sem eu falar, quase sem

eu falar, estas pessoas todas. No outro dia, eu estava mesmo muito cansado, cheguei mais tarde, e o que é que acontece, estas pessoas arrancaram antes de mim, e eu passei por elas quando elas estavam a beber uns copos em qualquer lado, mas eu não sabia, e naquele sítio não me convinha porque eu ia no meu ritmo, vou encontrá-los em Lugo, vou encontra-los em Lugo num Albergue, imagine a festa que foi feita nessa noite em Lugo num Albergue, porque foi uma festa de amigos puros, está a ver, são coisas maravilhosas em que nós começamos, epá, mas o mundo afinal, este mundo aqui não tem nada a ver com o mundo lá fora. Quer dizer, aquela senhora, parecia-me altamente sofisticada, olhe entrou aqui praticamente nua só com uma coisa, e sentou-se na cama e despiu-se e vestiu as cuecas e não sei que mais, e a malta nem olhou para ela, e, entretanto, o marido dela entra com um saco com aperitivos e batatas e diz, malta quem quiser está aqui, e daqui a bocado vem o outro a dizer, então e não trouxeste cervejas, ah não, então vou buscar. Está a ver, e o outro à noite, fartamo-nos de rir porque o outro deixou-se dormir de barriga para cima, ressona que aquilo é uma coisa brutal, quer dizer e depois há um festival também de vez em quando uns peidotes e aquela coisa toda, e a malta passa ali, e no outro dia arrancamos novamente, cada um tem o seu ritmo, já não nos voltamos a encontrar mais, talvez à chega a Santiago, então isso aí é choro é uma emoção incrível, é uma coisa indiscreta. Porque, ao longo do caminho, fizemos aprendizagens e experiências e quem só caminhou e olhou para o relógio, para a marca do relógio, e preocupou-se se a cama era boa, se não era boa, se o bife estava mal passado, se estava bem passado. Essa pessoa andou no caminho, andou no caminho, mas não fez o caminho.

T.G.: Não leva, não leva o mais puro da experiência.

J.O.: O melhor da experiência, ele não pensou por si próprio, ele não dedicou o caminho a pessoas por exemplo, eu dedico sempre o caminho a alguém, alguém que foi, alguém que partiu, alguém que eu gosto, alguém que eu amo, alguém que me preocupa, alguém que eu estimo. Quando faço os meus rituais de rezas, que não têm nada a ver com as rezas católicas, nem religiosas, são rezas à natureza, eu faço-as dedicando a essas pessoas, e acontecem verdadeiros milagres durante o caminho, que são respostas do universo, coisas interessantes. Mas se eu não fizer isto, eu não sinto o caminho, porque eu fiz um caminho uma vez preocupado com os negócios, e foi o caminho mais pobre e miserável, a receber telefonemas a dizer que estava a acontecer isto, a acontecer aquilo, nunca mais na vida, acabou não há telemóvel. E se houver um telemóvel, é para tirar uma fotografia e imediatamente metê-lo logo no bolso. Agora o que nós trazemos para cá, é essa

aprendizagem da relatividade da nossa vida, da importância que têm as coisas, e afinal as coisas mais importantes são o amor.

T.G.: É, é o mais importante de tudo.

J.O.: Por isso, quando nós voltamos à realidade, se não se transformarmos em qualquer coisa, então não valeu a pena. Nós temos que pensar e dizer epá, aprendi com este caminho, eu quero ser. Eu às vezes tenho dificuldade em acreditar que as pessoas não querem ser melhores, melhores pessoas, tenho dificuldade, acho que é agradável a gente chegar ao fim do dia e dizer assim, epá eu fiz isto, eu fiz uma coisa hoje boa. Epá, arrisquei fazer bem a alguém, epá arrisquei fazer uma coisa útil, eu acho que é frustrante o indivíduo, então o que fazes? As palavras não sei quê, tudo bem? Há frases feitas na nossa vida, quando nós no caminho só dizemos uma coisa, bom caminho! E bom caminho é o quê? Que tudo te corra bem, não é tudo bem, é que tudo de corra bem ao longo do caminho da tua vida. Isso tem a ver com os animais, tem a ver com o nosso interior.

T.G.: Muito interessante. Considera que a convivência com os cães influencia a sua qualidade de vida?

J.O.: Sim, sim, muito.

T.G.: Quer acrescentar alguma coisa?

J.O.: Não, penso que falamos de tanta coisa. A vida com os animais tem outra riqueza, em termos de conhecimento, em termos de aprendizagens. Não vou dizer que tenho pena porque eu não gosto de dizer esta palavra, mas fico sempre de pé atrás quando uma pessoa me diz que não gosta de animais. Compreendo que essa pessoa tem uma limitação, que tem ali um lado ignorante na sua sensibilidade que pode ser transmissível para a sua relação com o ser humano igual a ele, e isso preocupa-me em termos de eu confiar nessa pessoa.

T.G.: Sim, sim, sim, sim. Eu acredito piamente que quem maltrata um animal também maltrata uma pessoa, o instinto está lá.

J.O.: Mas também atenção Tânia, eu não vou ao rigor de dizer que quem não gosta de cães, quem não gosta de animais, é mau. E nem vou sequer ao exagero de dizer que por gostar de animais é boa pessoa, não, não. Eu gosto muito de animais, eu gosto muito de si porque você gosta muito de animais. Atenção que também não é bem assim.

T.G.: Sim, às vezes o gostar de um animal, é uma necessidade que uma pessoa tem ali muito grande, de ser suprimida, não é propriamente o gostar do animal, é uma dependência, é o não, há ali muita coisa por trás.

J.O.: Sim, no fundo, aquela pessoa não é aquela pessoa, não é bem aquela pessoa. Esconde muita coisa.

T.G.: Agora, quem é capaz de maltratar um animal.

J.O.: Ah sim, isso sim, decididamente é uma pessoa má.

T.G.: Claro que sim, porque se faz a um animal, a um ser vivo, também faz a uma pessoa.

J.O.: Mais facilmente faz.

T.G.: Sim, e se o instinto daquela pessoa é aquele, a natureza daquela pessoa é aquela.

J.O.: Sabe que eu tenho muitos episódios aqui até na praia, ainda hoje vinha com uma senhora holandesa muito simpática, que depois começamos a conversar, o cão dela deu-se muito bem com o Úrano, e vínhamos a conversar sobre isso, e ela a dizer-me assim e a perguntar-me se podia soltar o cão, e eu não, o teu cão é bem-comportado, solta-o à vontade que, e o Úrano depois não se foge? Não, não, o Úrano depois traz-o para cá se for preciso. E vínhamos a falar destes episódios, das pessoas que reclamam, ai um cão aqui não pode tem que por isto, aquilo, tal, tal, tal, e lembrei-me de uma cena de um senhor belga, vinha com um cão na praia, e quando o Úrano se aproxima, a primeira coisa que faz é pega no cão para o por ao colo, ora, logicamente o que ele está a dizer ao outro cão? Empoleira-te a mim para veres o cão.

T.G.: E está a mostrar que tem medo.

J.O.: E está a incentivar o outro cão a empinar-se a ele. Isto é, por amor de Deus. E como o Úrano insistiu, eu já disse que o Úrano insiste, ele deu um pontapé ao Úrano. E eu olhei para ele e disse-lhe assim, escutá-la o que é que tu falas, falas francês? Ah porquê e tal? Não, eu estou-te a perguntar porque eu quero falar contigo, quero comunicar contigo. Diz lá, falas francês ou falas inglês, ah eu sou belga e tal, então podemos falar francês? Sim. Escuta-la, uma pergunta, porque é que atiraste um pontapé ao meu cão? Ah porque ele vinha-me atacar. Como é que tu sabes que ele te ia atacar, tu sabes se eu te vou atacar agora, tu sabes se eu te vou atacar agora? Ah, não tenho a certeza, mas não vais? Pera lá aí, desde momento para o outro eu posso-te atacar, se eu quiser, se eu quiser posso-te atacar. Porque é que tu tentaste fazer mal ao meu cão, se o meu cão nem te tinha atacado? Isso é um risco que nós temos na vida. Podes ter a certeza que o meu cão, neste momento, e disse-lhe isto de uma forma quase agressiva, zangado já, o meu cão é mais civilizado do que tu. O meu cão só te atacaria se, no limite dos limites, se tu lhe atirares um pontapé e o agredisses, ele até se calhar olhava para ti e dizia este gajo aqui é maluco, e disse-lhe

assim, da maneira que, tu desculpa lá mas eu tenho que te dizer que tu tens um cão, gostas muito do teu cão, eu não tenho dúvidas, mas só que não gostas saudavelmente do teu cão.

T.G.: Mas sabe Zé, eu também às vezes, também fico com receio, é que nem todos os donos são como você, nem todos os cães são como o seu, eu às vezes quando vem algum cão assim grande, também tenho medo. Porque eu não sei que cão é aquele, eu não sei como é que o dono o trata, eu não sei qual é o instinto dele.

J.O.: Mas o estímulo da reação a outro cão é esse. É como uma trela, fazer isto, é um incentivo para o outro cão agredir.

T.G.: O que você me está a dizer do Úrano, o Úrano é um cão espetacular, está super bem-educado.

J.O.: Mas não é totalmente obediente ah, só que ele tem estas coisas que eu sei.

T.G.: Eu depois disto, o seu podia vir para perto do meu que eu estava descansada, completamente. Agora, eu sei lá.

J.O.: O seu é pequeno?

T.G.: Sim, é um Cooker pequenino, mas é pequenino, ele é bem pequenino. Mas eu não sei, há pessoas... vem um cão assim, eu não sei, fico com medo.

J.O.: Não, porque tem a sua insegurança está a ver, tem a sua insegurança. É como lhe digo, o melhor amigo, os dois melhores amigos do Úrano, costuma estar aqui, às vezes?

T.G.: Eu às vezes venho aqui, mas eu moro na Quinta do Romão.

J.O.: Então já deve ter visto, o Tchiro, um cão preto, que é de um casal, ela é espanhola e ele é italiano. O Tchiro chega-me à vontade aqui, é um cão de montanha, da Galiza. O Tchiro e ele a brincar, são um espetáculo, são um espetáculo. E depois outro cão com que o Úrano se dá, é um chihuahua, que tem este tamanho, o Úrano põe-o todo dentro da boca. Mas se o outro fizer uma coisa qualquer, o Úrano salta logo para o lado, porque os animais não sabem, não têm noção do tamanho, os animais têm energia.

T.G.: Mas eu acho que, o meu quando é cães grandes, ele fica com medo e depois ladra, fica com medo, mas eu também sei que, eu também sou responsável porque eu também fico com medo, até por isso andei nas aulas com ele, uns bons tempos ia com ele para Faro para as aulas, porque ele foi atacado uma vez, e daí ficou o trauma. Mas nós não sabemos qual é o outro cão, quando vejo que o cão vem a abanar o rabo, deixo eles brincarem na boa, quando eu vejo que vem ali um cão tenso, tiro.

J.O.: Uma mulher tem talvez um sentido de proteção diferente de um homem. Eu por exemplo quando noto que um animal não é de confiança a primeira coisa que eu faço é

isto em direção ao cão, e faço-lhe isto (sopra), isto aprendi a fazer quando era miúdo, também foi a minha mãe que me ensinou. Pelo hálito, o cheiro pelo hálito, diz àquele animal tu pensas, eu não tenho medo de ti, fica quieto, (sopro), exalas... E é incrível, isto funciona.

T.G.: Sim, acredito que sim.

J.O.: Primeiro, que eu baixei-me, portanto eu disse ao animal que eu não sou tão grande como tu pensas, sou, estou aqui, e não tenho medo de ti. Há animais, por exemplo, deve ter visto já muitos programas com certeza, há animais que se empoleiram para enganar o outro, para fingir que são muito maiores, já deve ter visto, é engraçado.

T.G.: Sim, sim, sim.

J.O.: Muito engraçado, porque o raciocínio dos animais, a linguagem gestual dos animais é muito interessante, e é preciso estar muito atento, é preciso estar muito atento, porque ao mínimo erro pode acontecer, o animal de repente ter medo e ele ataca, o animal ataca por medo, e nós atacamos por ter medo do outro.

T.G.: Exatamente, é sempre assim. O ser humano ataca por medo.

J.O.: O medo e a insegurança é que nos faz nós falarmos mais alto, falarmos mais agressivamente...

T.G.: É sempre o medo que está na base.

J.O.: E enquanto nós não compreendermos isso, o mundo não é melhor.

### **Entrevista nº8 (M. G.)**

Entrevistador - Tânia Gordinho (T.G.): O seu género?

Entrevistado – M.G.: Feminino

T.G.: A idade?

M.G.: 62

T.G.: A nacionalidade?

M.G.: Nacionalidade e naturalidade, sempre tenho confusão com isso, eu nasci na Venezuela, mas sou portuguesa.

T.G.: Então a naturalidade é venezuelana e nacionalidade é portuguesa.

M.G.: Faço sempre confusão naqueles dois termos.

T.G.: Sim, sim.

T.G.: O seu estado civil atual?

M.G.: É solteira. E boa rapariga.

T.G.: E com quem vive?

M.G.: Agora sozinha.

T.G.: Qual é a tipologia da habitação onde vive?

M.G.: É apartamento.

T.G.: Qual o seu nível de escolaridade?

M.G.: Licenciatura.

T.G.: Qual a situação profissional atual?

M.G.: Neste momento não trabalho, mas também não sou reformada.

T.G.: Pensões? Tem alguma pensão?

M.G.: Dedico-me à pintura, estou a trabalhar nisso. Digamos que é um trabalho, a pintura.

T.G.: Qual o nome do seu cão?

M.G.: Zeus

T.G.: Qual a idade do seu cão?

M.G.: 2015... 7 anos.

T.G.: Qual é a raça do seu cão?

M.G.: É chihuahua.

T.G.: Qual é o peso, mais ou menos?

M.G.: 5 kilos.

T.G.: E o tamanho é pequeno? É raça pequena.

M.G.: É pequeno.

T.G.: Quanto é que gasta, em média, por mês com ele?

M.G.: Graças a Deus só gasto na alimentação. E deve ser o quê... por mês uns 50 euros, que é a ração.

T.G.: Uma raçãozinha melhor?

M.G.: Sim, é a Royal Canin de chihuahua. E que normalmente um pacote e meio, e depois complemento com moelitas ou franguinho, deve andar à volta uns 50, nunca fiz conta mas deve ser isso.

T.G.: Faz também comidinha para ele?

M.G.: Ahhh, faço moelas, ou peitinho de frango, e então misturo com a ração.

T.G.: E faz isso semanalmente?

M.G.: Não, todos os dias quando ele come. É só mesmo para cheirar, porque ele aborrece de estar a cheirar sempre a mesma ração, não é? Então faço tipo uns bocadinhos assim,

uma moelita partida ao meio, cortada aos bocadinhos, e misturo assim com os dedos na ração só para ter um cheiro diferente.

T.G.: Que giro. Há quanto tempo tem o seu cão?

M.G.: 7 anos. Desde que ele nasceu.

T.G.: Como é que ele chegou até si?

M.G.: Ui, isso é uma história. A minha mãe estava doente naquela altura, e o médico de acupuntura, o médico que trava dela para para relaxamento e tal, dizia que ela se calhar precisava de alguma coisa, de se preocupar para não cair naquela tristeza, naquela depressão que ela tinha. E então eu fui buscar um cãozinho, ele disse se calhar um cãozinho era bom para ela e eu fui buscar um cãozinho. E assim que chegou a nós. Afinal, o cãozinho não foi para ela, afinal foi para mim. O destino queria que fosse para mim.

T.G.: É verdade.

T.G.: Teve algum cão de estimação no passado?

M.G.: Sim, um Yorkshire.

T.G.: E durante quanto tempo?

M.G.: 12 anos.

T.G.: Antes deste?

M.G.: O Yorkshire morreu no 2012. Ou seja, tive de 1999 até 2012 e este fui buscar em 2015.

T.G.: Porque decidiu ter um cão no presente? Foi pela sua mãe?

M.G.: Essa razão sim.

T.G.: Qual é a diferença na vida da pessoa entre ter um cão e não ter um cão?

M.G.: Eu acho que... desde 1999 até agora só 3 anos não tive cão. Antes disso era uma pessoa muito ocupada, se calhar por isso não precisava cão, mas realmente o cão é uma companhia. Principalmente para quem está sozinho, é uma companhia impressionante. Para onde a gente vai, ele vai. A gente vai à casa de banho, ele está na casa de banho, a gente vai à cozinha, ele está na cozinha, agente senta-se a amarrar p atacador do sapato, ele está ali ao lado (risos). É uma companhia. Sim é uma companhia, uma agradável companhia.

T.G.: O que o seu cão significa para si?

M.G.: Ai, sei lá! Ele é lindo, ele é tudo (risos). Eu nem sei o que diga. Mas ele é lindo, é uma pessoa ele, ele é uma pessoa. As vezes até fico... como eu acredito em coisas meio místicas, as vezes olho para ele e digo quem é que está lá dentro. Parece que é uma pessoa

a olhar para mim. E depois como ele rasga os olhos, os cães têm os olhos redondos normalmente, mas ele rasga os olhos e fica com o formato de pessoa. E fica a olhar para mim, que eu digo, mas quem é que está lá dentro? Isto parece uma pessoa a olhar para mim. É uma coisa impressionante. E é super inteligente, é mesmo, é uma companhia. Parece que a pessoa está acompanhada por alguém, eu converso, eu explico uma coisa uma vez, e à segunda ele já sabe. É impressionante.

T.G.: Como descreve os seus sentimentos pelo seu cão? Aquilo que sente por ele.

M.G.: Sim, aquilo que eu sinto por ele é amor, definitivamente, sim, é amor.

T.G.: De que forma expressa os seus sentimentos pelo seu cão? Se brinca, se fala... Como mostra os seus sentimentos?

M.G.: Brinco muito, falo muito. Eu falo com ele, faço brincadeiras e faço muito carinho. Abraço, aperto, ele até foge (risos), beijo, aperto, é como se fosse uma pessoa.

T.G.: Quem tem a responsabilidade de cuidar do seu cão?

M.G.: Eu.

T.G.: Como descreve a relação com o seu cão? É uma relação de amigo, de familiar?

M.G.: É família. Definitivamente. Não vou dizer que é um filho, mas é tipo, é um irmão pequeno. É um companheiro, um companheirinho, um irmãozinho pequeno. Que a gente leva para todo o lado e que quer fazer coisas com ele. Às vezes eu vou fazer alguma coisa qualquer, que podia ir sozinha, e digo oh vou levar o Zeus, anda cá, e vamos (risos).

T.G.: Quais as rotinas que mantém com o seu cão? Passeios, brincadeiras.

M.G.: Sim, ah... passear só passeio com ele uma vez por dia. E o resto é mesmo brincadeiras em casa. E como eu pinto em casa, ele está sempre ao pé de mim. E então... converso fazendo festinhas.

T.G.: É uma inspiração para a pintura?

M.G.: Honestamente não. Às vezes, estou tão concentrada, que nem dou por ele estar ali não é. Mas é uma super companhia porque, de vez enquanto, oiço “nhnhnh”, aí está o meu canito, ele mete-se aqui no cantinho onde eu trabalho e aí está o tempo todo.

TG. E os passeios que dá com ele, uma vez por dia, mais ou menos, duram quanto tempo?

M.G.: Ele é pequenino, 15 minutos, dar uma voltinha, apanhar sol, voltar. Porque ele também é macho, não é castrado, e gosta muito de cheirar tudo. E eu não consegui tirar, nem sei se é possível tirar essa característica, não sei, mas cheira tudo, quer cheirar tudo e enerva-me porque quer cheirar o xixi dos outros cães, a porcaria que está ali, coisas que a gente não sabe o que é, e então faço uma corridinha rápida com ele, 15 minutos, 10

minutos, vamos sempre a andar, ele faz o que tem a fazer, e voltamos. Eu tenho visto, eu vejo cães que vão sempre ao pé da pessoa, ao pé do dono, e vão direitinho ao pé do dono. Por acaso tenho que reparar se são fêmeas, ou se são machos e estão castrados. Tenho que reparar nisso. Mas o meu é incrível, eu solto ele na areia, em frente à água, e ele faz assim, cheira qualquer coisa, direto para a rua. Ele atravessa aquele areal todo, até à rua onde há um mijo de algum cão qualquer ou alguma coisa de uma fêmea, e vai lá cheirar igual. E não ouve, fica surdo. Eu acho porque é macho. E como ele é pequenino, bastante pequenino, e eu habituei-o a subir ao sofá, então... tenho sempre aquele receio dele andar por aí a cheirar coisas. Porque no sofá eu também me sento, tanto me deito, e então... chego a casa e é limpar as patas, aquele ritual, limpa as patas, limpa o focinho, limpa a barriga, o não sei quê, e então é isso. É por isso que não dou mais passeios.

T.G.: Qual é a importância do seu cão para a sua vida atual?

M.G.: É importante. Neste momento é importante, é uma grande companhia, às vezes penso, estou sentada a ver televisão, a fazer qualquer coisa e penso, epá, se ele não estivesse aqui, como é que isto era, não é. Porque sem querer, ou seja, a pessoa está distraída a ver televisão, mas há sempre alguém aqui ao lado, tá sentadinho aí, e de vez em quando quer uma festinha, ou quer uma água, ou quer isto, ou quer aquilo. E então há uma mini responsabilidade, que se ele não estivesse aí, não teria. E então as vezes penso, e se ele não teria aqui, isto seria muito sozinho, não é. Acho que é mais por aí.

T.G.: Considera que ter um cão trouxe benefícios à sua vida?

M.G.: Sim, sem dúvida.

T.G.: Que tipo de benefícios?

M.G.: A companhia, porque ele foi comprado, como eu já disse, para a minha mãe, e entretanto, neste últimos, ah agora já passou o tempo, mas em 3 anos seguidos, morreram 3 pessoas da família. E acabou... de repente vi-me sozinha, ou seja, aquele cão foi definitivamente a companhia.

T.G.: Considera que ter um cão trouxe aspetos negativos à sua vida?

M.G.: Não, zero.

T.G.: No caso de você não poder cuidar do seu cão, o que lhe aconteceria?

M.G.: Não faço a mínima ideia, mas olha que eu já deixei de fazer viagens, por não ter onde deixar o cão. Porque não me atrevo a deixá-lo em sítio nenhum. Não conheço alguém, ou não o habituei com alguém que o tratasse bem, amigo, família, ou qualquer coisa, os vizinhos, ou sei lá. E não confio nos canis porque tive muita má experiência com

o cão anterior que quase morria em 10 dias que deixei ele no canil. Teve de ir de urgências para o hospital e tudo.

T.G.: No hotel para cães?

M.G.: Num canil que fica, quem vai de Almancil para Loulé, para as Goncinhas, aquela estrada, há um canil grande aí, não me lembro do nome.

T.G.: Da Goldra?

M.G.: Isso, acho que sim. E deixei ele aí, em 10 dias, o cão ficou feito um farrapo, tive que hospitalizá-lo e tudo, desidratado, uma coisa horrorosa, eu nem sei. E... não sinto confiança em nenhum canil, especialmente com cães pequenos. Porque um cão grande, num canil até se pode defender, tem corpo para se defender, para aguentar a intempérie, para aguentar a solidão, a ausência de alguém. Mas um cão pequenino, que é um cão como a gente diz, um fraldeiro, está sempre na saia da pessoa, quando se vê sozinho e com aquele tamanhinho, é afetado por tudo. E não há canis que tomem bem conta, que eu saiba, que eu conheça, de cães pequeninos. Eles têm que estar no interior, têm que estar com pessoas, acompanhado. E eu já deixei de fazer viagens, já rejeitei convites por não ter com quem deixar o cão. Porque não o deixo sozinho, e não o deixo com qualquer pessoa. E não o deixo num canil, ou seja, até certo ponto é uma escravidão, mas que eu aceito, porque eu prefiro estar com ele, e que ele esteja bem, a ir embora passear uns dias e que eu posso fazer isso em qualquer momento, e se eu não for também não faz me diferença.

T.G.: Não é um aspeto negativo?

M.G.: Não, não o vejo como negativo. Se um dia, como há de acontecer que eu não tiver, olha vou por poder passear àqueles sítios que eu queira, mas agora acho que não compensa, e acho que vou sofrer mais eu a pensar onde é que ele está, o que é que ele está a fazer, como é que está a ser tratado, do que se eu ficar em casa a tomar conta dele e fizer outra coisa qualquer que me dê prazer. É o meu ponto de vista (risos). Se eu tivesse alguém em casa que cuidasse dele, era diferente, vou-me embora, ok, fica em boas mãos, como eu fazia com o outro que eu tinha, sempre havia alguém em casa que tomava conta dele, mas não tendo, não me atrevo.

T.G.: O que pensa poder precisar, no futuro, para manter a convivência com o seu cão?

M.G.: Não percebo.

T.G.: Para continuar a ter o seu cão, e não o ter que entregar a alguém para cuidar, o que você precisa de ter? O que precisa de ter na sua vida para continuar a cuidar dele, a tê-lo?

M.G.: Não sei.

T.G.: Vou tentar por a pergunta de outra forma.

M.G.: Acho que não estou a perceber a pergunta.

T.G.: Para você continuar a cuidar do seu cão, e viver com ele, o que você precisava?

M.G.: Adicional ao que eu tenho?

T.G.: Algo que precisasse de manter, ou vir a ter.

M.G.: É que não sei como responder, porque a minha perspectiva é continuar a cuidar do meu cão.

T.G.: As pessoas costumam dizer que precisam de continuar a ter saúde, por exemplo.

M.G.: Ah, para poder continuar a cuidar. Olha nem me passou pela cabeça porque eu penso ter saúde até aos noventa e tal, não me passou pela cabeça, mas em princípio, até aos fins dos dias do meu canito, eu penso que vou estar a cuidar dele.

T.G.: O que para si é ter Qualidade de Vida?

M.G.: Olha viver bem, fazer o que a gente quer e ter dinheiro para fazer (risos), basicamente.

T.G.: Considera que ter um animal de estimação influencia a Qualidade de Vida?

M.G.: Sim, também, sim.

T.G.: Melhora ou piora?

M.G.: No meu caso, em particular, melhora pela fase que eu passei, melhorou muito a minha qualidade de vida, e acho que a companhia para alguém que vive só, também melhora muitíssimo a qualidade de vida. Sim, é um dos aspetos. Não é o único, mas contribui.

T.G.: Para a qualidade de vida?

M.G.: Sim.

T.G.: Pronto, já terminamos. Quer acrescentar alguma coisa? Que ache importante?

M.G.: Toda a gente devia ter um animal, pelo menos uma vez na vida. Experimentar esse amor, essa partilha, essa comunicação tão genuína que têm os animais. Eu acho que os seres humanos aprenderiam muito sobre a vida, e sobre como tratar os outros, se vissem como vive um animal. Porque um animal não questiona, não julga, não maltrata, por regra geral não morde a mão de quem lhe dá comida, e isso são coisas que o seu humano faz, tristemente. Mas quando a gente começa a ver a forma tão genuína como um animal se comporta, para ele nada importa, nada interessa, nada é mau, nada é bom, tudo é, porque

é, e é feliz, e vai para a frente, e eu acho que nós deveríamos ser um bocadinho cães. Quando a pessoa diz, tenho vida de cão, eu digo olha.

T.G.: E às vezes o meu acaba de comer e vai-se deitar no sofá, de barriga para cima, e eu penso assim, ele é tão feliz, se fossemos tão felizes quando comemos uma refeição...

M.G.: É uma felicidade. Eu vejo principalmente e chama-me muito à atenção, é o facto de que, por exemplo, ele faz alguma coisa má, qual é a tendência do dono, a minha tendência também, castigar, “ah djodjodjo”, e a gente vai lá e “nhanhanha”, e nós como seres humanos, ficamos com aquele mood, como é que se diz, com aquele espírito de raiva, nós ficamos assim durante uns segundos. O cão vai com o seu rabinho entre as pernas lá para o seu canto, passados 2 segundos e meio, já vem com o rabinho a abanar todo feliz e nós ainda ficamos com aquele espírito. Ou seja, o ser humano tem dificuldade em deixar passar as coisas, em não assimilar as coisas, e eu aprendi muito isso com o meu cão. Eu acho que sou muito diferente neste aspeto. A mim o que me irritava antes já não me irrita. O que me chateava já não me chateia. Eu brigo com ele agora, tu fizeste mal não sei quê, não sei quê, não sei quanto, vais ficar aí sentado, dou meia-volta e estou bem. Digo isso só para ele saber que eu estou chateada, mas no fundo, eu não estou chateada, e isso é uma coisa que nós temos que aprender com os animais, com os cães, principalmente, nunca tive gato, não sei como ele é, não sei se é rancoroso, mas os cães não são. Definitivamente os cães não são rancorosos.

T.G.: Temos tanto para aprender com eles.

M.G.: Sim. O meu pai era engraçado, um dia quando tínhamos o outro cão, ele chegou um dia a casa, estávamos sentados a ver um programa de televisão super interessantíssimo, e o cão também era pequenino, era um Yorkshire. Ele abriu a porta e entrou, e o cão saiu do sofá, escorregou pelo corredor porque tínhamos tapetes, e a abanar o rabo, e a saltar, e não sei quê, e o meu pai pegou no cão assim ao colo, ficou a olhar para nós e disse, estás a ver, a única pessoa que me veio cumprimentar foi o cão, vocês ficaram aí sentadas (risos).

T.G.: É verdade, ninguém fica tão feliz de nos ver, como um animal, é verdade.

M.G.: Sim, que o próprio cão. É engraçado (risos).

T.G.: Pois é, eu também sou uma apaixonada...

M.G.: Por animais, não é.

T.G.: E é exatamente o mesmo, eu deixei de viajar, deixei de... Mas...

M.G.: Se eu puder ir de manhã até à tarde, vou, um dia inteiro, mas mais do que isso não. Tenho convites a ir a sítios, e a fazer coisas e digo, épa, tenho muita pena mas... não pode ser.

T.G.: Sim, sim. É sempre sair com o tempo controlado. Mas o amor que ele dá, o amor que é tão maior do que...

M.G.: Eu comprei uma camarazinha para por na sala, para ver o que ele faz quando ele não estou. Ah, e fiquei tão triste, aí é que eu não viajo, porque ele não se deita, ele está sempre deitado de barriga, mas sempre assim.

T.G.: À espera?

M.G.: Não descansa, está sempre assim, vai para a porta, e põe-se outra vez assim, num sítio da sala, que ele nunca se senta quando eu estou presente, é um cantinho ali ao pé do televisor, onde tenho o sofá à frente, normalmente ele está sentado no sofá a olhar para o televisor, pronto, ele deita-se ali naquele canto ao pé do televisor, a olhar para o sofá. E está sempre em posição de alerta, cabecinha para cima, de vez em quando sobe para o sofá, às costas do sofá, e faz como os lobos, “auuuuu”, não sei se é chorar ou se é a chamar, não sei. Pode ser a chorar e pode ser a chamar porque os cães entre eles, a matinha, chamam uns aos outros, não é, e depois volta para aquele cantinho assim, e eu digo, ai coitado.

T.G.: Fica sempre alerta?

M.G.: Fica sempre alerta, ele não descansa, ele não dorme, ele não faz xixi, ele não bebe água, ele não come uma pepita de ração, ele não faz nada, até eu chegar. Quando eu chego, ele vai fazer xixi, vai fazer coco, bebe água, faz tudo. Então como é que eu vou deixá-lo, é impossível.

T.G.: E depois ele também se calhar, está muito habituado a estar muito tempo consigo.

M.G.: Sim, também nos apanhou a pandemia, e tivemos de estar sempre juntos.

## Apêndice D – Tabela por análise de conteúdo

Caraterização dos entrevistados								
	E. nº1	E. nº2	E. nº3	E. nº4	E. nº5	E. nº6	E. nº7	E. nº8
<b>Género</b>	Feminino	Feminino	Feminino	Feminino	Feminino	Feminino	Masculino	Feminino
<b>Idade</b>	75 anos	71 anos	76 anos	68 anos	63 anos	60 anos	70 anos	62 anos
<b>Nacionalidade</b>	Portuguesa	Portuguesa	Portuguesa	Portuguesa	Portuguesa	Portuguesa	Portuguesa	Portuguesa
<b>Estado Cívil</b>	Viúva	Viúva	Divorciada	Casada	Divorciada	Casada	Separado	Solteira
<b>Com quem vive</b>	1 Filho	1 Filho	Companheiro	Marido	Cão	Marido e Filho	Cão	Sozinha
<b>Tipologia da habitação</b>	Apartamento	Apartamento	Apartamento	Apartamento	Apartamento	Apartamento	Apartamento	Apartamento
<b>Nível de escolaridade</b>	5º ano dos liceus	4ª classe	4ª classe	4ª classe	7º ano (incompleto)	9º ano	12º ano (incompleto)	Licenciatura
<b>Situação profissional</b>	Reformada	Reformada	Reformada	Reformada	Pensionista	Reformada	Reformado	Pintora/ Pensionista
Caraterização dos cães de estimação								
	E. nº1	E. nº2	E. nº3	E. nº4	E. nº5	E. nº6	E. nº7	E. nº8
<b>Sexo</b>	Macho	Macho	Fêmea	Macho	Macho	Macho	Macho	Macho
<b>Idade</b>	11 anos	7 anos	12 anos	6 anos	8 anos	4 anos	3 anos	7 anos
<b>Raça</b>	Shih-tzu	Indefinida	Indefinida	Indefinida	Indefinida	Chihuahua	Indefinida	Chihuahua
<b>Peso</b>	9,100Kg	25kg	11 kg	15 kg	13kg	4kg	33kg	5kg
<b>Tamanho</b>	Pequeno	Médio	Pequeno	Médio	Médio	Pequeno	Grande	Pequeno
<b>Gasto médio mensal</b>	150 €	50 €	80 €	20 €	20 €	50 €	40 €	50 €
<b>Tipo de despesas mensais</b>	Ração, snaks, veterinário, banho e tosquia	Comida de panela	Ração, comida de panela, veterinário, tosquia	Alimentação, snaks	Ração, snaks	Alimentação, snaks, banho, toalhetes higiénicos	Comida de panela, ração	Ração, comida de panela