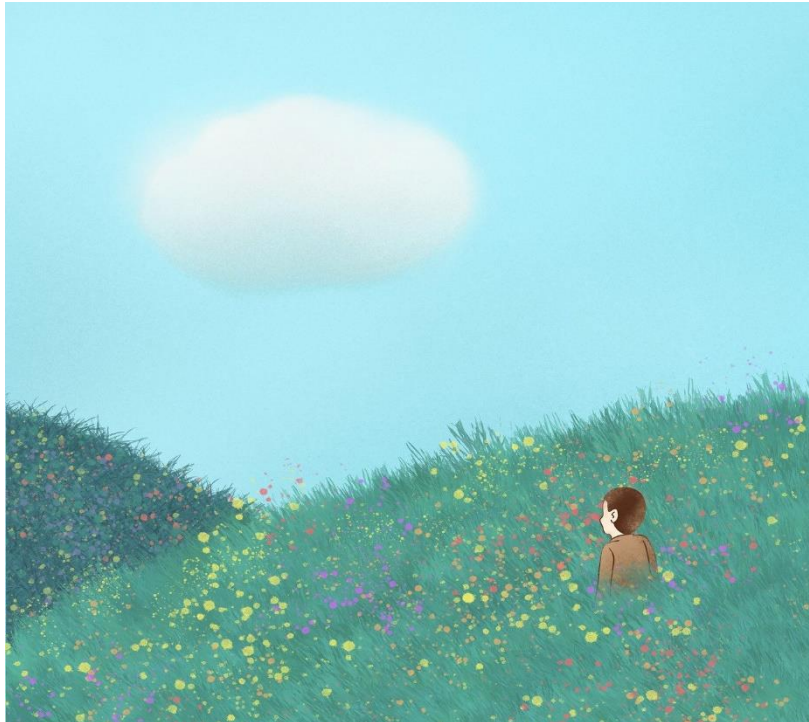


Perder um animal de companhia



Os animais sempre estiveram presentes na vida do ser humano, desempenhando inúmeras funções nas nossas vidas. Não obstante a todas estas, a função principal dos animais de companhia prende-se com o afeto e conforto emocional.

Apesar de muitas vezes não estar devidamente reconhecido, a verdade é que a relação que estabelecemos com animais de companhia é de vinculação, i.e., de forte e profunda ligação emocional. Como tal, transmite-nos segurança, proteção, aceitação e amor incondicional – para além dos inúmeros benefícios para a saúde física e mental já estudados. Estudos evidenciam ainda que uma ligação emocional com um animal pode transcender uma relação humana, e, assim sendo, a sua perda pode trazer níveis de sofrimento psicológico e social semelhantes à perda de uma pessoa.

A realidade é que o luto associado à perda de um animal tem sobre si algum estigma social, que o ridiculariza, descredibiliza e não reconhece como legítimo – o que, por sua vez, aumenta o sofrimento e isolamento social da pessoa enlutada. Devido a

estes fatores, por vezes a pessoa não só perde uma figura de apoio, como acaba por não receber o apoio social que precisa. É imperativo reconhecer e legitimar a perda de um animal de companhia como real, normalizando a dor que há para expressar e processar.

À semelhança da perda de uma pessoa, a perda de um animal de companhia próximo pode levar a:

- a) Sintomatologia ansiosa
- b) Choro
- c) Choque e descrença
- d) Sensação de tristeza e vazio
- e) Culpa
- f) Falta de apetite
- g) Alterações do sono
- h) Dificuldades de concentração

Existem vários fatores que podem influenciar a natureza e o percurso do luto, sendo que entre os mais determinantes estão:

- A **relação de vinculação** com o animal, sendo que relações de maior intimidade estão associados a reações emocionais mais intensas, nomeadamente a nível do desespero, raiva, sensação de perda de controlo e pensamentos ruminativos (i.e., pensamentos circulares e repetitivos muito difíceis de parar e gerir, que causam sofrimento);
- **Circunstâncias** da morte, sendo que mortes repentinas e inesperadas estão associadas a reações mais graves. Em casos em que a pessoa tem um papel ativo, como na eutanásia, podem surgir ainda culpa e sensação de responsabilidade (mesmo quando se trata do único recurso). Se a pessoa encarar a decisão como um ato de amor e compaixão pode levar a sensações positivas, como alívio;
- Rede de **suporte social**, que é fulcral para que a pessoa receba o apoio que necessita;

- Experiências **stressantes** e/ ou de perda ao longo da vida. Por vezes os animais providenciam a sensação de aceitação e amor incondicional que a pessoa enlutada não recebeu na sua vida familiar e social.

É importante que a pessoa em luto desenvolva mecanismos de *coping* que sejam adaptativos para o contexto da perda, i.e., que ajudem a processar o sofrimento emocional associado. São encorajadas práticas que sirvam para experienciar o que sentimos ou homenagear o animal: escrever uma carta a expressar as emoções relativas à perda e aos momentos partilhados com o animal; ingressar em atividades, por exemplo, relacionadas com instituições associadas ao bem-estar animal e humano; planejar atividades que possam homenagear o animal ou rituais de despedida e de recordação. Para além destes, salientam-se como rituais para a manutenção do vínculo mais frequentes:

1. **Evocar e preservar memórias** positivas ao lado do animal, que transmitam tranquilidade, esforçando-se para lembrar todo e qualquer pormenor que tenha sido bom;
2. **Relembrar o animal com terceiros**, a partir do diálogo e relatar episódios/ partilhar memórias que permitam fazer com que a lembrança do animal seja avivada nas outras pessoas, e possa ter impacto neles;
3. **Usar pertences do animal para obter algum conforto**, com recurso a, por exemplo, o brinquedo predileto do animal. Este ritual pode ser utilizado de forma temporária ou pontual.

Por vezes, os indivíduos à volta da pessoa em luto são rápidos a sugerir que a pessoa simplesmente arranje outro animal (algo que seria muito mal visto, caso se tratasse de uma pessoa recentemente falecida) o que acaba por alimentar o estigma social associado. Arranjar um novo animal pode ser bom, sim, mas é importante ter em conta que a relação estabelecida com o animal perdido é uma relação única e irrepetível, e, como tal, não há nenhum animal que consiga substituí-la. É como se ficasse um buraco dentro de nós, com a forma do animal perdido. Mas a forma desse animal é única, não

há outro 100% igual, que lá encaixe na perfeição, e por isso, quaisquer relações que possam ser estabelecidas para tapar esse buraco nunca o preencherão na totalidade.

Arranjar um novo animal de companhia, para alguns, leva a sensações de estar a trair o animal perdido, ou até de raiva em relação ao novo animal. Para algumas pessoas, é benéfico arranjar outro animal num futuro próximo, e, para outras, apenas após alguns anos, sendo esta uma decisão individual e complexa. É importante manter ciente que a aceitação da perda é relevante para que surja a capacidade de voltar a ter proximidade emocional com outro animal.

Fingir que está tudo bem e abafar a dor emocional que sentimos não só custa muito, como nos torna instáveis, aumentando a ansiedade e dando a sensação de que mais tarde ou mais cedo vamos rebentar.

A perda de um animal de companhia é real, e deve ser encarada como tal, tanto por quem o perde, como por quem serve de apoio neste processo. A tua dor é legítima.

Autor: Samuel Silva (2022)

Adaptado por Madalena Pintão

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa
Dezembro de 2024