



UNIVERSITÁRIOS QUE CONVIVEM COM ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO APRESENTAM MENORES NÍVEIS DE ANSIEDADE

Karielly Amaral Andrade¹; Amanda Melo Sant'Anna Araújo²; Eric Francelino Andrade³; Débora Ribeiro Orlando⁴

1 Graduada em Medicina Veterinária, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), Unaí, MG – Brasil.

2 Prof. Mestre, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), Unaí, MG – Brasil.

3 Prof. Doutor, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM), Unaí, MG – Brasil.

4 Profa. Doutora, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) - Avenida Vereador João Narciso, 1380, Cachoeira, Unaí, MG – Brasil (deboraribeiro.orlando@gmail.com)

Recebido em: 22/09/2018 – Aprovado em: 23/11/2018 – Publicado em: 03/12/2018
DOI: 10.18677/EnciBio_2018B73

RESUMO

Estudantes universitários apresentam alta propensão em desenvolver ansiedade. Considera-se que convívio com animais de estimação pode promover melhorias tanto físicas quanto psicológicas. Desta forma, objetivou-se investigar os efeitos do convívio com animal de estimação sobre a ansiedade em universitários. Participaram do estudo 219 estudantes matriculados no curso de Bacharelado em Ciências Agrárias. Foi aplicado o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) para avaliação da ansiedade. Adicionalmente, algumas questões referentes à posse de animal de estimação (quantidade, espécie e raça) foram anexadas ao IDATE. Os dados foram submetidos à estatística descritiva e à análise de variância (ANOVA) e as médias comparadas pelo teste de t de *student* ($p < 0,05$). A maioria dos participantes foi classificada com ansiedade-estado moderada. A ansiedade foi menor nos voluntários que relataram conviver com animal de estimação, em relação àqueles que não convivem com pet. Com relação à espécie, observou-se que a ansiedade foi menor nos universitários que convivem com cães, quando comparados àqueles que não possuem animal. Os níveis de ansiedade foram menores naqueles que convivem com um ou dois animais, em relação aos que não convivem. A ansiedade nos universitários que convivem com apenas um animal foi menor em relação àqueles que convivem com três ou mais animais. Foram observados menores escores de ansiedade nos voluntários que convivem com animais sem raça definida, de raça, ou até mesmo ambos os casos, quando comparados àqueles que não convivem com *pet*. Conclui-se que o convívio com animal de estimação está relacionado a menores níveis de ansiedade.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Estudantes Universitários. Pet.

UNIVERSITY STUDENTS THAT LIVING WITH PETS PRESENT LOWER LEVELS OF ANXIETY

ABSTRACT

University students have a high propensity to develop anxiety. It is considered that living with pets can promote both physical and psychological improvements. In this way, the objective was to investigate the effects of living with pets on anxiety in university students. A total of 219 students enrolled in the Bachelor's degree in Agricultural Sciences participated in the study. The Trait-State Anxiety Inventory (IDATE) was applied for anxiety assessment. In addition, some questions regarding to pet ownership (quantity, species and breed) were attached to the IDATE. Data were submitted to descriptive statistics and analysis of variance (ANOVA) and means were compared by the student t test ($p < 0.05$). The majority of participants were classified with moderate anxiety-state. Anxiety was lower in volunteers who reported living with pet, when compared to those who did not live with the pet. Regarding the species, it was observed that the anxiety was lower in the students who live with dogs, when compared to those who do not have an animal. The anxiety levels were lower in those ones who live with one or two animals when compared to students who do not live together to pet. The anxiety in students living with only one animal was lower than those who live with three or more pet. We observed lower anxiety scores in volunteers living with non-breed, pedigree, or even both cases, compared to those who did not live with pet. It is concluded that the living together with pet is related to lower levels of anxiety.

KEYWORDS: Anxiety. Pet. University Students.

INTRODUÇÃO

A ansiedade pode ser definida como um padrão incondicionado de resposta caracterizado por um conjunto de reações fisiológicas relacionadas a comportamentos de luta ou fuga, diante de situações reais ou irreais de perigo (KNAPP; CAMINHA, 2003; FAZZI et al., 2015). Desta forma, a ansiedade surge como uma resposta de adaptação impulsionadora de desempenho, apresentando elementos psicológicos e fisiológicos (REIS et al., 2017).

É considerado que a ansiedade consiste em basicamente três aspectos: ato de espera em relação ao um suposto perigo; pressentimento de perigo iminente e desestruturação frente ao perigo havendo a sensação de estar desprotegido (PEREGRINO, 1996; JOSÉ et al., 2015). Além disso, considera-se que a ansiedade é um dos principais problemas psiquiátricos que atinge níveis epidêmicos e, conseqüentemente, gera altos custos tanto sociais quanto individuais (ANDREATINI et al., 2001; BAXTER et al., 2014). Sendo assim, este transtorno acarreta uma alta demanda de assistência profissional, o que demonstra a importância para a saúde pública (KULSOOM; AFSAR, 2015).

Os transtornos ansiosos representam um dos quadros psiquiátricos mais comuns, atingindo todos os estratos da sociedade (REMES et al., 2016). Adicionalmente, considera-se que estudantes universitários são predispostos a sofrer deste transtorno (KULSOOM; AFSAR, 2015). Isto acontece, pois, o contexto universitário é repleto de agentes que predispõem ao estresse e à ansiedade (JESUS et al., 2015). Devido a isto, vários estudos têm investigado a ansiedade em estudantes universitários (SARAVANAN; WILKS, 2014; THAKKAR et al., 2016; ENGLAND et al., 2017).

A literatura apresenta diversas terapias não medicamentosas para o controle da ansiedade, tais como, aromaterapia (CHO et al., 2013), reiki (JOYCE; HERBISON, 2015), acupuntura (VIEIRA et al., 2018) e terapia assistida com animais (GRAJFONER et al., 2017). Neste sentido, o convívio com animais de estimação pode influenciar diversos aspectos tanto físicos quanto psicológicos do tutor (MCCONNELL et al., 2011).

Assim, considerando que estudantes universitários apresentam uma alta propensão em desenvolver ansiedade, objetivou-se com o presente estudo, avaliar os níveis de ansiedade e investigar os efeitos do convívio com animal de estimação sobre a ansiedade em estudantes do Bacharelado em Ciências Agrárias (ICA) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM) campus Unaí.

MATERIAIS E MÉTODOS

Participantes

Participaram do estudo 219 estudantes (104 homens e 115 mulheres), distribuídos entre os diferentes períodos letivos do curso de Bacharelado em Ciências Agrárias. Dentre estes estudantes, 92 cursavam o primeiro período, 26 o segundo período, 36 o terceiro período, 30 o quarto período e 35 cursavam o quinto período. Os voluntários assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que apresentava os objetivos do estudo e garantia a confidencialidade dos dados. Além disso, o TCLE garantia que o participante poderia abandonar o estudo a qualquer momento, sem que isso acarretasse em punição. Todas as informações também foram explicadas verbalmente antes da aplicação do questionário. O questionário foi aplicado individualmente durante o horário letivo.

Instrumento

Os voluntários responderam ao Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), que é um instrumento baseado na concepção de ansiedade proposta por Spielberger et al. (1970), que considera a ansiedade entre suas vertentes: ansiedade-estado (AE) e ansiedade-traço (AT). O IDATE foi validado para a população brasileira por Biaggio et al. (1977).

Este questionário apresenta 40 questões, sendo 20 destas relacionadas à AT e outras 20 à AE. Cada questão é composta por uma escala de *Likert* de quatro respostas: “muitíssimo”, “bastante”, “um pouco”, e “absolutamente não”. A quantificação do nível de ansiedade é determinada através do somatório dos valores obtidos nas questões tanto para AE quanto para AT, de forma que valores mais altos denotam um maior nível de ansiedade (LORICCHIO; LEITE, 2012).

Ademais, além de maiores escores conferirem um elevado nível de ansiedade, foram adotadas classificações para AE que são atribuídas de acordo com o percentil encontrado na avaliação tal como proposto por Maluf (2002). Assim, um percentil até 25, foi classificado como “ausência de ansiedade - AA”, de 26 até 35 como “ansiedade leve - AL”, valores entre 36 e 65 foram classificados como “ansiedade moderada - AM”, de 66 até 75 como “ansiedade elevada - AE”, e acima de 76% foi considerada como “ansiedade severa - AS” (MALUF, 2002).

Adicionalmente, algumas questões referentes à posse de animal de estimação foram anexadas ao IDATE. Estas questões eram relacionadas à quantidade, espécie e raça (*pedigree*) dos animais de estimação. A coleta de dados foi realizada entre os meses de agosto e outubro do ano de 2016.

Análises Estatísticas

Os dados obtidos foram submetidos à estatística descritiva e análise de variância (ANOVA) e as médias foram comparadas pelo teste de t de *student* ($p < 0,05$). Para tal utilizou-se o software BIOESTAT 3.0 (AYRES et al., 2003).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise do perfil de ansiedade da amostra analisada demonstrou que 100% dos estudantes apresentavam algum nível de ansiedade no momento da coleta de dados. Adicionalmente, a maioria dos universitários foi classificada com ansiedade-estado moderada ($p < 0,05$ – Tabela 1).

TABELA 1. Nível de ansiedade-estado (AE) em estudantes do curso de Bacharelado em Ciências Agrárias da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM - Campus Unaí).

Classificação de ansiedade-estado	AA	AL	AM	AE	AS
% de indivíduos	0.0	5.36	77.03*	13,33	4.28

* Maior prevalência de indivíduos em relação aos demais ($p < 0,05$). AA - ausência de ansiedade. AL - ansiedade leve. AM - ansiedade moderada. AE - ansiedade elevada. AS - ansiedade severa.

A ansiedade em estudantes de ensino superior é algo comum reportado na literatura (RATANASIRIPONG et al., 2015; WELCH et al., 2015). Tal fato pode ser justificado pela alta demanda de atividades, associada à cobrança pessoal, social e familiar para uma formação de excelência (JESUS et al., 2015). Na comparação entre os níveis de AE e AT dos estudantes entre os períodos letivos não foram observadas diferenças significativas (Tabela 2).

TABELA 2: Escores médios de ansiedade-estado e ansiedade-traço em estudantes universitários com relação ao período letivo do curso de Bacharelado em Ciências Agrárias.

Período	Escore de ansiedade-estado	Escore de ansiedade-traço
1º	50.44 ± 9.16	48.22 ± 12.09
2º	52.93 ± 9.53	54.37 ± 10.43
3º	48.78 ± 10.80	52.39 ± 13.84
4º	53.00 ± 8.45	55.60 ± 9.33
5º	53.82 ± 9.21	55.85 ± 8.88

Tais resultados demonstram que além de apresentarem elevados níveis de AE, a amostra avaliada apresenta ansiedade como traço da personalidade. Desta forma, a AE refere-se ao estado emocional passageiro, quando os escores podem variar de acordo com situações ambientais, enquanto a AT envolve características da personalidade do indivíduo, em que os sintomas são menos sensíveis a mudanças decorrentes de situações ambientais, permanecendo relativamente constantes no tempo (FIORAVANTI et al., 2006). Nesse sentido, as exigências acadêmicas ou mesmo exposição de opiniões em grupo, são bastante frequentes na

vida universitária, podendo produzir alto nível de ansiedade (BOLSONI-SILVA et al., 2014), justificando assim os resultados encontrados no presente estudo.

Com relação à convivência com animais de estimação, verificou-se que 64,92% dos participantes avaliados convivem com pet, enquanto 35,08% não convivem. Considerando os valores absolutos obtidos no IDATE, observou-se que os níveis de AE foram menores ($p < 0,05$) nos voluntários que relataram conviver com animal de estimação, em relação àqueles que não possuem ou convivem com pet. Não houve diferença significativa quando esta comparação foi feita para a AT (Tabela 3).

TABELA 3. Valores médios absolutos do nível de ansiedade-traço (AT) e ansiedade-estado (AE) em estudantes da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM - Campus Unaí)

Convive com animal de estimação	AE (m ± dp)	AT (m ± dp)
Sim	39.67 ± 7.57*	42.67 ± 8.79
Não	44.52 ± 7.00	43.20 ± 7.03

* Menor nível de ansiedade em relação a possuir, ou não, animal de estimação ($p < 0,05$).

O fato de a AE ter sido menor em voluntários que relataram conviver com animal de estimação mostra a grande influência positiva que estes animais exercem sobre os aspectos psicológicos de seus tutores (MCCONNELL et al., 2011). Vale ressaltar que a AE é mais passível de modificação, variando de acordo com o estado emocional da pessoa e em relação às situações momentâneas do ambiente (SPIELBERGER et al., 1970; ANDRADE et al., 2014).

A interação animal-homem traz muitos benefícios fisiológicos, tais como, aumento da concentração plasmática de -endorfina, dopamina, prolactina, ocitocina, além da diminuição na concentração plasmática de cortisol (ODENDAAL; MEINTJES, 2003). O aumento na liberação de alguns neurotransmissores como a dopamina promove a sensação de prazer e a motivação, enquanto as endorfinas possuem efeito em áreas cerebrais responsáveis pela modulação da dor, do humor, da depressão e da ansiedade (BLUM et al., 2015; BUDELMANN et al., 2017)

Na comparação dos níveis de ansiedade considerando a espécie do animal de estimação, observou-se que a AE foi menor ($p < 0,01$) nos universitários que convivem com cães, quando comparados àqueles que não convivem (Tabela 4).

TABELA 4. Escores médios de ansiedade-estado (AE) e ansiedade-traço (AT) em estudantes universitários com relação à espécie de animal de estimação que convivem

Espécie do animal de estimação	Escore de AE	Escore de AT
Não possui animal	44.52 ± 7.00	43.20 ± 7.03
Possui cão	40.55 ± 7.12*	43.56 ± 8.24
Possui gato	45.55 ± 6.33	45.16 ± 9.22
Possui cão e gato	42.88 ± 9.77	45.00 ± 7.41
Possui outra(s) espécie(s) de animal(is)	42.89 ± 8.79	43.27 ± 7.75

* Diferença em relação aos indivíduos que não possuem animal ($p < 0,01$)

O fato de ter sido observada diferença significativa na AE apenas nos voluntários que convivem com cães pode estar relacionado ao fato de que esta espécie, geralmente, apresenta alto nível de apego com o tutor, estando esta variável diretamente proporcional à qualidade de vida do tutor (WHITE et al., 2017). Adicionalmente, foi observado em estudo prévio (SMOLKOVIC et al., 2012) que o apego do tutor com cão é maior que com outras espécies. Além disso, no presente estudo houve uma maior incidência de indivíduos que relataram conviver com cães, em comparação com outras espécies. Ainda, muitos tutores de outras espécies, como gatos, permitem que o animal tenha vida livre, o que diminui a interação humano-animal e atenua os efeitos deste convívio (ZITO et al., 2018).

Quanto à quantidade de animais de estimação, observou-se que a presença de um ou dois animais está associada com menores níveis de AE (Tabela 5 - $p < 0,05$). Tal comportamento não foi observado em tutores de três ou mais animais. Adicionalmente, observou-se que os escores de AE nos universitários que convivem com apenas um animal foi menor em relação àqueles que convivem com três ou mais animais (Tabela 5). Entretanto, mesmo em tutores de múltiplos animais, não houve aumento nos níveis de ansiedade em relação àqueles que não convivem com *pet*, o que reforça o fato de que a companhia de um animal de estimação promove benefícios para a saúde física e psicológica do tutor (ISLAM; TOWELL, 2013).

TABELA 5. Escores médios de ansiedade-estado (AE) e ansiedade-traço (AT) em estudantes universitários com relação à quantidade de animais de estimação que convivem

Quantidade de animais de estimação	Escore de AE	Escore de AT
0	44.52 ± 7.00	43.20 ± 7.03
1	40.90 ± 6.63*	43.15 ± 7.99
2	41.19 ± 8.98*	44.15 ± 8.82
3 ou mais	44.12 ± 7.56#	44.92 ± 7.44

* Diferença em relação aos indivíduos que não possuem animal ($p < 0,05$).

Diferença em relação aos indivíduos que possuem um animal ($P < 0,05$).

Com relação ao *pedigree* do animal, foram observados menores escores de AE ($p < 0,05$) nos voluntários que convivem com animais sem raça definida (SRD), de raça, ou até mesmo ambos os casos, quando comparados aos universitários que não convivem com animais de estimação (Tabela 6). É importante salientar que a raça foi definida de acordo com a consideração dos próprios participantes, não tendo sido confirmada oficialmente esta classificação através de *pedigree* no presente estudo.

TABELA 6. Escores médios de ansiedade-estado (AE) e ansiedade-traço (AT) em estudantes universitários com relação à raça do animal de estimação que convivem

Raça	Escore de AE	Escore de AT
Não possui animal	44.52 ± 7.00	43.20 ± 7.03
SRD	41.37 ± 7.44*	44.29 ± 9.51
<i>Pedigree</i> ¹	41.90 ± 7.80*	43.79 ± 7.52
SRD e <i>Pedigree</i>	39.58 ± 5.98*	43.04 ± 7.09

* Diferença em relação aos indivíduos que não possuem animal ($p < 0,05$). SRD: Sem raça definida. 1: Considerado pelo proprietário como animal de *pedigree*.

Segundo Smolkovic et al. (2012), é possível que o apego do tutor com o animal seja maior quando o *pet* possui *pedigree*, devido a fatores como investimento

para compra e escolha da raça. Entretanto, os resultados do presente estudo com relação ao *pedigree* do animal demonstram que, independente da raça, o convívio com *pet* promove melhorias na AE dos tutores. Tal fato é importante, pois serve como uma justificativa para o estímulo à adoção de animais SRD em campanhas.

CONCLUSÃO

Conclui-se que os universitários avaliados apresentam, predominantemente, nível moderado de AE, sendo que o convívio com animal de estimação promove melhorias nesta variável. Adicionalmente, a AE foi menor em universitários que convivem com um ou dois animais, sendo que aqueles que convivem com cães apresentaram menor ansiedade em relação ao convívio com outras espécies. Não foram observadas diferenças significativas quanto à influência do *pedigree* nos níveis de ansiedade dos estudantes, estando os níveis de AE menores nos proprietários de animais independente da raça.

Os resultados do presente estudo corroboram a teoria de que o convívio com *pet* promove benefícios à saúde mental do tutor. Além disso, estes resultados reforçam a utilização de terapia assistida por animais em grupos com predisposição à ansiedade. Ademais, os presentes achados permitem evidenciar o estímulo à adoção, bem como evitar o abandono de animais de estimação.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem à Fundação de Amparo à Pesquisa de Minas Gerais (FAPEMIG) e à Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri (UFVJM).

REFERÊNCIAS

ANDRADE, E. F.; ZACARONI, L. M.; ROGATTO, G. P.; VALIM-ROGATTO, P. C.; NASCIMENTO-CARDOSO, A. M. Efeitos de uma Sessão de Dança sobre a ansiedade de Indivíduos com Deficiência Intelectual Leve. **Revista Brasileira de Psicologia Aplicada ao Esporte e à Motricidade Humana**, v. 4, n. 1, p. 54–57, 2014. Disponível em: <http://www.psicologiadoesporte.esp.br/Pdf/REVISTA_IV_CBPAEMH_2014_2.pdf>.

ANDREATINI, R.; BOERNGEN-LACERDA, R.; ZORZETTO FILHO, D. Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: perspectivas futuras. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 23, n. 4, p. 233–242, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462001000400011&lng=pt&tlng=pt>. doi: 10.1590/S1516-44462001000400011

AYRES, M.; AYRES JR, M.; AYRES, D.L.; SANTOS, A. S. **BioEstat 3.0: aplicação estatísticas nas áreas das ciências biológicas e médicas**. Belém: Sociedade Civil Mamirauá; 2003.

BAXTER, A. J.; SCOTT, K. M.; FERRARI, A. J.; NORMAN, R. E.; VOS, T.; et al. Challenging the Myth of an “Epidemic” of Common Mental Disorders: Trends in the Global Prevalence of Anxiety and Depression Between 1990 and 2010. **Depression and Anxiety**, v. 31, n. 6, p. 506–516, 2014. Disponível em: <<http://doi.wiley.com/10.1002/da.22230>>. doi: 10.1002/da.22230

BIAGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERGER, C. D. Desenvolvimento da

forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. **Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada**, v. 29, n. 3, p. 31–44, 1977. Disponível em: <<http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/abpa/article/view/17827>>.

BLUM, K.; THANOS, P. K.; OSCAR-BERMAN, M.; FEBO, M.; BARON, D.; et al. Dopamine in the Brain: Hypothesizing Surfeit or Deficit Links to Reward and Addiction. **Journal of reward deficiency syndrome**, v. 1, n. 3, p. 95–104, 2015. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27398406>>. doi: 10.17756/jrds.2015-016

BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. R.; BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. R. The Role of Social Skills in Social Anxiety of University Students. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 24, n. 58, p. 223–232, 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-863X2014000200223&lng=en&tlng=en>. doi: 10.1590/1982-43272458201410

BUDELMANN, F.; DUNBAR, R.; DUNCAN, S.; VAN EMDE BOAS, E.; MAGUIRE, L.; et al. Cognition, Endorphins, and the Literary Response to Tragedy. **The Cambridge Quarterly**, v. 46, n. 3, p. 229–250, 2017. Disponível em: <<http://academic.oup.com/camqtly/article/46/3/229/4103496/Cognition-Endorphins-and-the-Literary-Response-to>>. doi: 10.1093/camqtly/bfx016

CHO, M.-Y.; MIN, E. S.; HUR, M.-H.; LEE, M. S. Effects of Aromatherapy on the Anxiety, Vital Signs, and Sleep Quality of Percutaneous Coronary Intervention Patients in Intensive Care Units. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2013, p. 1–6, 2013. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23476690>>. doi: 10.1155/2013/381381

ENGLAND, B. J.; BRIGATI, J. R.; SCHUSSLER, E. E. Student anxiety in introductory biology classrooms: Perceptions about active learning and persistence in the major. **PloS one**, v. 12, n. 8, p. e0182506, 2017. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28771564>>. doi: 10.1371/journal.pone.0182506

FAZZI, L.; DOBRIANSKYJ, F. M.; REGGI, J. R. A.; OTANI, V. H. O.; OTANI, T. Z. S.; et al. The influence of anxiety on quality of life among patients with an indication for cataract surgery. **Sao Paulo Medical Journal**, v. 133, n. 2, p. 160–161, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-31802015000200160&lng=en&tlng=en>. doi: 10.1590/1516-3180.2014.9510109

FIORAVANTI, A. C. M.; SANTOS, L. F.; MAISSONETE, S.; CRUZ, A. P. M.; LANDEIRA-FERNANDEZ, J. Avaliação da Estrutura Fatorial da Escala de Ansiedade-Traço do IDATE. **Avaliação Psicológica**, v. 5, n. 2, p. 217–224, 2006. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712006000200011>.

GRAJFONER, D.; HARTE, E.; POTTER, L.; MCGUIGAN, N.; GRAJFONER, D.; et al. The Effect of Dog-Assisted Intervention on Student Well-Being, Mood, and Anxiety. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 5,

p. 483, 2017. Disponível em: <<http://www.mdpi.com/1660-4601/14/5/483>>. doi: 10.3390/ijerph14050483

ISLAM, A.; TOWELL, T. Cat and Dog Companionship and Well-being: A Systematic Review. **International Journal of Applied Psychology**, v. 3, n. 6, p. 149–155, 2013. Disponível em: <<http://article.sapub.org/10.5923.j.ijap.20130306.01.html>>. doi: 10.5923/j.ijap.20130306.01

JESUS, I. S.; SENA, E. L. S.; SOUZA, L. S.; PEREIRA, L. C.; SANTOS, V. T. C. Vivências de Estudantes de Graduação em Enfermagem com a Ansiedade. **Journal of Nursing UFPE on line**, v. 9, n. 1, p. 149–157, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/10319/11002>>. doi: 10.5205/reuol.6817-60679-1-ED.0901201521

JOSÉ, L. H. A.; VIVIAN, A. G.; JOSÉ, F. E. M.; SOUZA, F. P. Ansiedade, estresse, sintomas de TDAH e desempenho em candidatos no exame da Ordem dos Advogados do Brasil/RS. **Aletheia**, 2015. Disponível em: <<http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/3148>>.

JOYCE, J.; HERBISON, G. P. Reiki for depression and anxiety. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 2015, n. 4, p. CD006833, 2015. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25835541>>. doi: 10.1002/14651858.CD006833.pub2.

KNAPP, P.; CAMINHA, R. M. Terapia cognitiva do transtorno de estresse pós-traumático. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 25, n. suppl 1, p. 31–36, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-444620030005000008&lng=pt&tlng=pt>. doi: 10.1590/S1516-444620030005000008

KULSOOM, B.; AFSAR, N. A. Stress, anxiety, and depression among medical students in a multiethnic setting. **Neuropsychiatric disease and treatment**, v. 11, n. 1, p. 1713–1722, 2015. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26213470>>. doi: 10.2147/NDT.S83577

LORICCHIO, T. M. B.; LEITE, J. R. Estresse, ansiedade, crenças de autoeficácia e o desempenho dos bacharéis em Direito. **Avaliação Psicológica**, v. 11, n. 1, p. 37–47, 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712012000100005>.

MALUF, T. P. G. **Avaliação de sintomas de depressão e ansiedade em uma amostra de familiares de usuários de drogas que freqüentaram grupos de orientação familiar em um serviço assistencial para dependentes químicos**. Dissertação. Universidade Federal de São Paulo. Escola Paulista de Medicina. Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria; 2002.

MCCONNELL, A. R.; BROWN, C. M.; SHODA, T. M.; STAYTON, L. E.; MARTIN, C. E. Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 101, n. 6, p. 1239–1252, 2011. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21728449>>. doi: 10.1037/a0024506

ODENDAAL, J. S.; MEINTJES, R. Neurophysiological Correlates of Affiliative Behaviour between Humans and Dogs. **The Veterinary Journal**, v. 165, n. 3, p. 296–301, 2003. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S109002330200237X>>. doi: 10.1016/S1090-0233(02)00237-X

PEREGRINO, A. Ansiedade normal e patológica. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 45, n. 3, p. 129–134, 1996. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&expSearch=306927&indexSearch=ID>>.

RATANASIRIPONG, P.; KAEWBOONCHOO, O.; RATANASIRIPONG, N.; HANKLANG, S.; CHUMCHAI, P. Biofeedback Intervention for Stress, Anxiety, and Depression among Graduate Students in Public Health Nursing. **Nursing research and practice**, v. 2015, p. 160746, 2015. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25954515>>. doi: 10.1155/2015/160746

REIS, C. F.; MIRANDA, G. J.; FREITAS, S. C. Ansiedade e Desempenho Acadêmico: um estudo de Caso com Alunos de Ciências Contábeis. **Advances in Scientific and Applied Accounting**, v. 47, n. 48, p. 142–154, 2017. Disponível em: <<http://asaa.anpcont.org.br/index.php/asaa/article/view/356>>. doi: 10.14392/ASAA.2017100305

REMES, O.; BRAYNE, C.; VAN DER LINDE, R.; LAFORTUNE, L. A systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations. **Brain and Behavior**, v. 6, n. 7, p. e00497, 2016. Disponível em: <<http://doi.wiley.com/10.1002/brb3.497>>. 10.1002/brb3.497

SARAVANAN, C.; WILKS, R. Medical students' experience of and reaction to stress: the role of depression and anxiety. **The Scientific World Journal**, v. 2014, p. 1-8, 2014. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24688425>>. doi: 10.1155/2014/737382

SMOLKOVIC, I.; FAJFAR, M.; MLINARIC, V. Attachment to pets and interpersonal relationships: Can a four-legged friend replace a two-legged one? **Journal of European Psychology Students**, v. 3, n. 1, p. 15, 2012. Disponível em: <<http://jeps.efpsa.org/articles/10.5334/jeps.ao/>>. doi: 10.5334/jeps.ao

SPIELBERGER, C. D.; GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R. E. **Manual for the state-trait anxiety inventory**. 1. ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1970. 102p.

THAKKAR, A. N.; KARANDE, S.; BALA, N.; SANT, H.; GOGTAY, N. J.; et al. Is anxiety more common in school students with newly diagnosed specific learning disabilities? A cross-sectional questionnaire-based study in Mumbai, Maharashtra, India. **Journal of postgraduate medicine**, v. 62, n. 1, p. 12–9, 2016. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26482116>>. doi: 10.4103/0022-3859.167663.

VIEIRA, A.; HINZMANN, M.; SILVA, K.; SANTOS, M. J.; MACHADO, J. Clinical effect

of auricular acupuncture in anxiety levels of students prior to the exams: A randomized controlled trial. **European Journal of Integrative Medicine**, v. 20, n. 1, p. 188–192, 2018. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876382018302658>>. doi: 10.1016/j.eujim.2018.05.012

WELCH, P. S.; JACKS, M. E.; SMILEY, L. A.; WALDEN, C. E.; CLARK, W. D.; et al. A Study of Statistics Anxiety Levels of Graduate Dental Hygiene Students. **American Dental Hygienists' Association**, v. 89, n. 1, p. 46–54, 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25690065>>.

WHITE, N.; MILLS, D.; HALL, S.; WHITE, N.; MILLS, D.; et al. Attachment Style Is Related to Quality of Life for Assistance Dog Owners. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 6, p. 658, 2017. Disponível em: <<http://www.mdpi.com/1660-4601/14/6/658>>. doi: 10.3390/ijerph14060658

ZITO, S.; PATERSON, M.; MORTON, J.; VANKAN, D.; BENNETT, P.; et al. Surrenderers' Relationships with Cats Admitted to Four Australian Animal Shelters. **Animals**, v. 8, n. 2, p. 23, 2018. Disponível em: <<http://www.mdpi.com/2076-2615/8/2/23>>. doi: 10.3390/ani8020023