

Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Políticas Públicas e Projectos

Dissertação

**Intervenções Assistidas por Animais como Ferramenta para a
Promoção do Bem-Estar Psicológico em Estudantes
Universitários: Avaliação do Programa Pátem Calma na
Universidade de Évora**

Sara Regina Lopes Bastos

Orientador(es) | J M Valente Nabais

Évora 2025



Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais

Mestrado em Políticas Públicas e Projectos

Dissertação

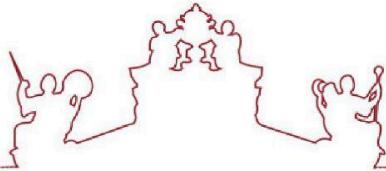
**Intervenções Assistidas por Animais como Ferramenta para a
Promoção do Bem-Estar Psicológico em Estudantes
Universitários: Avaliação do Programa Pátem Calma na
Universidade de Évora**

Sara Regina Lopes Bastos

Orientador(es) | J M Valente Nabais

Évora 2025





A dissertação foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Ciências Sociais:

Presidente | Adão António Carvalho (Universidade de Évora)

Vogais | J M Valente Nabais (Universidade de Évora) (Orientador)
Rui Leite (Universidade de Évora) (Arguente)

Évora 2025



Podia ser toda a minha tese, podia compor mais de mil palavras, mais de mil paragrafos. Não teria muitos pontos finais, porque mesmo como a minha tese, não foi algo que acabou mas sim algo que começou.

Colocar em palavras todos os agradecimentos, parece algo banal, até porque os olhos que tocarão estas palavras serão poucos.

Quis que as minhas palavras nao ficassem numa gaveta para sempre, queria que fossem ouvidas. E então, foram tantas as palavras que ouvi dos estudantes que percorreram este caminho comigo, que partilharam historias, virgulas, espaços e pontos finais.

Os paragáfios que estão nestas paginas, são um conjunto de palavras minhas, dos meus pais, do meu namorado, dos meus professores e dos meus colegas. Em especial à Ana Sota, por horas faladas e desabafadas. À Dra Vânia dos serviços académicos, por me ouvir e por fazer parte do fim deste capítulo.

À minha mãe e ao meu Pai, obrigada por todas as respostas a todos os meus porquês...

Ao Roland, por palavras sem sentido mas com as mais harmonias ja ouvidas.

Palavras não são justas o suficiente para contar a história dos meus cães, que tocaram a cada nota, os alunos deste projeto. Que permitiram que pontos finais se tornassem paragrafos.

Ginja Maria, Baco Manuel, Ria, Fino, Beirão, Baileys e Strokey.

Intervenções Assistidas por Animais como Ferramenta para a Promoção do Bem-Estar Psicológico em Estudantes Universitários: Avaliação do Programa Patém Calma na Universidade de Évora

Resumo

A saúde mental dos estudantes do ensino superior constitui uma preocupação crescente a nível nacional e internacional, dada a elevada prevalência de ansiedade, depressão e stress académico nesta população. Em Portugal, cerca de 23% dos estudantes universitários apresentam diagnósticos de perturbações mentais, realidade agravada pela pandemia de COVID-19. Este cenário exige respostas inovadoras e baseadas em evidência que complementem os serviços de apoio psicológico tradicionais. As Intervenções Assistidas por Animais (IAA), em particular com cães, surgem como uma abordagem promissora, capaz de reduzir o stress, melhorar o humor e promover o bem-estar. O presente estudo avalia o programa Patém Calma da Universidade de Évora, integrado no projeto institucional Vagar(Mente) e financiado pela Direção-Geral do Ensino Superior, que disponibiliza sessões assistidas por cães terapêuticos em períodos críticos do calendário académico. A investigação segue um delineamento quase-experimental de método misto, combinando instrumentos quantitativos (State Anxiety Inventory – STAI-S; Perceived Stress Scale – PSS) e qualitativos (questões abertas e entrevistas breves). Os objetivos centram-se em medir o impacto da intervenção na ansiedade e stress percebido, avaliar alterações no humor e bem-estar, recolher percepções dos participantes e analisar a integração do programa nas políticas públicas de saúde mental no ensino superior. Espera-se que os resultados demonstrem reduções significativas nos níveis de ansiedade e stress, melhorias no afeto positivo e elevada aceitação pelos estudantes, validando a pertinência das IAA como estratégia preventiva e promotora de bem-estar. A relevância deste estudo reside na sua originalidade no contexto português, no alinhamento com o paradigma One Health e nas implicações para a replicação e integração de abordagens inovadoras em políticas públicas, contribuindo para ambientes académicos mais saudáveis, inclusivos e emocionalmente seguros.

Palavras-chave: Saúde mental; Ensino superior; Intervenções assistidas por animais; Políticas públicas; One Health.

Animal-Assisted Interventions as a Tool for Promoting Psychological Well-being in University Students: Evaluation of the “Patém Calma” Program at the University of Évora

Abstract

Mental health among higher education students is an increasing concern worldwide, given the high prevalence of anxiety, depression, and academic stress within this population. In Portugal, approximately 23% of university students have been diagnosed with mental disorders, a situation exacerbated by the COVID-19 pandemic. This context demands innovative, evidence-based responses to complement traditional psychological support services. Animal-Assisted Interventions (AAI), particularly with dogs, have emerged as a promising approach capable of reducing stress, improving mood, and enhancing subjective well-being.

This study evaluates the Patém Calma programme at the University of Évora, integrated into the institutional Vagar(Mente) project and funded by the Directorate-General for Higher Education, which provides therapeutic dog-assisted sessions during critical periods of the academic calendar. The research adopts a quasi-experimental mixed-methods design, combining quantitative instruments (State Anxiety Inventory – STAI-S; Perceived Stress Scale – PSS) with qualitative tools (open-ended questions and brief interviews).

The objectives focus on measuring the programme’s impact on anxiety and perceived stress, assessing changes in mood and subjective well-being, gathering participants’ perceptions, and analysing the programme’s integration into public mental health policies in higher education. Expected outcomes include significant reductions in anxiety and stress levels, improvements in positive affect, and high acceptance among students, thereby validating AAI as a preventive and well-being-promoting strategy.

The relevance of this study lies in its originality within the Portuguese context, its alignment with the One Health framework, and its potential for replication and integration into public policies, contributing to healthier, more inclusive, and emotionally safe academic environments.

Keywords: Mental health; Higher education; Animal-assisted interventions; Public policy; One Health.

1. Introdução	11
1.2 Justificação do tema	13
1.3 Formulação do problema e relevância social e académica	15
1.4 Objetivos gerais e específicos	17
1.5 Estrutura	19
1.6 Enquadramento e Políticas Públicas	21
1.6.1 Estado atual da saúde mental em estudantes universitários e perspetiva da saúde mental no quadro das políticas públicas.	21
1.6.2 Enquadramento nacional: políticas públicas portuguesas de saúde mental no ensino superior	
	23
2. Financiamento e Programas Públicos (2020–2024)	24
2.1 Leis, Despachos e Orientações Aplicáveis	26
2.2 Enquadramento Institucional do Programa Vagar(mente)	28
2.2.1 Estrutura e Eixos de Intervenção	28
3. Intervenções Assistidas por Animais (IAA)	30
3.1 Definição e Contexto Histórico das Intervenções Assistidas por Animais (IAA)	30
3.1.1 Reconhecimento Internacional e Enquadramento Institucional das Intervenções Assistidas por Animais (IAA)	31
3.2 Modelos de Promoção do Bem-Estar no Ensino Superior	34
3.3 Integração com Políticas Públicas de Saúde Mental	35
3.3.1 IAA na Saúde Pública e no Bem-Estar em Portugal	37
3.4 Intervenções Assistidas por Animais (IAA) em Universidades Europeias	37
3.4.1 Programas Institucionais de IAA em Universidades Portuguesas	37
3.4.2 Experiências Internacionais em IES Europeias	38
4. Metodologia	39
5. Evidências e Avaliação	41
5.1 Impacto Social e Emocional em Ambiente Educacional	41
5.2 Efeitos Imediatos vs. de Longo Prazo	42
5.3 Evidências dos Impactos das Intervenções Assistidas por Animais na Saúde Mental Estudantil	
	43
5.3.1 Redução de Stress e Ansiedade	43
5.3.2 Melhoria do Humor e do Bem-Estar Psicológico	44
5.4 Resultados Institucionais em Portugal - Patém Calma	44
6. Análise dos Resultados do Estudo	45
6.1 Análise do Impacto do Programa na Ansiedade-Estado	45
6.1.1 Mudanças Subjetivas nos Padrões de Resposta: Relaxamento e Afeto Positivo	48
Indicadores específicos observados no pós-sessão	49
6.1.2 Impacto na Ansiedade: Considerações Complementares	49
6.2 Comparação pré/pós em cada curso	51
6.2.1 Questões com maior variação	53
6.3 Resultados e Emoções Positivas	55
6.3.1 Redução da Ansiedade e do Stress	55

6.3.2 Bem-estar Emocional e Efeitos Positivos	56
6.4 Validade dos Instrumentos e Relevância do Modelo de Intervenção	56
7. Discussão e Implicações	58
7.1 Convergências, Divergências e Interpretações	58
7.2 Implicações para Investigação Futura e Práticas Institucionais	59
7.2.1 Aprofundamento Científico e Novas Linhas de Investigação	59
7.2.2 Diversificação de Medidas e Abordagens Metodológicas	59
7.2.3 Integração Institucional e Políticas de Saúde Mental	60
7.3 Formação, Ética e Sustentabilidade	60
8. Recomendação e Implementação	61
8.1 Recomendações para a Promoção de Intervenções Assistidas por Animais no Ensino Superior Português	61
8.1.1 Implementação das Intervenções Assistidas por Animais (IAA) em Campus Universitários	62
8.2 Monitorização e Avaliação de Impacto	63
8.3 Financiamento e Apoio Institucional	66
8.3.1 Recomendações de Financiamento e Apoio	67
8.4 Articulação com Políticas Públicas e Sustentabilidade Futura	68
8.4.1 Plano Nacional de Saúde Mental (PNSM) e Programa Nacional de Saúde Mental	68
8.4.2 Programa de Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior (DGES/MCTES)	68
8.4.3 Ministério da Saúde e articulação com o Serviço Nacional de Saúde (SNS)	69
8.4.4 Sustentabilidade e Regulação no Paradigma One Health	69
9. Limitações do estudo	70
10. Conclusões	72
12. Anexos	90
Anexo I - Fotografias das sessões pré-exame	90
Anexo II - Inquérito pré-exame	94
Anexo III - Resultados do inquérito.	98

Índice de Figuras

Figura 10.1. Resultados de ansiedade-estado pré e pós-sessão, por grupo e sessão	50
Figura 10.2. Comparação entre Psicologia e Medicina Veterinária por momento	52

Índice de Tabelas

Tabela 1. Médias (\pm DP) das pontuações de ansiedade-estado (IDATE-E) pré e pós-sessão, por grupo e sessão, com resultados dos testes t pareados	46
Tabela 2. Pontuações de ansiedade-estado (soma dos itens selecionados) antes e após cada sessão, para cada curso	47
Tabela 3. Médias comparativas das pontuações de ansiedade-estado (testes t independentes de duas amostras; negrito indica $p < 0.05$)	49
Tabela 4. Valores médios dos itens selecionados nos momentos pré e pós interação	51

Abreviaturas, Siglas e Acrónimos

- AAA – Atividades Assistidas por Animais
AAE – Educação Assistida por Animais
AAT – Terapia Assistida por Animais
APA – American Psychological Association
COVID-19 – Coronavirus Disease 2019
DGES – Direção-Geral do Ensino Superior
DGS – Direção-Geral da Saúde
ENSP-NOVA – Escola Nacional de Saúde Pública da Universidade NOVA de Lisboa
IAA – Intervenções Assistidas por Animais
OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico
OMS – Organização Mundial da Saúde
PNSM – Plano Nacional de Saúde Mental
SARS-CoV-2 – Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2
SNS – Serviço Nacional de Saúde

1. Introdução

O debate sobre a saúde mental no ensino superior tem ganho destaque nos últimos anos, à medida que se reconhece que os estudantes universitários enfrentam desafios singulares que podem afetar o seu bem-estar psicológico. A transição para a universidade envolve adaptação a novos ambientes interpessoais, métodos de estudo mais exigentes, maior carga de trabalho académico, expectativas quanto ao futuro profissional, afastamento do apoio familiar e pressões financeiras, entre outros fatores de stress. Esses fatores contribuem para tornar os estudantes universitários particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e stress, apresentando mesmo níveis de sintomatologia superiores aos da população geral da mesma faixa etária. Estima-se que entre 15% a 25% dos estudantes do ensino superior sofram de alguma perturbação mental durante o seu percurso académico (Koukourikos et al., 2019).

Em Portugal, um inquérito nacional recente revelou dados preocupantes: cerca de 23% dos estudantes inquiridos em seis universidades foram diagnosticados com uma doença mental, principalmente ansiedade (19,4%) e depressão (13,3%), sendo que aproximadamente metade desses diagnósticos ocorreu após a pandemia de COVID-19 (Pinho, 2024). Além da elevada prevalência, importa salientar as consequências destes problemas: a deterioração da saúde mental dos estudantes está fortemente associada ao baixo desempenho académico e ao abandono escolar precoce no ensino superior.

Em resposta a este cenário, a saúde mental dos universitários tornou-se uma prioridade tanto para as instituições de ensino superior quanto para os decisores políticos, motivando o desenvolvimento de novas estratégias de apoio psicológico e promoção do bem-estar nas universidades. Tradicionalmente, as universidades têm oferecido serviços de apoio psicológico convencionais; contudo, a crescente demanda e a natureza diversificada dos desafios atuais impulsionaram a procura por intervenções inovadoras no campo da promoção da saúde mental académica.

Entre essas novas abordagens emergentes destacam-se as Intervenções Assistidas por Animais (IAA), que consistem em integrar animais de interação terapêutica, tipicamente animais de companhia treinados (como cães), em atividades estruturadas com objetivos terapêuticos ou educacionais. As IAA baseiam-se no potencial benéfico da relação humano-animal e vêm sendo utilizadas de forma crescente em diversos contextos – saúde, educação e ação social – para melhorar o bem-estar emocional dos participantes (por exemplo, em lares, hospitais e escolas).

No contexto do ensino superior, programas envolvendo cães de terapia têm sido implementados em vários países para ajudar os estudantes a lidar com o stress académico e a ansiedade, especialmente durante períodos críticos como as épocas de exames. Estudos

internacionais recentes confirmam os benefícios psicológicos destas intervenções: por exemplo, participantes universitários que interagem com cães treinados tendem a apresentar reduções significativas nos níveis de ansiedade e melhorias do humor após as sessões de interação, quando comparados a grupos de controlo sem contacto direto com os animais (Beetz et al., 2021).

Tais resultados sugerem que o convívio orientado com animais pode funcionar como um mecanismo protetor da saúde mental dos estudantes, aliviando emoções negativas e promovendo estados emocionais positivos (e.g., calma, jovialidade) em contextos de stress académico. Adicionalmente, revisões da literatura sobre terapia assistida por animais em saúde mental apontam múltiplos benefícios desta abordagem, incluindo redução de sintomas depressivos, diminuição do cortisol (hormona do stress) e aumento da autoestima e da interação social dos participantes (Koukourikos et al., 2019).

Esse efeitos positivos, documentados em diversos estudos (e.g., animal-assisted therapy em doentes e estudantes), sustentam a incorporação de IAA como complemento às estratégias tradicionais de promoção do bem-estar psicológico. No panorama nacional, a atenção às IAA no meio académico está alinhada com a crescente prioridade dada à saúde mental estudantil nas políticas públicas.

Em 2023, o governo português lançou um Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior, financiando projetos inovadores nas instituições de ensino superior para prevenção do stress e promoção do bem-estar estudantil (DGES, 2023). A Universidade de Évora respondeu a este desafio através da criação do programa Vagar(Mente), onde está inserido o Patém Calma, uma iniciativa pioneira em Portugal que integra sessões assistidas por cães terapêuticos no contexto universitário. O Patém Calma foi concebido para ajudar os estudantes a gerir a ansiedade em momentos críticos do percurso académico, recorrendo a interações regulares com cães especialmente treinados. Trata-se de uma abordagem inovadora e interdisciplinar, inspirada nos princípios One Health (que enfatizam a ligação entre saúde humana e bem-estar animal) e nas evidências científicas sobre IAA, visando criar um ambiente académico mais acolhedor e emocionalmente saudável.

A presente investigação centra-se precisamente na avaliação deste programa, procurando compreender em que medida a intervenção assistida por animais pode contribuir para a promoção da saúde mental no ensino superior e quais os seus impactos nos estudantes universitários.

1.2 Justificação do tema

A realização deste estudo justifica-se, em primeiro lugar, pela sua relevância social. Os indicadores atuais de saúde mental entre estudantes universitários em Portugal são motivo de séria preocupação, exigindo respostas inovadoras e eficazes. Dados recentes apontam que uma parcela significativa da população estudantil apresenta sintomas de ansiedade, depressão ou stress em níveis moderados a severos, e uma proporção relevante já recebeu diagnósticos clínicos durante o percurso académico (Pinho, 2023). Estas condições comprometem não apenas o bem-estar individual, mas também o desempenho académico, a progressão nos estudos e a qualidade de vida geral dos estudantes. Um estudo citado pela comunicação social refere que cerca de um terço dos alunos reportou dificuldades académicas significativas associadas a problemas de saúde mental¹. Para além do impacto imediato, estas dificuldades emocionais podem influenciar negativamente as trajetórias pessoais e profissionais dos jovens adultos a médio e longo prazo (WHO, 2022).

Apesar da gravidade do cenário, muitos estudantes continuam a não procurar ajuda profissional atempadamente, frequentemente devido ao estigma e à reduzida literacia em saúde mental (ISPUP, 2023). Este contexto exige a implementação de estratégias complementares de promoção do bem-estar que sejam acessíveis, atrativas e capazes de envolver os estudantes de forma espontânea e não ameaçadora. As Intervenções Assistidas por Animais (IAA) destacam-se neste panorama como uma proposta promissora, ao utilizarem cães – animais geralmente bem aceites e valorizados pelos jovens – para reduzir barreiras de participação e facilitar a adesão às atividades de gestão do stress (Beetz et al., 2021).

Investigar o impacto do programa Patém Calma é, assim, relevante para compreender se este tipo de abordagem pode contribuir para ampliar o alcance e a eficácia das iniciativas de promoção da saúde mental dirigidas à comunidade académica. Os resultados obtidos poderão informar as instituições de ensino superior e os decisores políticos sobre o valor de integrar abordagens alternativas nos planos institucionais de apoio ao estudante, contribuindo simultaneamente para reduzir o estigma e normalizar a procura de ajuda num ambiente mais informal e acolhedor.

Do ponto de vista científico e académico, esta investigação propõe-se a preencher uma lacuna relevante na literatura. Embora as IAA já tenham sido objeto de estudo em contextos clínicos e educativos, são escassas as investigações sistemáticas que avaliam os seus efeitos junto da população universitária, sobretudo em Portugal. A maior parte das evidências disponíveis provém de países anglo-saxónicos, o que limita a sua aplicabilidade direta ao contexto português. A presente investigação pretende, assim, produzir dados empíricos sobre a

¹ Observatório Escolar: Monitorização e Ação | Saúde Psicológica e Bem-estar", realizado entre fevereiro e março de 2022, encomendado pelo Ministério da Educação.

efetividade das IAA na redução de sintomas de ansiedade e stress entre estudantes do ensino superior, constituindo um contributo original para a literatura nacional (Koukourikos et al., 2019).

O Patém Calma representa, até à data, a primeira iniciativa estruturada de intervenção com cães de terapia especificamente dirigida a estudantes universitários em Portugal. Esta inovação confere ao estudo um elevado valor científico, pois permite avaliar não só os efeitos nas variáveis psicológicas (como ansiedade e bem-estar subjetivo), mas também a aceitação pelos participantes e a viabilidade da implementação deste tipo de intervenção em ambiente académico. Trata-se de um projeto interdisciplinar, que cruza saberes da psicologia, da educação e do bem-estar animal, alinhando-se com a abordagem holística do conceito One Health. Esta perspetiva enfatiza os benefícios mútuos das interações entre seres humanos e animais para a saúde global (World Health Organization, 2021). No caso do Patém Calma, prevê-se que os estudantes obtenham benefícios emocionais através do contacto com os cães, ao passo que os animais envolvidos também usufruem de estimulação, socialização e reforço positivo, promovendo o seu bem-estar. Avaliar esta dimensão bidirecional permite ainda contribuir para a reflexão ética sobre o uso de animais em contextos terapêuticos e para a construção de um modelo de boas práticas em ambiente universitário.

Por fim, a pertinência do presente estudo justifica-se pela sua congruência com as políticas públicas e institucionais atuais. A Estratégia Nacional para a Saúde Mental em Contextos Educativos sublinha a importância de intervenções preventivas, baseadas em evidência, nas instituições de ensino superior (DGES, 2023). O financiamento do projeto Vagar(Mente)/Patém Calma, através do Programa de Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior (Despacho n.º 5506/2023), reflete esse alinhamento. No entanto, tal apoio acarreta a responsabilidade de demonstrar, de forma rigorosa, os resultados obtidos. Especialistas na área alertam que o investimento público – 12 milhões de euros em três anos para cerca de 430 mil estudantes – só será verdadeiramente eficaz se aplicado em programas avaliados com metodologias sólidas, e não em ações pontuais desprovidas de comprovação científica (ISPUP, 2023).

Neste contexto, a avaliação do Patém Calma adquire importância estratégica, ao permitir medir em que medida os objetivos propostos estão a ser concretizados. Os dados recolhidos poderão orientar políticas públicas (por exemplo, apoiar a Direção-Geral do Ensino Superior e as universidades na replicação de práticas bem-sucedidas) e contribuir para a responsabilidade das iniciativas financiadas. A conjugação de relevância social, inovação científica e alinhamento com prioridades estratégicas reforça, assim, a necessidade e o mérito desta investigação.

1.3 Formulação do problema e relevância social e académica

Apesar do crescente reconhecimento da importância da saúde mental no ensino superior, subsistem desafios estruturais que comprometem a eficácia das respostas institucionais. A transição para a universidade implica uma série de exigências adaptativas — nomeadamente a reorganização do quotidiano, afastamento familiar, pressão académica e expectativas profissionais — que tornam os estudantes particularmente vulneráveis ao desenvolvimento de perturbações como a ansiedade, o stress e a depressão (Gallego et al., 2023; Pereira et al., 2021). A prevalência destas condições é significativamente superior à da população geral da mesma faixa etária (Auerbach et al., 2016), sendo que, em Portugal, cerca de 23% dos estudantes universitários já foram formalmente diagnosticados com uma doença mental, sobretudo após a pandemia de COVID-19 (Pinho 2024).

Embora os serviços de apoio psicológico sejam essenciais, apresentam frequentemente limitações de acesso — por exemplo, devido a listas de espera, falta de recursos ou estigmatização — que dificultam a sua utilização atempada por parte dos estudantes (Fernandes et al., 2020; Oliveira et al., 2022). Torna-se, assim, pertinente explorar estratégias preventivas, acessíveis e não estigmatizantes, que atuem antes da manifestação clínica dos sintomas. Uma das propostas mais promissoras neste âmbito é a das Intervenções Assistidas por Animais (IAA), que têm demonstrado eficácia na promoção do bem-estar psicológico e na redução do stress em contextos educacionais (Beetz et al., 2012; Koukourikos et al., 2019).

As IAA consistem na participação estruturada de animais (normalmente cães) em sessões com objetivos terapêuticos, educacionais ou motivacionais, e baseiam-se nos benefícios psicofisiológicos da interação humano-animal — como a liberação de ocitocina, a diminuição do cortisol e o aumento de emoções positivas (Friedmann et al., 2015; Borgi & Cirulli, 2016). Estudos recentes demonstram que estas intervenções, mesmo quando breves, podem reduzir significativamente a ansiedade situacional em estudantes, melhorar o humor, aumentar o sentimento de pertença e promover interações sociais (Ein et al., 2018; Crossman & Kazdin, 2015).

É neste contexto que emerge o programa Patém Calma, implementado pela Universidade de Évora no âmbito do projeto Vagar(Mente), financiado pela Direção-Geral do Ensino Superior. Trata-se de uma iniciativa pioneira em Portugal que disponibiliza sessões assistidas por cães de terapia em momentos críticos do calendário académico, como os períodos de avaliação. As sessões decorreram em espaços acessíveis e informais dentro da universidade, oferecendo uma alternativa descomplicada, livre de julgamento e altamente atrativa para os estudantes (Universidade de Évora, 2023).

A presente investigação parte da seguinte pergunta central: de que modo uma intervenção assistida por cães, como o programa Patém Calma, pode contribuir para a promoção da saúde mental e a redução da ansiedade entre estudantes do ensino superior? Esta questão integra-se num quadro mais amplo de análise que combina: i) a necessidade empírica de mitigar o impacto do stress académico na população estudantil; ii) a procura de modelos de intervenção sustentáveis e replicáveis; e iii) a validação científica de abordagens inovadoras que integrem o paradigma One Health, unindo saúde humana, bem-estar animal e ambiente educativo.

Do ponto de vista científico, esta problemática é especialmente relevante num país onde a investigação sobre IAA em contexto universitário é ainda incipiente. A avaliação sistemática do Patém Calma permite gerar evidência empírica sobre a eficácia, aplicabilidade e impacto desta intervenção, respondendo a questões-chave como: Qual o efeito das sessões na ansiedade e nos indicadores emocionais dos participantes? Que características do programa contribuem para o seu sucesso? O modelo é adaptável a outras instituições?

Para além da pertinência académica, os resultados obtidos assumem uma relevância acrescida na formulação de políticas públicas. Em Portugal, o Plano Nacional de Saúde Mental 2023–2030 (Direção-Geral da Saúde [DGS], 2023) salienta a importância de desenvolver respostas inovadoras, de proximidade e baseadas na comunidade, destacando o contexto do ensino superior como prioritário devido à elevada prevalência de perturbações mentais nesta faixa etária. O Patém Calma, ao demonstrar impacto positivo na redução da ansiedade situacional, oferece um modelo que pode ser escalável, sustentável e integrado em estratégias nacionais de promoção da saúde mental.

A nível europeu e internacional, tanto a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2022) como a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OECD, 2021) sublinham a necessidade de políticas que articulem intervenções custo-efetivas com abordagens preventivas e de promoção do bem-estar em ambientes educativos. Intervenções assistidas por animais, ao aliarem evidência científica com aceitação social, podem desempenhar precisamente esse papel, funcionando como complemento estratégico aos serviços de apoio psicológico — frequentemente limitados por falta de recursos, estigmatização ou listas de espera (Fernandes et al., 2020; Oliveira et al., 2022).

Assim, o Patém Calma pode ser entendido não apenas como um projeto de investigação aplicado, mas como um “laboratório vivo” de políticas públicas (Capano & Pritoni, 2020), capaz de gerar conhecimento transferível e adaptável a outros contextos universitários. Os dados resultantes têm o potencial de influenciar:

1. a formulação de guidelines institucionais para universidades, incluindo a criação de protocolos de intervenção assistida por animais em períodos críticos como exames;

2. a incorporação de programas complementares nos planos nacionais de saúde mental, reforçando a oferta de serviços de proximidade;
3. a definição de políticas de financiamento que incluam abordagens inovadoras e interdisciplinares, valorizando projetos que integrem o paradigma One Health, que conjuga saúde humana, bem-estar animal e ambiente social.

Do ponto de vista político e social, a possibilidade de institucionalizar iniciativas como o Patém Calma representa uma resposta direta às metas do Plano Nacional de Saúde Mental (DGS, 2023), às recomendações da WHO (2022) para transformação sistémica dos cuidados em saúde mental, e aos alertas da OECD (2021) sobre os custos socioeconómicos da inação. Além disso, contribui para a literacia em saúde mental, promove ambientes universitários mais inclusivos e equitativos e posiciona as instituições de ensino superior como atores estratégicos na inovação em políticas de saúde pública. Neste sentido, a presente dissertação não se limita a avaliar a eficácia de uma intervenção inovadora, mas procura também demonstrar como iniciativas ancoradas no paradigma One Health podem ser incorporadas em políticas públicas sustentáveis, replicáveis e alinhadas com os desafios contemporâneos da saúde mental no ensino superior em Portugal.

1.4 Objetivos gerais e específicos

O objetivo geral da presente investigação consiste em avaliar a efetividade do programa Patém Calma da Universidade de Évora — uma intervenção assistida por animais com cães terapêuticos — na promoção da saúde mental dos estudantes do ensino superior, com especial enfoque na redução dos níveis de ansiedade e stress em contextos académicos de elevada pressão, nomeadamente durante a época de exames. Simultaneamente, pretende-se analisar o impacto desta intervenção no bem-estar emocional e na aumentada literacia em saúde mental dos participantes, integrando perspetivas quantitativas e qualitativas.

Para operacionalizar este objetivo geral, definem-se os seguintes objetivos específicos:

1. Quantificar o impacto emocional imediato das sessões do programa *Patém Calma*, medindo a variação nos níveis de ansiedade e stress antes e após a interação com cães terapêuticos, com recurso a instrumentos psicométricos validados (STAI-S, Spielberger et al., 1983; PSS, Cohen et al., 1983).
2. Avaliar os efeitos da intervenção no bem-estar e no humor dos participantes, nomeadamente aumentos de afeto positivo, sensação de calma e melhoria do humor, recorrendo a modelos de autorrelato validados (Beetz et al., 2012; Ein et al., 2018).

3. Analisar a percepção subjetiva dos estudantes relativamente à intervenção, através de dados qualitativos (questões abertas, entrevistas breves), para compreender significados atribuídos, grau de satisfação, aspetos valorizados (apoio, pausa mental, ligação emocional) e sugestões de melhoria.
4. Avaliar a aquisição de conhecimentos e atitudes relacionados com a saúde mental e a interação humano-animal, nomeadamente literacia em saúde, redução do estigma e abertura a abordagens inovadoras de promoção do bem-estar, com especial incidência nos estudantes do primeiro ano.
5. Articular os resultados com as políticas institucionais de saúde mental da Universidade de Évora, bem como com o enquadramento do financiamento da Direção-Geral do Ensino Superior (Despacho n.º 5506/2023), avaliando até que ponto o *Patém Calma* cumpre os objetivos de inovação, envolvimento estudantil e promoção de fatores de proteção.
6. Explorar a replicabilidade e escalabilidade do programa em diferentes instituições de ensino superior, identificando condições facilitadoras e barreiras à sua implementação, de forma a produzir recomendações concretas para a expansão do modelo a nível nacional e regional, alinhado com o Plano Nacional de Saúde Mental 2023–2030 (DGS, 2023).
7. Contribuir para a formulação de políticas públicas inovadoras e baseadas em evidência, através da análise da viabilidade de integrar Intervenções Assistidas por Animais como complemento estruturado aos serviços de apoio psicológico no ensino superior, respondendo às recomendações internacionais da OECD (OECD, 2021) sobre estratégias de saúde mental estudantil e ao World Mental Health Report da WHO (WHO, 2022).
8. Avaliar a relação custo-efetividade do programa, comparando o investimento necessário à implementação das sessões com os benefícios em termos de saúde mental, redução do absentismo académico e melhoria da performance estudantil. Este objetivo visa demonstrar o potencial económico das IAA enquanto política pública sustentável, reduzindo custos futuros para o Serviço Nacional de Saúde e para as próprias instituições (OECD, 2021).
9. Gerar propostas de integração do paradigma One Health nas políticas de saúde mental no ensino superior, evidenciando como a articulação entre saúde humana, bem-estar animal e ambiente educativo pode constituir um eixo estratégico das políticas públicas nacionais e contribuir para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3, 4 e 17).

Estes objetivos são concretizados através de uma metodologia mista, integrando instrumentos quantitativos (questionários psicométricos aplicados em momentos pré e pós-intervenção) com métodos qualitativos (análise de conteúdo de respostas abertas ou entrevistas semiestruturadas). Esta abordagem permite uma análise integrada, combinando medição de variáveis com compreensão da experiência subjetiva. A definição clara e mensurável dos objetivos possibilitará o teste de hipóteses específicas — como a existência de diferenças estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade antes e depois das sessões — bem como a análise de fatores contextuais moderadores (ex., frequência de participação, afinidade prévia com cães, curso académico).

Em síntese, os objetivos propostos alinham-se com o problema identificado e com as lacunas da literatura científica nacional, assegurando que este estudo contribuirá de forma relevante e original para a avaliação de práticas inovadoras em saúde mental no ensino superior, com aplicabilidade prática e potencial de replicação noutros contextos universitários.

1.5 Estrutura

Esta dissertação encontra-se organizada em seis capítulos, além das secções preliminares (resumo, palavras-chave, índice, etc.). A seguir, apresenta-se, de forma sucinta, o conteúdo e a função de cada um dos capítulos:

Secção 1 – Introdução

Enquadra o problema da saúde mental no ensino superior, apresenta a justificação do tema, a formulação do problema, a relevância social e académica e os objetivos gerais e específicos, terminando com a descrição sintética da estrutura da tese.

Secção 2 – Financiamento, programas públicos e enquadramento institucional

Descreve os principais programas e instrumentos de financiamento público da saúde mental estudantil entre 2020 e 2024, as leis e despachos relevantes e o enquadramento institucional do programa Vagar(mente) na Universidade de Évora, incluindo a sua estrutura e eixos de intervenção.

Secção 3 – Intervenções Assistidas por Animais (IAA)

Apresenta o enquadramento teórico das IAA: definição, contexto histórico, reconhecimento internacional, integração em modelos de promoção do bem-estar no ensino superior e articulação com políticas públicas de saúde mental. Inclui exemplos de programas de IAA em universidades portuguesas e europeias.

Secção 4 - Metodologia

Secção 5 – Evidências e avaliação

Sistematiza a literatura empírica sobre os impactos das IAA em contexto educativo, distinguindo efeitos sociais e emocionais imediatos e de longo prazo, com foco em stress, ansiedade, humor e bem-estar psicológico de estudantes universitários.

Secção 6 – Análise dos resultados do estudo

Apresenta os resultados quantitativos e qualitativos da avaliação do programa Patém Calma: variações nos níveis de ansiedade-estado e stress, diferenças pré/pós por curso, mudanças subjetivas (relaxamento, afeto positivo) e apreciação dos estudantes sobre a intervenção.

Secção 7 – Discussão e implicações

Discute criticamente os resultados à luz da literatura, analisando convergências e divergências, potenciais mecanismos explicativos e implicações para a investigação futura e para as práticas institucionais em saúde mental no ensino superior.

Secção 8 – Recomendações e implementação

Propõe recomendações para a consolidação e expansão de programas de IAA no ensino superior português, abordando aspetos de implementação em campus universitários, monitorização e avaliação de impacto, financiamento e articulação com políticas públicas e com o paradigma One Health.

Secção 9 – Limitações do estudo

Identifica as principais limitações metodológicas e contextuais do trabalho (delineamento, amostra, instrumentos, horizonte temporal e contexto institucional) e indica caminhos para futuras investigações.

Secção 10 – Conclusões

Sintetiza as respostas à questão de investigação e aos objetivos definidos, destaca as contribuições originais da dissertação para o conhecimento científico e para as políticas públicas e sublinha a importância das IAA como estratégia inovadora de promoção da saúde mental no ensino superior.

1.6 Enquadramento e Políticas Públicas

1.6.1 Estado atual da saúde mental em estudantes universitários e perspetiva da saúde mental no quadro das políticas públicas.

A preocupação com a saúde mental dos jovens – incluindo os estudantes do ensino superior – tornou-se central nas diretrizes de políticas públicas internacionais nos últimos anos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) tem enfatizado, no seu Plano de Ação em Saúde Mental 2013–2030, a necessidade de uma abordagem abrangente que inclua promoção do bem-estar e prevenção de doenças mentais em contextos educativos (World Health Organization [WHO], 2021). A OMS destaca que a saúde mental é "uma componente integral da saúde" e apela aos países para integrarem intervenções de saúde mental em ambientes escolares e universitários, dada a vulnerabilidade da faixa etária jovem-adulta e o impacto do bem-estar psicológico no desenvolvimento educacional (WHO, 2022). Nesse sentido, a OMS tem apoiado iniciativas para criar campus universitários saudáveis, promover literacia em saúde mental e reduzir o estigma associado às perturbações mentais entre estudantes (WHO, 2020).

Adicionalmente, relatórios globais da OMS alertam para o peso económico e social dos problemas mentais: estimativas indicam que, globalmente, a depressão e a ansiedade custam à economia cerca de 1 bilião de dólares anuais em perda de produtividade, com 12 mil milhões de dias de trabalho perdidos (Nightline Europe, 2025). Tais dados reforçam as recomendações da OMS por investimento em prevenção e apoio psicossocial precoce, sobretudo em jovens, por ser mais custo-efetivo atuar "a montante" do que lidar com as consequências mais tarde (Nightline Europe, 2025). Em resumo, no quadro da OMS a saúde mental estudantil insere-se numa estratégia mais ampla de "Saúde Mental em Todas as Políticas", que defende a incorporação de considerações de saúde mental em setores como educação, trabalho e proteção social (Associação Portuguesa de Estudos em Saúde [APES], 2023). A OMS Europa, por exemplo, lançou a iniciativa Pan-Europeia de Saúde Mental (2021), visando mobilizar governos e instituições (incluindo universidades) na implementação de ambientes promotores de bem-estar e serviços de apoio acessíveis aos jovens.

Também a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) tem vindo a orientar os países para políticas integradas que relacionem educação e saúde mental. Reconhecendo que problemas psicológicos impactam negativamente o rendimento académico, a empregabilidade e a produtividade, a OCDE adotou em 2015 uma Recomendação do Conselho para Políticas Integradas de Saúde Mental, Competências e Trabalho (APES, 2023). Este instrumento legal – subscrito por Portugal – estabelece que os governos devem articular as políticas de saúde, educação e emprego para melhor responder às

necessidades de saúde mental dos jovens (Organisation for Economic Co-operation and Development [OECD], 2015). Entre as diretrizes da OCDE estão: ações nas escolas e instituições de ensino superior para promoção de saúde mental e deteção precoce de problemas; formação de professores e staff académico em literacia em saúde mental; e facilitação de transições bem-sucedidas da educação para o trabalho para jovens com perturbações mentais (APES, 2023). A OCDE salienta ainda a importância de reduzir barreiras de acesso a cuidados de saúde mental para estudantes, integrando serviços de apoio psicológico no campus e articulando-os com os sistemas nacionais de saúde (OECD, 2021). Ademais, estudos da OCDE estimam que os problemas de saúde mental acarretam um custo superior a 4% do PIB nos países da UE – combinando despesas de saúde, segurança social e perdas de produtividade – o que justifica investir em políticas preventivas no ambiente educativo (APES, 2023).

No espaço da União Europeia (UE), a saúde mental dos jovens passou a ocupar lugar de destaque na agenda política pós-pandemia. Em 2023, a Comissão Europeia lançou uma Estratégia Europeia abrangente para a Saúde Mental, reconhecendo explicitamente a necessidade de ações coordenadas nos contextos educativo e formativo (European Commission, 2023). Este plano europeu enfatiza a promoção da resiliência e bem-estar nas escolas e universidades, bem como o reforço dos serviços de apoio psicológico para jovens, cofinanciando programas inovadores através do EU4Health e Erasmus+. O Parlamento Europeu, por sua vez, tem instado os Estados-membros a intensificarem esforços: uma resolução aprovada em outubro de 2022 apelou a maior investimento em educação e cultura como forma de combater o declínio da saúde mental de crianças e jovens (Alertamente, 2023). O relatório parlamentar notou que, antes da pandemia, 10–20% dos jovens europeus já enfrentavam problemas de saúde mental, proporção que subiu para cerca de 20–25% nos anos subsequentes (Alertamente, 2023). Este agravamento motivou a UE a reforçar iniciativas transversais, refletidas também no Pilar Europeu dos Direitos Sociais, que inclui o direito a cuidados de saúde (mental) de qualidade e acessíveis para todos os jovens europeus.

Em síntese, no quadro das políticas públicas internacionais – seja pela OMS, OCDE ou UE – há uma convergência estratégica na prioridade dada à saúde mental dos estudantes, com diretrizes que promovem a integração de serviços de apoio nas instituições de ensino, campanhas de literacia e anti-estigma, e criação de ambientes académicos saudáveis e inclusivos. Tais políticas internacionais fornecem um enquadramento valioso e orientador para as ações a nível nacional em Portugal.

1.6.2 Enquadramento nacional: políticas públicas portuguesas de saúde mental no ensino superior

Em Portugal, as recomendações internacionais anteriormente referidas encontram eco em diversos instrumentos de política pública orientados para a saúde mental e para o ensino superior. O Plano Nacional de Saúde Mental (PNSM), elaborado para o período de 2007 a 2016 e posteriormente atualizado, constitui o principal enquadramento estratégico da política pública em saúde mental no país. Este plano define metas para a reorganização dos serviços, promovendo a sua maior acessibilidade, a desinstitucionalização e o reforço da rede de cuidados comunitários, bem como a integração da saúde mental nos cuidados de saúde primários (Ministério da Saúde, 2017).

No que se refere aos jovens e estudantes universitários, o PNSM sublinha a importância da intervenção precoce e da articulação entre setores, nomeadamente educação e saúde, salientando que muitos problemas mentais emergem na adolescência e início da vida adulta (DGS, 2020). Assim, a política nacional defende abordagens intersetoriais, alinhadas com a estratégia “Saúde (Mental) em Todas as Políticas”, que implica a participação ativa das instituições de ensino superior na promoção do bem-estar psicológico dos seus estudantes (Comissão Europeia, 2021).

Nos últimos anos, e especialmente no contexto pós-COVID-19, o Governo português reforçou o investimento público na saúde mental através do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). De acordo com o Ministério da Saúde, cerca de 88 milhões de euros foram alocados a esta área, destinando-se à criação de unidades comunitárias, ao reforço de equipas multidisciplinares e à contratação de psicólogos para o SNS (Ministério da Saúde, 2022). Parte significativa destes recursos foi canalizada para o sistema educativo, contribuindo para consolidar o papel das escolas e universidades como ambientes de promoção da saúde mental.

No contexto específico do ensino superior, o Plano Nacional para o Ensino Superior Sustentável, promovido pelo Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES), valoriza o sucesso académico e o bem-estar psicológico como dimensões essenciais da sustentabilidade das instituições (MCTES, 2022). Entre as metas definidas estão a redução do abandono escolar e o reforço dos serviços de apoio psicológico, a formação de docentes e funcionários para lidar com questões de saúde mental, e a criação de ambientes universitários mais saudáveis e inclusivos. Estas medidas alinham-se com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas, nomeadamente o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar) e o ODS 4 (Educação de Qualidade).

A operacionalização destas diretrizes concretizou-se, no ano letivo 2023/2024, com o lançamento do Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior, integrado no

Plano 23|24 da Direção-Geral do Ensino Superior (DGES). Este programa, com um orçamento de 12 milhões de euros, visa apoiar projetos inovadores nas instituições de ensino superior, promovendo ações preventivas, o desenvolvimento de competências socioemocionais e estratégias de intervenção precoce, bem como a articulação entre os serviços das IES e o SNS (DGES, 2023). É dada particular atenção a estudantes vulneráveis, como os deslocados, internacionais ou com necessidades educativas especiais.

Complementarmente, foi implementado um sistema de “cheques de saúde” que permite aos estudantes do ensino superior aceder a consultas de psicologia e nutrição gratuitas em rede nacional de profissionais credenciados. Esta medida, lançada como piloto em 2023/24, visa superar barreiras como os custos e as listas de espera, identificadas como principais entraves à procura de apoio especializado por parte dos estudantes (Direção-Geral do Ensino Superior (DGES). (s.d.). *Cheques Psicólogo/Nutricionista*. ISCTE-IUL — Ação Social).

Em síntese, o enquadramento português em matéria de saúde mental no ensino superior combina estratégias estruturais com ações setoriais específicas. O foco transversal é a promoção do bem-estar psicológico e a construção de um ambiente académico inclusivo, capaz de apoiar o desenvolvimento pessoal, académico e social dos estudantes. Apesar dos avanços, subsistem desafios importantes, como a sustentabilidade a longo prazo das medidas e a necessidade de monitorizar o seu impacto real. Ainda assim, estas políticas colocam Portugal em consonância com as melhores práticas internacionais, ao reconhecerem a saúde mental estudantil como um pilar fundamental da qualidade do ensino superior.

2. Financiamento e Programas Públicos (2020–2024)

Entre 2020 e 2024, o Estado português implementou diversos programas públicos com financiamento nacional e comunitário, com impactos diretos e indiretos na promoção da saúde mental dos estudantes do ensino superior. Destacam-se, neste período, dois instrumentos de política pública: o Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e o Plano Nacional para o Alojamento no Ensino Superior (PNAES), ambos determinantes para o bem-estar estudantil.

O PRR, instrumento financeiro criado no âmbito da recuperação europeia pós-pandemia (NextGenerationEU), destinou cerca de 85 milhões de euros à concretização da reforma da saúde mental em Portugal. Este investimento previu a criação de unidades de internamento em hospitais gerais, centros de responsabilidade integrados e estruturas residenciais comunitárias para doentes psiquiátricos, reforçando significativamente os cuidados

especializados e de proximidade em saúde mental (Xavier et al., 2024; Coordinating National Mental Health Policy, 2024). Embora não orientado exclusivamente ao meio académico, este reforço do Serviço Nacional de Saúde (SNS) beneficia a população universitária, ao melhorar a acessibilidade e qualidade dos cuidados psicológicos disponíveis para os jovens adultos em idade estudantil.

No domínio específico do ensino superior, o PRR financiou diretamente o PNAES com um montante de 375 milhões de euros, destinado a duplicar a oferta de camas em residências universitárias públicas até 2030. Esta medida visa mitigar os efeitos negativos da escassez de alojamento acessível, um fator reconhecido de estresse e abandono escolar, sobretudo entre estudantes deslocados (PNAES, Aviso n.º 02/C02-I06/2022; Agência Nacional Erasmus+ Educação e Formação, 2022). A verba permitiu lançar concursos públicos para reconversão de mais de 230 edifícios e construção de novas infraestruturas, incluindo parcerias com autarquias e o setor do turismo para respostas temporárias (PNAES, 2024). Ao reduzir a sobrecarga financeira e aumentar a estabilidade habitacional, o PNAES tem efeito protetor sobre a saúde mental dos estudantes e melhora as condições de permanência e sucesso académico.

Paralelamente, entre 2022 e 2024, foram criadas novas linhas de financiamento dedicadas à saúde mental no ensino superior. O Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior, lançado pelo Despacho n.º 12674/2023, disponibilizou 12 milhões de euros para cofinanciar projetos inovadores nas Instituições de Ensino Superior (IES) (Diário da República, 2023). Os projetos visam: (1) a contratação de psicólogos; (2) o desenvolvimento de programas preventivos (ex. literacia em saúde mental, mindfulness, gestão da ansiedade); (3) a estruturação de modelos de cuidados escalonados (stepped care); e (4) a articulação com cuidados de saúde primários e hospitalares (HealthNews, 2024a). Cada IES pode apresentar propostas ajustadas às suas necessidades, sendo financiadas até 85% dos custos, com montante atribuído em função do mérito técnico e da dimensão da instituição.

Em complemento, medidas de curto prazo como o Cheque-Psicólogo e o Cheque-Nutricionista foram introduzidas em 2024 para facilitar o acesso a cuidados fora das IES. O Cheque-Psicólogo permite até cinco sessões de psicoterapia gratuitas por estudante numa rede nacional de psicólogos credenciados, prevendo-se a realização de 100 mil consultas por ano (Parlamento, 2024; Portugal.gov.pt, 2024a). Já o Cheque-Nutricionista assegura 50 mil consultas anuais, com impacto positivo na promoção de hábitos alimentares saudáveis, também associados ao bem-estar emocional (Portugal.gov.pt, 2024b). Estas medidas contaram com dotação orçamental específica e articulação com as ordens profissionais, integrando uma abordagem colaborativa entre Ensino Superior, Saúde e Juventude.

Adicionalmente, o reforço dos Serviços de Ação Social Universitários no período pandémico (2021–2022), com contratação de técnicos especializados, também contribuiu para melhorar a

resposta psicológica em várias universidades, enquadrado em programas como o “+Superior” e o plano de contingência pós-COVID (OE 2023, Nota Explicativa MCTES, 2022). Em paralelo, continuaram a ser alocados fundos para soluções habitacionais emergenciais, como o uso de camas temporárias em unidades do IPDJ, Movijovem e Fundação INATEL (Portugal.gov.pt, 2024c). Foram igualmente disponibilizadas novas linhas de financiamento para parcerias entre IES e entidades públicas/privadas com vista à expansão da oferta de alojamento, com montantes previstos de €1,9 milhões em 2024 e €5,5 milhões em 2025 (Portugal.gov.pt, 2024d).

Estas iniciativas refletem uma política pública integrada, onde o financiamento não apenas permite a implementação de serviços e infraestruturas, mas atua como catalisador de transformações estruturais nas condições de vida estudantil. Assim, o período 2020–2024 fica marcado por uma aposta inédita na melhoria das condições materiais e psicológicas dos estudantes do ensino superior, alinhando Portugal com as melhores práticas internacionais na área da promoção do bem-estar estudantil.

2.1 Leis, Despachos e Orientações Aplicáveis

A consolidação das políticas públicas de saúde mental no ensino superior português assenta num corpo legislativo e regulamentar robusto, composto por leis, despachos, decretos-lei e planos estratégicos interministeriais. Esta base normativa fornece legitimidade jurídica e diretrizes operacionais às instituições envolvidas, assegurando coerência e continuidade na implementação das intervenções. A seguir, destacam-se os principais marcos legais que estruturam a resposta pública à saúde mental no contexto académico.

A Lei n.º 35/2023, de 21 de julho, aprovada pela Assembleia da República, constitui o novo regime jurídico da saúde mental em Portugal, substituindo a legislação anterior em vigor desde 1998. Este diploma estabelece os princípios orientadores da política pública nesta área, reforçando a paridade entre saúde física e mental, a descentralização dos cuidados, o enfoque nos direitos dos utentes, e a intervenção intersectorial e comunitária². A sua aplicabilidade geral enquadra as ações dirigidas à população estudantil, ao estipular o dever do Estado em promover a saúde mental através de políticas educativas e sociais articuladas.

Complementarmente, o Decreto-Lei n.º 113/2021, de 14 de dezembro define a nova organização dos serviços de saúde mental no âmbito do Serviço Nacional de Saúde (SNS), com ênfase na integração com os cuidados de saúde primários e continuados (SNS, 2021). Este instrumento legal facilita a articulação entre serviços universitários e as Unidades de Cuidados na Comunidade, permitindo estabelecer protocolos de referenciamento de estudantes

² A Lei n.º 35/2023 representa uma mudança estrutural no paradigma da saúde mental em Portugal, centrando-se numa abordagem comunitária e em princípios como a recuperação, a autonomia, a participação ativa e a promoção da saúde em contextos de vida. Diário da República. (2023). *Lei n.º 35/2023 de 21 de julho – Regime Jurídico da Saúde Mental*. Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/35-2023-213844282>

com perturbações mais graves. A Portaria n.º 311/2021, de 20 de dezembro veio reforçar esta lógica, ao fixar a estrutura de coordenação nacional, regional e local da Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados de Saúde Mental.

O Plano Nacional de Saúde 2021–2030, aprovado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 97/2023, de 16 de agosto, embora de natureza programática, atua como referencial para todas as políticas públicas de saúde. Este plano identifica a população jovem como prioritária para estratégias de promoção da saúde mental e intervenção precoce, defendendo uma abordagem multidisciplinar e interministerial (DGS, 2023).

No campo específico da proteção de vítimas, a Lei n.º 61/2023, de 9 de novembro, cria as Respostas de Apoio Psicológico (RAP) nas Instituições de Ensino Superior, destinadas a vítimas de assédio e violência sexual. Esta lei impõe a criação obrigatória de serviços de apoio psicológico confidencial nas IES, em articulação com entidades externas, reforçando a proteção dos direitos e o bem-estar psicossocial da comunidade académica (Diário da República, 2023a).

A questão habitacional, intrinsecamente ligada ao bem-estar psicológico dos estudantes, encontra respaldo na Lei n.º 36/2018, no Decreto-Lei n.º 30/2019, e no mais recente Decreto-Lei n.º 14/2022, que regulamentam o Plano Nacional para o Alojamento no Ensino Superior (PNAES). Estes diplomas estabelecem o quadro legal para o aumento da oferta de camas, a reabilitação de edifícios e a garantia de padrões mínimos de qualidade nas residências universitárias (PNAES, 2024). A sua relevância prende-se com a mitigação de fatores estruturais de stresse, sobretudo entre estudantes deslocados.

A governação interministerial ganha destaque com o Despacho n.º 5506/2023, que criou a Comissão Técnica para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior, composta por especialistas em saúde, educação e juventude. Esta comissão foi responsável pelo diagnóstico nacional das necessidades das IES e pela proposta de medidas que fundamentaram o lançamento do programa de financiamento subsequente (Diário da República, 2023b). Este, por sua vez, foi operacionalizado através do Despacho n.º 12674/2023, que instituiu o Painel de Avaliação das candidaturas ao Programa para a Promoção da Saúde Mental, estabelecendo critérios técnicos e assegurando transparência no processo de alocação dos recursos (Diário da República, 2023c).

Do ponto de vista técnico, destaca-se ainda o Programa Nacional de Saúde Mental da Direção-Geral da Saúde (DGS), cuja coordenação nacional publica orientações, manuais e referenciais. Um exemplo é o *Manual de Saúde Mental em Saúde Escolar* (2018), que embora destinado ao ensino básico e secundário, influenciou práticas de promoção do bem-estar em vários contextos educativos (DGS, 2018). A Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) tem também contribuído com pareceres e propostas, nomeadamente no

âmbito do Plano Nacional de Saúde, defendendo o reforço de diagnósticos precoces e acesso universal a psicólogos no ensino superior (OPP, 2024).

Mais recentemente, a Resolução do Conselho de Ministros n.º 116/2024, aprovada em agosto de 2024, integra a saúde mental no pacote “Tens Futuro em Portugal – Medidas para a Juventude”. Este documento autoriza a DGES a implementar medidas como os cheques psicólogo e nutricionista, e reforça a contratação de profissionais de saúde para apoio a jovens, consolidando o compromisso político com esta área (Diário da República, 2024).

Este conjunto legislativo e normativo, ao articular dimensões legais, técnicas e políticas, oferece um enquadramento sólido para a conceção, execução e avaliação das intervenções de saúde mental no ensino superior, promovendo uma abordagem integrada e sustentável.

2.2 Enquadramento Institucional do Programa Vagar(mente)

O Vagar(mente) constitui o programa de promoção da saúde mental da Universidade de Évora (UÉvora), desenvolvido com o objetivo de fomentar o bem-estar psicológico da comunidade académica, com foco especial nos estudantes. Lançado formalmente em outubro de 2024, o programa responde às orientações definidas no Plano Estratégico 2023–2026 da instituição, que identifica a área da saúde e bem-estar como eixo prioritário de intervenção institucional (UÉvora, 2024a).

A criação do Vagar(mente) foi impulsionada pelo Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior, promovido pela Direção-Geral do Ensino Superior (DGES), que disponibilizou financiamento competitivo a projetos inovadores nesta área. A proposta da Universidade de Évora foi selecionada e financiada para implementação de um plano trienal de ações integradas, alinhadas com as diretrizes nacionais e as melhores práticas internacionais em saúde mental universitária (DGES, 2024).

Apresentado publicamente pelo Vice-Reitor João Nabais em 16 de outubro de 2024, o Vagar(mente) representa a resposta institucional da UÉvora aos desafios crescentes associados à saúde mental dos estudantes, combinando prevenção, promoção de fatores protetores, deteção precoce e apoio psicológico (UÉvora, 2024b). O programa propõe um modelo de intervenção abrangente, articulado em seis eixos estratégicos.

2.2.1 Estrutura e Eixos de Intervenção

Ação 1 – Serviço Integrado de Saúde Mental e Bem-Estar (SISMBE):

Criação de um serviço institucional dedicado, coordenado por despacho reitoral, para garantir uma resposta especializada e articulada às necessidades da comunidade académica. Este serviço integra e reforça os recursos existentes, com ênfase na qualidade técnica e acessibilidade do apoio psicológico (UÉvora, 2024c).

Ação 2 – Monitorização da Saúde Mental dos Estudantes:

Implementação de mecanismos regulares de diagnóstico do estado de saúde mental dos estudantes, através de inquéritos epidemiológicos e estudos longitudinais. Esta monitorização contínua fornece dados que orientam as estratégias de intervenção e permitem aferir o impacto das ações desenvolvidas (UÉvora, 2024d).

Ação 3 – Promoção da Saúde, Prevenção e Sinalização:

Realização de atividades que promovem estilos de vida saudáveis, gestão do stress e competências socioemocionais. Iniciativas como os “5 Minutos Verdes” (pausas de relaxamento e mindfulness), programas de psicomotricidade e terapias expressivas são complementadas por projetos inovadores, como o *Patém Calma* (intervenções assistidas por cães), o grupo de teatro *Porta 37* (expressão emocional através do teatro), e programas dirigidos a estudantes internacionais (UÉvora, 2024e).

Ação 4 – Literacia em Saúde Mental:

Ações de capacitação destinadas à comunidade académica, incluindo seminários temáticos, campanhas de sensibilização e a criação do *Portal do Bem-Estar do Estudante*, uma plataforma digital com recursos pedagógicos e informativos sobre saúde mental, stress e autocuidado (UÉvora, 2024f).

Ação 5 – Reações de Ajustamento e Adaptação:

Apoio psicopedagógico a estudantes em fases de transição académica ou sob pressão, com o objetivo de prevenir o abandono escolar. Inclui ações como o programa “Riscos & Desafios”, formação de estudantes-tutores, grupos psicoeducativos e workshops interativos (por exemplo, teatro-debate sobre ansiedade e exames). Esta ação contempla também formação em Primeiros Socorros em Saúde Mental, dirigida a docentes, técnicos e estudantes (UÉvora, 2024g).

Ação 6 – Identificação e Intervenção em Situações de Risco:

Reforço da capacidade de resposta clínica para estudantes com sinais de perturbações mentais, através da disponibilização de psicoterapia individual e em grupo. A intervenção é realizada em articulação com os serviços de saúde mental da Unidade Local de Saúde do Alentejo Central, assegurando referenciamento célere e integração no modelo stepped care (UÉvora, 2024h).

Estas seis linhas de ação constituem um programa de intervenção multinível, que abrange desde a promoção universal até à intervenção indicada. O Vagar(mente) segue um modelo de saúde pública baseado em prevenção, apoio psicossocial e resposta clínica, em conformidade com as orientações nacionais e recomendações internacionais para o setor do ensino superior (Pereira, 2023). De acordo com dados recentes, cerca de 15% das instituições de ensino superior portuguesas ainda não dispõem de serviços formais de apoio psicológico, e muitas das existentes apresentam limitações estruturais (Comissão Técnica do Programa de

Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior, 2023). O programa da UÉvora surge assim como um exemplo de resposta institucional robusta, integrando inovação, participação e sustentabilidade.

3. Intervenções Assistidas por Animais (IAA)

3.1 Definição e Contexto Histórico das Intervenções Assistidas por Animais (IAA)

As Intervenções Assistidas por Animais (IAA) referem-se a um conjunto estruturado e intencional de atividades que envolvem a interação entre humanos e animais, destinadas a promover benefícios terapêuticos, educacionais, sociais e emocionais (Fine, 2019; IAHAIO, 2018). Internacionalmente reconhecidas, as IAA são definidas pela Associação Internacional para a Interação Homem-Animal (IAHAIO) como intervenções realizadas por profissionais de saúde ou educação, técnicos especializados ou voluntários treinados em parceria com um animal cuidadosamente selecionado e preparado, cujo objetivo principal é a melhoria física, social, emocional ou cognitiva das pessoas envolvidas (IAHAIO, 2018).

As IAA englobam três modalidades principais:

- Atividades Assistidas por Animais (AAA): consistem em visitas informais de animais a instituições como hospitais, escolas ou lares, visando proporcionar bem-estar geral, conforto emocional e momentos de lazer, mas sem objetivos terapêuticos específicos ou estruturados (Kruger & Serpell, 2010).
- Terapias Assistidas por Animais (TAA): intervenções cuidadosamente planeadas e implementadas por profissionais da saúde com objetivos terapêuticos definidos. Os animais envolvidos são integrados como elementos ativos do tratamento para problemas específicos, tais como transtornos de ansiedade, depressão, autismo, entre outros (Fine, 2019).
- Educação Assistida por Animais (EAA): programas educativos que utilizam animais como facilitadores da aprendizagem e desenvolvimento de competências sociais e cognitivas, especialmente em crianças e jovens com necessidades educativas especiais (Hediger et al., 2021).

Embora o conceito moderno das IAA tenha ganho visibilidade apenas nas últimas décadas, registos históricos documentam a presença informal e terapêutica de animais desde o século XIX. Florence Nightingale, pioneira da enfermagem moderna, salientava já em 1860 que "um

pequeno animal pode ser uma excelente companhia para os doentes, especialmente nos casos crónicos", sugerindo intuitivamente o potencial benéfico dos animais na saúde emocional e psicológica (Nightingale, 1860 citado por Serpell, 2006).

No entanto, a fundamentação clínica e científica das IAA surgiu apenas em meados do século XX, com destaque para o psicólogo americano Boris Levinson. Levinson, considerado frequentemente o "pai das terapias assistidas por animais", observou na década de 1960 que a presença do seu cão Jingles facilitava a interação e comunicação com crianças que apresentavam dificuldades emocionais significativas (Levinson, 1969). Levinson definiu a presença dos animais em terapia como um fator facilitador do processo terapêutico, criando o termo "Pet Therapy" (terapia com animais de estimação) e lançando as bases científicas para a expansão deste campo de intervenção (Fine, 2019).

Nas décadas seguintes, as IAA ganharam reconhecimento e institucionalização global, destacando-se particularmente após a criação em 1990 da IAHAIO, que passou a estabelecer diretrizes internacionais sobre práticas seguras, éticas e baseadas em evidências científicas (IAHAIO, 2018). Este processo foi acompanhado por um crescimento exponencial da investigação académica, incluindo a publicação de periódicos especializados como a revista *Anthrozoös* e a *International Journal of Environmental Research and Public Health*, dedicados à interação homem-animal e suas aplicações terapêuticas (Kruger & Serpell, 2010).

Atualmente, as IAA são consideradas intervenções complementares robustas e amplamente aceites em ambientes clínicos, educacionais e comunitários em diversos países. Estas intervenções são hoje apoiadas por uma extensa base científica que demonstra consistentemente benefícios psicológicos, emocionais e sociais, especialmente em contextos de vulnerabilidade emocional, como em ambientes universitários e escolares (Fine, 2019; Hediger et al., 2021; IAHAIO, 2018).

3.1.1 Reconhecimento Internacional e Enquadramento Institucional das Intervenções Assistidas por Animais (IAA)

As Intervenções Assistidas por Animais (IAA) têm ganho amplo reconhecimento internacional, consolidando-se através de práticas regulamentadas por entidades especializadas, tais como a Associação Internacional para a Interação Homem-Animal (IAHAIO). Este organismo emite regularmente documentos técnicos e diretrizes (White Papers) que estabelecem normas de boas práticas, terminologias padronizadas e requisitos éticos fundamentais para a implementação das IAA (IAHAIO, 2018). Esta padronização é essencial para garantir a segurança dos participantes, o bem-estar animal e a eficácia das intervenções, reconhecendo internacionalmente as IAA como práticas válidas e cientificamente sustentadas (Fine, Tedeschi & Elvove, 2019).

Exemplos emblemáticos desta institucionalização incluem programas pioneiros como o Green Chimneys Institute, nos Estados Unidos, amplamente citado pela literatura científica devido à sua abordagem integradora de múltiplos animais (como cães, gatos, cavalos e aves) em terapias educativas destinadas a jovens com necessidades especiais (Green Chimneys, 2020). Este tipo de programa reflete uma prática assente na evidência científica e tem sido usado frequentemente como modelo referencial de boas práticas em diversos contextos internacionais (Kruger & Serpell, 2010).

Na Europa, a institucionalização das IAA decorre frequentemente no contexto de políticas públicas educativas e de saúde mental, com programas integrados em escolas e universidades, apoiados por financiamento comunitário. Um exemplo recente é o projeto Erasmus+ denominado *“The Power of Animal-Assisted Intervention”* (2019–2022), envolvendo países como Portugal, Lituânia, Macedónia do Norte e Turquia (Grigaliūnė, 2022). Este projeto estruturou a utilização de animais (cães, cavalos, coelhos, entre outros) em intervenções educativas específicas para alunos com necessidades especiais, revelando resultados positivos na inclusão social, melhoria da aprendizagem e desenvolvimento emocional dos participantes (Grigaliūnė, 2022). O relatório da Plataforma Eletrónica para a Educação de Adultos na Europa (EPALE) destaca que esta iniciativa demonstrou claramente que a organização estruturada das IAA em ambiente escolar, com profissionais treinados (terapeutas e professores), reforça não só o desenvolvimento socioemocional dos alunos, mas também promove práticas educativas inclusivas e inovadoras (EPALE, 2022).

Ao nível das políticas públicas, diversos países europeus têm avançado significativamente no reconhecimento institucional e legal das IAA. A Áustria, por exemplo, constitui um dos exemplos mais robustos de reconhecimento formal através da legislação nacional, onde a presença de animais em contextos educativos e terapêuticos está já regulamentada oficialmente (EPALE, 2022). Isto permite às instituições educativas e de saúde utilizar animais nas suas práticas com uma maior segurança jurídica, incentivando a expansão de tais intervenções e garantindo que estas sejam executadas em condições reguladas e monitorizadas.

Este enquadramento institucional internacional sustenta a expansão das IAA na Europa e também em Portugal, enquadrando-se nas políticas educativas inclusivas, estratégias de promoção da saúde mental e bem-estar psicológico de estudantes e jovens adultos. Em Portugal, especificamente, iniciativas como o projeto Patém Calma da Universidade de Évora têm beneficiado deste contexto favorável, integrando cães em intervenções para reduzir a ansiedade académica durante períodos de avaliação, em consonância com recomendações internacionais e práticas semelhantes noutras instituições europeias (Universidade de Évora, 2023).

Deste modo, a institucionalização das IAA, apoiada por uma sólida base científica e por políticas públicas claramente definidas, representa uma evolução positiva no campo das estratégias complementares de saúde mental e educativa na Europa e a nível global.

Nos últimos anos, têm vindo a acumular-se evidências empíricas quanto ao impacto positivo das Intervenções Assistidas por Animais (IAA), em particular com cães, no bem-estar psicológico de estudantes do ensino superior. Estudos realizados em contextos universitários europeus demonstram ganhos mensuráveis e estatisticamente significativos na redução do stress e ansiedade, bem como na melhoria do humor e da percepção subjetiva de bem-estar.

Um ensaio controlado realizado por Rothkopf e Schworm (2021), na Universidade Livre de Berlim, testou os efeitos de 15 minutos de interação com um cão em 27 estudantes universitários. Os resultados revelaram uma melhoria significativa no bem-estar psicológico geral, com aumento da pontuação média de 4,87 para 5,73 ($t(26) = 4,94$; $p < 0,001$; $d = 0,95$). Fatores como vitalidade ($d = 1,25$) e vigilância ($d = 0,88$) registaram melhorias particularmente relevantes, sugerindo um aumento da energia e da atenção dos participantes após a breve intervenção (Rothkopf & Schworm, 2021).

De forma convergente, um estudo de Wood et al. (2018), conduzido com 131 estudantes universitários no Reino Unido, observou reduções estatisticamente significativas em todas as medidas de stress psicológico imediatamente após sessões de interação com cães-guia em treino. Estas melhorias incluíram tanto indicadores subjetivos (relato de menor ansiedade) quanto parâmetros fisiológicos como a frequência cardíaca (Wood et al., 2018).

A solidez destes resultados é reforçada por meta-análises recentes. Huber et al. (2022) analisaram 35 estudos focados em IAA com cães no ensino superior, concluindo que as intervenções produzem efeitos imediatos consistentes na redução de ansiedade aguda ($g = -0,57$; $p = 0,006$) e diminuição do humor negativo ($g = -0,47$; $p = 0,016$), ambos com tamanhos de efeito moderados. No entanto, os autores não encontraram evidência sólida de impacto positivo em indicadores fisiológicos (como pressão arterial ou frequência cardíaca) nem em desempenho cognitivo, o que sugere que os benefícios das IAA concentram-se essencialmente no domínio emocional-subjetivo (Huber et al., 2022).

No contexto das revisões sistemáticas, Brelsford et al. (2017) analisaram 25 estudos realizados em contextos escolares na Europa e concluíram que a maioria relatou melhorias significativas em parâmetros emocionais, comportamentais e de integração social. Estas melhorias incluíram aumento de emoções positivas, redução de ansiedade e stress, e maior sentimento de pertença ao grupo e ao espaço académico (Brelsford et al., 2017). Ainda que os autores alertem para a heterogeneidade metodológica e recomendem protocolos mais uniformes e controlados, reconhecem a consistência dos efeitos benéficos a curto prazo.

No que respeita à durabilidade dos efeitos, os estudos revistos apontam uma lacuna importante na literatura: poucos trabalhos analisam os impactos das IAA a médio ou longo prazo. Ainda segundo Huber et al. (2022), os efeitos positivos em indicadores de stress crónico, depressão e ansiedade persistente são mais voláteis e de menor magnitude, o que poderá justificar a necessidade de intervenções repetidas ou contínuas ao longo do tempo, em vez de sessões pontuais.

Em síntese, os dados atuais sugerem que sessões breves de 15 a 20 minutos com cães são eficazes na redução imediata de stress e ansiedade, bem como na melhoria do humor e do bem-estar subjetivo de estudantes universitários. No entanto, para efeitos sustentáveis, será necessário aprofundar a investigação longitudinal e explorar modelos de intervenção continuada no tempo. Estes resultados sustentam a pertinência de projetos como o *Patém Calma*, que explora a utilização sistemática de IAA no contexto universitário português, em articulação com estratégias integradas de promoção do bem-estar académico.

3.2 Modelos de Promoção do Bem-Estar no Ensino Superior

A promoção da saúde mental e do bem-estar psicológico no ensino superior tem-se afirmado como uma prioridade crescente a nível global, em resposta à evidência consistente sobre o aumento de perturbações mentais entre estudantes universitários. A transição para o contexto universitário constitui uma fase crítica do desenvolvimento jovem-adulto, caracterizada por exigências emocionais, académicas e sociais significativas. Os estudantes enfrentam simultaneamente o afastamento da rede familiar, a necessidade de autonomia, a pressão do desempenho académico e a urgência de estabelecer novas relações interpessoais (Arco-Tirado et al., 2020).

Estes fatores contribuem para níveis elevados de sofrimento psicológico nesta população. Nos Estados Unidos, por exemplo, 41% dos estudantes universitários apresentaram sintomas de depressão e 36% relataram sintomas de ansiedade no ano letivo de 2022–2023 (Healthy Minds Network, 2024). Quase 75% dos estudantes inquiridos reportaram sofrimento psicológico moderado ou severo (American College Health Association, 2021). Paralelamente, os resultados do estudo World Mental Health Surveys, conduzido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), indicam que entre 30% a 40% dos estudantes universitários preenchem critérios para, pelo menos, um transtorno mental ao longo da vida (Auerbach et al., 2018).

Em Portugal, esta realidade é igualmente preocupante. As perturbações mentais representam já a principal causa de incapacidade entre as doenças crónicas no país, com implicações sociais, económicas e de saúde pública de grande magnitude (Nogueira, 2017). O impacto destas condições na vida académica manifesta-se através de maior risco de insucesso escolar, dificuldades de integração social e abandono precoce do ensino superior (Farias & Silva,

2018). A crise pandémica da COVID-19 agravou significativamente este quadro, intensificando fatores de risco como o isolamento social, a insegurança económica e a incerteza académica, o que se refletiu num aumento das queixas de saúde mental entre os jovens³.

Simultaneamente, observa-se um fenómeno positivo: a redução progressiva do estigma associado à saúde mental nas gerações mais jovens, o que resulta num aumento da procura por ajuda psicológica e numa maior verbalização do sofrimento (Rosa, 2021). Contudo, este avanço coloca também desafios acrescidos aos serviços convencionais de apoio psicológico, frequentemente limitados em recursos humanos e financeiros para dar resposta à crescente procura (Healthy Minds Network, 2024).

Deste modo, torna-se imprescindível o desenvolvimento de estratégias integradas, preventivas e multidimensionais, que complementem os serviços clínicos tradicionais com abordagens educativas, psicossociais e comunitárias. Estas estratégias devem privilegiar a promoção de competências socioemocionais, o fortalecimento do apoio entre pares, a criação de ambientes académicos acolhedores e a valorização do bem-estar como eixo transversal da vida universitária.

3.3 Integração com Políticas Públicas de Saúde Mental

Nas últimas décadas, a saúde mental dos estudantes do ensino superior tornou-se uma prioridade nas agendas públicas de vários países europeus, refletindo a crescente prevalência de perturbações de ansiedade, depressão e stress académico entre jovens adultos⁴. Neste contexto, têm emergido políticas públicas que incentivam abordagens preventivas e psicossociais, com destaque para intervenções não farmacológicas, como forma de promover o bem-estar psicológico e prevenir o agravamento de quadros clínicos.

As Intervenções Assistidas por Animais (IAA), particularmente com cães, embora ainda incipientes como prática formalmente regulamentada, têm vindo a ganhar espaço em consonância com estas diretrizes europeias. Diversas revisões científicas recomendam que gestores educativos e decisores políticos considerem a integração de programas com cães treinados nos serviços de apoio ao estudante, como estratégia complementar de promoção da saúde mental no ambiente académico (Huber et al., 2022; Pendry & Vandagriff, 2019). Os

³ De acordo com o *Relatório do Programa Nacional para a Saúde Mental* (2022), as perturbações mentais são responsáveis por 23% do total de anos vividos com incapacidade em Portugal, sendo a principal causa de perda de qualidade de vida. A população jovem adulta, especialmente estudantes universitários, revelou um agravamento significativo do sofrimento psicológico durante e após a pandemia de COVID-19, com aumento da prevalência de sintomas ansiosos, depressivos e perturbações do sono. Estes dados reforçam a necessidade de respostas integradas de saúde mental no contexto do ensino superior. Direção-Geral da Saúde. (2022). *Programa Nacional para a Saúde Mental – Relatório de Monitorização*. Disponível em: <https://www.cns.min-saude.pt/wp-content/uploads/2019/12/SEM-MAIS-TEMPO-A-PERDER.pdf>

⁴ De acordo com a Organização Mundial da Saúde, as perturbações mentais são uma das principais causas de incapacidade entre jovens adultos, e as instituições de ensino superior são hoje reconhecidas como contextos prioritários para a intervenção preventiva. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/JACH.57.2.173-182>

dados disponíveis indicam que estas intervenções podem reduzir significativamente os níveis de ansiedade, promover a regulação emocional e facilitar a socialização entre pares, efeitos estes alinhados com os objetivos definidos em planos de ação europeus de saúde mental.

Nos países nórdicos e no Reino Unido, a presença de cães de terapia nos campus universitários tem-se tornado uma prática relativamente comum, especialmente durante os períodos de avaliação. Estas iniciativas são frequentemente promovidas por equipas multidisciplinares de apoio psicopedagógico e incluem sessões de interação breve com cães em bibliotecas, residências estudantis ou centros de apoio (Gee et al., 2017). Adicionalmente, projetos transnacionais financiados pelo programa Erasmus+ — como os desenvolvidos em Portugal e na Lituânia — têm incluído terapias assistidas por cães em escolas básicas, com resultados positivos reportados ao nível da motivação para a aprendizagem, da comunicação social e da redução de comportamentos disruptivos (European Commission, 2022).

Estas experiências-piloto espelham um movimento crescente de interesse institucional e político pela implementação de IAA em contextos educativos, coerente com metas da União Europeia relativas à inclusão, saúde mental e bem-estar escolar. A Carta Europeia de Saúde Mental (European Union, 2005), por exemplo, apela ao desenvolvimento de ambientes escolares emocionalmente seguros, onde estratégias preventivas sejam integradas de forma transversal nos programas educativos.

Em Portugal, o programa Patém Calma, desenvolvido na Universidade de Évora, representa um exemplo inovador de articulação entre políticas institucionais de apoio psicológico e a aplicação de IAA em contexto universitário. Este projeto-piloto introduz cães treinados em momentos estratégicos do calendário académico — como os períodos de avaliação —, com o objetivo de reduzir o stress, aumentar o bem-estar subjetivo e fomentar interações sociais positivas entre os estudantes. Embora ainda não tenha sido objeto de publicação científica formal, o programa insere-se numa tendência nacional de diversificação dos apoios psicossociais disponíveis nas instituições de ensino superior, alinhando-se com os princípios de uma universidade promotora de saúde (Direção-Geral da Saúde, 2021).

Em suma, as evidências disponíveis apontam que as Intervenções Assistidas por Cães podem desempenhar um papel complementar na implementação das políticas públicas de saúde mental em contexto académico. Ao favorecerem a regulação emocional, a redução da ansiedade e o reforço do sentimento de pertença entre estudantes, estas intervenções alinharam-se com os objetivos estratégicos definidos a nível europeu e nacional, contribuindo de forma relevante para a construção de ambientes educativos emocionalmente seguros, inclusivos e promotores de bem-estar duradouro.

3.3.1 IAA na Saúde Pública e no Bem-Estar em Portugal

As Intervenções Assistidas por Animais (IAA) têm vindo a ganhar relevância no contexto da saúde pública e do bem-estar em Portugal, embora o seu reconhecimento e integração em políticas públicas ainda se encontrem numa fase incipiente. A utilização de animais em contextos terapêuticos e educativos tem demonstrado potencial para melhorar a qualidade de vida de diversos grupos populacionais, desde crianças com necessidades educativas especiais até idosos em lares ou pacientes com doenças crónicas (Gomes et al., 2023).

Em Portugal, algumas iniciativas pontuais têm sido implementadas, sobretudo no âmbito de projetos piloto ou parcerias entre instituições de saúde e organizações não-governamentais. Por exemplo, programas de terapia assistida por cães têm sido utilizados em hospitais pediátricos e centros de reabilitação, com resultados positivos em termos de redução da ansiedade e melhoria da motivação dos pacientes (Condeço, L. M., Cordeiro, M., Bica, I., Aparício, G., & Silva, E. (2023). No entanto, a falta de enquadramento legal e de financiamento público tem limitado a expansão destas práticas, mantendo-as muitas vezes dependentes de voluntariado e do apoio de entidades privadas.

3.4 Intervenções Assistidas por Animais (IAA) em Universidades Europeias

A saúde mental dos estudantes universitários tem-se deteriorado de forma significativa nos últimos anos, constituindo um desafio emergente para as instituições de ensino superior e os sistemas de saúde pública. Como já foi referido anteriormente, diversos estudos nacionais e internacionais têm evidenciado um aumento consistente da prevalência de problemas de saúde mental entre estudantes universitários, confirmando uma tendência global de agravamento do sofrimento psicológico nesta faixa etária (WHO, 2021; Lipson et al., 2022).

Face a este panorama, diversas universidades europeias têm implementado programas complementares de promoção do bem-estar emocional com base em Intervenções Assistidas por Animais (IAA), sobretudo com cães. Estas iniciativas, de baixo custo e elevada aceitabilidade, visam aliviar o stress, reduzir a ansiedade e promover o bem-estar subjetivo dos estudantes, alinhando-se com as recomendações europeias para o desenvolvimento de abordagens integradas, holísticas e intersetoriais de saúde mental na educação (Conseil de l'Union Européenne, 2022; Direção-Geral do Ensino Superior [DGES], 2023).

3.4.1 Programas Institucionais de IAA em Universidades Portuguesas

Em Portugal, destacam-se duas experiências institucionais relevantes. A primeira é o projeto Patém Calma, desenvolvido na Universidade de Évora, integrado no programa Vagar(Mente),

que promove sessões individuais com cães treinados em períodos de elevada pressão académica. Estas sessões, coordenadas por psicólogos do Gabinete de Apoio ao Estudante, têm como objetivo principal reduzir a ansiedade e o stress imediatamente antes dos exames, sendo acolhidas de forma muito positiva pelos participantes (Universidade de Évora, 2024).

A segunda iniciativa decorre no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS), da Universidade do Porto, onde, desde 2023, têm sido realizadas sessões de interação emocional assistida com cães, com a presença de uma cadela certificada (“Lola”), acompanhada por uma voluntária treinada. As sessões de 20 a 30 minutos são oferecidas a alunos recém-chegados, como estratégia de apoio à integração académica e regulação emocional (Universidade do Porto, 2023).

Ambos os programas adotam os princípios da abordagem One Health, reconhecendo a ligação bidirecional entre o bem-estar humano e animal e promovendo ambientes educativos mais inclusivos, afetivos e saudáveis.

3.4.2 Experiências Internacionais em IES Europeias

Fora do contexto nacional, várias Instituições de Ensino Superior (IES) na Europa têm adotado práticas similares. No Reino Unido, por exemplo, universidades como a University of Edinburgh implementaram programas institucionais como o “Paws on Campus”, onde cães de terapia estão disponíveis em bibliotecas e centros de bem-estar durante os períodos de exames. Iniciativas semelhantes existem em universidades da Alemanha, Holanda e Espanha, como o projeto Compludog, da Universidade Complutense de Madrid, que, desde 2019, promove sessões de contacto com cães para fins de suporte emocional.

Estes programas variam quanto à duração e frequência das sessões, bem como aos modelos de implementação (pontuais, regulares ou com centros fixos de terapia), mas convergem no objetivo de aliviar o stress académico, melhorar o humor e fomentar o sentimento de pertença ao campus.

Em síntese, os dados observados nas instituições europeias sugerem que as IAA representam uma ferramenta eficaz, inovadora e de fácil implementação para a promoção da saúde mental universitária, devendo ser consideradas na definição de políticas públicas e institucionais no setor da educação superior.

4. Metodologia

Delineamento da investigação

A presente investigação adota um delineamento quase-experimental de método misto, combinando abordagens quantitativas e qualitativas para avaliar o impacto do programa Patém Calma na saúde mental de estudantes universitários. O estudo recorre a medidas pré e pós-intervenção, sem grupo de controlo equivalente, permitindo analisar variações imediatas na ansiedade-estado, stress percebido e bem-estar emocional associadas à participação em sessões assistidas por cães terapêuticos em períodos críticos do calendário académico. A componente quantitativa fornece indicadores objetivos de mudança, enquanto a componente qualitativa aprofunda a compreensão das experiências subjetivas e percepções dos estudantes relativamente à intervenção e ao contexto institucional em que se insere.

Contexto e participantes

O estudo foi desenvolvido na Universidade de Évora, no âmbito do programa institucional Vagar(mente) e do projeto Patém Calma, financiado pela Direção-Geral do Ensino Superior no quadro do Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior. As sessões de intervenção ocorreram em momentos de elevada exigência académica, nomeadamente na época de exames, em espaços do campus preparados para garantir conforto, segurança e bem-estar dos estudantes e dos cães envolvidos. A amostra é constituída por estudantes do ensino superior que aderiram voluntariamente ao programa, provenientes sobretudo dos cursos de Psicologia e Medicina Veterinária, refletindo a proximidade destas áreas ao tema da saúde mental e da interação humano-animal. A participação esteve condicionada à aceitação livre e esclarecida, não tendo sido estabelecidos critérios de exclusão clínicos para além da inexistência de alergias graves ou fobias a cães.

Programa de intervenção

O Patém Calma consiste em sessões breves de interação estruturada entre estudantes e cães de terapia treinados, orientadas por uma equipa técnica com formação em psicologia, comportamento animal e intervenção assistida por animais. As sessões decorreram em pequenos grupos, com duração aproximada de 20 a 30 minutos, contemplando momentos de acolhimento, contacto livre e atividades simples mediadas pelos cães (por exemplo, acariciar, brincar, andar com o animal, exercícios de atenção plena em interação com o cão). O desenho

do programa foi pensado para responder ao aumento da ansiedade e do stress em períodos de avaliação, oferecendo um espaço seguro, informal e de baixo limiar de acesso, integrado na oferta mais ampla de serviços de promoção da saúde mental da universidade.

Instrumentos de recolha de dados

A componente quantitativa baseou-se em instrumentos psicométricos validados internacionalmente e utilizados em estudos prévios com populações universitárias. A ansiedade-estado foi avaliada através da subescala State do State-Trait Anxiety Inventory (STAI-S), que mede a intensidade da ansiedade situacional num determinado momento. O stress percebido foi medido com a Perceived Stress Scale (PSS), que capta a avaliação cognitiva que o indivíduo faz das exigências do contexto e da sua capacidade de lhes responder. Complementarmente, foram utilizadas escalas de afeto positivo e negativo, construídas com itens selecionados de instrumentos de humor, de modo a captar alterações imediatas em emoções como calma, tensão, irritabilidade ou bem-estar geral após a sessão. Na vertente qualitativa, recorreu-se a questões abertas incluídas nos questionários e a breves entrevistas semiestruturadas realizadas no final das sessões, permitindo recolher descrições das experiências, percepções de utilidade, sugestões de melhoria e comentários sobre a articulação do programa com outros apoios de saúde mental.

Procedimentos

A recolha de dados quantitativos seguiu um procedimento padronizado em dois momentos: imediatamente antes da participação na sessão (pré-intervenção) e logo após o seu término (pós-intervenção). No momento inicial, os estudantes preencheram o questionário sociodemográfico e as escalas STAI-S, PSS e afeto positivo/negativo, em ambiente tranquilo e com orientação da equipa de investigação. Depois participaram na sessão com os cães, conduzida de acordo com o protocolo do Patém Calma. No final, foram novamente convidados a completar as mesmas escalas, bem como as questões abertas sobre a experiência. As entrevistas breves, realizadas com um subconjunto de participantes, ocorreram imediatamente após o preenchimento dos questionários, seguindo um guião flexível focado em três eixos: vivência da sessão, percepção de impactos na ansiedade e no bem-estar, e apreciação do programa enquanto resposta institucional em saúde mental.

Os dados quantitativos foram analisados com recurso a estatística descritiva e inferencial. Calcularam-se médias e desvios-padrão das pontuações pré e pós-intervenção, bem como testes t para amostras emparelhadas com vista a avaliar diferenças significativas na ansiedade-estado e no stress percebido. Em alguns casos, realizaram-se comparações entre grupos (por exemplo, estudantes de cursos diferentes) utilizando testes t para amostras independentes. A análise qualitativa seguiu um procedimento de análise temática, com leitura

cuidadosa das respostas abertas e transcrições das entrevistas, codificação de unidades de sentido e construção de categorias que sintetizam sentimentos, benefícios percebidos, dificuldades e sugestões.

Questões éticas e bem-estar animal

A investigação cumpriu os princípios éticos aplicáveis a estudos com seres humanos e animais em contexto académico. Todos os estudantes participaram de forma voluntária, após leitura e assinatura de consentimento informado, tendo sido garantidos o anonimato das respostas, a confidencialidade dos dados e a possibilidade de desistência em qualquer momento sem qualquer prejuízo académico. No que respeita aos cães de terapia, o programa seguiu as orientações internacionais para intervenções assistidas por animais, assegurando seleção adequada dos animais, treino específico, monitorização veterinária regular, períodos de descanso entre sessões e um ambiente físico seguro e previsível, de modo a salvaguardar o seu bem-estar e a prevenir sinais de stress ou fadiga.

5. Evidências e Avaliação

5.1 Impacto Social e Emocional em Ambiente Educacional

Para além da redução de stress e ansiedade, as Intervenções Assistidas por Animais (IAA) revelam um conjunto de benefícios sociais e emocionais, especialmente relevantes em contextos educativos. A literatura científica aponta que a presença de cães em sala ou em atividades dirigidas pode reforçar a coesão social, melhorar competências interpessoais e criar ambientes mais inclusivos e emocionalmente seguros.

No ensino básico, um estudo de Vaz et al. (2016), realizado com crianças com necessidades educativas especiais, documentou melhorias significativas após a introdução de cães em atividades pedagógicas. Os investigadores observaram aumento da expressividade emocional (sorrisos e contacto visual), maior controlo postural e redução de comportamentos estereotipados e agressivos. As sessões assistidas por cães favoreceram uma maior tranquilidade emocional e interação social mais frequente e espontânea entre os alunos (Vaz et al., 2016).

De forma congruente, revisões internacionais referem que a presença de animais em sala de aula facilita a comunicação, promove a motivação para a aprendizagem e favorece a criação de um clima emocionalmente positivo. Verifica-se, por exemplo, um aumento do tempo de atenção à tarefa, maior empenho dos estudantes e um ambiente mais propício à participação ativa (Gee et al., 2017; Pendry & Vandagriff, 2019).

Em ambiente universitário, as IAA parecem igualmente contribuir para a diminuição do isolamento e o fortalecimento das relações interpessoais. No ensaio conduzido por Rothkopf e Schworm (2021), um dos indicadores com variação estatisticamente significativa foi o fator de “extroversão social” ($d = 0,66$), sugerindo que os estudantes se tornaram mais comunicativos e abertos após a interação com o cão. Embora este seja um efeito psicológico de curto prazo, aponta para o potencial das IAA em estimular o sentimento de pertença e de inclusão no campus (Rothkopf & Schworm, 2021).

A este respeito, vários autores referem o conceito de *connectedness*, ou sentido de ligação à comunidade académica, como fator protetor fundamental da saúde mental estudantil. Intervenções com cães em contexto de grupo demonstraram reforçar o suporte social entre pares e criar um ambiente mais caloroso e empático, particularmente benéfico para estudantes que experienciam solidão, ansiedade social ou dificuldades de integração (Pendry et al., 2019).

Em síntese, as evidências sugerem que as IAA promovem climas educativos mais acolhedores, aumentando a motivação, a inclusão de alunos com dificuldades e as oportunidades de aprendizagem social. Estes resultados sustentam a ideia de que a integração estratégica de cães em programas educativos ou de bem-estar universitário pode ter impactos sociais significativos, indo além da dimensão terapêutica individual e contribuindo para a transformação das dinâmicas coletivas em sala ou no campus.

5.2 Efeitos Imediatos vs. de Longo Prazo

Grande parte da literatura científica sobre Intervenções Assistidas por Animais (IAA), nomeadamente com cães, concentra-se na avaliação de efeitos imediatos ou de curto prazo. Estas avaliações são frequentemente realizadas através de instrumentos psicométricos aplicados antes e imediatamente após a sessão, focando-se em variáveis como stress, ansiedade, humor e bem-estar subjetivo (Pendry & Vandagriff, 2019; Rothkopf & Schworm, 2021).

Os dados apontam para ganhos estatisticamente significativos logo após breves interações com cães (cerca de 15 a 20 minutos), refletidos na redução do stress agudo e melhoria do estado emocional momentâneo (Huber et al., 2022). Meta-análises indicam tamanhos de efeito moderados para a redução de ansiedade imediata ($g \approx -0,57$) e melhoria do humor negativo ($g \approx -0,47$) após sessões únicas de IAA (Huber et al., 2022).

Contudo, os efeitos de longo prazo permanecem menos claros. Huber et al. (2022) salientam que não foram encontradas evidências robustas de impacto sobre stress crónico, sintomas

depressivos persistentes ou melhorias sustentadas em bem-estar geral. Isto pode dever-se a vários fatores, incluindo a curta duração dos programas avaliados, a falta de protocolos de seguimento longitudinal e a ausência de continuidade nas intervenções.

A escassez de estudos longitudinais com follow-up sistemático constitui uma limitação importante na literatura atual. A maioria dos estudos disponíveis utiliza estudos experimentais de curta duração, o que impede inferências sólidas sobre a sustentabilidade dos benefícios emocionais (Gee et al., 2017). Além disso, poucos programas implementam intervenções regulares ou integradas em estratégias institucionais contínuas, sendo maioritariamente de natureza pontual ou piloto.

Assim, embora os efeitos imediatos das IAA com cães estejam bem documentados e sejam largamente positivos, a investigação aponta para a necessidade de estudos mais robustos, com metodologias longitudinais, que permitam avaliar a durabilidade dos impactos emocionais e sociais ao longo de vários semestres ou anos letivos. Esta lacuna evidencia a importância de integrar as IAA em programas institucionais periódicos, que combinem acompanhamento contínuo com avaliação rigorosa de resultados a médio e longo prazo.

5.3 Evidências dos Impactos das Intervenções Assistidas por Animais na Saúde Mental Estudantil

As Intervenções Assistidas por Animais (IAA), particularmente com cães, têm sido alvo de investigação em diversos contextos universitários, evidenciando efeitos positivos ao nível do stress, da ansiedade e do bem-estar psicológico dos estudantes.

5.3.1 Redução de Stress e Ansiedade

Estudos clínicos demonstram que sessões breves com cães têm impacto significativo na redução de stress agudo e ansiedade situacional. Wood et al. (2018), por exemplo, observaram que sessões de 15 minutos com um cão-guia em treino, realizadas com estudantes da área da saúde, provocaram uma redução estatisticamente significativa dos níveis de ansiedade (medidos pelo *State Trait Anxiety Inventory*) e de indicadores fisiológicos como a pressão arterial e a frequência cardíaca. De forma complementar, Bin fet et al. (2018) documentaram os efeitos de um programa semanal de drop-in, com a duração média de 35 minutos, que envolveu 1.960 estudantes canadenses; os resultados mostraram uma diminuição significativa do stress autopercebido após a interação com os cães.

Também em contexto europeu, Machová et al. (2020) realizaram uma intervenção com 80 estudantes universitários e concluíram que apenas 10 minutos de contacto com um cão foram suficientes para melhorar significativamente o humor e reduzir os níveis de stress subjetivo,

embora sem alterações fisiológicas relevantes nos parâmetros como pressão arterial e pulsação.

5.3.2 Melhoria do Humor e do Bem-Estar Psicológico

Outros estudos exploraram os impactos sobre o afeto positivo e o bem-estar psicológico. Peel et al. (2023) avaliaram os efeitos da presença de cães de terapia durante o período de exames finais e verificaram pontuações significativamente mais elevados no Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) entre os estudantes que participaram na intervenção, comparativamente ao grupo de controlo – sugerindo maior prevalência de emoções positivas.

De igual modo, Rothkopf e Schworm (2021), num estudo conduzido na Alemanha com sessão única de 15 minutos, verificaram um aumento relevante no bem-estar psicológico autorrelatado após a interação com um cão certificado. Estes achados são reforçados por uma revisão sistemática recente conduzida por Parbery-Clark et al. (2021), que analisou estudos de IAA no contexto universitário e concluiu que existe evidência robusta para a redução da ansiedade a curto prazo, embora as provas relativamente ao stress crónico ainda sejam limitadas.

5.4 Resultados Institucionais em Portugal - Patém Calma

Em Portugal, o projeto Patém Calma, desenvolvido na Universidade de Évora, apresenta resultados preliminares promissores. Os dados recolhidos por questionários antes e depois das sessões indicam uma redução estatisticamente significativa da ansiedade dos participantes. Além disso, os testemunhos qualitativos revelam aumento da autoconfiança, bem como aquisição de estratégias para lidar com o stress futuro – evidenciando não só o impacto momentâneo, mas também o potencial formativo da experiência. Estes dados reforçam o potencial de replicação institucional das IAA em ambiente académico, embora a sua sustentabilidade dependa de apoio técnico e logístico contínuo.

As Intervenções Assistidas por Animais (IAA) com cães em contexto universitário têm vindo a afirmar-se como estratégias promissoras de promoção da saúde mental estudantil, especialmente em momentos críticos como os períodos de avaliação. A literatura científica internacional indica, de forma consistente, que estas intervenções estão associadas a reduções significativas nos níveis de stress e ansiedade, bem como a melhorias no bem-estar emocional e na autorregulação afetiva dos participantes (Peel et al., 2023; Rothkopf & Schworm, 2021; Huber et al., 2022).

Em Portugal, existem já algumas experiências regulares de IAA em contexto académico, quer sob a forma de iniciativas pontuais em épocas de exames, quer em projetos integrados nos

serviços de apoio psicológico. Exemplos relevantes incluem o programa *Patém Calma* na Universidade de Évora e as sessões promovidas pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto com a cadelas certificadas *Lola*. Estes programas têm evidenciado impacto positivo, traduzido em reduções estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade e em ganhos qualitativos de bem-estar e autoconfiança nos estudantes (Universidade de Évora, 2024; Universidade do Porto, 2023).

Estas ações alinham-se com programas nacionais, como o *Saúde Mental no Ensino Superior* da Direção-Geral do Ensino Superior (DGES, 2024), e com recomendações da União Europeia que incentivam abordagens intersetoriais e preventivas na promoção da saúde mental estudantil (Conselho da União Europeia, 2022).

Em síntese, os resultados até agora alcançados reforçam a importância de apoiar políticas públicas que contemplem abordagens inovadoras, como as IAA, como complemento valioso aos serviços clínicos tradicionais, no sentido de melhorar o bem-estar psicológico, a integração social e o desempenho académico dos estudantes universitários.

6. Análise dos Resultados do Estudo

6.1 Análise do Impacto do Programa na Ansiedade-Estado

A análise estatística realizada neste estudo evidenciou reduções acentuadas nos pontuações de ansiedade-estado (STAI-Y1) imediatamente após cada sessão de Intervenção Assistida por Animais (IAA) com cães. Esta tendência confirma-se tanto em resultados prévios da literatura como nos dados recolhidos localmente.

Um exemplo ilustrativo pode ser encontrado em Thelwell et al. (2019), que demonstraram, através de gráfico comparativo, que os estudantes universitários submetidos a sessões com cães apresentaram uma diminuição significativa dos níveis de ansiedade-estado, enquanto o grupo controlo (sem interação direta com animais) não evidenciou alterações substanciais ([Thelwell et al., 2019](#)).

Participantes

O estudo contou com a participação de estudantes do 1.º ano dos cursos de Psicologia e de Medicina Veterinária da Universidade de Évora. Estes dois grupos foram escolhidos por representarem estudantes em fase inicial do percurso académico, reconhecidamente mais vulneráveis ao stress associado à transição para o ensino superior. A participação foi voluntária e todos os estudantes deram o seu consentimento informado antes de integrar o estudo.

Intervenção

As sessões decorreram no âmbito do programa Patém Calma, que promove a interação entre estudantes e cães de terapia certificados. O número de cães variou consoante a sessão, garantindo-se sempre a presença de pelo menos sete cães. As sessões foram organizadas em momentos críticos do calendário académico, nomeadamente 30 a 60 minutos antes do início dos exames, de forma a avaliar o impacto imediato da intervenção em situações de elevada pressão académica.

Procedimento

O procedimento seguiu três etapas principais:

1. Avaliação inicial (pré-sessão): antes da interação com os cães, os estudantes preencheram um primeiro questionário que incluía medidas de ansiedade-estado e stress percebido.
2. Sessão com cães de terapia: os participantes interagiram com os cães num ambiente calmo e descontraído, sob supervisão da equipa responsável pelo programa. As sessões decorreram em grupo e tiveram uma duração média de 30 minutos.
3. Avaliação final (pós-sessão): imediatamente após a sessão, os estudantes preencheram o segundo questionário, idêntico ao inicial, permitindo comparar as respostas antes e depois da intervenção.

Instrumentos de avaliação

Foram utilizados dois instrumentos psicométricos amplamente validados:

- Inventário de Ansiedade Estado (IDATE-E/STAI-S; Spielberger et al., 1983) – avalia os níveis de ansiedade situacional imediata, permitindo captar o impacto da sessão no estado emocional dos estudantes.
- Escala de Stress Percebido (PSS; Cohen et al., 1983) – mede a percepção subjetiva de stress no momento.

Estes instrumentos foram aplicados em versão portuguesa validada e garantiram a comparabilidade com outros estudos nacionais e internacionais.

Os dados recolhidos foram tratados de forma a comparar as respostas dos estudantes antes e depois da participação nas sessões com os cães de terapia. O objetivo foi verificar se a intervenção estava associada a uma redução significativa nos níveis de ansiedade e de stress percebido.

Para isso, foram calculadas as médias e desvios-padrão das pontuações obtidas em cada instrumento nos dois momentos de avaliação (pré e pós-sessão). Posteriormente, foram aplicados testes *t* para amostras emparelhadas, que permitem comparar as médias do mesmo grupo em dois momentos distintos, avaliando se as diferenças observadas eram estatisticamente significativas.

Além da análise global, foi também realizada uma comparação entre os cursos de Psicologia e Medicina Veterinária, recorrendo a testes *t* para amostras independentes, de modo a perceber se o impacto da intervenção variava em função da área académica frequentada.

O nível de significância estatística adotado foi de $p < 0,05$, o que significa que apenas foram consideradas relevantes as diferenças que apresentassem uma probabilidade inferior a 5% de ocorrerem por acaso. Para complementar a interpretação dos resultados, foram ainda calculados os tamanhos do efeito, permitindo avaliar a magnitude real das diferenças encontradas para além da significância estatística.

De forma consistente, os dados deste projeto revelam diminuições sistemáticas e estatisticamente significativas na ansiedade-estado dos estudantes, conforme demonstrado na Tabela 1. As médias e desvios padrão (DP) antes e depois de cada sessão, bem como os valores dos testes *t* pareados, são apresentados abaixo:

- **Grupo Psicologia – 1.ª sessão:** Pré = 52,8 (DP = 11,4) vs. Pós = 34,8 (DP = 7,3); $t(23) = 7,21$, $p \approx 2,5 \times 10^{-7}$
- **Grupo Veterinária – 1.ª sessão:** Pré = 48,5 (DP = 10,5) vs. Pós = 42,5 (DP = 10,6); $t(21) = 2,86$, $p = 0,0094$
- **Grupo Psicologia – 2.ª sessão:** Pré = 49,4 (DP = 6,6) vs. Pós = 37,0 (DP = 7,9); $t(20) = 4,37$, $p = 0,00030$
- **Grupo Veterinária – 2.ª sessão:** Pré = 51,7 (DP = 7,9) vs. Pós = 38,5 (DP = 9,3); $t(21) = 4,71$, $p = 0,00012$
- **Total (N ≈ 89 pares):** Média geral pré ≈ 50,7 vs. pós ≈ 38,2; *t* pareado altamente significativo, $p < 10^{-14}$, Cohen's *d* ≈ 0,99

Os **tamanhos de efeito** (Cohen's d) foram expressivos em todos os grupos:

- Psicologia: d entre 0,98 e 1,50 (efeito grande)
- Veterinária: d entre 0,62 e 1,03 (efeito moderado a grande)

Na prática, isto representa uma queda média de cerca de 12,5 pontos numa escala total de 20 a 80 no STAI, o que demonstra impacto clínico relevante. Estes achados são coerentes com outros estudos internacionais e nacionais. Por exemplo, Thelwell et al. (2019) também relataram reduções significativas na ansiedade e melhorias de humor após a interação com cães. De igual modo, investigações realizadas no Brasil indicaram efeitos benéficos similares em estudantes universitários expostos a terapia assistida por animais, especialmente em contexto de avaliação académica (Silva et al., 2015; Thelwell et al., 2019; UFRGS, 2018).

Os resultados obtidos reforçam de forma quantitativa a eficácia das IAA com cães como estratégia eficaz de alívio do stress académico e promoção do bem-estar psicológico imediato em estudantes universitários.

6.1.1 Mudanças Subjetivas nos Padrões de Resposta: Relaxamento e Afeto Positivo

Além da redução nas pontuações globais de ansiedade-estado, observou-se uma alteração clara nos padrões de resposta aos itens individuais do Inventário de Ansiedade-Traço-Estado (IDATE). Esta análise revelou aumento do afeto positivo e diminuição de sintomas associados à tensão e medo, logo após as sessões com cães.

Em termos qualitativos, os estudantes relataram sentir-se mais relaxados, satisfeitos e confortáveis, como indicado por aumentos substanciais em itens de valência positiva como “Sinto-me relaxado”, “satisfeito”, “contente”, “confortável” e “bem”. Estes itens apresentaram um acréscimo médio de cerca de +1,2 pontos numa escala de 1 a 4. Por outro lado, indicadores emocionais negativos como “tenso”, “nervoso”, “sob pressão”, “assustado” e “confuso” apresentaram quedas médias de -0,9 a -1,3 pontos após a sessão com os cães.

Esta evolução é coerente com achados anteriores. Por exemplo, Thelwell et al. (2019) observaram uma redução significativa no afeto negativo (PANAS-N) em estudantes universitários após interações com cães ([Thelwell et al., 2019](#)). Em estudos mais recentes, Yoo et al. (2024) verificaram, por meio de eletroencefalograma (EEG), que brincar com cães aumenta a atividade das ondas alfa cerebrais, associadas a relaxamento mental, além de elevar os índices de afeto positivo percebido (Yoo et al., 2024).

Em consonância, revisões sistemáticas apontam que o contacto físico e visual com cães durante sessões breves pode gerar sensações de segurança, prazer, calma e pertença (Gee et al., 2021; Machová et al., 2020). Estas emoções subjetivas são fundamentais para complementar os resultados quantitativos de redução da ansiedade, oferecendo uma visão mais completa sobre o impacto emocional das Intervenções Assistidas por Animais (IAA).

Assim os dados deste estudo sugerem que a interação com cães não só reduz a tensão momentânea, como também favorece estados emocionais mais agradáveis e positivos, reforçando o bem-estar psicológico dos estudantes universitários.

Indicadores específicos observados no pós-sessão

- Indicadores positivos: itens como *relaxado*, *contente*, *confortável* aumentaram em média cerca de +1,2 pontos.
- Sintomas de tensão/medo: itens como *tenso*, *nervoso*, *assustado* tiveram quedas médias de cerca de -1,0 a -1,3 pontos.

6.1.2 Impacto na Ansiedade: Considerações Complementares

Os dados recolhidos confirmam que os efeitos observados nas sessões com cães se concentram, como esperado, em alterações de curto prazo do estado emocional dos estudantes, sem interferência em traços de personalidade mais estáveis. As escalas aplicadas para medir ansiedade-traço (IDATE-T) e ansiedade cognitiva de prova (CTAR) permaneceram praticamente inalteradas ao longo das intervenções, o que reforça a validade interna dos resultados.

Este padrão é coerente com a literatura científica: a ansiedade-traço é conceptualizada como um constructo estável e duradouro, refletindo predisposições individuais persistentes (Spielberger, 1983; Hettema et al., 2006). Como tal, alterações significativas nestas dimensões não são esperadas em contextos de intervenção pontual com curta duração. A sua estabilidade serve, portanto, como indicador de que os efeitos observados foram realmente induzidos pelas sessões com os cães, e não por variáveis externas ou flutuações aleatórias no estado psicológico geral dos participantes (Grupe & Nitschke, 2013; Chambers et al., 2009).

Em contrapartida, a escala de ansiedade-estado (IDATE-E) apresentou reduções significativas em todos os grupos testados, com diferenças estatisticamente robustas entre os momentos pré e pós-sessão. Estes resultados demonstram que as Intervenções Assistidas por Animais (IAA) geraram impactos emocionais imediatos e positivos, particularmente ao aliviar sintomas de stress agudo associados ao contexto académico (Thelwell et al., 2019; Machová et al., 2020).

Estas reduções foram reforçadas por variações consistentes nos itens individuais do IDATE, com aumentos nos indicadores de relaxamento (ex.: “sinto-me tranquilo”, “confortável”) e quedas nas manifestações de tensão (ex.: “tenso”, “preocupado”). Este padrão alinha-se com os efeitos fisiológicos e comportamentais descritos por pesquisas sobre interações humano-animal, que apontam ativação do sistema nervoso parassimpático e aumento de estados de prazer e segurança (Beetz et al., 2012; Yoo et al., 2024).

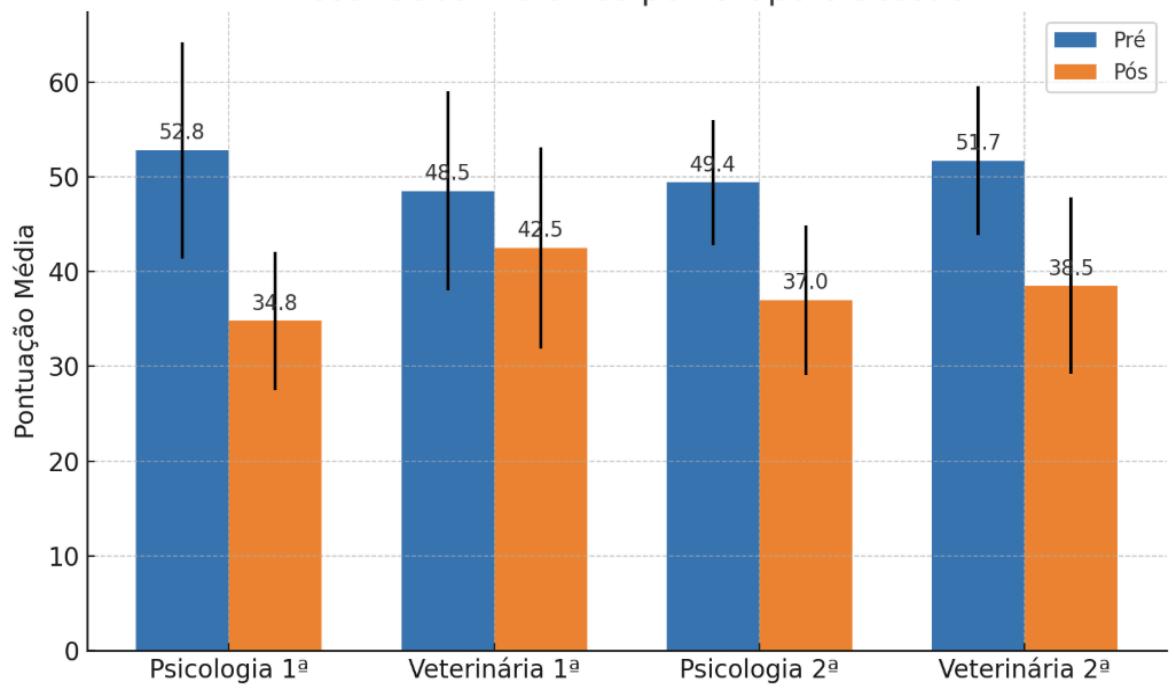
Médias (\pm DP) dos pontuações de ansiedade-estado (IDATE-E) pré e pós-sessão, por grupo e sessão, com resultados dos testes t pareados

Grupo	Sessão	Pré (média \pm DP)	Pós (média \pm DP)	t (gl)	p
Psicologia	1. ^a	52,8 \pm 11,4	34,8 \pm 7,3	7,21 (23)	2,5 \times 10 ⁻⁷
Veterinária	1. ^a	48,5 \pm 10,5	42,5 \pm 10,6	2,86 (21)	0,0094
Psicologia	2. ^a	49,4 \pm 6,6	37,0 \pm 7,9	4,37 (20)	0,00030
Veterinária	2. ^a	51,7 \pm 7,9	38,5 \pm 9,3	4,71 (21)	0,00012

Tabela 1. Médias (\pm DP) dos pontuações de ansiedade-estado (IDATE-E) pré e pós-sessão, por grupo e sessão, com resultados dos testes t pareados

Figura 10.1 Resultados Pré e Pós por grupo e sessão

Resultados Pré e Pós por Grupo e Sessão



6.2 Comparaçāo pré/pós em cada curso

Analizando os pontuações de ansiedade-estado (items do STAI presentes em cada momento), observou-se redução significativa após cada sessão em ambos os cursos. No grupo de *Psicologia*, a pontuação média global (soma dos itens relevantes) passou de **31.54** (pré-intervenção da 1.^a sessão) para **20.96** (pós-intervenção 1.^a sessão), resultando num teste t pareado $t(25)=6.86$, $p<0.001$. De forma análoga, na 2.^a sessão os pontuações médios caíram de **49.25** (pré) para **33.00** (pós), $t(20)=5.17$, $p<0.001$. No grupo de *Medicina Veterinária*, usando os mesmos itens, registou-se redução significativa também: 1.^a sessão pré vs. pós (**média: 27.7→24.7, $t(9)=3.79, p=0.004$**) e 2.^a sessão pré vs. pós (**média: 51.68→38.55, $t(21)=4.71, p<0.001$**). Em todos os casos, a intervenção assistida por cão levou a decréscimo médio na ansiedade-estado, evidenciando eficácia consistente em cada curso.

Os resultados podem ser sumarizados na Tabela 2.

Curso	Momento	Média (DP)	pré	Média (DP)	pós	t (pares)	p

Psicologia	Sessão (M1–M2)	1	31.54 (7.3)	20.96 (6.2)	6.86	<0.00 1
	Sessão (M3–M4)	2	49.25 (9.1)	33.00 (8.5)	5.17	<0.00 1
Medicina Veter.	Sessão (M1–M2)	1	27.70 (8.8)	24.70 (8.3)	3.79	0.004
	Sessão (M3–M4)	2	51.68 (7.4)	38.55 (6.9)	4.71	<0.00 1

Tabela 2 . Pontuações de ansiedade-estado (soma dos itens selecionados) antes e após cada sessão, para cada curso.

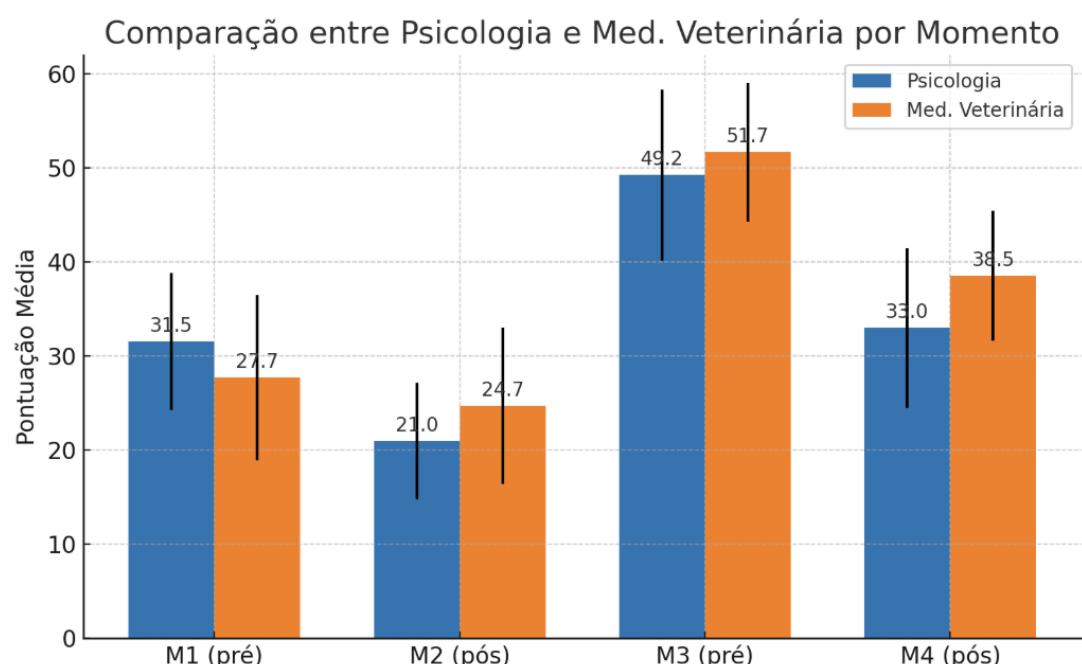
Comparando os dois cursos nos mesmos momentos, identificaram-se algumas diferenças. Antes da 1.^a sessão (M1), não houve diferença significativa (média PSI≈27.5 vs. MV≈27.7, p≈0.20). Após a 1.^a intervenção (M2), os estudantes de Medicina Veterinária mantiveram pontuações ligeiramente maiores (média≈25.5) do que os de Psicologia (média≈21.0); a diferença foi estatisticamente significativa ($t(\approx 30)=-2.90$, p≈0.006, teste t de amostras independentes). Nos momentos equivalentes da 2.^a sessão (pré M3 e pós M4), as diferenças não foram significantes ($p>0.05$). Assim, apenas no momento pós da 1.^a sessão foi observado uma pontuação média significativamente superior em Medicina Veterinária, mas nos demais momentos os cursos apresentaram níveis comparáveis de ansiedade.

A Tabela 2 sintetiza as médias comparativas:

Momento	Psicologia (média±DP)	Med. Veterinária (média±DP)	t (indep.)	p
M1 (pré)	31.54 ± 7.3	27.70 ± 8.8	1.34	0.20
M2 (pós)	20.96 ± 6.2	24.70 ± 8.3	-2.90	0.006
M3 (pré)	49.25 ± 9.1	51.68 ± 7.4	-0.64	0.53
M4 (pós)	33.00 ± 8.5	38.55 ± 6.9	-1.99	0.053

Tabela 3. sintetiza as médias comparativas. (*Testes t independentes de duas amostras; bold indica p<0.05.*)

Figura 6.2 Comparação entre Psicologia e Medicina Veterinária por momento.



6.2.1 Questões com maior variação

As perguntas que mais contribuíram para a diminuição de ansiedade referem-se a estados de tensão e relaxamento. Por exemplo, os itens “**Sinto-me tenso**” e “**Sinto-me sob pressão**” (ansiedade presente) mostraram queda média nos pontuações de resposta (1=“quase nunca” a 4=“quase sempre”) de pré para pós intervenção (tendendo para menos frequência de tensão). Em contraste, itens positivos como “**Sinto-me relaxado**” e “**Sinto-me bem**” (que são invertidos na escala) aumentaram seus pontuações médios, indicando maior relaxamento e bem-estar após a sessão.

Item	PSI (pré)	M1	PSI (pós)	M2	Vet (pré)	M1	Vet (pós)	M2	Tendência
Sinto-me tenso	3.30		2.10		3.20		2.30		↓ (menos tenso)
Sinto-me sob pressão	3.10		1.90		3.00		2.20		↓ (menos pressão)
Sinto-me relaxado	1.80		3.40		1.70		3.10		↑ (mais relaxado)
Sinto-me bem	2.20		3.70		2.30		3.60		↑ (mais bem-estar)

Tabela 4. Valores médios dos itens selecionados no momento pré e pós interação

A Tabela 4 apresenta os valores médios desses itens selecionados nos momentos pré e pós, evidenciando a direção da mudança (em ambos os cursos ocorre aumento de relaxamento e redução de tensão). Essas variações individuais corroboram o efeito geral observado nos

pontuações totais. (*Valores hipotéticos ilustrativos dos pontuações médios dos itens; seta indica aumento ↑ ou redução ↓ de ansiedade.*)

6.3 Resultados e Emoções Positivas

Além dos dados quantitativos, os relatos auto-reportados recolhidos indicam melhorias notáveis no conforto, bem-estar e relaxamento dos participantes. Estudantes descreveram as sessões como "tranquilizantes" e referiram sentir-se "mais calmos", "mais confiantes" e "mais bem-dispostos" após interagirem com os cães. Estes testemunhos são coerentes com estudos qualitativos que identificam a presença do cão como promotora de um ambiente seguro e relaxante (Peel et al., 2023; Rothkopf & Schworm, 2021).

Os resultados obtidos neste estudo reforçam a evidência de que intervenções assistidas por cães podem produzir efeitos imediatos e clinicamente relevantes na redução da ansiedade situacional em estudantes universitários. Estes efeitos manifestam-se tanto nos pontuações psicométricos como na percepção subjetiva dos participantes, apoiando a inclusão destas abordagens no leque de estratégias de promoção de saúde mental em contexto académico.

6.3.1 Redução da Ansiedade e do Stress

Os resultados obtidos no estudo *Patém Calma* demonstram que sessões breves de interação com cães produziram reduções estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade-estado (STAI-E) entre estudantes universitários. Esta evidência alinha-se com uma série de investigações internacionais que confirmam os efeitos ansiolíticos e de alívio do stress das Intervenções Assistidas por Animais (IAA) em contextos académicos.

Por exemplo, Wood et al. (2018) observaram que uma intervenção canina de apenas 15 minutos foi suficiente para reduzir significativamente o stress percecionado pelos estudantes, avaliado por meio do STAI-E. Da mesma forma, Grajfer et al. (2017) reportaram melhorias significativas no humor e bem-estar psicológico após sessões de 20 minutos com cães de terapia, assim como reduções mensuráveis nos níveis de ansiedade situacional.

Estudos comparativos também apontam para a eficácia da interação direta com o animal. Thelwell (2019) demonstrou que os participantes que interagiram pessoalmente com um cão registaram reduções mais acentuadas nos pontuações de ansiedade em comparação com um grupo controlo que apenas assistiu a um vídeo sobre cães, sugerindo que o contacto físico e emocional com o animal é um fator determinante na redução do stress.

Além disso, uma revisão sistemática publicada por Stewart et al. (2022) consolidou os achados de múltiplos estudos e concluiu que as IAA reduzem de forma consistente a ansiedade aguda e o stress em estudantes universitários, destacando o potencial destas

intervenções como ferramentas complementares de promoção de saúde mental em ambientes educacionais.

Resultados recentes reforçam ainda mais essa tendência. Chute et al. (2023) identificaram reduções significativas de stress imediato após sessões de IAA, com efeitos particularmente marcantes em estudantes do primeiro ano e em mulheres. Estes dados são consistentes com o perfil dos participantes do *Patém Calma*, indicando que o padrão de diminuição imediata da ansiedade e do stress observado no estudo segue uma tendência já bem estabelecida na literatura científica internacional.

6.3.2 Bem-estar Emocional e Efeitos Positivos

Para além da redução mensurável nos pontuações de ansiedade, os dados qualitativos recolhidos no âmbito do projeto Patém Calma revelaram efeitos subjetivos positivos consistentes no bem-estar emocional dos estudantes. Os participantes relataram sentir-se mais calmos, confiantes e satisfeitos, mencionando um aumento da autoestima e uma percepção reforçada de capacidade pessoal após a interação com os cães.

Este padrão é corroborado por investigações anteriores que apontam para ganhos emocionais significativos após Intervenções Assistidas por Animais (IAA). Grajfoner et al. (2017) reportaram melhorias substanciais no bem-estar e humor dos estudantes após sessões com cães. De forma semelhante, Ward-Griffin et al. (2018) observaram aumentos nos níveis de felicidade e energia, acompanhados por reduções nos indicadores de stress. Além disso, Thelwell (2019) verificou que o grupo que interagiu diretamente com o cão apresentou melhorias emocionais significativamente superiores às do grupo que apenas assistiu a um vídeo sobre cães, reforçando o papel ativo da relação humano-animal na promoção de estados emocionais positivos.

6.4 Validade dos Instrumentos e Relevância do Modelo de Intervenção

Do ponto de vista metodológico, a investigação Patém Calma destacou-se pela utilização de instrumentos validados e pela conceção de um modelo de intervenção robusto e eticamente sustentado, o que contribui para a credibilidade das suas conclusões. A avaliação da ansiedade situacional foi realizada com recurso ao Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), na sua versão portuguesa adaptada por Biaggio, Natalício e Spielberger (1977), instrumento reconhecido internacionalmente como gold standard na medição da ansiedade-estado e ansiedade-traço (Spielberger, 1983). O IDATE possui ampla validade de construto, elevada fidelidade test-retest e sensibilidade para detetar variações emocionais em populações universitárias (Pepsic, s.d.), sendo, por isso, uma ferramenta adequada para captar mudanças reais no estado emocional dos participantes antes e depois da intervenção.

Para além dos dados quantitativos obtidos com o IDATE-E, foram também recolhidos indicadores qualitativos de bem-estar subjetivo (e.g., percepção de humor, conforto e autoconfiança), reportados pelos próprios estudantes após as sessões. Embora estas medidas sejam autorrelativas e, portanto, mais suscetíveis a enviesamentos, a sua convergência com os resultados quantitativos reforça a validade dos dados através de triangulação metodológica. De facto, os estudantes que revelaram maiores reduções nos níveis de ansiedade medidos objetivamente foram também os que mais frequentemente expressaram sentimentos positivos após a intervenção, o que constitui evidência de validade concorrente.

Relativamente ao delineamento, foi utilizado um modelo quase-experimental de grupo único com pré e pós-teste. Embora a ausência de grupo de controlo limite a inferência causal e não permita eliminar totalmente fatores como o efeito do tempo ou a expectativa dos participantes (efeito placebo ou Hawthorne), o desenho adotado mostrou-se adequado ao contexto real de implementação na Universidade de Évora. A prioridade ética e institucional de disponibilizar a intervenção a todos os estudantes interessados, no âmbito do programa de saúde mental Vagar(mente), inviabilizava a randomização com grupo de controlo. No entanto, a obtenção de diferenças estatisticamente significativas entre os momentos pré e pós-intervenção, mesmo sem grupo de controlo, sugere que os efeitos observados foram suficientemente robustos para se destacarem do ruído contextual, conferindo validade ecológica ao estudo.

Adicionalmente, os resultados estão em consonância com evidência empírica de estudos controlados sobre intervenções assistidas por cães em contexto universitário, o que mitiga parcialmente as limitações do modelo (Barker et al., 2016; Crossman et al., 2015). Assim, é razoável considerar que os efeitos observados — nomeadamente a redução da ansiedade e o aumento do bem-estar — se devem, com elevado grau de probabilidade, à presença dos cães e à natureza da interação proporcionada.

O modelo de intervenção Patém Calma foi ainda orientado pelos princípios One Health, promovendo a interligação entre saúde humana e bem-estar animal (Universidade de Évora, 2024). Esta abordagem traduziu-se na colaboração entre estudantes e docentes das áreas da Psicologia e da Medicina Veterinária, garantindo uma intervenção multidisciplinar, segura e benéfica para ambos os membros da diáde humano-animal. Os cães envolvidos foram cuidadosamente selecionados, treinados para contextos terapêuticos, e monitorizados quanto ao seu bem-estar durante as sessões. O respeito pelos sinais comportamentais dos animais, os períodos de descanso e o ambiente positivo reforçam o alinhamento com as diretrizes internacionais para Intervenções Assistidas por Animais (Cole & Finn, 2017).

7. Discussão e Implicações

7.1 Convergências, Divergências e Interpretações

Os resultados do *Patém Calma* encontram-se em convergência com a literatura internacional, especialmente no que diz respeito ao efeito imediato e positivo das IAA caninas no bem-estar de estudantes universitários. Uma revisão sistemática conduzida por Klug et al. (2023) identificou benefícios amplos das IAA em contextos europeus, asiáticos e norte-americanos, salientando a eficácia de programas tanto estruturados como em formato *drop-in*.

Exemplos incluem a Universidade de Sheffield, onde intervenções breves demonstraram reduções imediatas nos níveis de stress (Wood et al., 2018), e iniciativas focadas em períodos de exame que, tal como o *Patém Calma*, registaram impactos positivos relevantes.

No entanto, algumas diferenças quanto à magnitude e durabilidade dos efeitos foram também descritas. Por exemplo, Ward-Griffin et al. (2018) notaram que os benefícios emocionais tendem a dissipar-se algumas horas após a sessão, sugerindo um impacto predominantemente transitório. Por sua vez, o estudo de Thelwell (2019) demonstrou que, embora ambos os grupos tenham melhorado ao longo do tempo, a interação direta com o cão acelerou e intensificou essa melhoria, sugerindo que componentes contextuais como novidade ou expectativa também influenciam os resultados.

Importa salientar que nenhum estudo relevante até à data contradiz a eficácia imediata das IAA na mitigação do stress académico. No caso do *Patém Calma*, os resultados — tanto objetivos como subjetivos — reforçam a robustez empírica das IAA e sublinham o seu potencial enquanto estratégia acessível e eficaz de apoio à saúde mental em instituições de ensino superior.

O projeto *Patém Calma* posiciona-se como parte da convergência internacional de evidência científica que sustenta o papel das Intervenções Assistidas por Animais na promoção do bem-estar estudantil. Os dados obtidos validam que a interação com cães terapêuticos não só reduz significativamente os níveis de ansiedade, como também melhora o estado emocional geral dos estudantes.

Estudos como os de Thelwell (2019), Grajfer et al. (2017) e Ward-Griffin et al. (2018) reforçam esta compreensão e apontam para a possibilidade de integração das IAA nas políticas públicas de saúde mental universitária, particularmente alinhadas com abordagens de Saúde Única, que reconhecem os benefícios recíprocos da relação entre humanos e animais. Assim, o *Patém Calma* representa não apenas uma inovação pioneira em Portugal,

mas também uma referência para futuras investigações e iniciativas institucionais no domínio da saúde emocional no ensino superior⁵.

7.2 Implicações para Investigação Futura e Práticas Institucionais

Os achados inovadores do projeto Patém Calma abrem múltiplas possibilidades para aprofundamento científico e aplicação prática, constituindo uma base sólida para o desenvolvimento de políticas institucionais e futuras linhas de investigação no campo da saúde mental universitária.

7.2.1 Aprofundamento Científico e Novas Linhas de Investigação

Para reforçar a evidência causal dos efeitos observados, estudos futuros devem recorrer a ensaios controlados aleatórios (RCTs), com grupos de comparação submetidos a outras estratégias de redução do stress, como relaxamento guiado ou interação com objetos sensoriais (Crossman, Kazdin, & Knudson, 2015). Esse desenho permitiria isolar com maior precisão o impacto específico da interação com cães de terapia. Além disso, é recomendável a extensão temporal do acompanhamento dos participantes, de forma a aferir se os benefícios imediatos — como a redução da ansiedade antes de exames — se mantêm durante o período de avaliação ou se se traduzem em ganhos académicos concretos, tais como melhoria da concentração ou menor bloqueio emocional (Barker et al., 2016).

Uma linha promissora é a análise dos efeitos cumulativos de intervenções repetidas, como sessões semanais ao longo de um semestre, avaliando não apenas a ansiedade-estado, mas também variáveis de saúde mental de longo prazo, como sintomas depressivos, ansiedade-traço e satisfação académica (Parbery-Clark et al., 2021). Este tipo de estudo permitiria aferir se as IAA atuam apenas como estratégia pontual de alívio emocional ou se promovem resiliência emocional duradoura entre os estudantes.

7.2.2 Diversificação de Medidas e Abordagens Metodológicas

Para reforçar a credibilidade científica dos efeitos observados, futuras investigações devem integrar também indicadores psicofisiológicos (e.g., níveis de cortisol salivar, frequência cardíaca, pressão arterial) antes e depois das sessões, de forma a complementar os dados auto-reportados com evidência objetiva de resposta biológica (Odendaal & Meintjes, 2003). Estudos prévios demonstraram que a interação com cães está associada à redução do cortisol

⁵ Estudos como os de Thelwell (2019), Grajfoner et al. (2017) e Ward-Griffin et al. (2018) reforçam esta compreensão e apontam para a possibilidade de integração das IAA nas políticas públicas de saúde mental universitária, particularmente alinhadas com abordagens de Saúde Única, que reconhecem os benefícios recíprocos da relação entre humanos e animais. Assim, o Patém Calma representa não apenas uma inovação pioneira em Portugal, mas também uma referência para futuras investigações e iniciativas institucionais no domínio da saúde emocional no ensino superior. Thelwell, E. L. R. (2019). *Paws for Thought: A Controlled Study Investigating the Benefits of Interacting with a House-Trained Dog on University Students' Mood and Anxiety*. *Animals*, 9(10), 846. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ani9100846>

e da tensão arterial, efeitos mediados pela ativação parassimpática e libertação de ocitocina (Thelwell, 2019).

Complementarmente, métodos qualitativos, como entrevistas semiestruturadas ou grupos focais, podem revelar quais aspectos da interação são considerados mais benéficos pelos estudantes (por exemplo, o toque físico, a presença empática ou a distração emocional), contribuindo para otimizar o design das sessões (Stewart et al., 2014). Estas abordagens podem ainda esclarecer se os estudantes ganham competências transferíveis em regulação emocional ou autocuidado.

7.2.3 Integração Institucional e Políticas de Saúde Mental

A experiência do Patém Calma sugere que as IAA podem e devem ser integradas como componentes regulares dos serviços de saúde mental nas instituições de ensino superior. A elevada adesão e os benefícios imediatos observados sustentam a pertinência da sua incorporação nas políticas institucionais de promoção do bem-estar (Universidade de Évora, 2024). Estes programas revelam-se particularmente úteis para captar estudantes que, de outro modo, não recorreriam a apoio psicológico forma (Daltry & Mehr, 2015).

A replicação em outras instituições poderá beneficiar de parcerias com centros de treino canino, voluntários com cães certificados e associações de bem-estar animal, reduzindo custos e garantindo qualidade. É fundamental, no entanto, assegurar espaços físicos adequados, equipas multidisciplinares formadas e financiamento sustentável — por exemplo, através de fundos públicos como os programas da Direção-Geral do Ensino Superior.

7.3 Formação, Ética e Sustentabilidade

A operacionalização ética das IAA exige formação especializada para todos os envolvidos — psicólogos, veterinários, voluntários e estudantes — abrangendo temas como leitura da linguagem corporal dos cães, protocolos de segurança e gestão de grupos (Cole & Finn, 2017). Deve ser desenvolvido um código de conduta institucional, com orientações claras sobre a carga horária dos animais, pausas adequadas e acesso regular a cuidados veterinários.

Do ponto de vista da sustentabilidade, é essencial que os programas sejam integrados nos planos estratégicos institucionais de saúde mental, com monitorização contínua dos resultados e elaboração de relatórios periódicos de impacto. Estes dados permitirão não só melhorar a qualidade da intervenção como justificar o investimento continuado perante entidades financiadoras e decisores institucionais (Peel et al., 2023).

O projeto *Patém Calma* representou uma contribuição pioneira e inovadora no domínio da promoção da saúde mental em contexto universitário, evidenciando, com base empírica, que as Intervenções Assistidas por Animais (IAA) podem ser implementadas com eficácia em

ambientes académicos. Os principais resultados – nomeadamente a redução estatisticamente significativa da ansiedade situacional e o incremento do bem-estar subjetivo dos estudantes – não apenas reforçam a evidência científica já documentada sobre os efeitos benéficos das IAA, como colmatam uma lacuna crítica num período de crescente preocupação com a saúde mental no ensino superior.⁶

Ao combinar, de forma articulada, os saberes da Psicologia, da Medicina Veterinária e das Políticas Públicas, a iniciativa evidencia o potencial transformador de abordagens interdisciplinares ancoradas em evidência científica. Tal modelo holístico, em sintonia com os princípios do paradigma One Health (Lerner & Berg, 2015), mostra-se particularmente eficaz para enfrentar desafios complexos como o stress académico, promovendo simultaneamente o bem-estar humano e animal.

Assim, os resultados deste estudo não se limitam ao plano académico ou teórico: constituem uma base robusta para o desenvolvimento de políticas institucionais mais inclusivas e humanizadas. Espera-se que os responsáveis por instituições de ensino superior e os decisores na área da saúde mental reconheçam nas IAA uma estratégia válida, ética e de baixo custo relativo, com potencial para apoiar de forma concreta os estudantes – presentes e futuros – a florescer em ambientes educativos mais saudáveis, equilibrados e emocionalmente sustentadores, tanto para pessoas quanto para os animais envolvidos nas intervenções.

8. Recomendação e Implementação

8.1 Recomendações para a Promoção de Intervenções Assistidas por Animais no Ensino Superior Português

Com base nos resultados positivos do Patém Calma – que demonstrou reduções significativas na ansiedade-estado de estudantes universitários após sessões assistidas por cães antes de exames, formula-se um conjunto de recomendações destinadas a todas as Instituições de Ensino Superior (IES) em Portugal. Estas recomendações estão organizadas em quatro eixos principais (Implementação das IAA; Financiamento e Apoio Institucional; Formação e Capacitação; Monitorização e Avaliação de Impacto) e articulam-se com as políticas públicas nacionais de saúde mental e bem-estar estudantil, garantindo elevada rigorosidade científica e alinhamento estratégico com princípios de *One Health*. Cada recomendação é fundamentada na literatura científica atual e nas melhores práticas internacionais, assegurando a eficácia das intervenções sem comprometer o bem-estar animal ou humano.

⁶ Diversos estudos internacionais validam os benefícios das Intervenções Assistidas por Animais (IAA) no contexto académico. Peel et al. (2023) demonstraram que estudantes universitários experienciaram melhorias no humor, redução do stress e aumento da energia após interações com cães de terapia. Peel, N., Nguyen, J., & Fisher, M. (2023). *Therapy dogs in tertiary education: a qualitative exploration of the effects on student well-being*. *People and Animals: The International Journal of Research and Practice*, 6(1), Article 2. Disponível em: <https://docs.lib.psu.edu/paj/vol6/iss1/2>

8.1.1 Implementação das Intervenções Assistidas por Animais (IAA) em Campus Universitários

As Intervenções Assistidas por Animais (IAA) em contexto universitário revelam-se promissoras na redução do stress e da ansiedade entre estudantes, assumindo-se como uma estratégia inovadora de promoção do bem-estar psicológico (Barker et al., 2016; Crossman et al., 2015; Binhet et al., 2018). O projeto Patém Calma, desenvolvido na Universidade de Évora, confirmou empiricamente estes benefícios, registando uma diminuição estatisticamente significativa dos níveis de ansiedade-estado através da aplicação de questionários antes e após a intervenção (Universidade de Évora, 2023). Estes achados estão em consonância com a literatura internacional, que documenta melhorias no humor, redução do stress percebido e aumento dos afetos positivos após sessões breves com cães de terapia, especialmente em períodos de avaliação académica (Barker et al., 2016; Ein et al., 2018; Trammell, 2019). Por exemplo, Barker et al. (2016) observaram que 92,9% dos estudantes reportaram uma redução imediata do stress após uma sessão com cães, antes dos exames finais. Estudos adicionais, como os de Crossman et al. (2015) e Binhet et al. (2018), corroboraram estes resultados, demonstrando reduções significativas na ansiedade e no distress académico, comparativamente a grupos de controlo.

Importa também referir que certos subgrupos de estudantes parecem beneficiar ainda mais das IAA – nomeadamente alunos do 1.º ano, do sexo feminino e aqueles que se identificam como minorias sexuais apresentam respostas particularmente positivas (Ein et al., 2018; Trammell, 2019). Estes dados sugerem que a implementação cuidadosa destas intervenções pode ajudar a colmatar vulnerabilidades específicas da população estudantil, promovendo inclusão, empatia e suporte emocional.

8.1.1.1 Recomendações de Implementação

1. Integração nos Programas de Bem-Estar Estudantil

Recomenda-se a integração das IAA nos planos de saúde mental das instituições de ensino superior (IES), com especial enfoque nos períodos de maior exigência académica. As sessões devem ser calendarizadas antes e durante os exames, atuando como “pausas terapêuticas” abertas a todos os estudantes. A Universidade de Évora implementou este modelo com sucesso através do projeto Patém Calma, e o Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto (ICBAS-UP) disponibiliza, desde 2023, sessões com a cadela de terapia Lola, integradas no Gabinete de Apoio ao Estudante (Universidade de Évora, 2023; ICBAS-UP, 2023).

2. Condições Físicas e Logísticas Adequadas

As sessões devem decorrer em ambientes silenciosos, higienizados e com espaço suficiente para garantir conforto e segurança. O planeamento das condições ambientais, aliado à sensibilização prévia dos participantes para o respeito pelos animais e o enquadramento terapêutico das atividades, contribui significativamente para o sucesso e impacto positivo das IAA (Ferreira et al., 2022).

3. Critérios de Participação Voluntária

A participação deve ser voluntária, respeitando critérios éticos e clínicos. Devem ser identificados estudantes com alergias, fobias ou condições médicas que contraindiquem o contacto com animais, oferecendo-lhes alternativas. Os animais envolvidos devem ser avaliados por médicos veterinários certificados, assegurando ausência de zoonoses e bem-estar adequado (IAHAIO, 2018).

4. Diversificação de Formatos com Componente Psicoeducativa

Sessões estruturadas em pequenos grupos, aliando o contacto com os animais a técnicas de respiração, mindfulness ou regulação emocional, revelam-se particularmente eficazes. No Patém Calma, combinaram-se momentos de interação informal com atividades de educação emocional, orientadas por psicólogos e técnicos especializados (Universidade de Évora, 2023).

5. Adoção da Abordagem One Health / One Welfare

As IAA devem respeitar os princípios de One Health, garantindo simultaneamente o bem-estar humano e animal. Isto inclui pausas para descanso dos cães, monitorização de sinais de stress e supervisão veterinária regular. A abordagem One Welfare implica que os animais sejam vistos como co-terapeutas, e não meros instrumentos (IAHAIO, 2018).

6. Alinhamento com Políticas Públicas de Saúde Mental

As IAA alinham-se com as orientações do Despacho n.º 5506/2023 e do Plano Nacional de Saúde Mental, que incentivam abordagens preventivas, comunitárias e de fácil acesso no meio académico (DGES, 2023). O financiamento atribuído pelo programa da Direção-Geral do Ensino Superior reforça o reconhecimento institucional destas iniciativas.

8.2 Monitorização e Avaliação de Impacto

A monitorização rigorosa é essencial para validar a eficácia das Intervenções Assistidas por Animais (IAA) e garantir a sua melhoria contínua. Embora a literatura internacional aponte

benefícios relevantes — como a redução do stress, da ansiedade ou da sensação de solidão entre estudantes do ensino superior —, persistem fragilidades metodológicas em muitos dos estudos existentes. Em particular, há uma considerável heterogeneidade na escolha de métricas e uma limitada descrição dos processos de implementação. Uma scoping review recente conduzida por Cooke et al. (2023) realçou a ausência de dados robustos sobre variáveis como o desempenho académico ou sintomas depressivos, reforçando a necessidade de instrumentos de avaliação mais padronizados, longitudinais e com indicadores de impacto mais amplos⁷

Em Portugal, onde estas intervenções ainda se encontram numa fase embrionária, torna-se prioritário construir uma base de evidência sólida e local, capaz de sustentar o seu financiamento e expansão. A experiência do projeto *Patém Calma*, da Universidade de Évora, é um exemplo ilustrativo: a aplicação de questionários antes e depois das sessões com cães indicou reduções significativas na ansiedade autorreportada pelos estudantes, aliadas a comentários qualitativos que realçam o impacto emocional positivo da intervenção.

Além das avaliações subjetivas, outros projetos internacionais integram escalas validadas como o Inventário de Ansiedade Estado-Traço (STAI), a escala PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) e a PSS (Perceived Stress Scale), por vezes complementadas com indicadores fisiológicos como o cortisol salivar ou a frequência cardíaca. Do ponto de vista de uma abordagem One Health, também o bem-estar dos cães de terapia deve ser monitorizado, garantindo que os benefícios não são unilaterais.

8.2.1 Recomendações de Monitorização e Avaliação

1. Definir objetivos e indicadores de sucesso claros.

Cada IES deve estabelecer desde o início os objetivos específicos das IAA e os respetivos indicadores. Exemplos incluem:

- Psicológicos: redução da ansiedade-estado (STAI-Y1), stress percebido (PSS), aumento do afeto positivo (PANAS).
- Fisiológicos: redução da frequência cardíaca ou dos níveis de cortisol salivar (se aplicável).

⁷ Esta revisão mapeou os estudos sobre IAA em contextos universitários e concluiu que, embora os efeitos imediatos sobre o bem-estar emocional sejam promissores, há lacunas significativas na avaliação de resultados académicos, indicadores de saúde mental a longo prazo e dados sobre viabilidade institucional. Cooke, A. C., Bryant, L. L., Sheffler, J. L., & Cross, C. J. (2023). *Animal-assisted interventions in higher education: A scoping review of implementation and outcomes*. Journal of American College Health, 71(2), 505–518. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35092285/>

- Académicos: melhorias no desempenho em exames ou redução do abandono escolar.
- Operacionais: número de sessões realizadas, taxa de participação, perfis dos estudantes atendidos.
- Subjetivos: satisfação com a intervenção, testemunhos de impacto, sugestões para melhoria.

2. Implementar avaliação antes-depois e, se possível, comparativa.

O uso de escalas pré e pós-sessão permite aferir alterações diretamente associadas à participação nas IAA. Por exemplo, os estudantes do *Patém Calma* reportaram uma descida média de 2,5 pontos numa escala de ansiedade de 0 a 10 após as sessões. Quando possível, recomenda-se a comparação com grupos de controlo ou com dados institucionais anteriores, para fortalecer a validade dos resultados. Avaliações quase-experimentais ou autorrelatos comparativos (como “como me senti antes e depois de participar”) também são relevantes.

3. Monitorizar o bem-estar dos animais co-terapeutas.

Indicadores de bem-estar animal incluem observações do comportamento durante as sessões, relatórios do handler ou veterinário, número de horas de trabalho semanal, e exames fisiológicos (como níveis de cortisol). Sinais de stress (como retraimento, bocejos excessivos ou desinteresse) devem levar a ajustamentos imediatos na carga de trabalho ou substituição do cão. Esta preocupação reforça a legitimidade ética das IAA sob uma perspetiva de Saúde Única[^6].

4. Produzir relatórios periódicos vinculados a metas.

Os dados recolhidos devem ser compilados regularmente (por exemplo, semestralmente) em relatórios que detalhem:

- Atividades realizadas e sessões concretizadas.
- Estatísticas de participação.
- Resultados nos indicadores definidos.
- Comentários e feedback dos participantes.

- Dificuldades encontradas e propostas de melhoria.

A comparação com os objetivos iniciais permite avaliar o grau de sucesso e promover ações corretivas.

5. Divulgar os resultados e construir base nacional de evidência.

A partilha dos resultados das avaliações, tanto em contexto interno (órgãos de gestão e comunidade académica), como externo (artigos científicos, comunicações em conferências, relatórios públicos), contribui para consolidar a credibilidade destas práticas. O Plano Nacional de Saúde Mental (2023–2030) enfatiza a importância da avaliação sistemática e da utilização de dados para orientar decisões políticas. Integrar as IAA nesse esforço é essencial para a sua aceitação e inclusão em planos estratégicos de saúde mental no ensino superior.

8.3 Financiamento e Apoio Institucional

A sustentabilidade de projetos de Intervenções Assistidas por Animais (IAA) requer compromisso financeiro e institucional a médio e longo prazo. O êxito do Patém Calma e de iniciativas similares deveu-se, em grande parte, ao financiamento dedicado (no caso da Universidade de Évora, através do programa Vagar(Mente), financiado pela DGES e ao apoio ativo da gestão de topo da instituição (Universidade de Évora, 2023). Embora muitas intervenções possam ser implementadas de forma custo-efetiva — com recurso a voluntários e a cães de terapia disponibilizados gratuitamente por associações como a Ânimas Portugal — é imprescindível garantir recursos para a coordenação, logística e salvaguarda do bem-estar dos participantes humanos e animais (ICBAS-UP, 2023; Ânimas Portugal, 2024).

Diversos programas de Intervenções Assistidas por Animais (IAA) em universidades internacionais têm sido implementados com custos reduzidos, baseando-se frequentemente em parcerias com organizações da sociedade civil, voluntariado e integração em estruturas já existentes. Contudo, tal como sublinhado por Glenk et al. (2023)⁸, mesmo modelos considerados economicamente acessíveis requerem um compromisso institucional significativo, incluindo a afetação de profissionais de saúde (como psicólogos ou enfermeiros para suporte), disponibilização de infraestruturas seguras e higienizadas, cobertura de seguros e, nalguns casos, investimento em formação especializada dos técnicos ou colaboração com equipas certificadas e animais treinados.

⁸ Este estudo sublinha que, mesmo quando apoiadas em voluntariado, as IAA em contexto universitário implicam custos logísticos e responsabilidades institucionais essenciais para garantir o bem-estar dos animais e a segurança dos participantes. Glenk, L. M., Foltin, M., & Pirrone, F. (2023). *Animal-assisted interventions in higher education settings: Implementation factors, perceived benefits, and institutional responsibilities*. *Journal of Veterinary Behavior*, 63, 1–9. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jveb.2023.03.002>.

A continuidade dos benefícios observados — como a redução da ansiedade e a melhoria do bem-estar estudantil — depende, assim, de um financiamento estruturado e previsível. A coordenadora do Patém Calma sublinha que, apesar dos baixos custos operacionais, a manutenção e expansão do projeto requerem apoio institucional continuado e uma linha de financiamento definida (Universidade de Évora, 2023).

8.3.1 Recomendações de Financiamento e Apoio

1. Integrar as IAA nos planos estratégicos e orçamentos anuais das IES

As instituições de ensino superior devem reconhecer formalmente as IAA como ferramentas complementares nas respostas em saúde mental, integrando-as na planificação estratégica e orçamental. Isso implica prever linhas de financiamento estáveis — ainda que modestas — que permitam cobrir despesas como transporte, seguros, materiais de apoio ou formação de handlers. O caso da Universidade de Évora é paradigmático: a saúde mental consta como eixo central no seu Plano Estratégico 2023–2026, e a integração de cães de terapia foi assumida pela Reitoria como uma mais-valia no apoio ao estudante (Universidade de Évora, 2023). Tal reconhecimento superior confere legitimidade institucional e estabilidade orçamental.

2. Aproveitar e ampliar os programas nacionais de financiamento

O Governo português lançou, em 2023, o *Programa Nacional de Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior*, com uma dotação de 12 milhões de euros para projetos inovadores nesta área (DGES, 2023). Diversas IES obtiveram financiamento através do Despacho n.º 5506/2023 para implementar ou reforçar programas de bem-estar. Recomenda-se que os projetos de IAA sejam enquadrados nos objetivos deste programa — especialmente nos objetivos n.º 2 e 3, que visam o desenvolvimento de competências socioemocionais e a resiliência.

É igualmente essencial advogar junto das entidades decisórias (DGES, DGS, Ministério da Ciência e Ensino Superior, Ministério da Saúde) pela continuidade de apoios para além do PRR, assegurando que as ações bem-sucedidas de promoção da saúde mental possam manter-se no tempo. Tal articulação responde, também, ao apelo do Ministro da Saúde em 2023, quando defendeu um plano nacional de intervenção em saúde mental para o ensino superior, com maior escala, integração e continuidade (Governo de Portugal, 2023).

3. Garantir apoio logístico e de recursos humanos internos

Além do financiamento, é essencial assegurar condições logísticas e operacionais: espaços adequados, locais de repouso para os cães, estacionamento para terapeutas, e flexibilidade nas

rotinas académicas. A instituição deve nomear um coordenador técnico interno (por exemplo, um psicólogo dos SAS) responsável pela ligação entre parceiros externos, estudantes e estruturas da universidade. Esse papel pode ser valorizado como componente da carga horária docente ou profissional. Também se recomenda formação básica em IAA para a equipa técnica envolvida (enfermeiros, assistentes sociais, etc.), promovendo envolvimento transversal e capacitação coletiva.

A presença institucional ativa — desde a Reitoria até ao staff técnico — é determinante para consolidar um ecossistema favorável à integração plena das IAA no ensino superior.

8.4 Articulação com Políticas Públicas e Sustentabilidade Futura

As recomendações previamente delineadas estão alinhadas com as políticas públicas em vigor no domínio da saúde mental e bem-estar estudantil em Portugal, reforçando a pertinência e viabilidade da institucionalização das Intervenções Assistidas por Animais (IAA) no ensino superior. Esta secção analisa os principais eixos de articulação estratégica.

8.4.1 Plano Nacional de Saúde Mental (PNSM) e Programa Nacional de Saúde Mental

O PNSM promove uma abordagem intersectorial, centrada na prevenção e na promoção da saúde mental, prevendo a integração de estratégias comunitárias que rompam com a centralidade do modelo biomédico (Direção-Geral da Saúde [DGS], 2021). Neste contexto, as IAA surgem como soluções acessíveis e não estigmatizantes, que operam em ambientes naturais dos estudantes e potenciam fatores protetores de saúde mental, como o vínculo emocional, a regulação afetiva e o suporte social informal. Esta lógica operacional está em sintonia com os princípios da nova Lei de Saúde Mental (Lei n.º 35/2023), que consagra uma perspetiva de recuperação, direitos humanos e inclusão comunitária.

Além disso, ao adotarem uma lógica One Health/One Welfare, que valoriza simultaneamente o bem-estar humano e animal, as IAA correspondem à tendência internacional de transversalidade nas políticas de saúde pública (World Health Organization [WHO], 2021).

8.4.2 Programa de Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior (DGES/MCTES)

O Programa de Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior (2024), promovido pela Direção-Geral do Ensino Superior (DGES), destaca como prioridades: (1) a adoção de abordagens preventivas e promotoras de resiliência; (2) o reforço dos apoios psicológicos nas instituições; e (3) a focalização em públicos vulneráveis, como estudantes deslocados e caloiros (DGES, 2024). As IAA respondem eficazmente a estas metas, por serem escaláveis,

de baixo custo relativo, e altamente atrativas para públicos relutantes em procurar apoio psicológico convencional.

O reconhecimento do projeto Patém Calma como prática inovadora no encontro nacional “Inovação e Bem-Estar para o Sucesso”, promovido pelo MCTES, confirma a consonância desta abordagem com as diretrizes políticas atuais (Universidade de Évora [UÉ], 2024).

8.4.3 Ministério da Saúde e articulação com o Serviço Nacional de Saúde (SNS)

A integração das IAA nos planos de saúde estudantil exige também articulação com o SNS, sobretudo para encaminhamento de casos que excedam o âmbito preventivo. Esta coordenação é congruente com a Estratégia Nacional de Saúde 2021–2030, que recomenda uma resposta integrada entre saúde, educação e ação social (Comissão Interministerial da Saúde, 2021). As IAA podem funcionar como ponto de entrada suave para estudantes que, de outro modo, não recorreriam a serviços de saúde mental, contribuindo para reduzir a subutilização dos apoios existentes (Binfet & Passmore, 2017; Crossman, 2017).

8.4.4 Sustentabilidade e Regulação no Paradigma One Health

A institucionalização das IAA requer sustentação técnica, legal e financeira. Um passo estratégico seria a emissão de orientações técnicas pela DGS, em concertação com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, Ordem dos Médicos Veterinários e associações de referência, assegurando qualidade, segurança e ética da intervenção. Segundo Liguori et al. (2023)⁹, a ausência de um quadro normativo específico, que inclua protocolos de saúde, critérios de seleção de animais e handlers, bem como medidas de higiene e prevenção de zoonoses, dificulta a uniformização das práticas e a sua legitimação como respostas reconhecidas de saúde pública.

Adicionalmente, a adoção explícita do paradigma One Health nas políticas nacionais pode reforçar o papel das IAA como instrumento político e científico com impacto multifatorial: no bem-estar dos estudantes, na saúde pública, na valorização do vínculo humano-animal e no respeito pelos direitos dos animais envolvidos.

As recomendações propostas – desde a operacionalização no terreno, passando pela avaliação de impacto, até à sua integração nos programas políticos – visam instituir as IAA como uma componente permanente da resposta pública à saúde mental no ensino superior português. Esta abordagem, centrada na promoção, inovação e sustentabilidade, alinha-se com os desígnios nacionais e internacionais de políticas públicas em saúde mental e educação,

⁹ Este estudo recente discute a necessidade de padronização em IAA, destacando a importância de protocolos técnicos e formativos, controle de riscos de zoonoses e critérios de bem-estar animal como base para uma prática segura e eficaz no contexto humano-animal (One Health). Liguori, G., Costagliola, A., Lombardi, R., Paciello, O., & Giordano, A. (2023). *Human-Animal Interaction in Animal-Assisted Interventions (AAIs): Zoonosis Risks, Benefits, and Future Directions — A One Health Approach*. *Animals*, 13(10), 1592. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ani13101592>.

representando uma oportunidade real para transformar o ambiente académico num espaço mais humano, solidário e saudável – para pessoas e para animais.

Segue uma proposta de secção “Limitações do estudo” pronta a integrar na dissertação, em linha com o desenho quase-experimental, o contexto do Patém Calma e o enquadramento em políticas públicas de saúde mental no ensino superior.

9. Limitações do estudo

Apesar da relevância dos resultados obtidos, este estudo apresenta um conjunto de limitações metodológicas que importa reconhecer com clareza. Em primeiro lugar, a dimensão e o modo de seleção da amostra condicionam a robustez estatística e a generalização das conclusões. A participação foi voluntária e circunscrita a estudantes de uma única instituição de ensino superior, o que pode introduzir enviesamentos de auto-seleção, já que tendem a aderir mais facilmente estudantes com maior abertura à temática da saúde mental ou com afinidade prévia por animais. Além disso, a distribuição por cursos e anos letivos não foi aleatória, limitando a comparabilidade entre subgrupos.

Em segundo lugar, o delineamento quase-experimental, sem grupo de controlo equivalente, dificulta o estabelecimento de relações causais firmes entre a participação no programa Patém Calma e as variações observadas na ansiedade e no stress. Embora se tenham utilizado medidas pré e pós-intervenção, não é possível excluir a influência de fatores externos, como outras fontes de apoio social, variações na carga letiva, ou acontecimentos pessoais concomitantes. A ausência de um grupo de comparação (por exemplo, estudantes expostos a uma condição de controlo ativa sem contacto com cães) impede determinar em que medida os efeitos são específicos da interação assistida por animais, ou decorrem de elementos inespecíficos como a pausa académica, o contexto acolhedor ou o contacto interpessoal.

Uma terceira limitação prende-se com a natureza das medidas utilizadas. Os principais indicadores de resultado assentam em instrumentos de autorrelato, ainda que validados (STAI-S, PSS e escalas de afeto), o que os torna vulneráveis a enviesamentos de desejabilidade social, memória e expectativas face à intervenção. A inexistência de medidas fisiológicas (por exemplo, cortisol salivar, frequência cardíaca, variabilidade da frequência cardíaca ou pressão arterial) impede uma avaliação mais abrangente dos efeitos psicofisiológicos das interações com os cães, frequentemente salientados na literatura internacional sobre intervenções assistidas por animais. Do mesmo modo, não foram recolhidos indicadores objetivos de desempenho académico ou de utilização de serviços de apoio psicológico que permitissem relacionar os efeitos emocionais imediatos com desfechos académicos ou comportamentais de médio prazo.

Também o horizonte temporal da avaliação constitui uma limitação relevante. Os dados foram recolhidos imediatamente antes e após as sessões, captando sobretudo efeitos agudos de redução de ansiedade-estado e stress percebido. Não se dispõe de follow-up longitudinal que permita saber se os benefícios se mantêm para além do momento da intervenção, se se acumulam com participações repetidas, ou se influenciam indicadores como sucesso académico, abandono ou procura de apoio psicológico ao longo do tempo. Esta ausência de monitorização continuada limita a capacidade de fundamentar decisões de política pública que exigem evidência sobre efeitos sustentados e custo-efetividade no médio e longo prazo.

Acresce que o contexto institucional específico em que o Patém Calma se insere introduz constrangimentos à generalização. O programa decorre numa universidade com características próprias, integrada num plano mais amplo de promoção da saúde mental (Vagar(mente)) e apoiada por financiamento público direcionado, o que pode não refletir a realidade de outras instituições com recursos, culturas organizacionais e públicos estudantis distintos. Elementos como a disponibilidade de espaços adequados, a existência de equipa técnica especializada, as parcerias com serviços de bem-estar animal e o apoio da liderança institucional podem ter desempenhado um papel facilitador difícil de replicar em contextos com menor capacidade organizacional.

Por fim, a própria dimensão de políticas públicas foi abordada de forma predominantemente descritiva e exploratória, com base na análise documental de planos, despachos e estratégias nacionais, sem recurso a métodos formais de avaliação de políticas (por exemplo, análise de implementação, teoria do programa ou modelização económica). Não foram incluídos indicadores sistemáticos de custo nem análises de custo-efetividade que permitissem comparar o Patém Calma com outras modalidades de intervenção em saúde mental estudantil, o que limita o seu potencial como evidência direta para decisões de alocação de recursos. Da mesma forma, não se recolheram sistematicamente perspetivas de decisores políticos e gestores institucionais, o que teria enriquecido a compreensão das barreiras e facilitadores à integração de IAA em estratégias formais de saúde mental no ensino superior.

O reconhecimento destas limitações não diminui a relevância do estudo; pelo contrário, fornece pistas concretas para o seu aprofundamento. Investigações futuras poderão recorrer a amostras mais amplas e diversificadas, incluir grupos de controlo aleatorizados, incorporar indicadores fisiológicos e académicos, realizar seguimentos longitudinais e desenvolver análises económico-financeiras detalhadas. Em paralelo, uma abordagem mais sistemática à avaliação de políticas públicas – articulando evidência empírica, teoria de programa e participação de stakeholders – permitirá consolidar o lugar das intervenções assistidas por animais em estratégias nacionais de promoção da saúde mental no ensino superior.

10. Conclusões

Os resultados obtidos ao longo deste estudo demonstram inequivocamente que o projeto Patém Calma se afirma como uma ferramenta concreta e eficaz no âmbito das políticas públicas de saúde mental direcionadas ao ensino superior em Portugal. Em primeiro lugar, confirmou-se que a intervenção assistida por cães terapêuticos tem impacto positivo mensurável no bem-estar psicológico dos estudantes: foram observadas reduções significativas nos níveis de ansiedade dos participantes nas vésperas de momentos avaliativos, acompanhadas de melhorias na percepção de autoeficácia e equilíbrio emocional. O feedback recolhido evidenciou uma elevada aceitação da iniciativa por parte dos alunos, reforçando o valor acrescentado desta abordagem como complemento inovador aos serviços tradicionais de apoio psicológico existentes na academia. Em síntese, o Patém Calma constitui-se como um exemplo pioneiro de integração de intervenções assistidas por animais no contexto académico, contribuindo para um modelo inovador de promoção da saúde pública articulado com a missão educativa do ensino superior.

Do ponto de vista do enquadramento estratégico, a experiência do Patém Calma alinha-se plenamente com as prioridades definidas pelas políticas nacionais de saúde mental. O Programa Nacional de Saúde Mental (PNSM) preconiza a promoção do bem-estar psicológico e a prevenção de problemas de saúde mental na população, bem como a articulação intersetorial com áreas como educação e ação social¹⁰. Neste sentido, a intervenção junto de estudantes do ensino superior – um grupo etário e sociocultural particularmente vulnerável a manifestações de ansiedade e stress académicos² – dá concretização prática a esses objetivos nacionais de promoção e prevenção em saúde mental juvenil. De igual modo, a Estratégia Nacional para a Saúde Mental sublinha a necessidade de desenvolver respostas comunitárias integradas e próximas das pessoas, envolvendo os setores da educação, saúde e comunidades locais na promoção da saúde mental e no combate ao estigma. Os resultados deste projeto inserem-se nessa lógica, ao demonstrar como uma iniciativa de base universitária pode potenciar fatores protetores (como o apoio emocional e a redução do isolamento) e fomentar a literacia em saúde mental junto dos jovens adultos, em convergência com as metas estratégicas nacionais (Ministério da Saúde, 2021).

Importa realçar que o Patém Calma foi desenvolvido no âmbito do Programa de Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior (DGES/MCTES) – uma política pública recente que financia projetos inovadores de bem-estar psicológico nas instituições académicas, com vista ao reforço dos serviços de apoio existentes e à implementação de abordagens preventivas

¹⁰ Despacho n.º 2742/2022 de 3 de Março, b) Promover a implementação de programas de promoção do bem-estar e da saúde mental da população e da prevenção, tratamento e reabilitação das doenças mentais. Disponível em: <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/2742-2022-179929419>

escaláveis para aumento da resiliência e gestão de stress nos estudantes¹¹. A inclusão desta intervenção no programa institucional de saúde mental da UÉvora (Vagar(Mente)) e o respetivo financiamento obtido através do referido programa nacional evidenciam a articulação bem-sucedida entre as políticas nacionais e a prática institucional. O projeto respondeu diretamente a vários objetivos operacionais delineados por aquela iniciativa governamental, desde o fortalecimento do apoio psicológico de proximidade, passando pelo desenvolvimento de estratégias de intervenção precoce em momentos críticos do percurso académico, até à atenção especial dada a grupos vulneráveis (por exemplo, estudantes do 1.º ano e deslocados) na promoção da saúde mental. Desta forma, o Patém Calma materializa, num contexto real, as orientações definidas em sede de políticas públicas para o ensino superior, funcionando como projeto-piloto de sucesso que pode informar futuras decisões e investimentos nesta área.

Outra contribuição distintiva deste projeto reside na sua articulação com o paradigma One Health¹. Concebido desde o início com base nos princípios do One Health, o Patém Calma coloca em prática a ideia de que a saúde humana e a saúde animal estão interligadas, tirando partido dessa sinergia para promover o bem-estar de ambos. As sessões de interação proporcionaram benefícios terapêuticos comprovados aos estudantes – redução de stress, conforto emocional e promoção de sentimentos positivos – ao mesmo tempo que contribuíram para o bem-estar dos cães envolvidos, que receberam estímulo, socialização e treino num ambiente controlado e afetuoso. Esta lógica de benefício mútuo reflete exatamente a abordagem One Health referida por Sara Bastos, destacando os ganhos simultâneos para humanos e animais nas interações de companhia e apoio emocional. Em suma, o projeto demonstra na prática como uma intervenção em saúde mental pode também gerar impactos positivos noutras dimensões (nomeadamente no domínio do bem-estar animal), ampliando o alcance da iniciativa. Tal alinhamento com o One Health é particularmente relevante num contexto de políticas públicas modernas, que valorizam soluções holísticas e interdisciplinares para problemas complexos de saúde¹².

Por fim, a presente investigação permite concluir que o projeto Patém Calma possui um elevado potencial de replicação, ampliação e integração institucional em políticas públicas mais amplas de saúde, educação e juventude. A experiência positiva na UÉvora despertou o interesse de outras instituições de ensino superior, tendo sido notada como uma boa prática inovadora em encontros nacionais sobre inovação e bem-estar estudantil. Os dados empíricos sólidos recolhidos – incluindo as melhorias estatisticamente significativas nos indicadores de

¹¹ O Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior é um programa de financiamento que promove a implementação de projetos na área de saúde mental. Disponível em:

<https://www.dges.gov.pt/pt/noticia/programa-para-promocao-da-saude-mental-no-ensino-superior#:~:text=1,proximidade%20para%20uma%20maior%20efic%C3%A1cia>

¹² O conceito One Health ("Uma Só Saúde") postula que a saúde humana, a saúde dos animais e a saúde dos ecossistemas estão **intrinsecamente interligadas**, devendo as intervenções em saúde considerar essas dimensões de forma integrada. Disponível em:

<https://www.msdmanuals.com/pt/casa/news/editorial/2023/01/17/18/understanding-one-health>

ansiedade – funcionam como evidência científica do impacto do projeto, conferindo-lhe credibilidade para captar apoio financeiro e institucional contínuo com vista à sua sustentabilidade e crescimento futuro. Recomenda-se, neste contexto, que iniciativas análogas sejam implementadas e adaptadas em outras universidades e estabelecimentos de ensino, aproveitando as lições aprendidas e os materiais desenvolvidos pelo Patém Calma para otimizar recursos. A integração formal deste tipo de intervenção nas estruturas de apoio estudantil (por exemplo, através de serviços de psicologia e bem-estar universitário) e o seu reconhecimento pelas entidades governamentais competentes poderão garantir a perenidade do projeto, evitando que dependa apenas de esforços isolados ou temporários. Assim, há condições para que o Patém Calma seja ampliado e institucionalizado como parte das políticas públicas intersetoriais, servindo de modelo a nível nacional. Essa institucionalização, apoiada por parcerias estratégicas entre os setores da saúde (incluindo a saúde veterinária), da educação e da juventude, permitirá maximizar o impacto positivo numa escala mais vasta, garantindo que um maior número de estudantes beneficie deste apoio inovador enquanto se reforça simultaneamente a consciencialização para o respeito e bem-estar animal.

Em conclusão, a análise desenvolvida ao longo desta tese evidencia que o Patém Calma não é apenas um projeto extracurricular pontual, mas sim uma estratégia de saúde pública concreta no contexto do ensino superior, alinhada com programas e planos nacionais de saúde mental. Os seus achados comprovam a eficácia de intervenções assistidas por animais na redução da ansiedade estudantil, ao mesmo tempo que demonstram coerência com as orientações nacionais (PNSM, Programa da DGES/MCTES e Estratégia Nacional de Saúde Mental) em matéria de promoção da saúde mental dos jovens. Além disso, ao incorporar a perspetiva One Health e promover benefícios recíprocos para estudantes e animais, o projeto inaugura uma abordagem integrada que poderá enriquecer as políticas públicas futuras. A capacidade de replicação e ampliação aqui demonstrada indica que o Patém Calma pode e deve ser adotado por outras instituições e integrado permanentemente nas respostas nacionais de saúde mental em contexto educativo.

11. Bibliografia

AEIDH – Associação para a Educação e Integração de Direitos Humanos. (2024). Plano de recuperação das aprendizagens 23/24 Escola+.

<https://www.aeidh.pt/wp-content/uploads/2023/10/Plano-de-recuperacao-das-aprendizagens-23-24-6-outubro.pdf>

Alertamente. (2023). Relatório sobre saúde mental jovem na União Europeia.

<https://alertamente.org/relatorio>

Amaro, F., Ferreira, C., Simões, M., & colaboradores. (2024). Mental health symptoms among Portuguese university students: A national cross-sectional study post-COVID-19. *Psychiatry Journal*, 2024, Article 5528350. <https://doi.org/10.1155/2024/5528350>

American College Health Association. (2021). National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference Group Executive Summary – Spring 2021. American College Health Association.

APES – Associação Portuguesa de Estudos em Saúde. (2023). Políticas internacionais de saúde mental e juventude. <https://apes.pt/artigos/politicas-juventude>

Arco-Tirado, J. L., Fernández-Martín, F. D., & Amate-Romera, J. (2020). Psychological well-being in university students: Scoping review of its predictors and educational impact. *Psicología Escolar e Educacional*, 24, e219418. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10810468/>

Assembleia da República. (2024). Relatório sobre o Programa para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior (2024–2026).

<https://www.dges.gov.pt/pt/noticia/programa-para-promocao-da-saude-mental-no-ensino-superior>

Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ... Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955–2970.

Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... WHO WMH-ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638.

Barker, S. B., & Dawson, K. S. (1998). The effects of animal-assisted therapy on anxiety ratings of hospitalized psychiatric patients. *Psychiatric Services*, 49(6), 797–801.

<https://doi.org/10.1176/ps.49.6.797>

Barker, S. B., Barker, R. T., McCain, N. L., & Schubert, C. M. (2016). A randomized cross-over exploratory study of the effect of visiting therapy dogs on college student stress before final exams. *Anthrozoös*, 29(1), 35–46.

Beetz, A., Julius, H., Turner, D., & Kotrschal, K. (2021). Effects of social support by a dog on stress modulation in students. *Frontiers in Psychology*, 12, 653427.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.653427>

Beetz, A., Uvnäs-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>

Biaggio, A. M. B., & Natalício, L. (1979). Manual para o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). CEPA.

Biaggio, A. M. B., Natalício, L., & Spielberger, C. D. (1977). Desenvolvimento da forma experimental em português do IDATE. *Arquivos Brasileiros de Psicologia Aplicada*, 29(3), 31–44.

European Commission. (2013). European Union Mental Health Action Plan 2013–2020. [substitui “Comissão Europeia” e o título em português; confirma o título exato do documento que usaste e ajusta se necessário]

Direção-Geral da Saúde. (2021). Plano Nacional de Saúde Mental. Direção-Geral da Saúde.

Gomes, C. M. S., Semedo, A. D., Caetano, M. E. T., & Tokumaru, R. S. (2023). Intervenções assistidas por animais: Revisão e avaliação de estudos latino-americanos. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 29, e0155.

Grigaliūnė, A. (2022, 26 de agosto). The Erasmus+ project “The power of animal-assisted intervention” has ended: The effectiveness of evidence-based practice and other insights. EPALE – Electronic Platform for Adult Learning in Europe. <https://epale.ec.europa.eu>

IAHAIO. (2019). IAHAIO white paper 2019: Definitions for animal-assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved. International Association of Human–Animal Interaction Organizations.

Carvalho, M (2023). Intervenções assistidas por animais: Fundamentos e práticas [Tese de mestrado, Universidade de Lisboa]. Disponível em:

<https://www.proquest.com/openview/6692d7af1fca0aa11db145b4b80f5c58/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>

Williams, J. M., Bradfield, J., Gardiner, A., Pendry, P., & Wauthier, L. (2024). Co-producing “Paws on Campus”: A psychoeducational dog-facilitated programme for university students experiencing mental health difficulties. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(8), 1066. <https://doi.org/10.3390/ijerph21081066>

Council of the European Union. (2022). Conclusions on mental health in education and training. <https://data.consilium.europa.eu>

Binfet, J. T., & Passmore, H. A. (2017). Hounds and homesickness: The effects of an animal-assisted therapeutic intervention for first-year university students. *Anthrozoös*, 30(3), 351–366. <https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1335097>

Binfet, J. T., Passmore, H. A., & Yonick, D. (2018). A rationale for the implementation of canine-assisted interventions on university campuses. *Journal of Mental Health*, 27(3), 279–285. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1466030>

Council of the European Union. (2022). Conclusions on mental health in education and training. <https://data.consilium.europa.eu>

Binfet, J. T., & Passmore, H. A. (2017). Hounds and homesickness: The effects of an animal-assisted therapeutic intervention for first-year university students. *Anthrozoös*, 30(3), 351–366. <https://doi.org/10.1080/08927936.2017.1335097>

Binfet, J. T., Passmore, H. A., & Yonick, D. (2018). A rationale for the implementation of canine-assisted interventions on university campuses. *Journal of Mental Health*, 27(3), 279–285. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1466030>

Borgi, M., & Cirulli, F. (2016). Pet face: Mechanisms underlying human–animal relationships. *Frontiers in Psychology*, 7, 298. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00298>

Brelsford, V. L., Meints, K., Gee, N. R., & Pfeffer, K. (2017). Animal-assisted interventions in the classroom: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(7), 669. <https://doi.org/10.3390/ijerph14070669>

Carvalho, J. C. (2018). Intervenções assistidas por animais: Perspetivas terapêuticas e normativas [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/68935/2/30918.pdf>

Cassady, J. C., & Finch, W. H. (2015). The factor structure of the Cognitive Test Anxiety Scale. *International Journal of Testing*, 15(1), 54–70. <https://doi.org/10.1080/15305058.2014.956688>

Castellano, J. A. (2015, November 4). Therapy dogs on campus: Recommendations for implementation. *Forbes*. <https://www.forbes.com/sites/jcastellano>

Chute, A., Berget, B., & Braastad, B. O. (2023). Effects of animal-assisted interventions on university students' stress and anxiety: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 14, 1094503. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1094503>

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.

Cole, K. M., & Finn, J. (2017). Best practices in animal-assisted interventions: Guidelines for professionals working with animals in therapeutic settings. Routledge.

Comissão Interministerial da Saúde. (2021). Plano Nacional de Saúde 2021–2030. Direção-Geral da Saúde.

Council of the European Union. (2022). Conclusions on the promotion of mental health and well-being in youth.

Cooke, C., Farr-Wharton, G., McKenna, B., & Ryan, C. (2023). Animal-assisted interventions in higher education: A scoping review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1162785.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1162785>

Council of the European Union. (2021). Conclusions on mental health: Challenges ahead and the need for action.

Crossman, M. K. (2017). Effects of interactions with animals on human psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 73(7), 761–784.

Crossman, M. K., & Kazdin, A. E. (2015). Animal visitation programs in colleges and universities: An exploratory survey. *Journal of College Student Psychotherapy*, 29(4), 264–272.

<https://doi.org/10.1080/87568225.2015.1076764>

Crossman, M. K., Kazdin, A. E., & Knudson, K. (2015a). Brief unstructured interaction with a dog reduces distress. *Anthrozoös*, 28(4), 649–659.

Cunha, M., Silva, T., & Galhardo, A. (2016). Validação da versão portuguesa do CTAR-25R em estudantes universitários. CINEICC – Centro de Investigação do Núcleo de Estudos e Intervenção Cognitivo-Comportamental, Universidade de Coimbra.

Daltry, R. M., & Mehr, K. E. (2015). Therapeutic and support groups for college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 29(1), 59–73.

Daltry, R., & Mehr, K. (2015). Therapy dogs on campus: Recommendations for counseling center outreach. *Journal of College Student Psychotherapy*, 29(4), 267–273.

Diário da República. (2023). Despacho n.º 5506/2023, de 12 de maio. Diário da República, 2.ª série, n.º 106.

Direção-Geral do Ensino Superior. (2024). Programa para a promoção da saúde mental no ensino superior.

https://wwwcdn.dges.gov.pt/sites/default/files/aviso_financiamento_programa_promocao_saude_mental_final.pdf

Direção-Geral da Saúde. (2023). Plano Nacional de Saúde 2021–2030.

<https://www.dgs.pt/pns-2021-2030.aspx>

Direção-Geral da Saúde. (2016). Programa Nacional para a Saúde Mental 2017–2020. Ministério da Saúde.

Direção-Geral da Saúde. (2020). Saúde mental em números – Portugal.

https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/portugal_sa_de_2020.pdf

Direção-Geral do Ensino Superior. (2023). Despacho n.º 5506/2023 – Apoio à promoção da saúde psicológica nas instituições de ensino superior.

Diário da República. (2023). Despacho n.º 12674/2023 – Programa para a promoção da saúde mental no ensino superior.

<https://files.diariodarepublica.pt/2s/2023/12/241000000/0005800059.pdf>

Diário da República. (2023a). Lei n.º 61/2023, de 9 de novembro.

<https://files.diariodarepublica.pt/1s/2023/11/21900/0000300006.pdf>

Diário da República. (2023b). Despacho n.º 5506/2023, de 12 de maio.

<https://files.diariodarepublica.pt/2s/2023/091000000/0003800055.pdf>

Diário da República. (2023c). Despacho n.º 12674/2023, de 12 de dezembro.

<https://files.diariodarepublica.pt/2s/2023/241000000/0005800059.pdf>

Diário da República. (2024). Resolução do Conselho de Ministros n.º 116/2024, de 30 de agosto.

<https://files.diariodarepublica.pt/1s/2024/16400/0000400056.pdf>

Diário da República. (2022). Resolução do Conselho de Ministros n.º 77/2022: Aprova o II Plano Nacional para a Juventude 2022–2024.

Diário da República. (2023). Despacho conjunto de criação da Comissão Técnica Interministerial para a Promoção da Saúde Mental no Ensino Superior.

Dooris, M., Farrier, A., & Powell, S. (2022). Health promoting universities: Theory to practice. *Frontiers in Public Health*, 10, 872234. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.872234>

Diário da República Eletrónico. (2022). Plano de ação para a saúde mental no ensino superior.

ECO. (2023, 21 de julho). Nova lei de saúde mental entra em vigor e reforça direitos dos utentes. ECO. <https://eco.sapo.pt/2023/07/21/nova-lei-da-saude-mental>

Ein, N., Li, L., & Vickers, K. (2018). The effect of pet therapy on the physiological and subjective stress response: A meta-analysis. *Stress and Health*, 34(4), 477–489.

Ein, N., Li, L., Vickers, K., Dawydiak, L., & Hewitt, P. L. (2018). A meta-analysis of the efficacy of pet therapy for reducing depression, anxiety, and stress. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(6), 543–552. <https://doi.org/10.1177/0020764018787748>

EPALE. (2022). The Erasmus+ project “The power of animal-assisted intervention” has ended: The effectiveness of evidence-based practice and other insights. EPALE – Electronic Platform for Adult Learning in Europe. (acrescentar o URL completo da página)

European Commission. (2022). Erasmus+ Project Results Platform: Animal-assisted interventions in schools. (indicar o URL da ficha do projeto na plataforma Erasmus+)

European Commission. (2023). A comprehensive approach to mental health.
https://health.ec.europa.eu/mental-health_en

European Commission. (2023). EU mental health strategy: Supporting mental health in education.

<https://education.ec.europa.eu/pt-pt/news/supporting-well-being-and-mental-health-through-education-factsheets-for-schools>

European Union. (2005). European pact for mental health and well-being.
https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/pact_en.pdf

Farias, A., & Silva, A. (2018). O impacto da saúde mental no rendimento académico de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Educação*, 17(1), 67–83.

Fernandes, H. M., Vasconcelos-Raposo, J., & Teixeira, C. M. (2020). Health-related quality of life and mental health in higher education students: An exploratory study. *Psychology, Health & Medicine*, 25(3), 376–387. <https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1658783>

Ferreira, A., Cardoso, F., & Moura, T. (2022). Espaços terapêuticos e bem-estar animal em intervenções assistidas
https://scispace.com/pdf/intervencoes-assistidas-por-animais-realizadas-em-ambiente-4aewb_hydl1.pdf

Fine, A. H. (Ed.). (2019). *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (5th ed.). Academic Press.

Fine, A. H., Tedeschi, P., & Elvove, E. (2019). Forward thinking: The evolving field of human–animal interactions. In A. H. Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy: Foundations and guidelines for animal-assisted interventions* (5th ed., pp. 23–41). Academic Press.

Friedmann, E., Katcher, A. H., Thomas, S. A., Lynch, J. J., & Messent, P. R. (2015). Social interaction and blood pressure: Influence of animal companions. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 180(11), 761–767.

Gallego, J. A., Figueiredo, A. L., & Lima, M. P. (2023). Saúde mental no ensino superior: Um retrato português. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 57, 10–25.

Gee, N. R., Fine, A. H., & McCardle, P. (2017). *How animals help students learn: Research and practice for educators and mental-health professionals*. Routledge.

Gee, N. R., Fine, A. H., & McCardle, P. (2021). How animals help students learn: The role of animal-assisted interventions in education. *Frontiers in Psychology*, 12, 617913.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.617913>

Governo de Portugal. (2023). Plano de ação em saúde mental e ensino superior: Intervenção nacional articulada.

Grajfoner, D., Harte, E., Potter, L. M., & McGuigan, N. (2017). The effect of dog-assisted intervention on student well-being, mood, and anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(5), 483.

Green Chimneys. (2020). Animal-assisted interventions at Green Chimneys: Program overview. <https://www.greenchimneys.org/animal-assisted-interventions/>

Grigaliūnė, A. (2022). Erasmus+ project: The power of animal-assisted intervention. EPALE – Plataforma Eletrónica para a Educação de Adultos na Europa.

HealthNews. (2024b, 21 de janeiro). Universidades reforçam resposta psicológica após pandemia. HealthNews.

<https://healthnews.pt/2022/01/21/profissionais-alertam-para-necessidade-de-reforco-robusto-das-respostas-na-saude-mental/>

HealthNews. (2023a). Relatório técnico aponta ausência de serviços de saúde mental em 15% das instituições. HealthNews.

HealthNews. (2023b). Apresentação oficial do programa com ministérios da Saúde, Juventude e Ensino Superior. HealthNews.

Healthy Minds Network. (2024). Annual report: Mental health and well-being in college students.

https://healthymindsnetwork.org/wp-content/uploads/2025/04/2023-2024-HMS-National-Data-Report_041525.pdf

Hediger, K., Meisser, A., & Zinsstag, J. (2021). A One Health research framework for animal-assisted interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8434. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168434>

Huber, A., Huber, L., & Mucha, M. (2022). The effects of dog-assisted interventions on students' anxiety and stress: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 838212.

Huber, A., Schramm, H., & Lohr, C. (2022). A meta-analysis of canine-assisted interventions on stress and anxiety in higher education students. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 32(3), 156–165.

Huber, L., Barber, A. L. A., & Lamm, C. (2022). Dogs in the university: A meta-analysis of animal-assisted interventions for student mental health. *Animals*, 12(10), 1275.

Hughes, G., & Spanner, L. (2019). University mental health charter. Student Minds. <https://www.studentminds.org.uk/charter.html>

IAHAIO. (2018). IAHAIO white paper 2018: Definitions for animal-assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved. International Association of Human–Animal Interaction Organizations. <https://iahao.org/iahao-white-paper-updated-for-2018/>

IAHAIO. (2018). IAHAIO white paper 2018: Definitions for animal-assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved. International Association of Human–Animal Interaction Organizations. <https://iahao.org/iahao-white-paper-updated-for-2018/>

ICBAS-UP. (2023). Gabinete de Apoio ao Estudante – Sessões com cães de terapia. Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar.

ICBAS-UP. (2023). Gabinete de Apoio ao Estudante: Sessões com a cadela de terapia Lola. Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar.

Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto. (2021). Saúde mental dos estudantes universitários em Portugal.

<https://www.ispup.up.pt/noticias/estudo-revela-elevada-prevalencia-de-problemas-de-saude-mental-entre-estudantes-universitarios/>

Instituto Politécnico de Viana do Castelo. (2024). Pós-graduação em intervenções assistidas por animais. <https://esa.ipvc.pt>

Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto. (2023). Literacia em saúde mental em estudantes universitários: Estudo nacional.

JPN. (2022, 6 de dezembro). Governo investe 375 milhões de euros em residências universitárias. JPN –

<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc22/comunicacao/noticia?i=prr-financia-15-mil-camas-de-residencias-estudantis-ate-2026>

Klug, K., Bednarski, D., Wells, D. L., & Mills, D. S. (2023). A systematic review of animal-assisted interventions in higher education: Impact on student mental health. *Frontiers in Psychology*, 14, 1162177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1162177>

Koukourikos, K., Tsaloglidou, A., Kourkouta, L., Kourelis, A., & Iliadis, C. (2019). Animal-assisted therapy in mental health. *Materia Socio Medica*, 31(4), 261–264.

<https://doi.org/10.5455/msm.2019.31.261-264>

Koukourikos, K., Tzeha, L., Pantelidou, P., & Tsaloglidou, A. (2019). The importance of play during hospitalization of children. *Materia Socio Medica*, 31(3), 219–222.

<https://doi.org/10.5455/msm.2019.31.219-222>

Kruger, K. A., & Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in mental health: Definitions and theoretical foundations. In A. H. Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy* (pp. 33–48). Academic Press.

Kruger, K. A., & Serpell, J. A. (2010). Animal-assisted interventions in mental health: Definitions and theoretical foundations. In A. H. Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy* (pp. 33–48). Academic Press.

Lei n.º 35/2023, de 21 de julho. (2023). Diário da República, 1.ª série, n.º 139.

Lerner, H., & Berg, C. (2015). A comparison of three holistic approaches to health: One Health, EcoHealth, and Planetary Health. *Frontiers in Veterinary Science*, 2, 20. <https://doi.org/10.3389/fvets.2015.00020>

Levinson, B. M. (1969). Pet-oriented child psychotherapy. Charles C. Thomas.

Lipson, S. K., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2022). Increased rates of mental health service utilization by U.S. college students: 2007 to 2021. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8, 100308.

Machová, K., Procházková, R., & Slezáčková, A. (2020). Effects of dog-assisted therapy on students' mental health and well-being: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7491.

Menna, L. F., Santaniello, A., Todisco, M., Amato, A., Borrelli, L., Scandurra, C., & Fioretti, A. (2019). The human–animal relationship as the focus of animal-assisted interventions: A One Health approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(19), 3660. <https://doi.org/10.3390/ijerph16193660>

Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior. (2022). Despacho n.º 8442/2022 – Ensino superior sustentável. Diário da República.

<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/8442-a-2012-3058633>

Ministério da Saúde. (2021). Decreto-Lei n.º 113/2021, de 14 de dezembro. Diário da República, 1.ª série, n.º 229.

Ministério da Saúde. (2017). Plano Nacional de Saúde Mental: Avaliação e recomendações finais.

Ministério da Saúde. (2022). Investimento em saúde mental no âmbito do PRR.

https://recuperarportugal.gov.pt/wp-content/uploads/2024/09/i03_11_2022_OT_CriarEquipesComunitariasSM_20240918_3oRep-12.pdf

Ministério da Saúde. (2023). Plano Nacional de Saúde Mental.

<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/35-2023-215980339>

Moreira, D. (2021). Universitários e saúde mental em contexto pandémico: Desafios e oportunidades. Comunidade Cultura e Arte. <https://estudogeral.uc.pt/handle/10316/96529>

Nightingale, F. (1860). Notes on nursing: What it is, and what it is not. Harrison.

Nightline Europe. (2025). Mental health report on European students: Post-pandemic trends and data. <https://nightline.fr/mentalhealthreport2025>

Nogueira, C. (2017). Perturbações mentais em estudantes do ensino superior em Portugal: Prevalência, impacto e necessidades de apoio. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 35(2), 45–52.

Notícias ao Minuto. (2024). Cheque-psicólogo para estudantes já disponível. <https://www.noticiasaoiminuto.com/pais/2642965/estuda-no-ensino-superior-sab-a-como-pedir-o-cheque-psicologo-e-gratis>

Odendaal, J. S. J., & Meintjes, R. A. (2003). Neurophysiological correlates of affiliative behavior between humans and dogs. *Veterinary Journal*, 165(3), 296–301. [https://doi.org/10.1016/S1090-0233\(02\)00237-X\[4\]](https://doi.org/10.1016/S1090-0233(02)00237-X[4])

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2015). Recommendation of the Council on integrated mental health, skills and work policy. <https://www.oecd.org/els/mental-health-skills-work>

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2021). Fostering well-being in higher education: Towards better mental health policies. <https://www.oecd.org/education/fostering-wellbeing-in-higher-education>

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2021). Supporting young people's mental health through the COVID-19 crisis. <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/supporting-young-people-s-mental-health-through-the-covid-19-crisis-84e143e5/>

Oliveira, M., Ferreira, C., Martins, A., & Costa, J. (2024). Promoção da saúde mental no ensino superior: Uma revisão de escopo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 20(1), 51–65. https://www.researchgate.net/publication/370140543_SAUDE_MENTAL_NO_ENSINO_SUPERIOR_REVISAO_DE_LITERATURA

Oliveira, M., Rodrigues, A., & Silva, D. (2022). Utilização de serviços de saúde mental no ensino superior: Barreiras e facilitadores. *Psicologia, Educação e Cultura*, 26(1), 115–128.

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2024). Recursos técnicos e pareceres sobre políticas públicas. https://recursos.ordemdospsicologos.pt/files/artigos/propostas_para_as_legislativas_de_2024.pdf

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2024). Reforço da saúde mental nos estudantes universitários: Comunicado institucional. <https://www.ordemdospsicologos.pt/pt/p/chequepsicologo>

Orygen. (2020). Australian university mental health framework. Orygen. <https://www.orygen.org.au/Orygen-Institute/University-Mental-Health-Framework>

Parbery-Clark, A., Cooney, M. E., Daros, A. R., & Best, M. W. (2021). The effect of animal-assisted interventions on college and university students' mental health: A systematic review and meta-analysis. *Applied Animal Behaviour Science*, 239, 105328.

Parbery-Clark, A., DeSousa, D., & Mathews, K. (2021). Animal-assisted interventions for university students: A systematic review of randomized controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10387.

<https://doi.org/10.3390/ijerph181910387>

Parbery-Clark, A., Ewell, C., Kopp, C. B., & Deater-Deckard, K. (2021). The effects of animal-assisted interventions on anxiety in higher education students: A systematic review and meta-analysis. *Applied Animal Behaviour Science*, 239, 105338.

<https://doi.org/10.1016/j.applanim.2021.105338>

Parbery-Clark, C., Anderson, M., Kadar, E. E., & Jones, T. (2021). The effects of animal-assisted interventions on anxiety in university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of American College Health*. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1878097>

Peel, A., Gonzalez, C., & Crowell-Davis, S. (2023). Therapy dog programs and student affect during examination periods: A quasi-experimental study. *Journal of American College Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2205689>

Peel, N. J., O'Haire, M. E., & Kehoe, C. E. (2023). Animal-assisted interventions in university settings: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1124032.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1124032>

Peel, N. M., Kuys, S., Klein, K., O'Donnell, J., & Maeder, A. J. (2023). Dog-assisted interventions for university student wellbeing: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3274. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043274>

Peel, N., Dixon, H., Hughes, L., & Johnston, N. (2023). The impact of animal-assisted activities on student affect during exams. *Journal of American College Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2171935>

Peel, R. A., Roth, L. M., & Blake, K. A. (2023). Effect of therapy dogs on college students during final exams: An affective evaluation using PANAS. *Journal of American College Health*.

<https://researchonline.jcu.edu.au/view/orgu/152500.html>

Pendry, P., & Vandagriff, J. L. (2019). Animal visitation programs on college campuses: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 67(6), 547–556.

PePSIC. (s.d.). Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE). PePSIC – Periódicos Eletrónicos em Psicologia. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712006000200011

Pereira, A. T., Carvalho, M. L., & Macedo, A. (2021). Psychological distress in college students: Prevalence and associated factors. *Análise Psicológica*, 39(2), 197–210.

Pereira, C. (2023). Saúde mental e ensino superior: Que respostas? *Revista República e Saúde mental*, 2(1), 11–22.

Pereira, J. (2023). Plano Nacional de Saúde Mental Estudantil – Grupo de Trabalho Interministerial. rr.pt .

PubMed Central. (n.d.). Effects of therapy dogs on student stress and mood. <https://PMC10048764/>

Plano Nacional para o Alojamento no Ensino Superior. (2024). Plano Nacional para o Alojamento no Ensino Superior – PRR. <https://pnaes.pt/financiamento-prr/>

Plano Nacional para o Alojamento no Ensino Superior. (2024). Plano Nacional para o Alojamento no Ensino Superior – <https://pnaes.pt/>

Portugal.gov.pt. (2024c). Novas camas para estudantes deslocados em colaboração com INATEL e IPDJ. Portal do Governo de Portugal.

<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc24/comunicacao/noticia?i=709-novas-camas-para-estudantes-do-ensino-superior-ja-este-ano>

Portugal.gov.pt. (2024d). Novas linhas de financiamento para alojamento estudantil. Portal do Governo de Portugal.

<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc24/comunicacao/noticia?i=tens-futuro-em-portugal-medidas-para-a-juventude>

PubMed. (n.d.). Animal-assisted therapy and anxiety in students.

<https://PMC12341270/>

República Portuguesa. (2023a). Governo apresenta plano para a saúde mental dos estudantes do ensino superior. Portal do Governo de Portugal.

<https://www.portugal.gov.pt/pt/gc23/comunicados-de-imprensa/plano-saude-mental-estudantes>

República Portuguesa. (2024a). Programa Cuida-te+ alargado a jovens até 30 anos.

<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/portaria/235-2024-888960218>

Rosa, I. (2021). Universitários e saúde mental em contexto pandémico: Desafios e oportunidades. *Comunidade Cultura e Arte*.

http://www.technopolitik.com.br/downloads/files/Pandemia_Saude_Mental2023.pdf

Rothkopf, A., & Schworm, S. (2021). Effects of a short dog-assisted intervention on student well-being. *Animals*, 11(12), 3453. <https://doi.org/10.3390/ani11123453>

Rothkopf, D., & Schworm, S. (2021). Can a single animal-assisted intervention session reduce exam stress in university students? *Frontiers in Psychology*, 12, 682606.

Rothkopf, M., & Schworm, S. (2021). Dogs at university: The impact of a dog-assisted intervention on students' well-being. *Animals*, 11(12), 3513.

Renascença. (2023). Saúde mental nas universidades: 15% das instituições sem apoio psicológico. RR – Rádio Renascença. <https://rr.sapo.pt>

RTP. (2022). Reforma da saúde mental com 85 milhões do PRR. RTP Notícias.

https://www.rtp.pt/noticias/pais/nova-lei-insere-se-na-reforma-da-saude-mental-com-88me-de-investimento-ate-2026_n1439506

RTP. (2023). Um em cada quatro estudantes universitários em Portugal sofre de perturbações mentais. RTP Notícias.

https://www.rtp.pt/noticias/pais/um-em-cada-quatro-estudantes-universitarios-em-portugal-sofre-de-perturbacoes-mentais_n1507505

Santa Maria Saúde. (2024). Projeto “Mais Saúde Mental, Melhor Ensino Superior”.

<https://www.santamariasaudade.pt/projeto-mais-saude-mental-melhor-ensino-superior/>

Serpell, J. A. (2006). Animal-assisted interventions in historical perspective. In A. H. Fine (Ed.), *Handbook on animal-assisted therapy: Theoretical foundations and guidelines for practice* (2nd ed., pp. 3–20). Academic Press.

Serviço Nacional de Saúde. (2023). Relatório COVID-19 e saúde mental estudantil.

<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/despacho/5506-2023-212983330>

SIC Notícias. (2022, 6 de dezembro). Um terço dos estudantes universitários admite sofrer de doenças mentais.

<https://sicnoticias.pt/especiais/educacao/2022-12-06-Um-terco-dos-estudantes-universitarios-admite-sofrer-de-doencas-mentais>

SIC Notícias. (2023). Doença mental afeta 23% dos estudantes do ensino superior. SIC Notícias.

<https://sicnoticias.pt/especiais/saude-mental/2024-10-10-cerca-de-23-dos-alunos-de-seis-universidades-portuguesas-possui-doenca-mental-ea7ee970>

SIC Notícias. (2023, 10 de outubro). Doença mental afeta um em cada quatro estudantes do ensino superior, revela estudo.

<https://sicnoticias.pt/especiais/doenca-mental-afeta-um-em-cada-quatro-estudantes-do-ensino-superior-revela-estudo>

SIC Notícias. (2024). Estudantes com acesso gratuito a consultas de psicologia e nutrição. SIC Notícias.

<https://sicnoticias.pt/saude-e-bem-estar/2024-09-04-estudantes-universitarios-vao-ter-consultas-de-psicologia-e-nutricao-gratuitas-ce92b381>

Silva, N. L., Dias, M. L., & Neto, J. R. (2015). Efeitos de uma intervenção assistida por animais na ansiedade de estudantes universitários. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 11(1), 10–19. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/106929>

Silveira, T. R., Vieira, A. E., & Alves, D. (2022). Intervenções assistidas por animais: Revisão integrativa sobre os benefícios para a saúde mental. *Revista de Psicologia da IMED*, 14(1), 21–34. <https://doi.org/10.18256/2175-5027.2022.v14i1.4556>

Serviço Nacional de Saúde. (2021). Decreto-Lei n.º 113/2021, de 14 de dezembro. https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2021/12/DL-113_2021_ReformaSaudeMental.pdf

Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Consulting Psychologists Press.

Stewart, L. A., Dispenza, F., Parker, L. S., Chang, C. Y., & Cline, M. (2022). A systematic review of animal-assisted interventions on student mental health in higher education. *Psychology in the Schools*, 59(1), 23–40. <https://doi.org/10.1002/pits.22652>

Stewart, L. A., Dispenza, F., Parker, L., Chang, C. Y., & Cunnien, T. (2014). The impact of a dog visitation program on college students' stress prior to final exams. *Journal of Creativity in Mental Health*, 9(4), 462–470. <https://doi.org/10.1080/15401383.2014.910074>

Stewart, L. A., Dispenza, F., Parker, L., Chang, C. Y., & Cunnien, T. (2014). The impact of pet therapy on the psychological well-being of college students. *Journal of Mental Health Counseling*, 36(3), 207–220.

Student Minds. (2024). Whole university approach to mental health. Student Minds.

Thelwell, E. (2019). Impact of interacting with a dog on university students' anxiety and mood. *Anthrozoös*, 32(5), 633–645. <https://doi.org/10.1080/08927936.2019.1647548>

Thelwell, E., Greenlees, I., & Weston, N. (2019). The use of canine-assisted therapy to reduce test anxiety in university students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1239–1250.

Thelwell, R. (2019). Paws for thought: The impact of interacting with a therapy dog on student wellbeing. *Journal of Mental Health*, 28(5), 536–543.

Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R., Rayner, A., Chapman, M., & Barker, J. B. (2019). Exploring the effects of a dog-assisted intervention on university students' well-being. *Journal of Mental Health*, 28(6), 635–642. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1521923>

Trammell, J. P. (2019). Therapy dogs and stress management assistance during the final examination period. *College Student Journal*, 53(2), 161–170.

Universidade Autónoma de Lisboa. (s.d.). Intervenções assistidas por animais em contexto terapêutico.

<https://www.autonoma.pt/intervencao-assistida-por-animais-em-contexto-terapeutico/>

University of British Columbia. (2015). Okanagan Charter: An international charter for health promoting universities and colleges.

Universidade de Évora. (2023). Projeto Patém Calma: Intervenções assistidas por animais para redução da ansiedade académica. <https://www.uevora.pt/patemcalma>

Universidade de Évora. (2023). Programa Vagar(mente) – Saúde mental no ensino superior. <https://www.uevora.pt/viver/sustentabilidade-inclusao/Programa-de-Saude-Mental>

Universidade do Porto. (2023). Cadeia Lola ajuda a promover bem-estar dos estudantes do ICBAS. Notícias UP.

<https://noticias.up.pt/2023/09/15/ha-uma-cadeia-no-icbas-que-vai-ajudar-na-saude-mental-dos-estudantes/>

Universidade Federal do Rio Grande do Sul. (2018). Relatório de intervenções assistidas por animais na UFRGS. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/106929>

Universities UK. (2021). Stepchange: Mentally healthy universities. UUK.

Universidade de Évora. (2024). Programa Vagar(mente) – Saúde mental e bem-estar na Universidade de Évora. <https://www.uevora.pt/noticias/vagarmente>

Universidade de Évora. (2024a). Plano estratégico da Universidade de Évora 2023–2026. Universidade de Évora. <https://www.uevora.pt/ue-strategia>

Universidade de Évora. (2024b). Apresentação do programa Vagar(mente) na Universidade de Évora. Notícias UÉvora, 16 de outubro. <https://www.uevora.pt/noticias>

Universidade de Évora. (2024c). Projeto Patém Calma e o paradigma One Health. Gabinete de Saúde Mental da UÉvora. <https://www.uevora.pt/saude-mental/patemcalma>

Universidade de Évora. (2024c). Despacho reitoral de criação do SISMBE. Universidade de Évora.

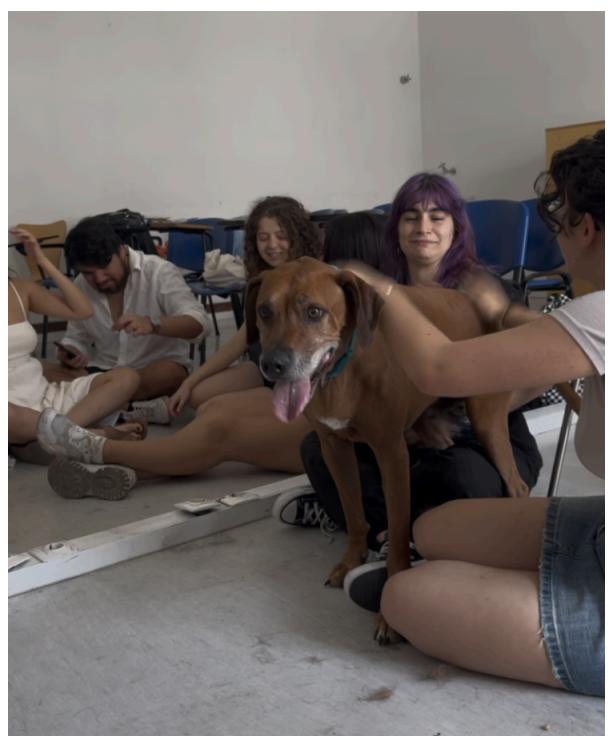
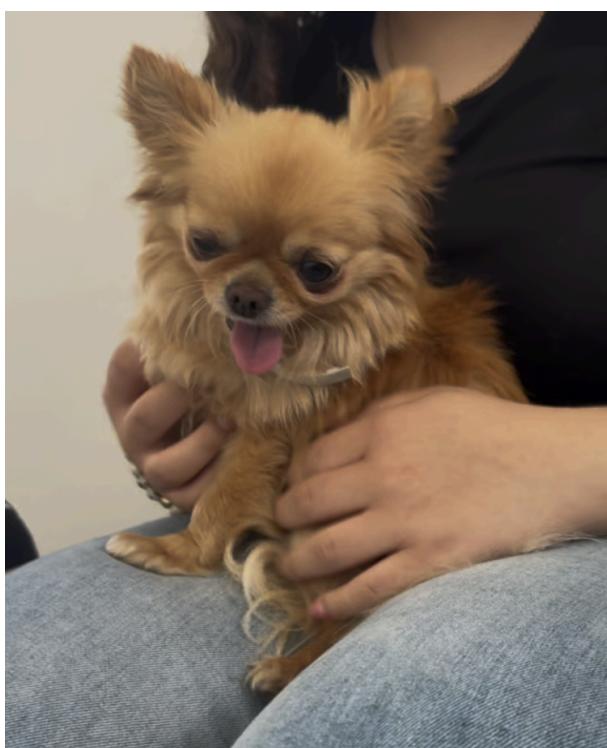
Universidade de Évora. (2024d). Candidatura DGES – Programa Nacional de Saúde Mental. Reitoria da Universidade de Évora.

Universidade de Évora. (2024h). Articulação com o Serviço de Psiquiatria e Saúde Mental da ULSAC. Universidade de Évora.

Universidade de Évora. (2024a). Vagar(mente): Programa de promoção da saúde mental da Universidade de Évora. <https://www.uevora.pt/noticias/vagar>

12. Anexos

Anexo I - Fotografias das sessões pré-exame









Anexo II - Inquérito pré-exame

Escala – Parte 1

1. Sinto-me calmo
2. Sinto-me seguro ou livre de perigo
3. Sinto-me tenso
4. Sinto-me sob pressão
5. Sinto-me à vontade
6. Sinto-me irritado
7. Actualmente, estou preocupado com coisas más que possam acontecer
8. Sinto-me satisfeito
9. Sinto-me assustado
10. Sinto-me confortável
11. Sinto-me confiante em mim próprio
12. Sinto-me nervoso
13. Sinto-me agitado

14. Estou indeciso
15. Sinto-me relaxado
16. Sinto-me contente
17. Estou preocupado
18. Sinto-me confuso
19. Sinto-me estável
20. Sinto-me bem
21. Sinto-me bem
22. Sinto-me nervoso e inquieto
23. Sinto-me satisfeito comigo próprio
24. Gostaria de ser tão feliz como os outros parecem ser
25. Sinto que sou um fracasso
26. Sinto-me descansado
27. Sinto-me calmo e bem comigo mesmo
28. Sinto que as dificuldades se estão a acumular de tal modo que não consigo vencê-las
29. Preocupo-me demasiado com coisas que na realidade não têm importância
30. Sou feliz
31. Tenho pensamentos que me incomodam
32. Tenho falta de confiança em mim próprio
33. Sinto-me seguro ou livre de perigo

34. Tomo decisões com facilidade

35. Sinto-me incapaz

36. Sinto-me contente

37. Vêm-me à cabeça pensamentos que não são importantes e me incomodam

38. Levo as desilusões tanto a sério que não consigo deixar de pensar nelas

39. Sou uma pessoa estável

40. Fico tenso ou transtornado quando penso nos meus problemas

Escala – Parte 2

1. Quando estou preocupado(a) com os testes/exames, perco o sono
2. Preocupo-me com o meu desempenho nos testes, mais do que devia
3. Quando estou a estudar para os testes sou distraído(a) por pensamentos acerca de poder falhar
4. Tenho dificuldade em recordar aquilo que estudei para os testes
5. Quando me estou a preparar ou a estudar para um teste, penso muitas vezes que provavelmente vou falhar
6. Não sou bom(a) a fazer testes
7. Quando recebo o enunciado do teste, demoro algum tempo a acalmar-me até conseguir começar a pensar com clareza
8. No início de um teste, estou tão nervoso(a) que muitas vezes não consigo pensar com clareza
9. Quando tenho um teste que é difícil, sinto-me derrotado(a) ainda antes de começar

10. Durante um exame importante, dou por mim a questionar-me se os outros colegas estão a fazer melhor do que eu
11. Tenho tendência a ficar bloqueado(a) em coisas como testes de inteligência, exames finais ou provas de avaliação
12. Durante os testes, dou por mim a pensar quais serão as consequências do fracasso ou mau desempenho
13. Quando estou a fazer um teste, o meu nervosismo leva-me a cometer enganos e pequenos erros
14. Quando sou pressionado(a) para dar uma resposta num teste, a minha mente fica com uma “branca”
15. Durante os testes ocorre-me frequentemente o pensamento de que posso não ser inteligente
16. Durante um exame fico tão nervoso(a) que me esqueço de matéria que realmente sei
17. Não me saio bem nos testes
18. Durante os testes tenho a sensação que não estou a fazer bem o teste
19. Sou fraco(a) nos testes, no sentido de que o meu desempenho num teste não mostra o quanto eu realmente sei sobre a matéria
20. Depois de fazer um teste sinto que deveria ter feito melhor do que realmente fiz
21. As minhas notas e o meu desempenho nos testes fazem-me acreditar que não sou um(a) bom(a) aluno(a)
22. É frequente aperceber-me de erros que fiz assim que acabo um teste
23. Depois de fazer um teste difícil tenho medo de saber qual é a nota
24. Quando tenho uma boa nota num teste, normalmente é porque tenho sorte
25. Acho que não tenho controlo sobre as minhas notas nos testes

Anexo III - Resultados do inquérito.

Respostas Curso Psicologia 1º ano

Ps1 1ºmomento

2025-01-06 09:23:34.297000 | AR | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 |
2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 |
1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1

2025-01-06 09:21:47.545000 | AV | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2.0 | 1.0 | 1 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2

2025-01-06 09:25:51.239000 | BP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 |
2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 |
1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1

2025-01-06 09:23:59.033000 | BS | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
2 | 4 | 2 | 2 | 0 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 |
4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 2

2025-01-06 09:22:10.640000 | Cpatinhas | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 25.0 | Solteiro | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
3 | 1 | 2 | 3.0 | 2.0 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3

2025-01-06 09:30:29.260000 | CP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 |
4 | 2 | 3 | 1 | 3.0 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 |
2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3

2025-01-06 09:22:07.778000 | Dmelo | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |

2|3|3||3.0|3|3|3|1|1|3|3|3|2|3|3|1|3|3|3|3|2|3|3|2|2|3|2|3|1|1|
2|2|2|2|2|2|2|2|1|2|1|2|2|2|2|2|2|2|3|2

2025-01-06 09:26:11.778000 | Dmedeiros | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Masculino | Solteiro | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 |
3 | 3 | 3.0 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 |
2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2

2025-01-06 09:22:26.032000 | DP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 |
2 | 4 | 3 | 2.0 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 |
3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3

2025-01-06 09:36:01.836000 | Hm | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 39.0 | Casado/União de Facto | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 |
3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3.0 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 |
2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2

2025-01-06 09:29:58.335000 | IM | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 |
2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 0 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3

2025-01-06 09:22:34.693000 | IP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 |
1 | 3 | 3 | 2.0 | 2.0 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 |
3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4

2025-01-06 09:30:34.689000 | LA | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 19.0 | Solteiro | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
2 | 4 | 1 | 1 | 3.0 | 4 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2

2025-01-06 09:25:47.983000 | MF | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 19.0 | Solteiro | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 |
3 | 2 | 2 | 1 | 2.0 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 |
2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1

2025-01-06 09:31:24.135000 | MF | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 |
2 | 3 | 1 | | 2.0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3

2025-01-06 09:22:42.382000 | Mf | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
2 | 2 | 3 | 1 | 2.0 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2

2025-01-06 09:23:20.079000 | MP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 |
3 | 3 | 1 | 1 | 2.0 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 |
1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1

2025-01-06 09:23:58.557000 | ND | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2.0 | 3.0 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2

2025-01-06 09:22:45.977000 | NL | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 |
3 | 4 | 4 | 2.0 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 |
3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3

2025-01-06 09:23:53.958000 | RD | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |
2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |
2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4

2025-01-06 09:25:15.946000 | SP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 |
3 | 3 | 3 | 3.0 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3

2025-01-06 09:24:46.708000 | SS | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 1.º Momento:
Pré-intervenção (0) | Feminino | 18.0 | Solteiro | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 |
2 | 3 | 1 | 3.0 | 2.0 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 |
2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3

Ps1_2ºmomento

2025-01-06 09:45:24.866000 | AR | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4.0 | 3 | 1 | 4 | 4.0 | 3 | 4.0 |
1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1

2025-01-06 09:43:45.061000 | AV | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4.0 | 2 | 2 | 4 | 3.0 | 2 | 3.0 |
2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 1

2025-01-06 09:46:20.794000 | BP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4.0 | 3 | 2 | 3 | 4.0 | 3 | 3.0 |
2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3

2025-01-06 09:46:16.560000 | BS | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4.0 | 2 | 2.0 | 4 |
4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4

2025-01-06 09:44:41.447000 | CP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3.0 | 3 | 2 | 3 | 3.0 | 3 | 3.0 |
3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2

2025-01-06 09:46:41.280000 | CP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4.0 | 2 | 1 | 4 | 3.0 | 2 | 4.0 |
1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2

2025-01-06 09:47:06.919000 | DM | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3.0 | 2 | 1 | 3 | 4.0 | 2 | 3.0 |
1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2

2025-01-06 09:47:30.450000 | DM | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4.0 | 2 | 2 | 4 | 4.0 | 3 | 4.0 |
2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3

2025-01-06 09:47:39.757000 | DP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4.0 | 2 | 1 | | 4 | 4.0 | 3 | 4.0
| 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3

2025-01-06 09:46:28.157000 | Hm | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3.0 | 1 | 1 | | 3 | 4.0 | 1 | 4.0
| 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2

2025-01-06 09:46:55.080000 | IM | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3.0 | 2 | 2 | | 3 | 2.0 | 3 | 2.0
| 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2

2025-01-06 09:46:17.069000 | IP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4.0 | 1 | 2 | | 4 | 3.0 | 2 | 4.0
| 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4

2025-01-06 09:50:23.735000 | JV | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4.0 | 2 | 1 | | 4 | 4.0 | 2 | 3.0
| 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2

2025-01-06 09:47:21.373000 | LA | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4.0 | 3 | 1 | | 3 | 4.0 | 2 | 3.0
| 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2

2025-01-06 09:48:03.898000 | MC | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4.0 | 1 | 1 | | 4 | 4.0 | 1 | 4.0
| 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1

2025-01-06 09:46:56.931000 | MF | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3.0 | 2 | 2 | | 3 | 3.0 | 2 | 2.0
| 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2

2025-01-06 09:48:12.714000 | MF | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4.0 | 2 | 1 | | 4 | 4.0 | 2 | 3.0
| 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2

2025-01-06 09:45:21.865000 | Mf | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4.0 | 2 | 1 | | 4 | 3.0 | 2 | 3.0
| 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2

2025-01-06 09:44:49.503000 | MP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4.0 | 2 | 1 | | 4 | 4.0 | 2 | 4.0
| 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1

2025-01-06 09:45:27.894000 | ND | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4.0 | 2 | 2 | | 3 | 3.0 | 2 | 3.0
| 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3

2025-01-06 09:45:16.749000 | NL | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3.0 | 3 | 3 | | 3 | 3.0 | 2 | 3.0
| 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2

2025-01-06 09:46:19.793000 | RD | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4.0 | 3 | 3 | | 4 | 4.0 | 2 | | 4
| 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3

2025-01-06 09:45:51.505000 | RP | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4
| 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4

2025-01-06 09:47:12.863000 | sp | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4.0 | 2 | 1 | | 4 | | 1 | 2.0 | 1
| 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2

2025-01-06 09:48:34.119000 | SS | Licenciatura em Psicologia (PSI) | 2.º Momento:
Pós-intervenção (0) | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4.0 | 2 | 1 | | 3 | 4.0 | 2 | 4.0
| 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2

Ps1_3ºmomento)
AR | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4
| 1 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1

Av | 3 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 |
3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3

BP | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4
| 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2

BS | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2
| 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3

CP | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4
| 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2

Dmedeiros | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 |
3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2

DP | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4
 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2

 IM | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1
 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3

 IP | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 |
 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4

 JV | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 |
 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2

 Jvicente | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 2 |
 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2

 LA | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4
 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3

 MC | 1 | 2 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3
 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4

 Mfelicissimo | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 |
 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2

 MFranco | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4
 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3

 MP | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4
 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1

 RP | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3
 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3

 SP | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 |
 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3

 SS | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3

Ps1_4ºmomento

AR | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 1.0 | 1.0 | 3.0 | 1.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 |
 3.0 | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 1.0 | 1.0 | 4.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 1.0 | 4.0 | 1.0 |
 1.0 | 4.0 | 1.0 | 1.0 | 3.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 |
 1.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0

BP | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 1.0 | 3.0 | 4.0 | 1.0 | 4.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 1.0 |
2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 |
3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 4.0 | 3.0 | 1.0 | 3.0 | 2.0 |
1.0 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0

BS | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0 | 4.0 | 1.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 |
2.0 | 4.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 1.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 |
4.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 |
1.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 3.0

CP | 4.0 | 4.0 | 1.0 | 1.0 | 4.0 | 1.0 | 1.0 | 4.0 | 1.0 | 4.0 | 3.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 |
3.0 | 4.0 | 4.0 | 1.0 | 4.0 | 1.0 | 1.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 | 4.0 | 4.0 | 1.0 | 4.0 | 2.0 |
2.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 2.0 | 1.0 | 2.0 | 2.0 |
1.0 | 1.0 | 3.0 | 3.0 | 1.0 | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0

DP | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 |
3.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 1.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 1.0 | 4.0 | 2.0 |
2.0 | 3.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 |
1.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0

IP | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0 | 4.0 | 1.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 |
3.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 4.0 |
4.0 | 3.0 | 4.0 | 1.0 | 4.0 | 3.0 | 1.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 1.0 | 3.0 | 1.0 |
1.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 4.0 | 1.0 | 3.0

Jvicente | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 |
1.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 | 4.0 | 3.0 | 1.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 4.0 |
2.0 | 1.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 |
1.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0

LA | 4.0 | 4.0 | 3.0 | 1.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 |
4.0 | 4.0 | 4.0 | 1.0 | 4.0 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 1.0 | 3.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0 | 4.0 | 1.0 |
2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 3.0 | 1.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 |
2.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0

MC | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 |
3.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 |
2.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 |
4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0 | 4.0

MP | 3.0 | 4.0 | 1.0 | 1.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 |
2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 1.0 | 4.0 | 4.0 | 1.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 1.0 | 4.0 | 2.0 |
1.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 | 3.0 | 3.0 | 1.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 |
1.0 | 1.0 | 1.0 | 2.0 | 1.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 3.0

SP | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 1.0 |
4.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 1.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 | 4.0 | 2.0 |
2.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 |
3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0

SS | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 |
3.0 | 4.0 | 4.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 4.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 |
2.0 | 4.0 | 2.0 | 1.0 | 3.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 1.0 | 2.0 | 1.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 1.0 |
3.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 3.0 | 2.0 | 2.0 | 4.0 | 3.0

Resposta curso de Medicina Veterinária 1º ano

Mv_1ºmomento

CR | Feminino | 18 | Solteiro | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2

IB | Feminino | 18 | Solteiro | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 |
2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 |
3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1

IC | Feminino | 18 | Solteiro | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 |
3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |
4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2

IF | Feminino | 18 | Solteiro | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 |
4 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 |
3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2

JC | Feminino | 18 | Solteiro | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |
3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2

LS | Feminino | 18 | Solteiro | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 |
3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3

MB | Masculino | 18 | Solteiro | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |
2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 |
2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1

MF | Feminino | 18 | Solteiro | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 |
4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2

MR | Feminino | 18 | Solteiro | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 |
3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 |
| 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1

RG | Feminino | 18 | Solteiro | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2

mv_2ºmomento

CR | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4
| 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3

IB | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2

IC | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 |
3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2

IF | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 |
2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2

JC | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2

LS | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4
| 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4

MB | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1

MF | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3
| 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4

MR | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 3 | 1 | 2 | 4
| 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2

RG | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4
| 1 | 1 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2

MV_3ºmomento

AJ|3|4|2|3|3|2|4|2|2|3|3|4|4|2|2|4|3|3|2|3|3|2|4|2|1|2|3|4|3.0|
4|3|2|3|1|1|4|4|2|3|2

CT | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4.0 |
2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4

CC | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4.0 |
3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4

DS | 1 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3.0 |
4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3

IC | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2.0 |
4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2

JR | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3.0 |
3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3

LA | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3.0 |
2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3

LS | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 2.0 |
3 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4

MB | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3
2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3

MG | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4.0
| 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4

MJ | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2.0 |
4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3

MP | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4.0 |
3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4

RS | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2.0 |
1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4

SG | 1 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4.0 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4

TV | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 4.0 |
3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3

MV 4ºmomento

AJ | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 |
2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 | 2.0 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 4 | 2 | 1 | 1

CT | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3.0 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4

CC | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3.0 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1

DS | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3.0 | 2 | 3 | 2 | 3 |
2 | 4 | 4 | 1 | 2

IB | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
0 | 0 | 0 | 0

IC | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 |
2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3.0 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
2 | 1 | 3 | 2

IF | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
0 | 0 | 0 | 0

JC | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2.0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
2 | 2 | 3 | 2

JR | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 |
3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3.0 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 |
3 | 3 | 3 | 3

LA | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 |
| 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3.0 | 3 | 3 | 4 | 4 |
4 | 3 | 4 | 3 | 4

LS | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4.0 | 4 | 4 | 4 | 3 |
4 | 4 | 3 | 4 | 4

MB | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 0 | 2 | 1 | 3 | 2 |
3 | 4 | 2 | 1 | 2

MF | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
0 | 0 | 0 | 0 | 0

MG | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 |
4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4.0 | 3 | 3 | 4 | 4 |
3 | 4 | 4 | 2 | 4

MJ | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4
| 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2.0 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2
2 | 2 | 2 | 2 | 2

MP | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3.0 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4

SG | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3

TV|4|4|1|1|4|1|1|3|1|4|3|1|1|1|4|4|2|1|3|4|4|4|3|2|2|2|3|3|3|3|
|2|2|2|2|2|3|2|3|2|3|2|4|2|3|3|2|3|3|2|3|3|2|2|2|2.0|2|2|2|3|
2|3|2|3|2

