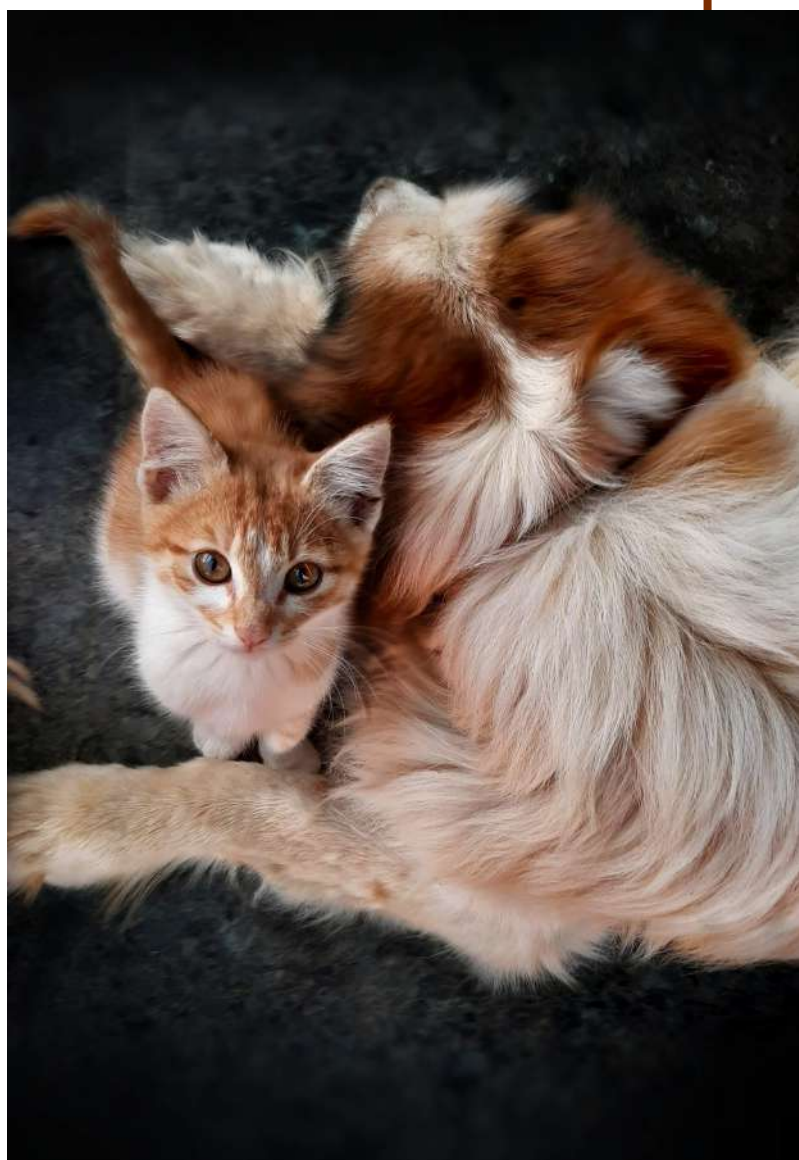


COVID-19:

**promoção do bem-estar
de cães e gatos durante
a pandemia e
prevenção de problemas
comportamentais futuros**



Numa época de excepção em que a necessidade de adaptação a nível das rotinas do dia-a-dia é constante e o confinamento social é gerador de momentos de tensão e de ansiedade, também os nossos animais de companhia, em particular os cães e os gatos, estão sujeitos às contingências originadas pela pandemia do COVID-19.

No sentido de promover o bem-estar dos seus cães e gatos durante a situação actual e de prevenir o aparecimento de problemas de comportamento (ou o agravamento de problemas pré-existentes), a PsiAnimal - Associação Portuguesa de Terapia do Comportamento e Bem-estar Animal, elaborou um resumo com algumas das principais medidas e conselhos para oferecer aos tutores destes animais de companhia.

Mas chamamos a atenção para o facto de que muitas destas medidas vão para além dos constrangimentos deste momento, pelo que, assim que o contexto actual melhorar as mesmas deverão continuar a fazer parte dos momentos do dia-a-dia que partilhamos com os nossos animais.

Conselhos Gerais

Neste período é muito importante que todos, animais humanos e não humanos, tentem manter o máximo de rotinas possíveis e/ou adaptem as rotinas anteriores à situação de confinamento. A previsibilidade dos acontecimentos é fundamental para a prevenção de ansiedade, de stresse e ajuda ao autocontrolo do animal.

Deve assim manter ao máximo os horários de passeio, de refeições e de interacção com brincadeiras e festas que já tinha com o seu animal de companhia. E para o ajudar poderá dar-lhes uma dica específica para cada um desses momentos associando palavras como "comida", "passeio", "mimos" ao início de cada uma das interacções e uma dica para o fim da interacção, como por exemplo, "acabou", falando sempre calma e gentilmente e sem muita agitação. Desta forma eles ficarão mais calmos nos momentos entre as interacções.

Nas novas rotinas que estão inevitavelmente a ser criadas, não deverá criar momentos de interacção e situações que depois mais tarde não consiga continuar a ter, tal como passar todo o dia com o seu animal, dar-lhe brinquedos que depois ele não terá acesso, deixá-lo fazer determinados comportamentos para o "compensar" deste mau momento, ter rotinas de passeio que não conseguirá manter, entre outros. Mais tarde, quando a situação actual mudar e estas novas rotinas não se cumprirem, poderemos desenvolver ou agravar problemas de comportamento por aumento dos níveis de frustração.

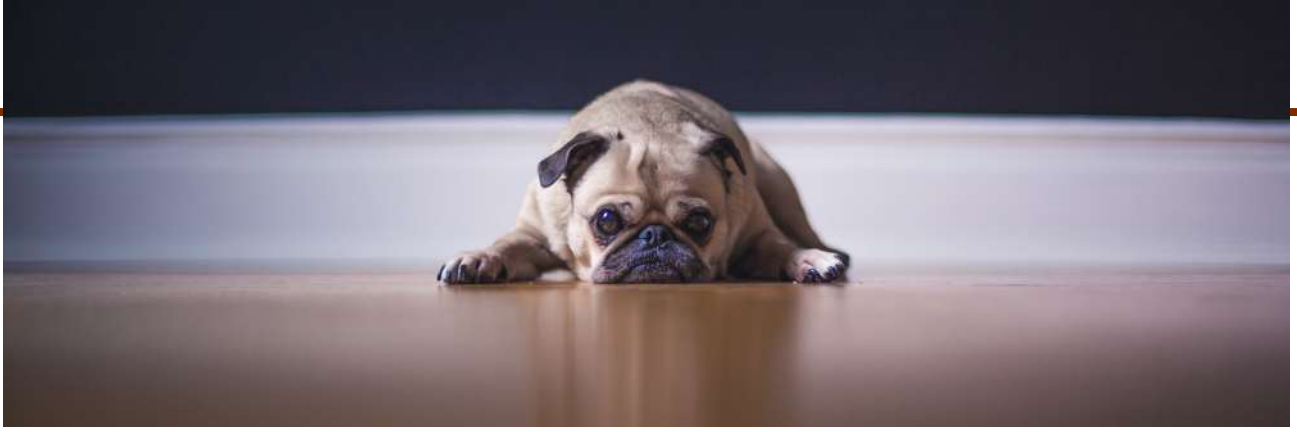
Conselhos Gerais (cont.)

O reconhecimento dos sinais de stresse e ansiedade característicos de cada uma das espécies, cães e gatos, desde sempre um factor importante no estabelecimento de boas relações entre humanos e animais de companhia, assume nesta altura uma importância redobrada. A exibição de comportamentos reactivos, como a agressividade, a eliminação de urina e fezes em locais não adequados, destruição, vocalização excessiva, entre outros, poderá aumentar face a todas estas alterações, pelo que se os sinais mais precoces de stresse e ansiedade forem reconhecidos, poderemos prevenir o agravamento dos problemas de comportamento mencionados.

Aproveite o facto de poder passar mais tempo com o seu animal para realizar pequenas sessões de treino, lembrando exercícios que ele já realiza ou aproveitando a oportunidade para ensinar novos exercícios, que deverá manter após cessação das contingências actuais. Relembramos que este conselho é válido não só para cães como também para gatos, pois à semelhança de todas as espécies de animais, qualquer indivíduo pode ser treinado desde que se lhe forneça a motivação certa.

Finalmente, evite aplicar punições físicas ou verbais, como puxões, sapatadas, gritos, etc., e castigos fora de contexto. Isso servirá para o baralhar em relação a quais são os comportamentos correctos e vai potenciar o aumento do stresse e da ansiedade do seu cão e/ou do seu gato, enfraquecendo o vínculo afectivo entre ambos.





Cão

dicas dentro de casa

- Respeite a privacidade do seu cão, especialmente quando este está a descansar e/ou dormir e a comer
- Favoreça a independência e autonomia do seu cão assegurando que ele passa alguns momentos prazerosos sem a companhia humana. Se este passar muito (ou todo o) tempo acompanhado, depois poderá tolerar mal a separação quando estes períodos diminuírem. Poderá fazê-lo, por exemplo, oferecendo-lhe brinquedos interactivos com alimento ou ossos próprios para roer
- Crie um espaço (ou mais do que um em casos de famílias numerosas e/ou em casas com mais do que um animal) onde o cão se possa isolar de forma voluntária, que apenas a ele seja destinado e que lhe garanta momentos de tranquilidade. Poderá ensiná-lo a gostar desse local associando o mesmo a emoções positivas e para isso colocar os brinquedos preferidos, snacks e material de descanso confortável
- Promova ainda mais o enriquecimento ambiental através da utilização de brinquedos interactivos, cujo número e variabilidade poderá aumentar se os construir a partir de objectos do nosso dia-a-dia. Tenha o cuidado de escolher opções que não representem perigo de toxicidade e/ou de ingestão
- Fomente também dentro de casa o comportamento exploratório do seu cão, colocando pequenos snacks em zonas escondidas da casa ou incentivando-o a encontrar um brinquedo favorito
- Arranje objectos que o seu cão possa roer e morder (brinquedos, ossos de pele, barras dentárias, etc.), especialmente se for um cachorro e/ou um cão muito activo. Não permita que ele morda as suas mãos
- Como o exercício físico poderá diminuir e a necessidade de utilizar extras alimentares irá aumentar, tenha cuidado com a dose diária total de alimentos fornecidos para evitar problemas associados ao aumento de ingestão calórica, como o aumento de peso ou agravamento de situações de obesidade
- Aproveite os momentos mais calmos do dia para fazer festas ao seu cão e massajar uma zona do corpo que ele goste até este relaxar e adormecer, mas apenas se ele apreciar este tipo de interação

Cão

dicas fora de casa

- O passeio é o momento para a realização de treino de higiene, de exercício e de socialização. Sempr e que possível, não deverá diminuir a duração do passeio, nem terminar o mesmo mal o cão acabe de urinar e/ou defecar (o seu cão poderá aprender a retardar o esvaziamento da bexiga e/ou do intestino para prolongar o passeio, o que poderá originar problemas a nível destes órgãos)
- Se não conseguir manter a duração habitual dos passeios, deverá arranjar alternativas para colmatar esta privação, como aumentar o comportamento exploratório do cão, permitindo que este utilize ao máximo o sentido do olfacto providenciando acesso a diferentes texturas e variando o caminho que faz
- Como não pode soltar o seu cão, mesmo nos locais onde antes era possível, utilize trelas mais compridas que lhe permitirão uma maior liberdade de movimentos e exercício
- Quando tiver necessidade que ele se aproxime de si, chame o cão pelo nome de forma calma e guie-o até si com um prémio que ele valorize e que lhe será dado assim que ele chegue perto ou reforce este comportamento com festas e palavras de apreço
- Para evitar o contacto social com pessoas, se ao mudar de direcção lhe for difícil que o seu cão o acompanhe, deverá utilizar a mesma estratégia mencionada no ponto anterior. Nunca deve gritar, puxar de forma brusca e/ou castigar o seu cão se ele demorar a realizar o comportamento pretendido, pois pode ensiná-lo a desenvolver associações negativas para com estranhos e, caso estas pessoas também estejam a passear os seus animais, para com outros cães
- Após o passeio poderá higienizar o seu animal utilizando uma solução de água e sabão (nunca com soluções desinfectantes à base de álcool ou lixívia), limpando-lhe as patas, a cauda e o focinho. Se este não estiver já habituado a este tipo de procedimentos terá de o acostumar de forma gradual, e associando sempre a algo positivo, ao mesmo tempo que decorre o processo de limpeza (e não no fim), sob pena de o seu cão poder desenvolver alguma associação negativa a este processo
- Se tiver um cachorro em fase de socialização (das 3 semanas até aos 3 meses) não deixe que as restrições do passeio impeçam a realização de uma correcta exposição aos vários estímulos do ambiente, de outros animais (da mesma e de outras espécies) e de pessoas, pois esta fase é muito importante para um bom comportamento futuro
- Se tiver um cão geriátrico não deixe que as restrições do passeio possam originar alterações nas rotinas de exercício e passeio, pois para além da promoção de bem-estar, estas rotinas são extremamente importantes para atrasar os sinais de envelhecimento cerebral



Gato

dicas dentro de casa

- Respeite a privacidade do seu gato, especialmente quando este está a descansar e/ou dormir e a comer. Os gatos necessitam passar alguns períodos do dia sozinho para prevenir problemas relacionados com o aparecimento de níveis elevados de stresse e de ansiedade
- Deixe o gato aceder a espaços da casa onde se possa isolar de forma voluntária (tantos mais quanto maior for o número de pessoas e/ou de outros animais em casa), que apenas a ele seja destinado e que lhe garanta momentos de tranquilidade. Poderá ensiná-lo a gostar desse local associando o mesmo a emoções positivas e para isso colocar brinquedos preferidos, snacks e material de descanso confortável
- Aumente a utilização de locais em altura como prateleiras, zona superior dos armários, parapeito de janelas, etc., pois para além de permitir ao seu gato afastar-se quando quiser, ele poderá ver e controlar o seu território, o que o acalma. Aumente também a utilização de locais tipo esconderijo, providenciando o acesso ao interior de armários, colocando caixas de cartão, entre outros, o que também ajuda ao isolamento e à gestão de situações de stresse com os outros elementos da família (humanos e não humanos)
- Promova o enriquecimento ambiental através de brinquedos interactivos, cujo número e variabilidade poderá aumentar se os construir a partir de objectos do nosso dia-a-dia. Tenha o cuidado de escolher opções que não representem perigo de toxicidade e/ou de ingestão
- Fomente o comportamento exploratório do seu gato, colocando pequenos snacks em zonas escondidas da casa ou incentivando-o a encontrar um brinquedo favorito. Idealmente no final da tarde e noite, pois são as alturas do dia em que a actividade dos gatos é mais elevada
- Arranje objectos com que o seu gato possa exhibir o comportamento de caça (brinquedos de pequena dimensão e com muito movimento, bolinhas de papel, fios com penas, etc.). Não permita que ele morda as suas mãos
- Multiplique e disperse pela casa todos os recursos do seu gato (comedouros, bebedouros, caixas de areia e arranhadores). Isto assume maior importância nos casos de casas com mais do que um gato, pois temos que prevenir a tensão social e os conflitos entre os diferentes gatos
- Acaricie o seu gato apenas quando este se aproxima de si e lhe solicita atenção. Assim que ele lhe dê algum sinal de que já não quer mais carícias, interrompa a interacção e não utilize contacto intenso

Gato

dicas fora de casa

- Nos gatos que têm acesso ao exterior não há evidências que justifiquem o seu confinamento total em casa, pelo que devem continuar a poder sair e entrar de acordo com a rotina habitual
- No caso do gato manter o acesso ao exterior, poderá higienizar o seu animal utilizando uma solução de água e sabão (nunca com soluções desinfetantes à base de álcool ou lixívia), limpando-lhe as patas e o focinho. Se este não estiver já habituado a este tipo de procedimentos terá de o acostumar de forma gradual, e associando sempre a algo positivo, ao mesmo tempo que decorre o processo de limpeza (e não no fim), sob pena de o seu gato poder desenvolver alguma associação negativa a este processo
- Se o seu gato habitualmente tem acesso ao exterior e tiver passado para uma situação de confinamento, então terá de ser ainda mais rigoroso na implementação de todos os conselhos dados para os gatos dentro de casa. Terá que ser paciente e compreensivo com alguns comportamentos indesejados que ele possa ter nesta fase de adaptação, nomeadamente na utilização da caixa de areia e no arranhar de determinadas superfícies



Cães e Gatos

dicas famílias com crianças

Por vezes, existem situações desconfortáveis para os animais e potenciadoras de riscos entre cães e/ou gatos e crianças da mesma casa. Por muito resilientes que os animais de companhia possam ser com os pequenos humanos, são sensíveis à agitação física e emocional que as brincadeiras com crianças podem causar

Para prevenir problemas de ansiedade e reactividade em cães e/ou gatos e evitar riscos para os membros da família humana devem seguir-se os seguintes conselhos:

- Nunca deixe crianças e animais sozinhos e supervisione sempre as suas interacções
- Ensine às crianças os comportamentos característicos da linguagem corporal dos cães e dos gatos, especialmente o reconhecimento dos sinais de ansiedade e stress
- Quando interagir com o seu cão e/ou gato, incentive as crianças a participar em alguns desses jogos e exercícios
- Ensine as crianças que nunca devem utilizar as suas mãos e/ou os seus pés como forma de estimular os seus animais de companhia para a brincadeira
- Interdite o acesso das crianças às zonas de descanso e zonas onde o seu cão e/ou o seu gato se sentem seguros. Não permita que se aproximem do cão e/ou gato enquanto este se alimenta
- Crie regras para que as crianças possam respeitar todas as dicas anteriormente mencionadas





Covid-19

dicas específicas

- As manifestações de apreço a diferentes grupos e/ou actividades através das janelas da sua casa envolvem ruídos como aplausos, música alta, etc. Estes podem desencadear medo nos animais (especialmente nos que já apresentam medos a ruídos), por isso coloque os animais numa divisão oposta da casa, feche bem as janelas e tente mascarar esses ruídos com sons aos quais ele está habituado (por exemplo rádio ou televisão, num volume adequado uma vez que a nível auditivo os animais são mais sensíveis do que nós a volumes elevados). Poderá habituar os animais a estes novos ruídos utilizando reforços positivos (tom de voz agradável, snacks, festas, etc.), mas sempre de forma gradual e apenas se o seu animal se aproximar de forma voluntária. Caso este opte por se esconder deverá deixá-lo no local que ele escolheu para esse propósito
- Os animais não estão familiarizados com a utilização de acessórios de protecção por parte dos seus tutores, nomeadamente máscaras e luvas, pelo que poderão desenvolver comportamentos de medo e defensivos. Terá que os habituar a estes objectos e à sua utilização, sempre de forma muito gradual e associando a recompensas e estímulos positivos