



Transtornos cerebrais e cognitivos

DICAS PARA ACALMAR CÃES E GATOS COM ANSIEDADE DE SEPARAÇÃO

Alguns animais de estimação apresentam comportamentos ansiosos quando deixados sozinhos. Esse comportamento é conhecido como ansiedade de separação e é uma resposta à separação da pessoa (ou, em alguns casos, outro animal de estimação na casa) com quem o animal desenvolveu uma forte ligação.



Os sinais comportamentais de ansiedade de separação incluem:

- urinar ou defecar em local inadequado na casa não associados ao treinamento de cachorrinho ou gatinho
- latidos ou uivos excessivos em cães ou miados em gatos
- comportamento destrutivo em casa

Se o seu animal de estimação apresentar sinais de ansiedade de separação, siga estes passos para ajudar o seu animal de estimação a tornar-se mais confortável quando estiver em casa sozinho.

1. Incentive a separação em casa.

É importante passar um tempo tranquilo com seu animal de estimação todos os dias, onde você dá atenção total ao seu animal de estimação, o que ajuda a nutrir seu vínculo e recompensa o comportamento calmo. No entanto, também é sábio criar separação periodicamente enquanto você está em casa para ajudar seu animal de estimação a ajustar-se a ficar sozinho. Para alguns animais de estimação, uma porta fechada pode criar separação, enquanto outros animais de estimação podem precisar de tempo em seus cestos ou serem encorajados a passar algum tempo sozinhos em uma parte calma e tranquila da casa durante parte do dia.

2. Agende um horário para o jogo e o exercício.

Programe horários para brincar com seu gato ou cachorro todos os dias e procure recompensar os bons comportamentos. Um pequeno mimo ocasional durante o jogo, juntamente com elogios verbais, pode ser muito benéfico.

Levar seu cachorro para uma caminhada ou jogar um jogo interativo com seu gato é outra estratégia calmante. Após o exercício, os animais de estimação geralmente estão prontos para um cochilo, o que oferece uma oportunidade para você sair.

(continua na próxima página)

3. Faça com que sair e chegar em casa sejam acontecimentos tranquilos.

Para incentivar o comportamento calmo, evite boas-vindas longas e saudações exuberantes ao retornar. Lembre-se de que os animais de estimação podem dar dicas através de sua linguagem corporal. Se você tiver dificuldades com despedida curta, tente despedir-se com carícias e elogios até 10 a 20 minutos antes de sair. Em seguida, quando chegar a hora de sair, você pode sair rapidamente porque já se despediu.

4. Forneça algum ruído de fundo.

Música ou som de uma televisão, audiolivro ou podcast podem fornecer envolvimento e distração aos animais de estimação. Canais dedicados a animais de estimação estão disponíveis com ruídos ou imagens voltados para animais de estimação para ajudar a manter cães e gatos entretidos.

5. Tente quebra-cabeças e jogos estimulantes.

O exercício mental é tão importante quanto o exercício físico para animais de estimação. Mantenha o seu animal de estimação ocupado com brinquedos interativos enquanto estiver fora. Os alimentadores de quebra-cabeça são uma maneira grande reduzir a ansiedade e manter seu animal mentalmente estimulado. Despeje metade da porção diária do seu animal de estimação de alimentos secos no alimentador de quebra-cabeças todas as manhãs e, em seguida, reabasteça com o equilíbrio todas as noites. Seu animal de estimação passará o dia ocupado e engajado, o que pode aliviar o sentimento de ansiedade.

Outra opção é dividir a quantidade diária de alimentos secos em pequenas porções e esconder essas porções em torno da casa. Este jogo de esconde-esconde é particularmente benéfico para os gatos, pois incentiva os seus instintos de caça e eles ficam ocupados e ativos durante todo o dia.

Forneça um ambiente estimulante para o seu gato, como esconderijos e espaços verticais (escalada de árvores, poleiros, prateleiras), para explorar enquanto estiver fora.

6. Converse com seu veterinário.

O seu veterinário é a melhor pessoa para conversar quando se trata da ansiedade de separação do seu animal de estimação. Para cães, seu veterinário pode recomendar um suplemento que possa ajudar com o comportamento calmo, como um probiótico contendo a cepa proprietária *Bifidobacterium longum* NCC3001 (BL999), alfa-casozepine (derivada do leite) ou L-theanine (do chá). Um estudo da Purina mostrou que cães ansiosos suplementados com a cepa de *Bifidobacterium longum* apresentaram uma redução nos comportamentos ansiosos. Outro estudo da Purina mostrou que a cepa proprietária de *Bifidobacterium longum* reduziu o estresse e o comportamento associado, por exemplo, estimulação, em gatos. Alfa-casozepine ou L-triptofano também podem ajudar a reduzir a ansiedade em gatos.

Um colete, uma camisa ou um envoltório que aplique compressão leve e constante pode ser útil em alguns animais de estimação (semelhante a acalmar um bebê com swaddling). Se os sinais do seu animal de estimação forem graves, o veterinário pode recomendar um especialista em comportamento e/ou medicamentos.

Seguir estas dicas pode ajudar a aliviar a ansiedade de separação do seu gato ou cão e fazer seu animal de estimação se sentir mais confortável quando está em casa sozinho.

O Purina Institute tem como objetivo promover a nutrição nas discussões sobre saúde de animais de estimação, fornecendo informações baseadas em ciência e de fácil compreensão, ajudando-os a viver vidas mais longas e mais saudáveis.