



## Pingo sofre com ansiedade da separação

É preciso associar essas alternativas a um ambiente estimulante, com enriquecimento ambiental e brincadeiras que entretenham o pet, além de momentos de interação com o tutor.

Na prevenção, Edilberto destaca que, desde filhote ou nos primeiros contatos com o animal de estimação, deve-se estabelecer uma rotina previsível, com enriquecimento ambiental personalizado, exercícios físicos, brincadeiras, treinamento de independência emocional, que consiste em ensinar o pet a ficar sozinho gradualmente e estímulos positivos antes da saída. Para aqueles que já apresentam problemas relacionados à solidão, é importante que não fiquem sozinhos até estarem preparados para isso, conforme a evolução dos treinos de independência.

Acima de tudo, ter um vínculo seguro e positivo com o pet fortalece a confiança do animal e reduz a ansiedade. A segurança emocional oferecida pelo tutor é a base para que o pet tolere a ausência sem sofrimento excessivo, sabendo que ele retornará e tudo ficará bem.

Fotos: Arquivo pessoal



## Uma rotina organizada

Glória, uma goldendoodle, costuma ficar de seis a oito horas sozinha quando sua tutora, Luiza Lima, trabalha fora. O processo de adaptação para essa rotina foi difícil e cansativo tanto para a tutora quanto para o animal, mas, com paciência, ela conseguiu driblar as dificuldades. Hoje, Glória lida de forma mais tranquila com a solidão. “No começo foi difícil e estressante, a Glória sentia muita ansiedade e acabava roendo móveis, comendo chinelos e destruindo seus brinquedos”, relata.

Para os dias em que passa muito tempo fora, Luiza organizou uma rotina cheia de estímulos e carinho. “Antes de sair para trabalhar, faço caminhadas longas, gastamos energia com brincadeiras ao ar livre e, assim que eu saio, deixo brinquedos para distração, enriquecimento ambiental e alguns quebra-cabeças que liberam petiscos, além de deixar a televisão ligada no programa DogTv.”

## Qualidade de vida

Mesmo com todo cuidado, nem sempre a rotina é regada de paz. Danilo Correia, estudante universitário, fica, no máximo, três horas fora de casa. Infelizmente, esse tempo já é suficiente para o seu cachorro, Pingo, sofrer com ansiedade de separação, transtorno que causa pânico e, em casos mais graves, pode levar à depressão, à agressividade, à automutilação e até a perda de membros.

Danilo conta que, quando o animal integrou a família, já estava acostumado a ficar sozinho. Contudo, após um período em que o tutor passou a ficar em casa o dia inteiro, Pingo se habituou à companhia constante e acabou desenvolvendo ansiedade e comportamentos destrutivos. “Os vizinhos começaram a notificar choros e uivos vindos do apartamento quando eu estava fora. Foi quando percebi que algo estava muito errado”, lembra.

Atualmente, Pingo está sendo acompanhado por veterinários e adestradores. Esse cuidado não apenas ajuda o tutor, mas promove qualidade de vida e segurança para o animal. “Eles não apenas o treinam, mas, principalmente, nos orientam sobre como lidar melhor com o Pingo e como fazer a preparação para essas ocasiões em que ele fica sozinho.”

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

**A tutora da Glória adaptou o ambiente para que ela não sofra de ansiedade**