



**Por meio das redes sociais,
o tutor de Raika
compartilha a evolução da
cadela na corrida de rua**

como pug, buldogue e shih tzu, que possuem predisposição para displasias e problemas de coluna.

Durante o exercício, o animal deve usar a guia e o peitoral adaptado à cintura do tutor, sempre indicados por um veterinário. Também é importante manter distância de outras pessoas se o cão apresentar qualquer suspeita de agressividade. A água deve ser oferecida durante todo o trajeto e o responsável precisa observar sinais do corpo. "Respiração muito ofegante, língua roxa, salivação excessiva e corpo muito quente são sinais negativos e a corrida deve ser interrompida imediatamente", ensina a veterinária.

Mais do que uma companhia

Como forma de melhorar a saúde física e mental, Luiz Mendes da Silva começou a correr enquanto prestava vestibular para psicologia. Para ele, o exercício é um momento de organização de pensamentos, descarga emocional e superação pessoal. "Com o tempo, isso se tornou parte da minha identidade. Foi quando percebi o quanto correr me transformava, não só no corpo, mas na vida", conta.

A cadela Raika chegou para impulsionar e acompanhar o tutor durante a atividade. "Eu a adotei com o intuito de ter uma companhia para correr. No início, adaptamos com calma, respeitando cada fase, com caminhadas, trotes leves, treinos curtos e muito cuidado com clima, hidratação e solo", recorda-se. Luiz comenta que a cadela se adaptou de forma surpreendente e hoje já participa de provas de corrida.

Luiz lembra com emoção de quando tudo começou. "A história dela com a corrida é, na verdade, uma história de transformação — dela e minha." Eles iniciaram apenas por diversão, mas quando menos esperavam, estavam ganhando pódios e criando laços com outros corredores, tanto nas provas quanto nas redes sociais, já que Raika passou a chamar atenção pela alegria, pelo foco e pela coloração que tem.

Falando alegremente, o tutor relata o amor de Raika pela prática. "Ela ama se exercitar. Quando se trata de participar das provas, parece que ela gosta de estar no meio daquele tanto de pessoas", acredita. Atualmente, a dupla segue com uma rotina tranquila, curtindo os momentos sem preocupação com performance, mas o sonho de ganhar mais troféus juntos ainda existe.

Ele afirma que Raika é muito mais do que uma corredora. Ela se tornou uma inspiração que conecta tutores aos seus animais, incentiva o exercício como forma de bem-estar e já tem até o próprio circuito de corridas, que vai para a quarta edição e vem rendendo convites para eventos em outras cidades.

Com a repercussão, Luiz criou um curso, o método AUCateia, no qual conta acertos e erros já cometidos e ensina os cuidados para adaptar o animal às corridas de rua. "Hoje, contamos com uma comunidade de mais de 100 tutores que buscam aprender a correr com segurança com seus cães após um mês do lançamento do ebook. Futuramente pretendo fazer um curso mais elaborado, com vídeos", conclui.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**