



VETSET

Hospital Veterinário

## Medidas de manejo para diminuição do nível de *stress* do seu gato

A vida atual, particularmente nos centros urbanos, leva cada vez mais os proprietários a optarem pelo gato como animal de companhia: é um animal mais independente, de fácil manutenção em apartamento, com profilaxias e alimentação mais económicas (quando comparado com cães de maior porte), e meigo para com os membros da família e outros animais, da mesma ou outra espécie.

No entanto, ao ser retirado do seu *habitat* natural, existem necessidades naturais do gato que acabam por ser suprimidas, como a necessidade de espaço, refúgio, livre acesso à água, comida e areia, atividades de predação, etc., acabando por aumentar o nível de *stress* do animal.

Por sua vez, o aumento do nível de *stress* nos gatos é responsável, não só pela diminuição da sua qualidade de vida, como por algumas patologias, como por exemplo cistite idiopática, dermatite psicogénica e obesidade.

### Quais os fatores que podem causar *stress* ao meu gato?

São vários os fatores que podem aumentar o *stress* do seu gato, quer sejam acontecimentos pontuais (como viagens, chegada de um novo elemento familiar, visitas e obras) ou relacionados com o dia-a-dia do animal, como a necessidade de espaço e a falta de esconderijos, entre outros.

### Como saberei se o meu gato está sob *stress*?

Existem alguns sinais que podem levar os proprietários a perceber que o seu gato está sob *stress*. São eles:

- a perda o apetite;
- passar a maior parte do tempo escondido;
- dormir com mais frequência;
- aumento da marcação territorial (através de urina ou arranhão);
- excesso de zelo com a higiene, chegando a arrancar o pelo;
- vocalização;
- conflitos entre gatos;
- comportamento destrutivo.

Um gato que vive num ambiente favorável, adota comportamentos diferentes dos de um gato sob *stress*. Por exemplo, os gatos que se sentem seguros dormem relaxados, em decúbito lateral (de lado) ou dorsal (de costas), por oposição à adoção constante de uma posição tipo “esfinge”, de alerta, do gato sob *stress*. Quando acariciados, os gatos calmos emitem um som característico, o “ronrom”, que significa prazer e satisfação. Noutras situações, os gatos esfregam a sua cabeça em objetos do seu território ou nas pernas dos donos, libertando feromonas. Estas feromonas são inodoras e atuam como *marcadores* de um local seguro e tranquilo.

### Como posso tornar a minha casa mais adequada ao meu gato?

- Através da alimentação

A alimentação húmida é uma excelente opção para o seu animal, tendo em conta a percentagem de água nela existente. No entanto, a alimentação húmida torna a higiene oral mais difícil e é mais dispendiosa, pelo que os proprietários optam frequentemente por uma alimentação

essencialmente à base de alimento seco (ração). Este tipo de alimentação é correto e deve ser fomentado; no entanto, o alimento húmido pode ser fornecido uma ou duas vezes por semana de modo a evitar monotonias através da oferta um alimento mais estimulante.

Por outro lado, existem rações suplementadas com aminoácidos que promovem a libertação de serotonina, um neuromediador que favorece o estado emocional do gato, e que representam uma boa opção de alimentação.

O local onde o animal se alimenta também é importante. Deve ser um local sossegado, longe de janelas, portas ou eletrodomésticos que se liguem de forma automática, afastado do caixote da areia e longe das taças de água. Devem existir áreas de alimentação e repouso distintas.

As taças da água e da comida devem ser de vidro transparente (o gato é um predador e gosta de ver o meio que o rodeia, mesmo quando se alimenta) e higienizadas frequentemente. Se possível, devem-se oferecer vários bebedouros.

Finalmente, e sobretudo para os gatos sujeitos a *stress* que já sofreram episódios de cistite, existem fontes de água disponíveis para gatos. Estas fontes têm um enorme sucesso, por disponibilizarem água fresca, corrente e limpa (geralmente vêm acompanhadas por um filtro).

- O caixote da areia

Os gatos prezam muito a higiene da caixa da areia. Uma vez mais, tratam-se de animais predadores, que gostam de esconder o seu rasto, ocultando os cheiros. Devem existir pelo menos duas caixas de areia, ou, em alternativa, uma caixa de areia por gato. O areão não deve ter odor nem sujidade. Quanto ao próprio caixote de areia, existem vários modelos, com ou sem tampa, com ou sem porta. O caixote mais apropriado para o seu gato será aquele ao qual ele se adaptar, uma vez que existem gatos que preferem o caixote tapado e outros que o preferem aberto!

- Enriquecimento ambiental

É essencial que o proprietário reserve algum tempo para o seu gato: tempo para uma festa, uma brincadeira ou até para cuidados de higiene como a escovagem e o corte de unhas (caso não sejam estes atos causadores de *stress*). Brincar com o seu gato vai diminuir-lhe a ansiedade e aumentar o laço de amizade entre ambos! Existem ainda alguns brinquedos nos quais se podem colocar pequenos bagos de ração e estimular a atividade predatória: o animal brinca e recebe a ração como recompensa.

Para promover a atividade e a prática de exercício físico, existem também vários tipos de arranhadores, brinquedos e *ginásios* para gatos, que lhes permitem subir em várias alturas.

Nas casas em que existem mais do que um gato, há que ter em conta que os vários animais podem entrar em conflito, e que, nesse caso, deve haver um local de fuga, onde os felídeos se possam refugiar. Sobretudo nestas casas, mas também naquelas em que existe um gato sujeito a *stress*, podem ser utilizadas feromonas felinas, ajudando a criar um ambiente de segurança. Estas feromonas existem em formato de difusor ou *spray* e podem ajudar a controlar comportamentos indesejáveis como a marcação territorial excessiva, as vocalizações, entre outros.

## **E poderei ajudar o meu gato nas situações pontuais, como viagens, visitas ao veterinário ou obras em casa?**

Sim! Caso esteja programado qualquer evento que possa ser causador de *stress* para o seu gato, informe-se junto do seu Médico Veterinário. Existem medicamentos à base de substâncias naturais ou fármacos que podem ser prescritos para acalmar o gato nestas situações. Outra abordagem pode ser efetuada através dos *sprays* de feromonas. ©