



Qualidade de vida

foto:lia





Um sono saudável

Recarregar as energias com saúde e conforto traz qualidade à vida dos cachorros. Conheça os cuidados essenciais

Texto Ana Luísa Vieira

Dormir bem é tão importante para os cães como é para os seres humanos. Descansar com saúde e comodidade evita problemas metabólicos a longo prazo, ajuda os sistemas nervoso e imunológico, auxilia no rendimento físico e mental e até aumenta a longevidade dos cães. Por isso, é importante que esse momento se dê da maneira mais adequada possível. “O bom sono traz qualidade de vida e bem-estar aos animais”, afirma Maria Cecília Fleury, veterinária e supervisora administrativa do Hospital Veterinário Sena Madureira, de São Paulo.

Um bom começo é providenciar para o bichinho um lugar que ele possa chamar de seu – ao menos para dormir. Casinha, caminha ou mesmo almofada própria serve como refúgio e ensina o animal a conhecer os limites de seu espaço. “Além de não ser higiênico, dormir na cama do dono possibilita ao cachorro ocupar um território que não é dele, o que pode causar sérios problemas comportamentais”, explica Maria Cecília Fleury. O local de descanso ainda deve ser fresco, silencioso, confortável e sempre limpo – já que será usufruído mais de uma vez por dia.

folia



1

1 Um lugar aconchegante ajuda o cão a ter um sono de melhor qualidade

2 O sono dos cães é entrecortado, com vários ciclos ao longo do dia

3 Segundo o psicólogo Stanley Coren, os cães também sonham



2

folia



shutterstock

3

De pouco em pouco

Quem tem um cachorro já deve ter percebido que ele não passa a noite inteira deitado. É que, diferentemente do nosso, o sono dos cães é entrecortado, ou seja: acontece em vários ciclos ao longo do dia. O tempo exato que eles passam dormindo – total ou em cada período de descanso – ainda não foi estipulado pela ciência, mas sabe-se que a soma pode variar de nove a até 12 horas. Entre os fatores que influenciam o processo, destacam-se idade, rotina e possíveis enfermidades.

Filhotes e cachorros idosos, por exemplo, tendem a dormir mais que a média. Os pequenos precisam repor toda a energia que esbanjam mamando e, logo depois, brincando e descobrindo o mundo. Os mais velhos, por sua vez, já aprontaram todas ao longo da



folia



vida e tendem, naturalmente, a ficar menos tempo despertos. O preocupante é quando, de uma hora para a outra, o bichinho passa mais tempo deitado do que o normal.

Segundo a veterinária, antes de qualquer coisa, é preciso diferenciar tédio de cansaço. Sem passeios, brincadeiras e outras atividades físicas, os animais ficam frustrados e entediados. Isso porque, na natureza, eles são seres essencialmente migratórios que passam o tempo todo em movimento. A falta do que fazer quando domesticados pode levar a duas consequências: destruição ou apatia. A primeira é mais comum em cães novos, que passam a roer e a depredar móveis e utensílios dentro de casa. A segunda atinge majoritariamente os idosos, que compensam a falta de ocupação no sono. O hábito inicia um ciclo vicioso, já que o sedentarismo diminui o vigor físico e faz com que o cachorro se canse cada vez mais facilmente. Manter uma

Eles também sonham

Se você já viu seu cão se contorcendo ou mesmo choramingando durante o sono, certamente pensou que ele estivesse sonhando.

E acertou. Em seu livro *Os cães sonham?*, o renomado adestrador e psicólogo americano Stanley Coren conta que, além de o cérebro dos cachorros ser bastante semelhante ao dos humanos em nível estrutural, o padrão de ondas cerebrais que eles emitem enquanto dormem também se parece com o nosso.

Segundo o especialista, é possível perceber que eles estão sonhando depois de aproximadamente 20 minutos de descanso. A respiração, que no início era lenta e rítmica, fica irregular e superficial, enquanto os músculos começam a se contrair e os olhos se mexem sob as pálpebras. É o REM (Rapid Eye Movement, ou movimento rápido dos olhos, em português), estágio do sono pelo qual os seres humanos também passam. "Os olhos se movimentam porque o cão está realmente olhando para as imagens do sonho como se fossem reais", explica Coren. Dá até para arriscar quando o bichinho está tendo um pesadelo.

rotina de exercícios equilibrada, portanto, é também sinônimo de sono de qualidade.

Distúrbios relacionados ao sono

A medicina veterinária ainda desconhece relatos de enfermidades estritamente ligadas ao sono em animais.

Normalmente, a alteração dos ciclos de descanso se apresenta como sintoma ou efeito de outras doenças. A insuficiência cardíaca é uma delas: como o coração do animal não tem energia suficiente para bombear sangue para o corpo, o organismo se defende poupando a força que o bicho usaria para exercitar



shutterstock

folia





1 Quando os cães mudam a rotina do sono, pode ser sinal de alguma doença

2 Um dos sinais de alerta é quando o animal passa a trocar a noite pelo dia

3 Independentemente da idade, o cão precisa ter sua própria cama

4 Os filhotes, e também os idosos, costumam ter mais horas de sono

5 Quando pequenos, os cães dormem juntos para se aquecerem mutuamente

seus músculos – daí o cansaço recorrente. Na mesma linha, o hipotireoidismo (disfunção na glândula tireoide que prejudica a produção de hormônios) desacelera o metabolismo do animal e todos os órgãos passam a economizar energia. O sono, mais uma vez, é consequência natural.

No campo neurológico, merece destaque a disfunção cognitiva – complicação também conhecida como “o mal de

Alzheimer dos cães”. A doença, que aparece em animais mais velhos em função de mudanças químicas que acontecem no cérebro com o passar dos anos, causa mudanças comportamentais que não fazem parte do envelhecimento normal, entre elas, o hábito de trocar o dia pela noite. “Os cães passam a noite acordados, andando pela casa e até vocalizando, e durante o dia dormem”, conta Ana Rita Pereira,

Sono e calor

As primeiras sonecas da vida de um cachorro sempre se dão na companhia espremida dos colegas de ninhada. É que, quando filhotes, os cães dormem amontoados para aumentar a temperatura corporal. Logo após o nascimento, o calor interno do corpo deles gira em torno de 36 °C, enquanto o normal de um bichinho é de 38 °C. Em algumas semanas, a situação se normaliza, mas até lá os cãezinhos se enfiavam em meio aos irmãos na tentativa de aproveitar o calor que cada um irradia do próprio organismo.

Depois que eles crescem, a situação se reverte: por conta dos pelos, fica difícil dissipar a temperatura interna se o ambiente está quente demais. Normalmente, o calor sai só pela transpiração da língua e da almofada das patas. O problema torna-se ainda mais incômodo na hora de dormir, quando colocar a língua para fora da

boca os impediria de relaxar devidamente. A solução que eles encontram é deitar com a barriga para cima.

A cena parece tão engraçada que fica marcada na memória dos donos. Como a parte de baixo do corpo é menos protegida – os pelos são mais finos ou quase inexistentes –, expô-la ao ar livre é o jeito que eles encontram de fazer com que o calor interno escape um pouco mais facilmente. Definitivamente, não somos só nós que sofremos com a temperatura durante o sono.



clínica geral do Hospital Veterinário Santa Inês, de São Paulo. “Em relação ao sistema nervoso, também já foi relatada a narcolepsia – que causa ataques irresistíveis de sono e perda da força motora –, mas esse é um distúrbio extremamente raro”, completa a profissional.

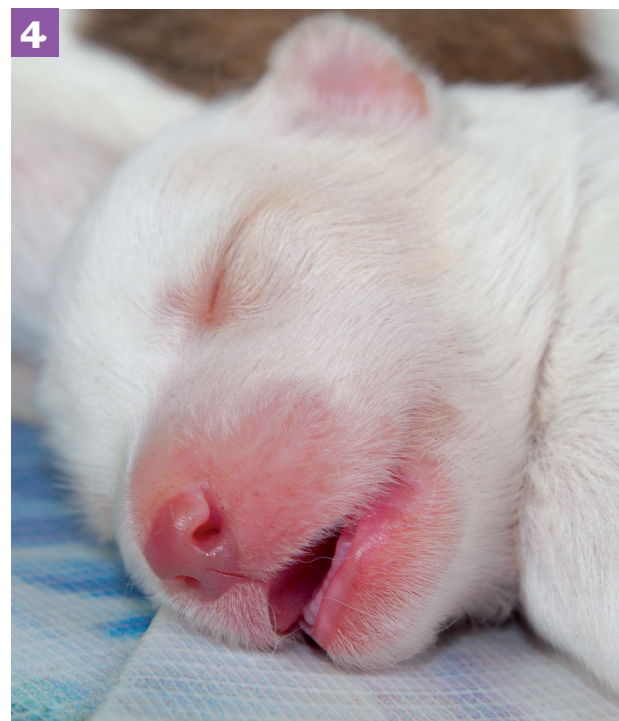
Diagnóstico preciso

Para o tratamento de qualquer um desses males, é necessário conhecer primeiro o veredito do veterinário: “Pesquisar o motivo dessas alterações é de suma importância, visto que o tratamento da causa errada pode piorar muito os sintomas e levar à evolução rápida e irreversível da doença”, endossa Ana Rita Pereira. Medicamentos, adaptações na dieta do animal e reposição de hormônios são alguns dos caminhos indicados pelos profissionais.

No fim das contas, a receita é sempre a mesma: respeitar o espaço e o momento do animal, enchê-lo de brincadeiras e carinhos e ficar de olho em mudanças físicas e comportamentais. Na companhia de um cão saudável, você também pode dormir em paz. 🦴



3



4



5



Um bom sono
ajuda no
metabolismo,
sistema nervoso
e aumenta a
longevidade

shutterstock