



MANEJO DO ESTRESSE

em gatos



OBJETIVO

Facilitar a identificação e redução do estresse nos gatos, para prevenir consequências físicas e comportamentais e promover qualidade de vida.

entendendo o estresse em gatos

1

o que é o estresse?

O estresse é uma resposta natural do organismo a situações desafiadoras.

Em gatos, devido à sua natureza altamente **sensível e territorial**, o estresse pode ser desencadeado por **mudanças sutis no ambiente ou na rotina**.



Essa sensibilidade é uma característica marcante da espécie: aquilo que parece “pequeno” para nós pode ser muito **impactante** para eles, como se desfazer de um móvel que o bichano goste de dormir, receber visitas ou adotar um novo pet, por exemplo.

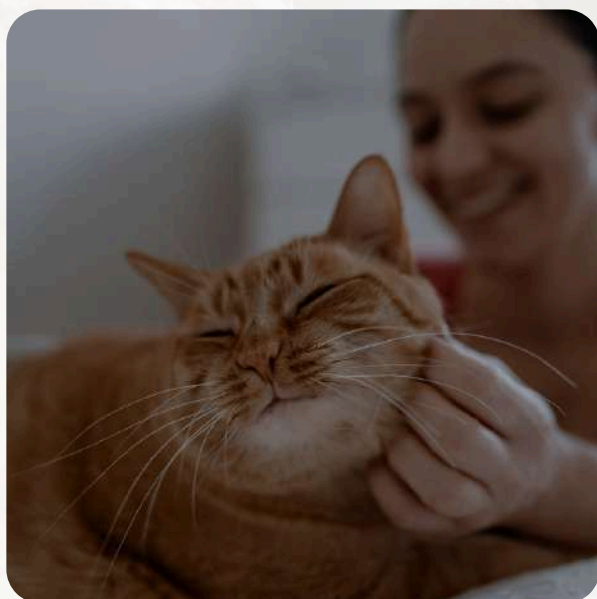
Quando frequente, o estresse pode afetar a **saúde física e mental**, contribuindo para doenças como cistite idiopática felina, problemas gastrointestinais e alterações comportamentais.



De acordo com a WSAVA (World Small Animal Veterinary Association), o bem-estar animal é um dos pilares fundamentais na saúde dos pets.

Isso significa que a saúde do gato vai **além da ausência de doenças físicas**: envolve também o **equilíbrio emocional, comportamental e social**.

Reconhecer e manejar o estresse é essencial para garantir esse bem-estar de forma integral.



O **primeiro sinal** de que algo não vai bem em um gato é a **mudança no comportamento**. Biologicamente, os felinos tendem a esconder sinais físicos de dor ou desconforto como estratégia de sobrevivência.

importante

A chave é conhecer o **comportamento do seu gato**: é por meio das mudanças, na maioria das vezes discretas, que percebemos que algo não está bem.

entendendo o estresse em gatos

2

sinais de estresse em gatos

O estresse pode se manifestar de diferentes formas, como:

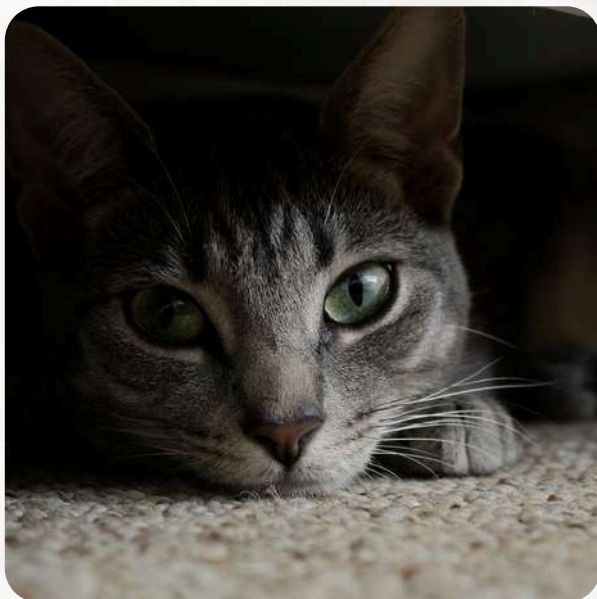
- * Alterações no apetite, seja aumento ou diminuição;
- * Mudança na frequência, quantidade, coloração ou cheiro da urina;
- * Urinar fora da caixinha ou em locais incomuns;
- * Agressividade repentina;
- * Isolamento;
- * Vocalizações excessivas;
- * Automutilação, como lambedura compulsiva;

Traços de personalidade e perfis comportamentais podem **variar muito de gato para gato**. Por isso, reforçamos a importância de **conhecer o do seu**.



Ferramentas como **escalas de dor e estresse**, por exemplo, Feline Grimace Scale e Cat Stress Score, são utilizadas pelos médicos veterinários e ajudam a diferenciar sinais e avaliar a gravidade.

Você, tutor, não precisa aplicar escalas, mas deve entender a importância de observar as **manifestações corporais e comportamentais** e procurar um profissional ao notar alterações.



entendendo o estresse em gatos

Falta de Enriquecimento Ambiental

Ausência ou escassez de locais que permitam o exercício do comportamento natural, como tocaia, controle sobre o território, caça e arranhaduras.

Consultas veterinárias

Principalmente, quando não há adaptações pré-consulta, de deslocamento ou transporte, e quando o ambiente e atendimento não são Cat-Friendly.

Estímulos sonoros intensos e frequentes

Obras, máquina de lavar, aspirador de pó.

O ideal é que eletrodomésticos com som e vibração intensos fiquem **fora da zona principal de convívio do gato**. Por exemplo, nada de caixinha de areia ao lado da máquina de lavar!



3

principais fontes de estresse

Mudanças no ambiente

Reformas, troca de móveis, mudanças de casa.

Mudança de rotina

Visitas, prestadores de serviços, perda de entes queridos, presença de pessoas desconhecidas.

Convivência com outros animais

Mesmo em pets que convivem a bastante tempo e, principalmente, com escassez de recursos e competitividade.



entendendo o estresse em gatos

4

estratégias para reduzir o estresse

AMBIENTE SEGURO E PREVISÍVEL



O **comportamento de tocaia e controle do ambiente** são traços importantes do perfil do gato doméstico.

Ofereça esconderijos, prateleiras, locais elevados.

Também é importante a disponibilização de um **ambiente seguro e silencioso** para o bichano ao receber visitas em casa. **Nunca force interações, seja com humanos ou outros pets.**

ROTINA ESTÁVEL



Para os gatos, a rotina é fundamental. Mantenha **horários regulares** para alimentação e brincadeiras.

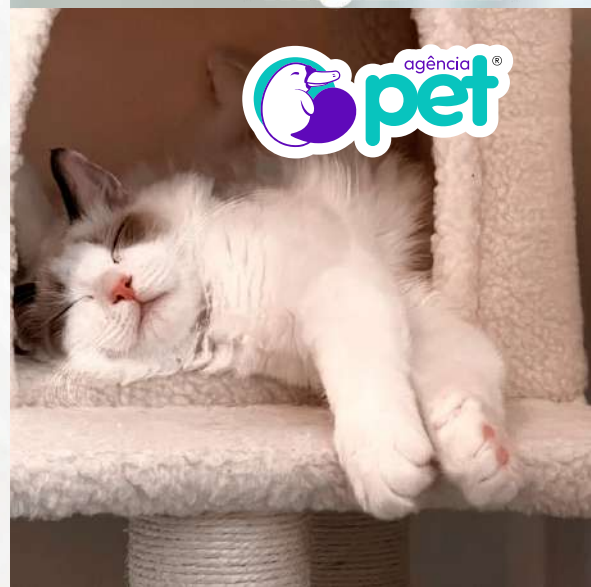
A **previsibilidade** reduz a ansiedade e, consequentemente, o estresse.

ENRIQUECIMENTO AMBIENTAL



Enriquecer o ambiente é fundamental. Aposte em brinquedos interativos, arranhadores, caixas de papelão.

Leia também nosso material sobre **“Enriquecimento Ambiental para gatos”**.





entendendo o estresse em gatos

ENRIQUECIMENTO ALIMENTAR



Assim como o enriquecimento ambiental, o alimentar é importante para estimular o gato a exercer seus **comportamentos naturais, como a caça**, por exemplo.

Invista em formas diferentes e dinâmicas de fornecer o alimento, como comedouros inteligentes e brincadeiras.

Confira mais no nosso material sobre “Enriquecimento Alimentar para gatos”.

RECURSOS SUFICIENTES



A quantidade adequada e distribuição de recursos é um ponto crucial ao falarmos de prevenção e manejo do estresse, principalmente em **lares multi-cats**.

O ideal é, por gato, **uma caixa de areia +1**. Ou seja, em uma casa com **dois gatos, três caixas sanitárias são necessárias**, no mínimo. Além disso, múltiplos comedouros e bebedouros.

Todos os recursos devem ser muito bem **distribuídos** pela casa.

Confira mais no nosso material sobre “Casas Cat-Friendly”.

entendendo o estresse em gatos

ADAPTAÇÃO AO TRANSPORTE



Para que o deslocamento do gato seja **menos estressante**, o processo de associação da caixa a um ambiente tranquilo e seguro, assim como a adaptação ao transporte, são de grande importância.

Mantenha a caixa de transporte sempre **acessível**, para que ele a veja como parte do território.

A adaptação ao deslocamento deve ser feita com **muita calma e seguindo etapas**, sempre com **reforço positivo**.

Confira mais no nosso material sobre “Adaptação do Gato à Caixa de Transporte”.

ESTIMULAÇÃO POSITIVA



O **estímulo físico e mental** faz toda a diferença na qualidade de vida e bem-estar dos bichanos.

Sessões diárias de brincadeiras, de 10 a 15 minutos, como parte da rotina, ajudam no gasto de energia, saúde física, equilíbrio emocional e vínculo com o tutor.



por que isso é importante?

Identificar e compreender os sinais de estresse em gatos é essencial para preservar sua saúde e bem-estar. **O estresse não deve ser subestimado:** muitos gatos vivem em estado constante de tensão, e quando isso se torna crônico, pode comprometer seriamente a **qualidade de vida.**

Além do ambiente, as relações sociais também exercem grande influência. Em lares com mais pets, é comum que a convivência seja apenas de **tolerância**, e em alguns casos podem ocorrer relações agonísticas, ou seja, de conflito. Esse tipo de interação leva o gato a **evitar recursos ou ambientes importantes,** aumentando ainda mais o estresse.

por isso...

É tão importante observar **mudanças de comportamento,** mesmo as mais sutis, e junto com o médico veterinário, **compreender as fontes de estresse e buscar soluções adequadas,** seja adaptando o ambiente, oferecendo recursos suficientes ou promovendo interações mais harmoniosas.

Cuidar do bem-estar emocional do gato é tão importante quanto cuidar da saúde física e fundamental para prevenir doenças e quadros que tem o estresse como base.



menos estresse é igual

+ bem-estar

+ qualidade de vida

+ saúde



Este material foi desenvolvido pela Agência Pet, com base nas diretrizes da International Cat Care e Feline Veterinary Medical Association.

Para mais informações, acesse:
www.icatcare.org | www.catfriendly.com

Proibida a reprodução de parte ou totalidade deste conteúdo sem a autorização da Agência Pet.

Documento de livre distribuição gratuita desde que não editado ou reformatado. Proibida a venda por terceiros.



www.agencia.pet