



Tratamento de fobias a ruídos fortes

O tratamento de fobias a ruídos fortes consiste numa combinação de várias opções. Estas serão diferentes em função do tipo concreto de estímulos e da proximidade em tempo do mesmo. Geralmente, estabelecem-se duas possibilidades de tratamento:

Tratamento a curto prazo

Quando o animal apresenta, por exemplo, uma fobia a foguetes e o dono consulta o terapeuta nos dias ou horas próximas da exposição ao estímulo, as possibilidades de tratamento são bastante limitadas pela falta de tempo.

O objectivo da terapia neste caso deve ser no sentido de aumentar a capacidade do animal para suportar os ruídos e não agravar mais o problema. As recomendações adequadas seriam:

- a) **Evitar, na medida do possível, a exposição ao estímulo.** Recomenda-se colocar o cão num local o mais afastado possível do ruído. Esse local poderá ser aquele em que o animal já tenha tentado refugiar-se anteriormente (que nos poderá dar indicações de que ali sente-se mais cómodo). Este local estará sempre à sua disposição, com a sua cama, os seus brinquedos e água. Além disso, deve estar perfeitamente isolada do ruído, fechando as persianas e colocando música que camufle os ruídos da rua. Deve-se ensinar e incentivar o cão para que se dirija a ele quando se sentir assustado. Pode ajudar colocar um objecto pessoal do dono (aquele com que o animal mostre mais afinidade) na cama do cão e também um difusor de feromonas apaziguadoras caninas no local, e que pode ser antecipado em vários dias da data prevista para a apresentação do estímulo fóbico.
- b) **Não reforçar o comportamento de medo.** Deve-se evitar tranquilizar ou acalmar o cão para não reforçar o medo que está instalado no animal. Falar, acariciar, ou pegar nele ao colo está implícita uma recompensa do comportamento inadequado; apesar disso, se o animal recupera e está mais confiante, deve-se premiar efusivamente. Se o nível de medo é ligeiro, devemos actuar de uma forma relaxada e alegre, oferecer-lhe jogos que o estimulem, pode ajudar a que a situação seja mais tolerável para ele.
- c) **Evitar qualquer forma de castigo.** Quando um cão mostra medo e é castigado, só se consegue provocar mais ansiedade e agravar o problema. Por muito frustrante que seja a situação para o dono, o castigo deve ser eliminado por completo.
- d) **Terapia farmacológica.** O grupo de fármacos mais usado é o das benzodiazepinas, principalmente o diazepam e alprazolam. Ambos produzem um alívio rápido e importante do medo e da ansiedade no

animal, ainda que em casos especialmente graves a escolha deve recair no alprazolam.

Recomenda-se, se possível, a sua administração pelo menos uma hora antes do início do estímulo fóbico, ou enquanto se observam os primeiros sinais de stress e ansiedade. A Informação sobre dosagem, efeitos secundários e indesejáveis, etc., estão explanados no artigo “Fármacos na Modificação do Comportamento”.

Tratamento a longo prazo

Se o proprietário for mais cauteloso, existem outras formas de tratamento orientado a “habituar” o cão aos ruídos que o assustam. Nos tratamentos de longo prazo, além das medidas descritas no capítulo anterior, se se produz uma situação problemática durante o desenvolvimento da terapia, pode-se usar as seguintes opções:

- a) **Criar uma zona de segurança para o cão.** Se o animal não tem um local onde se refugiar quando há ruídos fortes, pode-se preparar um com as características propostas anteriormente. Duas ou três vezes por dia, na época em que não se prevê que não esteja presente o estímulo fóbico, podem-se realizar nesse local actividades agradáveis para o cão, como brincar, jogar, dar-lhe algo para estar entretido a morder ou interagir com ele de uma forma estimulante como, por exemplo, escová-lo se ele gostar muito. Assim, o animal associará o dito local a uma situação muito positiva e tenderá a refugiar-se nele quando não se sentir cómodo.
- b) **Técnicas de dessensibilização e contracondicionamento mediante a exposição repetida a um CD com ruídos específicos.** Existem no mercado CDs com ruídos similares aos que provocam o medo nos cães e desenhados para o seu tratamento (aos alunos que frequentaram os cursos de formação de monitores, 3º módulo, e online de Psicologia Canina foi-lhes facultado pelo CCVL Academia um desses exemplares). Podem fazer também download de sons específicos neste site: <https://www.dogtrust.org.uk/help-advice/dog-behaviour-health/sound-therapy-for-pets>.

O processo de dessensibilização aos ruídos faz-se em duas fases:

- Dessensibilização: Mediante uma exposição controlada em relação ao volume do som, progressivamente mais elevado; começando abaixo da tolerância inicial do animal, consegue-se que não reaccione a eles;
- Contracondicionamento: Conforme progressivamente o animal se vá dessensibilizando dos sons, iremos associar esses mesmos sons a uma experiência agradável, normalmente a algo que o animal valorize muito: comida, biscoitos, bola, brinquedo, etc.

O principal problema com esta terapia é a duração. O processo pode demorar vários meses de trabalho diário com o cão e esta espera pode não ser admitida para alguns proprietários. Além disso, num trabalho recente (Levine 2008), o autor observou que as respostas aprendidas pelos cães esquecem ao fim de um ano, pelo que se recomenda a reexposição anual aos sons.

- c) **Feromona apaziguadora canina.** Além do seu uso durante as situações problemáticas, recomenda-se a sua utilização, tanto em difusor como em coleira, durante todo o processo de dessensibilização e contracondicionamento.
- d) **Terapia farmacológica.** No tratamento a longo prazo, os benefícios que se obtêm com a terapia farmacológica são reduzir a ansiedade, melhorar a aprendizagem e a resposta à terapia de modificação comportamental, diminuir as possibilidades de generalização da fobia e melhorar o bem-estar do animal. Os fármacos mais usados são os antidepressivos dos seguintes grupos:
- Tricíclicos: Clomipramina;
 - Inibidores da recaptção da serotonina: fluoxetina (prozac), fluvoxamina, setyralina;
 - Inibidores da monoaminoxidase B: seleglina.
- (mais uma vez pode ver as características destes fármacos no artigo “Fármacos na Modificação do Comportamento”)

Prognóstico

Tradicionalmente tem-se destacado a importância de alguns factores como indicadores do prognóstico:

- O tempo que leva a que se produza a fobia;
- A generalização dos estímulos que desencadeiam a reacção fóbica;
- A aprendizagem obtida durante as experiências fóbicas.

Apesar desses pressupostos, num estudo recente, observou-se que a resposta ao tratamento parece ser influenciada pela duração do problema ou a gravidade dos sintomas apresentados pelo animal. Apesar disso, estes factores não devem servir de desculpa para não iniciar o tratamento.

O principal factor associado ao êxito destas terapias é a dedicação e aplicação dos donos na sua realização, já que a prática habitual dos exercícios terapêuticos é fundamental para a melhoria da qualidade de vida do animal

Sílvia Pereira