

Fadiga e língua roxa podem indicar problemas cardíacos

Donos de pets precisam estar atentos às doenças que podem afetar o coração dos animais

Tosse ou engasgo, desmaios, dificuldades para respirar em repouso ou em exercício, intolerância a atividades e língua roxa (cianose). Esses são alguns dos sintomas mais comuns que podem indicar que o coração do pet não vai bem. Segundo o professor e doutor Felipp Silveira, doenças cardíacas acometem principalmente animais mais idosos. A falta de informações claras na literatura sobre suas causas torna a prevenção dificultada.

“Animais cardiopatas em tratamento necessitam de alguns cuidados básicos, como não ser submetidos a situações de estresse, seja emocional (longos períodos de separação), físico (atividade física intensa), ou térmico (temperaturas baixas ou elevadas)”, afirma. “Nos



Animais idosos são mais sujeitos às doenças cardíacas



Dificuldade para respirar, tosse e desmaios estão entre os sintomas mais comuns

gatos, os sintomas podem até não ocorrer, ou de forma mais discreta. Doenças cardíacas nesses animais podem ser silenciosas.” Segundo ele, há a possibilidade de morte súbita se não diagnosticado a tempo.

Como na prática não há uma forma específica de preveni-las, diz Felipp, o ideal é que o animal passe por consultas periódicas com o médico-veterinário. Além disso, dietas com elevadas concentrações de sal devem ser evitadas em alguns animais. Felipp

alerta, porém, que essa modificação dietética do paciente precisa ser feita por um profissional médico-veterinário. “Ele saberá indicar a hora certa de utilizá-la, bem como o grau de restrição de sódio a ser instituído em cada caso.”

Verme do coração

Você já ouviu falar em dirofilariose? A doença, também conhecida como “verme do coração”, é importante na rotina clínica, sobretudo em regiões quentes e litorâneas, mais propícias aos principais vetores da doença.

Segundo o professor e doutor Felipp Silveira, a dirofilariose é transmitida por mosquitos dos gêneros *Aedes*, *Culex* e *Anopheles*. Quando picados por esses mosquitos, as larvas transmitidas podem chegar ao coração dos animais e se desenvolver. “Isso

causa um quadro congestivo importante do lado direito do coração e pode causar sintomas graves, como edemas e crises respiratórias intensas”, explica.

Felipp ainda ressalta que falta mais atenção e divulgação para o “verme do coração”. É comum o tutor achar que a doença

pode não ocorrer no pet por residir em regiões de baixa incidência da doença. “Não podemos esquecer que, eventualmente, um vizinho próximo pode ter passado um período com seu animal em uma área endêmica e

ao retornar, já parasitado, pode ser picado por um vetor que transmita ao seu pet.” Por esse motivo, é sempre importante manter o protocolo de vermifugação dos animais em dia. **(Da Redação com Instituto Qualittas)**

Christian
Barbosa

ESPAÇO CABEÇA

Seis dicas para fugir do estresse

Estresse todo mundo tem, é uma reação natural do corpo a alguma ameaça externa. Desde o tempo das cavernas, ele atua em benefício do ser humano, já que, quando o homem precisava caçar, o estresse preparava o seu corpo para que tivesse mais foco e mais reflexos. É isso mesmo: nos momentos certos, o estresse é positivo. O grande problema é que, atualmente, ocorre com tamanha frequência que acaba sobrecarregando o organismo e prejudicando a saúde.

Os fatores que geram o estresse já são bem conhecidos por muitos. Os mais comuns são as preocupações, a falta de tempo e os problemas familiares. Já os efeitos são bem variados: dor de cabeça, tensão ou dor muscular, fadiga, distúrbios de sono, raiva, ansiedade, falta de motivação, falta de foco, irritabilidade etc.

O estresse pode ser bem leve, mas se acumulado e não receber nenhuma intervenção, ele acaba com a nossa saúde. É uma preocupação aqui, outra ali, dificuldades na carreira, problemas financeiros ou de relacionamentos que fazem com que o problema se agrave. Não espere chegar ao mais elevado nível de estresse para começar a pensar em qualidade de vida. Crie um plano de ação na sua agenda e estipule tarefas para melhorar o seu dia a dia. Para ajudá-lo a colocar



ILUSTRAÇÃO VANESSA TENOR

isso em prática, selecionei algumas ações:

1 - Aceite o problema - Ter estresse não é o fim do mundo, qualquer pessoa está sujeita a momentos de estresse na vida. Portanto, é fundamental que você aceite isso e previna-se. Deixar para mudar só depois que está doente pode ser tarde demais. Admitir o problema ajuda a tomar a atitude de mudar. Negar só vai te prejudicar;

2 - Seja mais produtivo - Quanto mais tempo você tiver para aquilo que você realmente gosta de fazer, menos estresse você terá. Com tempo disponível, consegue ir ao médico, praticar esportes, sair com os amigos, se dedicar mais a família e aos sonhos. É outra vida!;

3 - Invista nos seus hobbies ou na sua fé - Você precisa ter uma válvula de escape, algo que te ajude a se sentir melhor ao investir o seu tempo. Pode ser um hobby, um esporte, uma prática religiosa, meditação ou qualquer outra coisa que o deixe mais concentrado. Só você pode descobrir o que fazer, portanto não espere isso cair do céu. Saia do lugar e tente encontrar o melhor “remédio natural” para você;

4 - Faça diferente - De nada adianta saber que está estressado e continuar insistindo naquilo que está minando sua resistência. É necessário fazer alguma mudança, pode ser na alimentação, no seu estilo de vida ou no trabalho. A regra é óbvia, se você fizer as coisas do

mesmo jeito, seu estresse permanecerá. Defina as suas áreas de mudança e comece algo novo;

5 - Procure ajuda - Não tente enfrentar estresse sozinho. Cercado de pessoas que gostam de você, fica mais fácil resolver o problema. Converse com o seu chefe, familiares ou amigos. Peça ajuda para marcar médicos, para acompanhá-lo nos exames, para fazer algo diferente, para ir com você à academia ou simplesmente para aproveitar mais a vida;

6 - Nem tudo é tão grave quanto parece - Que muita gente faz tempestade em copo de água é inegável. Quantas tarefas urgentes não são tão urgentes assim? Quantas situações que até então eram pouco complicadas tomaram proporções gigantes de repente? A próxima vez que surgir um problema, analise com objetividade em vez de alimentá-lo. Um pouco de leveza ajuda muito a reduzir o estresse e a focar os pensamentos em atitudes mais relaxantes.

Christian Barbosa é CEO da TriadPS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. É autor dos livros *A triade do tempo*; *Você, dona do seu tempo*; *Estou em reunião: co-autor do Mais tempo, mais dinheiro*; e *Equilíbrio e resultado por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?*. Sua mais recente obra: *60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo*.

Tutores têm clínica especializada em felinos na cidade

Tendência no universo veterinário, a especialização vem ganhando força e facilitando cada vez mais o dia a dia de quem possui animal de estimação. No caso de donos de gatos, já é possível ter tranquilidade para levar o pet a uma clínica especializada em felinos, onde o estressante encontro com cachorros, por exemplo, não corre o risco de acontecer.

Numa clínica especializada, também é mais fácil entender quais são os problemas que mais comumente afetam determinada espécie. No caso dos gatos, segundo Vanessa, a insuficiência renal está no topo da lista de enfermidades tratadas. Boa parte dos casos ocorre por excesso de ração seca dada pelos donos aos pets — o ideal é variar com alimentos que possuam alguma umidade. Quem afirma é Vanessa Covre, 37 anos, veterinária com especialização em felinos. Vinda do Rio de Janeiro, onde já tratava especificamente de gatos há cinco anos, ela abriu em Sorocaba a clínica CatVet Medicina Felina.

Outra vantagem de tratar os pets numa clínica especializada é que o próprio ambiente é capaz de proporcionar tranquilidade e, consequentemente, diminuir o estresse dos animais. “Já é naturalmente

difícil tirar o gato de casa. E levar num lugar que tem barulho de cão, cheiro de cão, pode atrapalhar até em resultados de exames”, afirma a veterinária, citando glicose e pressão arterial como exemplos de análises que podem sofrer alterações por conta do estresse. “Acaba atrapalhando até para fechar um diagnóstico”, completa.

As vantagens e alegrias de ser o dono de um gato fazem com que cada vez mais aumente o número de pessoas que adotam o felino como animal de estimação. “É uma tendência, é mais fácil ter gato. Eles são mais limpos, você não precisa sair para passear e não precisa de tanto espaço”, lembra Vanessa — ela própria uma apaixonada por felinos, como se autodefine.

Um exemplo da praticidade imposta aos proprietários de felinos é a conhecida caixa de areia, único espaço que necessita de limpeza por conta das necessidades dos animais. Além disso, os gatos também são animais carinhosos. “Eles não são iguais aos cães, demonstram de uma forma diferente, mas estão sempre com você. São completamente carinhosos. As pessoas que nunca tiveram gato e passam a ter, se apaixonam”, comenta a veterinária. **(Da Redação)**



FÁBIO ROGÉRIO

A veterinária Vanessa Covre é especialista em felinos

História de vida afeta olfato dos humanos

O olfato, sentido com que se distinguem os odores, é moldado pela história do indivíduo e não somente por sua constituição genética, como se acreditava. O funcionamento e a constituição do nariz de alguém exposto a determinado cheiro ao longo da vida são diferentes do funcionamento e da constituição do nariz de outra pessoa que cresceu e viveu em outro ambiente, com outros odores. A descoberta é fruto de uma pesquisa que envolveu Estados Unidos, Inglaterra e Brasil e entre os pesquisadores está o professor Fábio Papes, do Laboratório de Genômica e Expressão (LGE), do Instituto de Biologia (IB) da Unicamp.

O aspecto inédito demonstrado pela pesquisa é que o ambiente no qual o indivíduo vive e se desenvolve contribui substancialmente para modular o número de células capazes de identificar cada cheiro. Não se trata de memória olfativa, mas da construção de fato do tecido olfativo. Os neurônios olfativos são formados durante toda a vida do indivíduo, e os dados do estudo mostram que a modulação da olfação imposta pelo ambiente leva ao surgimento de mais células capazes de detectar cheiros aos quais houve maior exposição ao longo do tempo.

Camundongos de laboratório foram usados como modelo. Na Unicamp foi realizado o estudo histológico e molecular detalhado do tecido olfativo dos animais. Os experimentos permitiram aos pesquisadores comparar animais geneticamente idênticos, mas que cresceram e se desenvolveram em ambientes diferentes; da mesma forma, puderam comparar animais que cresceram no mesmo ambiente, mas eram geneticamente diferentes. Enquanto no sistema visual participam apenas três tipos de receptores e na gustação 49 tipos de receptores percebem os diferentes sabores, no olfato são 1.200 tipos de receptores olfativos, contribuindo para uma capacidade de sentir cheiros praticamente ilimitada. **(Jornal da Unicamp)**