



# “Doze Dicas Holísticas”

## para a Boa Saúde do seu Animal

Ao longo do ano de 2008, a “Secção Holística” reuniu um conjunto de temas e artigos generalistas que tiveram como objectivo dar a conhecer a “Medicina Veterinária Holística” e as suas terapias, bem como informar e chamar a atenção do leitor para determinadas questões importantes a ter em conta na saúde do seu animal.

Por: Dra. Dinora Xavier, Médica Veterinária Holística  
(www.veterinariaholistica.net)  
Fotos: Nuno Vieira

**A**ntes de iniciar uma nova etapa, relembramos os aspectos abordados mais relevantes em “Doze Dicas Holísticas”.

### 1. Ser Holístico

Apesar de, até há cerca de um ano, o conceito holístico ser quase estranho na prática da Medicina Veterinária em Portugal, a presença desta secção para os leitores muito contribuiu para a sua divulgação e aceitação. Relembramos e reforçamos que Ser Holístico é pensar na saúde do seu animal como um todo, tendo em consideração as suas características físicas, psicológicas, emocionais e espirituais.

Tenha em consideração que qualquer desequilíbrio, potencial gerador de doença, envolve sempre esse todo e que as suas decisões na rotina diária

do seu animal – alimentação, passeios, higiene, etc – influenciam sempre esse equilíbrio.

### 2. O Ambiente que os Rodeia

Hoje em dia, um animal é para muitos um elemento da família e para alguns é até mesmo um elemento terapêutico ou essencial para a integração do indivíduo no seu ambiente e na sociedade (ex: cães-guia, cães de terapia, cavalos de terapia). É importante ter em consideração o ambiente que os rodeia, pois este reflecte-se muitas vezes na sua saúde emocional (comportamento) e física. Se pensa integrar um animal na sua vida lembre-se que é importante ter em conta a sua disponibilidade e facilitar um ambiente para o integrar de acordo com as suas necessidades e características específicas.

### 3. Cuidados Básicos e Cuidados Essenciais

Podemos dividir os cuidados com o seu animal em “básicos” e “essenciais”. Básicos seriam cuidados como a higiene individual e do ambiente e alguns cuidados de saúde, e essenciais seriam cuidados como a alimentação e a hidratação, bem como outros cuidados de saúde mais específicos para animais com necessidades especiais. Qualquer um deles, sejam básicos ou essenciais, são igualmente importantes num contexto holístico, pois decisões como a escovagem vs banho ou a alimentação processada (ração) vs alimentação natural são escolhas igualmente importantes na forma como influenciam a qualidade de vida e a longevidade do seu animal.

### 4. Alimentação = Nutrição

Apesar de ser um tema recorrentemente por nós abordado, nunca é demais falar dele e salientar a sua importância. Tal como você, também o seu animal é aquilo que come e mais importante do que confirmar percentagens (avaliação quantitativa) será confirmar o potencial nutritivo da alimentação que escolheu para ele (avaliação qualitativa). O sobreaquecimento e o sobreprocessamento da grande maioria (quase totalidade) dos alimentos disponíveis no mercado para o seu animal, destroem e desnaturam os nutrientes mais essenciais e

a adição posterior de sais e outros elementos não substitui nem complementa o seu valor nutricional. Informe-se e tenha em consideração que um alimento “holístico” é sempre um alimento “no seu estado natural”, e tenha muita atenção aos “extras” adicionados – corantes, edulcorantes, conservantes e intensificadores de sabor/aroma – pois muitos têm sido considerados potencialmente carcinogénicos.

### 5. Higiene q.b. e porquê?

A higiene do seu animal faz parte dos cuidados básicos a ter com ele, e deve de tomar as suas decisões de acordo com as características específicas do seu animal.

A pele não é apenas um órgão de defesa entre meio ambiente exterior e o animal, é igualmente o espelho da sua saúde geral. Tem, normalmente, na sua superfície pêlos, glândulas, células e moléculas do sistema imunitário geral (inespecífico), secreções, bactérias, fungos e ácaros entre outros. A presença de secreções produzidas em orifícios naturais como os olhos, ouvidos, boca, uretra, sacos anais e aparelho reprodutor são importantes e essenciais para a defesa natural do corpo. Faça uma higiene regular e adequada às características do seu animal mas não exagere pois pode estar a criar potenciais desequilíbrios. Escolha e use os produtos de higiene animal de forma consciente e ecológica, optando por produtos biodegradáveis e que respeitem o equilíbrio da pele do seu animal e o ambiente.

### 6. Atchim, Atchim??

As doenças infecciosas e infecto-contagiosas que acometem os nossos animais, são importantes focos de preocupação por parte do dono e de intervenção profiláctica por parte do médico veterinário. A vacinação é uma medida importante no controlo da saúde de populações mas a frequência da sua administração deve de ser seriamente revista, em função da saúde individual dos nossos animais. No momento de revacinar o seu animal tenha em consideração o tipo de vacina que lhe vão administrar. Nem todas as doenças infecto-contagiosas têm um elevado índice de mortalidade e muitas são tratáveis. Revacine apenas para o que é indispensável e/ou para o que é obrigatório de acordo com a idade, com o caso específico do seu animal e com a legislação em vigor. A defesa imunitária contra agentes como vírus, algumas bactérias e outros não passa apenas pela vacinação. Considere complementar estas medidas com uma alimentação natural e suplementação adequada a ao caso específico do seu animal, de forma a conseguir nele um sistema imunitário bom e reforçado.

### 7. Equilíbrio Delicado

O parasitismo nos nossos animais é quase sempre visto como um conflito. De um lado o parasita, do

outro lado o nosso animal... e no meio as intervenções terapêuticas com produtos desparasitantes. Mais do que reduzir a zero a presença dos parasitas (quer externos quer internos), o nosso objectivo deveria ser, uma vez mais, alcançar o equilíbrio possível. Lembre que os parasitas apenas se encontram presentes, de uma forma constante, se o organismo do seu animal apresentar algum desequilíbrio em particular. Nestes casos, mais do que se concentrar em “exterminar” os parasitas, deveria procurar saber qual o desequilíbrio que lhe pode estar a dar origem.

### 8. O meu “Hobbie” preferido

É verdade, brincar e ter passatempos preferidos também é coisa de cão. A vida não deve ser só de-



veres e cumprir rotinas de comida, necessidades e até a própria rotina do passeio diário. Sempre que tiver oportunidade e se for possível no seu caso em particular, leve-o a dar um passeio diferente e mais do que comprar brinquedos, use-os para interagir com ele. A saúde e o reforço positivo do sistema imunitário passam por “sentir a alegria” e pela “alegria de viver”, e os nossos animais sabem-no muito bem. Proporcione-lhe esses momentos e já agora, se ele estiver “num dia menos bom” ou se estiver com algum problema específico de saúde lembre-se que o seu apoio e a sua atenção também lhe fazem falta, especialmente se for em tom de brincadeira.

### 9. Desequilíbrios

A doença também faz parte da saúde. O equilí-

brio (ou desequilíbrio) entre saúde e doença é constante nos organismos vivos. Quando o desequilíbrio supera a capacidade de resposta do organismo, podem surgir diferentes doenças que cada organismo manifesta de acordo com as suas particularidades. Neste contexto, tratar e curar devem de ser acções que tenham como objectivo trazer de volta o equilíbrio e promover a cura. Muitas vezes isso é possível com medidas muito simples e acessíveis, mas ter primeiro um diagnóstico é importante para saber o que pode esperar em termos da recuperação e do futuro. Seja atento a atitudes, comportamentos e alterações físicas que ocorrem no seu animal e tente obter um diagnóstico o mais correcto possível junto do seu veterinário, mas não “abuse” do uso de medicamentos. Muitas situações

generalistas são simples e fáceis de resolver e determinados medicamentos como antibióticos, anti-inflamatórios e preparações à base de corticóides, devem de ser reservados para situações muito específicas e devem de ser adequadamente recomendados.

### 10. A visão Holística da Medicina

A abordagem holística da saúde procura trabalhar sempre com uma visão integrada do paciente. Cada animal deve de ser abordado como um ser único e a sua história deve de ser bem explorada com o objectivo de se conseguir não só um diagnóstico e um prognóstico da situação actual, mas também poder dar ao proprietário uma visão geral dos pontos fortes e fracos do seu animal para que possa estar informado e poder em situações futuras identificar o mais precocemente possível sinais de desequilíbrio e/ou de doença no seu animal.

### 11. Terapias Holísticas

A vertente holística da medicina trabalha com sistemas médicos e terapêuticos que visam sempre promover, estimular e acompanhar a capacidade de cura do próprio organismo, mais do que inibir os processos e desequilíbrios que decorrem no momento das doenças. Medicina tradicional chinesa, medicina Ayurvédica, medicina homeopática e homeoterápica, medicina natural, medicina biológica, medicina quântica, entre outras, podem constituir verdadeiros sistemas médicos com muitos benefícios na saúde geral e específica do seu animal.

### 12. Seja Feliz

Aproveite o tempo que tem para partilhar com o seu animal e desfrute-o em equilíbrio e com saúde. São os votos da secção holística para todos os seus leitores interessados. Bem hajam. 🐾