

# TREINE O SEU CÃO

**Acredite!**  
Há um  
programa  
à medida do  
seu cão.

em  
21  
dias

*Karen  
Wild*



# Índice

<b>Parte 1:</b>	
<b>Avaliação</b>	<b>6</b>
Introdução	7
Como iniciar o treino	8
Começar de novo	10
Definir metas	12
Envolver a família	14
Um treino divertido	16
Recompensas e sinais	18
Competências do treinador	20
<b>Parte 2:</b>	
<b>Plano de Treino em 21 Dias</b>	<b>22</b>
<b>Parte 3:</b>	
<b>50 Soluções Instantâneas</b>	<b>66</b>
Como usar esta secção	67
50 soluções instantâneas	68
Índice remissivo	94
Agradecimentos	96





# Parte 1: Avaliação

*Tudo o que precisa de saber antes de começar*

# Introdução

Seja bem-vindo ao nosso plano de treino em 21 dias para cães. Este livro está repleto de exercícios divertidos que o ajudarão a melhorar o relacionamento com o seu animal e a fazer do seu amigo de quatro patas uma ótima companhia. Aqui encontrará conselhos que lhe permitirão avaliar as competências do seu cão, treinar passo a passo todas as capacidades de que ele precisa e aplicar soluções aos problemas que possam surgir.

São orientações adequadas a cães de todas as idades e experiências, pelo que, quer tenha acabado de dizer «olá!» a um novo cachorro ou a um cão idoso, este plano de 21 dias garante-lhe o incentivo e a orientação necessários para o dia a dia. Permite ainda manter a disciplina necessária, por mais atarefados que possam ser os seus dias. É claro que qualquer treino exige uma mudança de hábitos, mas o processo foi simplificado ao máximo para o tornar acessível. Todos os passos são explicados e ilustrados com fotografias para o ajudar a compreender de imediato o que deve fazer e o que esperar do seu cão, à medida que este for aprendendo novas habilidades.

## *Aprender facilmente para ser mais sociável*

Os métodos deste livro privilegiam a recompensa e atitudes positivas, mas de uma forma que reforça os limites comportamentais. O seu cão aprenderá de uma forma estruturada, que protege o seu bem-estar e não gera confusão.

E a sua família também pode contribuir para ajudar o seu cão a conseguir fazer novas habilidades com este programa. Os cães são animais sociais, mas precisam de treino para garantir que cumprem as regras necessárias ao saudável convívio com crianças, adultos e outros cães. Isto é de tal forma importante, para a felicidade dele e a sua, que o livro inclui várias secções sobre sociabilização, para todos os aspetos do quotidiano, de forma a ensinar o seu cão a ficar calmo e descontraído mesmo nas situações mais difíceis.

*Karen Wild*



*Porquê esperar? Comece já o seu plano de treino em 21 dias. Diversão garantida para si e para o seu melhor amigo!*

# Como iniciar o treino

Esta secção vai ajudá-lo a avaliar aquilo que o seu cão sabe e a decidir o que é que ele será capaz de aprender em cada dia. Também o ajudará a analisar a sua própria competência enquanto treinador e como poderá realizar o seu trabalho de forma mais eficaz. Após concluir esta avaliação, tenha-a sempre presente à medida que for avançando no plano de treino em 21 dias.

## Definir o ritmo ideal

Ao iniciar a avaliação do seu cão, irá perceber melhor as expectativas que tem em relação a ele, as diferentes habilidades e experiências que pode conseguir, bem como os instintos inatos da sua raça. Deste modo, poderá criar treinos personalizados e eficazes, que em 21 dias permitirão ter diante de si um cão obediente e com uma forte amizade para consigo e a sua família.

Sabendo a importância que a sua vida doméstica tem para si, o plano de treino em 21 dias, apesar de exigir que dedique parte do dia a treinar o seu cão, também permite estabelecer e atingir objetivos realistas dentro do âmbito da sua família. Basta adaptar o horário do plano aos seus horários e aos da sua família e do seu cão.

## Uma nova forma de treinar cães

Um treino deve elevar as competências do seu cão, devendo por isso ser desafiante para ele. Este programa tem uma abordagem mais ligeira, mas baseia-se em princípios teóricos sérios. Nesta primeira secção irá encontrar explicações sobre todas as teorias de treino fundamentais subjacentes a este curso de 21 dias, e ainda uma discussão sobre os problemas comuns da obediência canina.





Todos os exercícios devem ser realizados num ambiente de amor e paciência: cães empenhados são cães obedientes. Nunca seja demasiado exigente com o seu cão e termine sempre as sessões de treino antes de ele ficar cansado ou irritado. O programa incentiva a realização de sessões curtas (de 5 a 10 minutos), e a aprendizagem de novas competências alterna ao longo do dia com sessões em que se reveem competências aprendidas anteriormente. A barra cronológica no início de cada novo dia mostra exatamente o que o cão fará nesse dia. Mas não tem de o fazer sozinho — pode convidar a participar membros da sua família ou qualquer outra pessoa que habitualmente lide com o seu cão.

### **Competências essenciais**

O plano de treino em 21 dias baseia-se nos métodos positivos, à base de recompensas, usados hoje em dia pelos treinadores profissionais. Há provas claras de que estes métodos de ensino são menos dolorosos e mais justos, não deixando de estabelecer limites comportamentais e não descurando o domínio sobre o animal. Assim, pode ter a certeza de que o plano

ensina competências de obediência essenciais de uma forma afetuosa e eficaz.

### **Secções de «Escolha livre»**

A partir do Dia 4 encontrará secções especiais intituladas «Escolha livre». Estas incluem sugestões para voltar a praticar uma atividade à sua escolha e estão dispersas ao longo do plano de treino para lhe proporcionar a oportunidade de rever algo que julgue precisar de mais trabalho, ou então para ambos desfrutarem de uma atividade mais lúdica ou social. É importante manter um ritmo de progressão ao longo do treino. Aproveite a «Escolha livre» para garantir o bem-estar do seu cão, dando-lhe tempo para recuperar energia e manter o entusiasmo. E é possível que também precise de descanso, ou que lhe apeteça simplesmente brincar à bola com o seu cão!

### **Torne-se perito no seu próprio cão**

Depois de completar esta secção, estará bem informado sobre o seu cão e o que motiva os cães em geral. Terá ensaiado as competências de treino de que precisa e estará pronto a começar o plano de treino em 21 dias.

# Começar de novo



Antes de iniciar o plano de treino em 21 dias, deve ter em mente os problemas que podem surgir ao treinar cães em diferentes fases da vida, especialmente quando todos passaram por diferentes experiências.

Antes de começar o plano, leve o seu cão a ser examinado por um veterinário, para ter uma ideia precisa sobre algum problema de saúde que o animal possa ter.

## Hábitos adquiridos

Deve começar por avaliar os hábitos atuais do seu cão, pois eles irão afetar o treino. Deixou o seu cão saltar para cima de si no passado? Terá ele aprendido comportamentos indesejados noutra casa? Isso exigirá mais paciência e treino para lhe inculcar um comportamento diferente. Dono e animal terão de ter muita calma — durante os 21 dias do plano de treino, a melhor forma de manter os limites de comportamento aceitável é pela antecipação e prevenção, não só dos erros do seu cão, mas também dos seus. Em caso de

erros, que são inevitáveis, evite sempre os castigos físicos e mantenha uma atitude afetuosa.

## Fases da vida

A fase atual da vida e a experiência passada têm um papel importante na velocidade de aprendizagem, na memorização e na própria energia do seu cão. O seu animal de estimação é um cachorro, um cão jovem (entre 6 e 18 meses, aproximadamente) ou um adulto? Se for um cão resgatado, é possível obter informação sobre o seu passado?

## Ensinar um cachorro

Se tiver um cachorro com menos de 12 semanas, concentre os seus esforços na sua sociabilização. Veja a «Tabela de progressão social» nas páginas 92–93. O plano de treino em 21 dias foi concebido para complementar o processo de sociabilização, pelo que deve pô-lo em prática após as 12 semanas de vida do seu

cachorro, altura em que a sua sociabilização já deverá ter sido levada a cabo.

Os cachorros têm muito entusiasmo, mas a sua energia pode ser mal orientada. Deve adaptar o plano de modo a incluir mais períodos de descanso ao longo do dia, que permitam ao cachorrinho repor a energia física e mental. Se o cachorro começar a roer, roubar ou correr freneticamente pela casa, isso pode ser sinal de cansaço ou demasiada excitação. Abrande o ritmo de treino e aumente o número de intervalos entre exercícios.

O cachorro pode ainda não ter recebido todas as vacinas ao começar este livro, pelo que deve realizar o plano de treino em 21 dias em casa ou no seu jardim, embora seja vantajoso levá-lo a outros lugares para permitir que continue o seu processo de sociabilização.

### *Ajudar cães resgatados*

Os cães resgatados terão, muitas vezes, sofrido experiências traumáticas antes de terem um novo lar. O seu cão resgatado pode já ter sido parcialmente treinado ou pode ter aprendido a não confiar nas pessoas e noutros cães. Tente perceber que comportamentos revela que não tenham sido ensinados por si. Mais à frente no plano pode trabalhar estes comportamentos, tornando-os mais adequados.

Permita que o seu cão resgatado tenha um período de adaptação ao meio ambiente e a si antes de começar o plano de treino em 21 dias. Depois, ensine-o como se fosse um novo cachorro. Dê-lhe oportunidades de aprendizagem que não teve com os donos anteriores e tente manter uma progressão lenta, estável e segura. Procure fomentar a confiança e deixe-o afastar-se se ele precisar. Se ele estiver cansado ou mostrar sinais de ansiedade, lembre-se de que pode recomeçar o treino noutra altura.

### *Cães adultos*

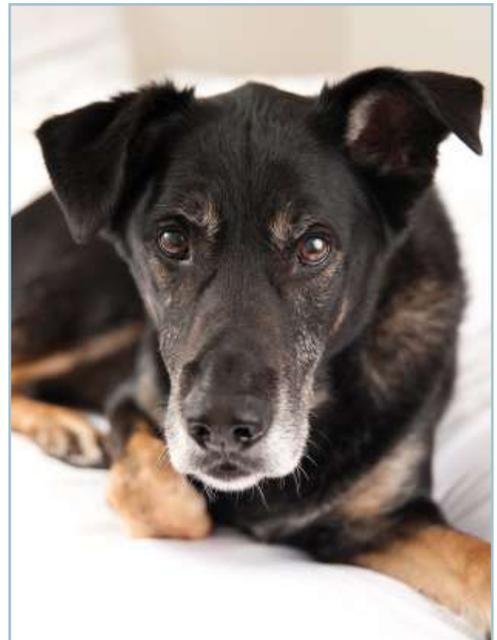
Se tiver um cão adulto que conhece desde cachorro, ele deve estar pronto para uma atualização de 21 dias — e, a menos que ache que tem necessidades particulares, nem é preciso adaptar muito o programa. Faça uma lista de todos os hábitos adquiridos que pretende combater. Siga as instruções passo a passo e consulte a secção de «50 Soluções Instantâneas», se necessário, a fim de estabelecer rapidamente novos padrões de comportamento. Use o plano de treino como caminho para novas habilidades, bem treinadas e recom-

pensadas de forma consistente. Assim, simplifica a vida do seu cão e reforça os laços de confiança entre ambos.

### *Cães idosos, novas habilidades*

Desde que se lhes dê tempo suficiente, até os cães mais idosos podem aprender novas habilidades. O treino é uma forma simpática de trazer rotinas familiares e reconfortantes à vida do cão idoso.

Comece o plano de treino de 21 dias de forma mais gradual — talvez demorando dois dias a completar as tarefas de um só dia, no início, até perceber qual é o ritmo mais adequado para o seu cão. Em cada fase, dê-lhe mais tempo para praticar, a fim de poder memorizar as habilidades, e mais pausas para poder descansar. O cão idoso também terá a sensação de afeto e sucesso ao ganhar as recompensas. O ensino passo a passo irá proporcionar-lhe uma rotina segura e fiável, importante numa altura em que o seu bem-estar físico pode estar em declínio devido à idade. Tenha em atenção quaisquer problemas de saúde de que ele possa sofrer, e peça ao seu veterinário para identificar possíveis sinais de problemas cognitivos antes de tentar novas aprendizagens. Poderá encontrar mais conselhos sobre cães idosos na secção «50 Soluções Instantâneas» (nas páginas 66–91).



# Definir metas

Depois de concluir a avaliação básica das necessidades de treino do seu cão — em termos de idade, histórico e temperamento — deverá ter uma ideia mais precisa do que esperar dele durante o treino. Deve manter expectativas realistas: expectativas demasiado elevadas podem gerar impaciência e demasiada pressão sobre si e sobre o animal. Isso não só é pouco eficaz como reduz o prazer e a capacidade de aprendizagem. Faça uma pausa de um dia se sentir que o ritmo do programa é demasiado rápido. Lembre-se do seguinte, em relação a si e ao seu cão: se não se divertir a treiná-lo, ele irá aperceber-se disso e o treino deixará de funcionar.

Enquanto mantiver um treino regular e se divertir a ensinar o seu cão, o afeto entre ambos será mais profundo e o treino terá sucesso. Se precisar

mesmo de parar um dia, basta voltar ao programa quando ambos se sentirem descansados e prontos a recomeçar.

## Manter registos

A melhor forma de medir os progressos do animal é definir metas, e este plano ajuda-o a fazê-lo. Cada dia do plano de treino apresenta um esquema que indica o que fazer em cada dia. Haverá tarefas novas, mas também recapitulações de habilidades já aprendidas, para ajudar o seu cão a memorizá-las. Siga a ordem e os limites de tempo que esse esquema apresenta. Pode também usar as tabelas de verificação no fim do livro para avaliar o quanto ambos estão a progredir, o que é uma ótima forma de permanecer motivado.



Enquanto estiver a aplicar o plano de treino em 21 dias ao seu cão, é possível que o local de treino não corresponda à agitação de um contexto real, mas pode ter a certeza de que haverá uma altura em que isso acontece. Por exemplo, é possível que treine o cão em casa, onde pode haver ou não outros animais e pessoas — ou seja, muitas distrações ou não. Mas isso não deve ser motivo de preocupação, pois as habilidades que está a promover podem ser facilmente usadas noutros locais mais animados, como parques, quando precisar de pô-las em prática. Além disso, ao ensinar o seu cão a voltar para junto de si, está também a ensinar-lhe uma habilidade que pode ser útil para o tirar do sofá, para o impedir de perseguir gatos ou de saltar para cima das visitas.

### *Aplicações práticas*

À medida que for ensinando cada exercício do plano de treino em 21 dias, vá pensando em como pode usar a mesma habilidade noutras circunstâncias. Em que situações pode ser útil ordenar ao cão «Vem»? Que outras aplicações pode ter o «Busca»? Se possível, tente variar ambientes, criando experiências diferentes, como o encontro com estranhos, que obriguem o cão a usar a sério a habilidade. Lembre-se de que uma

nova situação levanta sempre mais dificuldades, pelo que deve reduzir os níveis de exigência sempre que experimentar coisas novas.

### *Criar um hábito para toda a vida*

O treino deve prosseguir para além do plano de treino em 21 dias, a fim de que todo o empenho nele colocado possa ter aplicação no quotidiano. Depois de concluir os exercícios, continue a reservar um pouco de tempo todos os dias para exercitar o seu cão. Mesmo que gaste esse tempo num jogo do «Busca» ou a cuidar da aparência do cão, esse contacto especial é essencial para manter os novos hábitos. Logo que o cão tenha aprendido as habilidades básicas, deve integrá-las na sua rotina normal.

Use o «Senta» e o «Fica» durante as refeições dele e o «Dá a pata» para cumprimentar as pessoas. Mantenha-se atento, especialmente nos passeios, e não deixe maus hábitos, como o puxar da trela, instalarem-se. Se não estiver a conseguir trabalhar com o seu cão, interrompa o processo, avalie a situação e recomece o plano de 21 dias. Não tenha medo de mudar alguma coisa para ajudar o seu cão a aprender, mesmo que isso implique treinar mais exaustivamente um exercício básico, durante algum tempo.



**Sonha com o dia em que o seu cão aceitará ordens como «busca» ou «dá a pata»? Procura soluções instantâneas para problemas como escavar buracos no jardim, pedinchar comida à mesa ou rosnar?**



**E SE LHE PROMETERMOS QUE IRÁ CONSEGUI-LO EM APENAS 21 DIAS?**

Os cães são animais sociais, mas precisam de treino para garantir que cumprem as regras necessárias ao convívio saudável com crianças, adultos e outros cães.

Ao longo de 21 dias de treino iremos guiá-lo por uma série de temas que seleccionámos depois de muitos anos a ouvir donos de cães e a lidar diretamente com centenas de problemas comportamentais destes animais. Em cada dia abordamos um novo tema e apresentamos exercícios práticos, bem como dicas e conselhos para resolver quaisquer contratemplos. Os exercícios são divertidos e estimulantes: ao aplicá-los, estará a enriquecer a vida do seu cão e a fortalecer os laços consigo.

No final do livro encontrará ainda 50 soluções rápidas para 50 problemas comuns, uma ajuda essencial para qualquer dono de cães.

**Em apenas 21 dias conseguirá treinar o seu cão para que faça tudo o que lhe pedir.**

**Para sempre!**

<b>v o g a i s</b> com todas as letras <b>20 20 editora</b>	ISBN 978-989-668-720-5  9 789896 687205 Animais de Estimação
-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------