



TREINO PARA SÍNDROME DA ANSIEDADE POR SEPARAÇÃO

Este material foi feito para acompanhar o plano individual do seu cão e servir como um guia prático para os treinos em casa.

Aqui você encontra as “missões” de treino: pequenas sequências em que vamos simular saídas de casa de forma organizada e gradual, ajudando o cão a se acostumar, aos poucos, com o ritual de saída e com a sua ausência.

IDEIA GERAL

O treino é baseado em exposições pequenas, controladas e progressivas ao momento de sair de casa. Em vez de fazer uma ausência longa de uma vez, vamos trabalhar várias “quase saídas” curtas, seguindo as missões em ordem.

O objetivo não é fazer o cão “aguentar” ficar sozinho. O objetivo é ajudá-lo a aprender, gradualmente, que aquela situação pode acontecer de forma segura, previsível e tranquila.

A regra de ouro é: treinar abaixo do limite do cão. Durante os exercícios, buscamos mantê-lo o mais confortável possível. Pequenos sinais de atenção podem acontecer, mas sinais importantes de desconforto indicam que o treino está difícil demais naquele momento.

Você deve aumentar a dificuldade aos poucos, avançando quando o cão estiver conseguindo permanecer bem nos passos mais simples. Às vezes será necessário repetir a mesma missão várias vezes ou voltar etapas. Isso faz parte do processo. As missões não foram feitas para serem concluídas em um único dia. Alguns cães avançam mais rápido; outros podem precisar permanecer vários dias — ou até semanas — na mesma missão antes de seguir adiante. O critério para avançar não é o tempo, e sim o conforto emocional do cão durante os exercícios.

Cada missão indica exatamente o que fazer. Você não precisa inventar exercícios novos. O progresso costuma ser melhor quando respeitamos a sequência planejada. De qualquer forma, elas funcionam como um guia inicial de treino e devem ser realizadas na ordem proposta, sempre me informando do progresso (se possível com vídeos), pois alguns pacientes podem precisar de adaptações individuais ao longo do processo (mais ou menos exercícios de aquecimento, por ex.).

ESTE É UM PROTOCOLO INICIAL DE TREINO

O objetivo desta etapa é construir uma base sólida, ajudando o cão a aprender, aos poucos, que o ritual de saída e pequenas ausências podem acontecer de forma previsível e segura.

Depois que essas missões forem concluídas com conforto e estabilidade, poderemos começar a trabalhar desafios maiores e progressivos, aproximando o treino cada vez mais das situações reais do dia a dia.

Cada cão evolui em um ritmo diferente. O avanço para novas etapas será sempre individualizado, respeitando a resposta emocional e o progresso de cada paciente. Lembrando que quanto menos tempo o animal ficar sozinho de verdade durante o todo o treinamento/tratamento mais fácil será a evolução.

DURAÇÃO E FREQUÊNCIA

Procure treinar de 5 a 6 dias por semana. Cada sessão pode durar até 20–30 minutos e deve ser dividida em blocos menores ao longo do dia (algumas sessões de 5 – 10 minutos, por exemplo).

Faça os exercícios com calma. Alguns cães permanecem vários dias na mesma missão — e isso é esperado.



COMO USAR AS MISSÕES

Faça um exercício → volte para o cão → aguarde o intervalo → siga para o próximo exercício ou repita.

Cada missão contém exercícios de aquecimento mais fáceis e um desafio final. Observe postura corporal, respiração, movimentação, vocalização, capacidade de relaxar e necessidade de monitorar você o tempo todo. Use o card [Treinando Ausência com Segurança](#) como apoio.

COMO SABER SE É HORA DE AVANÇAR OU RECUAR

- Se o cão consegue fazer os exercícios parecendo confortável, você pode repetir aquela missão mais algumas vezes e já começar a avançar gradualmente.
- Atenção: se surgirem sinais iniciais de desconforto, repita aquela etapa mais vezes ou reduza o ritmo antes de aumentar a dificuldade.
- Se aparecerem sinais claros de que o treino ficou difícil demais, reduza a dificuldade e suspenda o treino.

TREINO DAS DICAS DE SAÍDA (RITUAIS)

Muitos cães começam a ficar preocupados antes mesmo da saída acontecer: trocar de roupa, pegar chaves, calçar sapatos, pegar bolsa, aproximar-se da porta ou mexer na maçaneta podem funcionar como sinais de que alguém vai sair. Por isso, em alguns casos, essas pistas também precisam fazer parte do treino.

Em cães com ansiedade mais leve, pode ser possível utilizar o ritual habitual de saída dentro das próprias missões. Já com cães que ficam muito agitados logo nas primeiras pistas, comece pelos micropassos listados antes de tentar executar uma missão. Só passe para as missões quando esses passos estiverem relativamente tranquilos:

- colocar roupa de sair e sentar no sofá
- calçar o sapato e voltar para outro cômodo
- pegar a chave e sentar novamente
- caminhar até a porta e voltar
- pegar a bolsa e ir pra cozinha
- tocar na maçaneta
- abrir e fechar a porta sem sair
- colocar apenas um pé para fora

Cada casa possui uma rotina diferente e o ritual de saída pode variar bastante entre famílias. O objetivo não é completar rapidamente os passos. O objetivo é ajudar o cão a permanecer confortável durante cada etapa.

IMPORTANTE

Nem todo dia será igual. Pequenos retrocessos podem acontecer e a velocidade do treino varia entre os cães. O mais importante não é terminar rápido — é construir segurança emocional ao longo do processo.

Este material funciona como complemento ao plano individual do seu cão. Sempre que algo não fizer sentido, se o treino parecer muito difícil, se houver dificuldade para avançar entre as missões ou se o comportamento piorar, suspenda os exercícios e entre em contato.

Assim conseguimos manter o treino seguro, gentil e realmente útil para o seu cão.



MISSÃO 1

Faça os exercícios na ordem descrita.

Aguarde aproximadamente 60 segundos entre cada exercício.

Exercício	Intervalo	Como foi?
Vá até a entrada, toque na maçaneta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Vá até a entrada, destranque a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia pela porta (sem fechar), espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Vá até a entrada, toque na maçaneta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia pela porta (sem fechar), espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Vá até a entrada, toque na maçaneta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e abra imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Vá até a entrada, toque na maçaneta e volte imediatamente	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
★ DESAFIO FINAL	—	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia pela porta, feche a porta, espere 5 segundos e volte.		

confortável / pode continuar atenção / reduza dificuldade passou do limiar / pare



MISSÃO 2

Faça os exercícios na ordem descrita.

Aguarde aproximadamente 60 segundos entre cada exercício.

Exercício	Intervalo	Como foi?
Vá até a entrada, toque na maçaneta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vá até a entrada, destranque a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia pela porta (sem fechar), espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vá até a entrada, toque na maçaneta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 5 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
★ DESAFIO FINAL	—	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 10 segundos e volte.		

confortável / pode continuar atenção / reduza dificuldade passou do limiar / pare



MISSÃO 3

Faça os exercícios na ordem descrita.

Aguarde aproximadamente 60 segundos entre cada exercício.

Exercício	Intervalo	Como foi?
Vá até a entrada, toque na maçaneta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Vá até a entrada, destranque a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia pela porta (sem fechar), espere 5 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 8 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 5 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
★ DESAFIO FINAL	—	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 15 segundos e volte.		

confortável / pode continuar atenção / reduza dificuldade passou do limiar / pare



MISSÃO 4

Faça os exercícios na ordem descrita.

Aguarde aproximadamente 60 segundos entre cada exercício.

Exercício	Intervalo	Como foi?
Vá até a entrada, toque na maçaneta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia pela porta (sem fechar), espere 8 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 15 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 10 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 5 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
★ DESAFIO FINAL	—	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 20 segundos e volte.		

confortável / pode continuar atenção / reduza dificuldade passou do limiar / pare



MISSÃO 5

Faça os exercícios na ordem descrita.

Aguarde aproximadamente 60 segundos entre cada exercício.

Exercício	Intervalo	Como foi?
Vá até a entrada, destranque a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia pela porta (sem fechar), espere 10 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 20 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 5 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 15 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 10 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
★ DESAFIO FINAL	—	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 30 segundos e volte.		

confortável / pode continuar atenção / reduza dificuldade passou do limiar / pare





MISSÃO 6

Faça os exercícios na ordem descrita.

Aguarde aproximadamente 60 segundos entre cada exercício.

Exercício	Intervalo	Como foi?
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia pela porta (sem fechar), espere 5 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 20 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 10 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 15 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 30 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
★ DESAFIO FINAL	—	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 45 segundos e volte.		

confortável / pode continuar atenção / reduza dificuldade passou do limiar / pare



MISSÃO 7

Faça os exercícios na ordem descrita.

Aguarde aproximadamente 60 segundos entre cada exercício.

Exercício	Intervalo	Como foi?
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 20 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 5 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 10 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 15 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 30 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
★ DESAFIO FINAL	—	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 60 segundos e volte.		

confortável / pode continuar atenção / reduza dificuldade passou do limiar / pare



MISSÃO 8

Faça os exercícios na ordem descrita.

Aguarde aproximadamente 60 segundos entre cada exercício.

Exercício	Intervalo	Como foi?
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 10 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 20 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 5 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 45 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 2 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 15 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
★ DESAFIO FINAL	—	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 90 segundos e volte.		

confortável / pode continuar atenção / reduza dificuldade passou do limiar / pare





MISSÃO 9

Faça os exercícios na ordem descrita.

Aguarde aproximadamente 60 segundos entre cada exercício.

Exercício	Intervalo	Como foi?
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 15 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 5 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 10 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 45 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 20 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
★ DESAFIO FINAL	—	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 2 minutos (120 segundos) e volte.		

confortável / pode continuar atenção / reduza dificuldade passou do limiar / pare



MISSÃO 10

Faça os exercícios na ordem descrita.

Aguarde aproximadamente 60 segundos entre cada exercício.

Exercício	Intervalo	Como foi?
Saia, feche a porta, espere 5 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 15 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Abra e feche a porta sem sair e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta, espere 10 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 45 segundos e volte.	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, feche a porta e volte imediatamente	60 s	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
★ DESAFIO FINAL	—	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Saia, tranque a porta, espere 2 minutos e volte.		

confortável / pode continuar atenção / reduza dificuldade passou do limiar / pare

Se vocês conseguiram finalizar essa missão com sucesso, PARABÉNS! Vocês concluíram uma etapa muito importante do processo. A base de segurança emocional está sendo construída, e seu cão já consegue lidar melhor com pequenas ausências e com o ritual de saída.

A partir daqui os próximos passos passam a depender cada vez mais da resposta individual do animal, da rotina da família e das situações reais do dia a dia.

Entre em contato para planejarmos juntos a continuação do treino, ajustando os próximos desafios de forma individualizada e aproximando cada vez mais o trabalho da vida real. ❤️