



## PROTOCOLO DE RELAXAMENTO

*Criado por Dr. Karen L. Overall / Traduzido e adaptado por Ana Paula Guerra*

Este programa é a base para diversos protocolos de modificação comportamental. Seu objetivo não é ensinar obediência, mas sim ajudar o cão a aprender a relaxar, desenvolver autocontrole e lidar melhor com diferentes situações do dia a dia.

Os exercícios utilizam comportamentos simples, como permanecer deitado ou sentado, apenas como ferramenta para trabalhar calma, tolerância emocional e segurança.

Ao longo do protocolo, o cão aprende gradualmente a:

- permanecer relaxado em diferentes circunstâncias;
- lidar melhor com movimentações e mudanças no ambiente;
- prestar atenção no tutor sem entrar em estado de alerta excessivo;
- desenvolver maior capacidade de autocontrole e regulação emocional.

Além disso, esse protocolo também cria uma base importante para outros treinos e tratamentos comportamentais.

## COMO FUNCIONA O PROTOCOLO

As tarefas diárias intercalam exercícios mais longos com atividades rápidas, aumentando gradualmente o nível de dificuldade ao longo dos dias.

A ideia é que cada “dia” do protocolo seja realizado em uma única sessão, mas principalmente no início isso nem sempre será possível — e tudo bem! Você pode dividir as tarefas em sessões menores e prosseguir no ritmo do seu cão. Não se frustre se precisar repetir etapas ou permanecer mais tempo em um mesmo dia. Isso é completamente esperado, principalmente nas primeiras vezes.

São 15 “dias” de exercícios ao todo, mas o processo completo pode levar muito mais tempo do que isso. Lembre-se de que a chave para o sucesso é a consistência, o respeito aos limites emocionais do animal e o uso adequado das recompensas.

Embora o ideal seja realizar os exercícios diariamente por cerca de 10 minutos, o treino deve continuar apenas enquanto você e o seu cão estiverem conseguindo aproveitar e se beneficiar da atividade. Se perceber que o rendimento está piorando, que o cão está perdendo a capacidade de relaxar ou ficando frustrado, faça um exercício fácil, recompense e encerre o treino de forma positiva. Forçar o animal além dos seus limites tende a aumentar a ansiedade e dificultar o progresso.

## PREPARANDO O AMBIENTE

- ✓ Tenha petiscos, já preparados em pedaços pequenos, em uma petisqueira ou bolso de fácil acesso, evitando movimentos excessivos durante os exercícios.
- ✓ Separe um colchonete, caminha ou paninho que será utilizado exclusivamente nesse treino e posicione em um local tranquilo, com espaço suficiente para você se movimentar ao redor



- ✓ Sempre que possível, mantenha o mesmo local e a mesma base durante essa primeira etapa do protocolo.
- ✓ Chame seu cão, peça para subir na base e recompense quando ele se posicionar de forma calma e confortável.
- ✓ Inicie as tarefas seguindo a ordem descrita no DIA 1. Após cada exercício realizado corretamente, recompense.

## DURANTE OS EXERCÍCIOS

Mantenha movimentos calmos e previsíveis, evitando agitação ou movimentações bruscas desnecessárias. Recompense os acertos diretamente, sem utilizar marcador (clicker) ou grandes comemorações. Apenas entregue o petisco de forma calma.

Você pode olhar diretamente para o cão ou não, desde que ele permaneça confortável durante todo o processo. Ele não precisa ficar imóvel ou te encarar – a ideia é que ele permaneça sobre a base, de forma relaxada.

Observe [sinais de desconforto ou ansiedade](#), como: lábios retraídos; pupilas dilatadas; cabeça abaixada; orelhas para trás; tremores; inquietação; vocalização; dificuldade de permanecer relaxado. Caso esses sinais apareçam, volte para um exercício mais fácil ou divida a tarefa em etapas menores antes de tentar avançar novamente.

Se o cão levantar, sair do lugar ou errar o exercício, simplesmente reposicione-o com calma e reinicie a tarefa. Caso os erros comecem a se repetir, finalize com uma atividade fácil, recompense e encerre o treino. Evite broncas ou punições.

Ao final de cada sessão, utilize um comando de liberação (como “OK”) para sinalizar que o exercício terminou e jogue um petisco levemente afastado para ajudar o cão a sair da posição e encerrar de forma clara e positiva. Guarde a base e finalize a sessão de forma leve e positiva.

## PROGRESSÃO

Após conseguir completar todos os exercícios (os 15 dias) no primeiro ambiente, reinicie o protocolo em pelo menos mais 1 local da casa e, posteriormente, em ambientes externos mais tranquilos.

O objetivo é ajudar o cão a generalizar esse estado de relaxamento em diferentes contextos. Não existe problema em avançar devagar. Em protocolos de relaxamento, qualidade é mais importante do que velocidade.

**IMPORTANTE:** *Esse protocolo faz parte de um programa comportamental mais amplo. Rotina adequada, enriquecimento ambiental, manejo, descanso, exercícios compatíveis, previsibilidade e demais orientações do tratamento continuam sendo fundamentais para a evolução do paciente*



## DIA 1 ([áudio dia 1](#))

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 1 passo para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 2 passos para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 1 passo para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 1 passo para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 2 passos para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 2 passos para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 2 passos para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você bate palmas, suavemente, 1 vez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 3 passos para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você conta até 10 em voz alta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você bate palmas, suavemente, 1 vez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você conta até 20 em voz alta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 3 passos para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você bate palmas, suavemente, 2 vezes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 3 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 1 passo para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 3 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 3 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## DIA 2 ([áudio dia 2](#))

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 1 passo para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 3 passos para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 3 passos para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 3 passos para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 3 passos para a direita, bate palmas e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 3 passos para a esquerda, bate palmas e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda $\frac{1}{4}$ de volta ao redor do seu cão para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 4 passos para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda $\frac{1}{4}$ de volta ao redor do seu cão para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 5 passos para trás, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda meia volta ao redor do seu cão para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda meia volta ao redor do seu cão para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre silenciosamente no lugar por 3 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre silenciosamente no lugar por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre silenciosamente no lugar por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre $\frac{1}{4}$ de volta ao redor do seu cão para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre $\frac{1}{4}$ de volta ao redor do seu cão para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





# ana guerra

VETERINÁRIA COMPORTAMENTAL

## DIA 3 ([áudio dia 3](#))

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 2 passos para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você marcha 5 passos para trás do seu cachorro e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda meia volta ao redor do seu cão para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda meia volta ao redor do seu cão para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 10 passos para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 10 passos para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá 10 passos para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda meia volta ao redor do seu cão para a direita, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda meia volta ao redor do seu cão para a esquerda, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você marcha 10 passos para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você marcha 10 passos para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você marcha no lugar por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você marcha no lugar por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre 5 passos para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre 5 passos para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre 5 passos para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você bate palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos enquanto você bate palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## DIA 4 ([áudio dia 4](#))

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você marcha 5 passos de costas pro seu cachorro e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre meia volta ao redor do seu cão para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre meia volta ao redor do seu cão para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda 3/4 de volta ao redor do seu cão para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda 3/4 de volta ao redor do seu cão para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre 5 passos para trás, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você bate palmas por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você se move rapidamente 10 passos para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você se move rapidamente 15 passos para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre meia volta ao redor do seu cão para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre meia volta ao redor do seu cão para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente 15 passos para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente 15 passos para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda 3/4 de volta ao redor do seu cão para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda 3/4 de volta ao redor do seu cão para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda uma volta inteira ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda aproximadamente 20 passos até uma entrada e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda aproximadamente 20 passos até uma entrada, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda uma volta inteira ao redor do seu cão, batendo palmas silenciosamente, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre rapidamente ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos enquanto você bate palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## DIA 5 ([áudio dia 5](#))

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente 15 passos para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente 15 passos para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda aproximadamente 20 passos até uma entrada e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda aproximadamente 20 passos até uma entrada, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda ao redor do seu cão, batendo palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente para trás batendo palmas e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda aproximadamente 20 passos até uma entrada e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda aproximadamente 20 passos até uma entrada, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você vai até uma entrada e apenas toca a maçaneta ou a parede e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente para trás batendo palmas e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda aproximadamente 20 passos até uma entrada e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda aproximadamente 20 passos até uma entrada, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você vai até uma entrada e toca a maçaneta ou a parede e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda aproximadamente 20 passos até uma entrada, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você vai até uma entrada e toca a maçaneta ou a parede e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você toca a maçaneta ou se move passando por uma entrada e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos enquanto você bate palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos enquanto você corre no lugar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## DIA 6 ([áudio dia 6](#))

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos enquanto você marcha para frente e para trás, na frente do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda aproximadamente 20 passos até uma entrada e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente para trás batendo palmas e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você vai até uma entrada e toca a maçaneta ou a parede e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos enquanto você marcha no lugar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta ao redor do seu cão, batendo palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente para trás batendo palmas e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você vai até uma entrada e toca a maçaneta ou a parede e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você abre uma porta ou vai até uma entrada durante 5 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você abre uma porta ou vai até uma entrada durante 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente para trás batendo palmas e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você vai até uma entrada e toca a maçaneta ou a parede e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você passa por uma porta ou pela entrada e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você passa por uma porta ou pela entrada, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você abre a porta de entrada ou sai por ela durante 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece da vista do seu cachorro por 5 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos enquanto você bate palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





# ana guerra

VETERINÁRIA COMPORTAMENTAL

## DIA 7 ([áudio dia 7](#))

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos enquanto você bate palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda 10 passos para trás e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você passa por uma porta ou pela entrada e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você passa por uma porta ou pela entrada, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você abre a porta de entrada ou sai por ela durante 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece da vista do seu cachorro por 5 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você passa por uma porta ou pela entrada e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você passa por uma porta ou pela entrada, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você abre a porta de entrada ou sai por ela durante 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece da vista do seu cachorro por 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 15 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você bate palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você marcha no lugar por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você marcha 3/4 de volta ao redor do seu cão para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você marcha 3/4 de volta ao redor do seu cão para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você passa por uma porta ou pela entrada, batendo palmas, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você abre a porta de entrada ou sai por ela durante 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 15 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## DIA 8 ([áudio dia 8](#))

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você corre no lugar batendo palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você se afasta 15 passos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda uma volta ao redor do seu cão e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 20 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 25 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você senta em uma cadeira (cerca de 1,5 m de distância do seu cão)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você corre no lugar batendo palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você se afasta 15 passos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda uma volta ao redor do seu cão e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 20 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 30 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda uma volta ao redor do seu cão e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 20 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 25 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos enquanto você senta em uma cadeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece da vista do seu cachorro por 10 segundos, se senta em uma cadeira por 5 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos enquanto você corre no lugar batendo palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos enquanto você corre ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você fica de costas pro seu cachorro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você senta em uma cadeira perto do cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos, se senta em uma cadeira por 5 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





## DIA 9 [\(áudio dia 9\)](#)

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos enquanto você vira de costas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você corre no lugar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta correndo ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta correndo ao redor do seu cão, batendo palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá duas voltas ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos enquanto você bate palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda 3/4 de volta ao redor do seu cão para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda 3/4 de volta ao redor do seu cão para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 20 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 25 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você se senta em uma cadeira perto do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos, se senta em uma cadeira por 5 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você se abaixa e toca o pé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você estica os braços para cima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você estica os braços e pula uma vez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você se abaixa e toca o pé 5 vezes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você estica os braços e pula três vezes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## DIA 10 (áudio dia 10)

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 5 segundos enquanto você bate palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos enquanto você toca os pés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos enquanto você se senta em uma cadeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente 15 passos para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente 15 passos para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda aproximadamente 20 passos até uma entrada e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 5 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 15 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente 15 passos para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda rapidamente 15 passos para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda aproximadamente 20 passos até uma entrada e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 5 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 15 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 5 segundos, bate suavemente em uma parede, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 5 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 15 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 5 segundos, bate suavemente em uma parede, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, bate suave e rapidamente em uma parede, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos, bate suavemente em uma parede, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# ana guerra

VETERINÁRIA COMPORTAMENTAL

## DIA 11 [\(áudio dia 11\)](#)

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, bate suave e rapidamente em uma parede, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos, bate suavemente em uma parede, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, toca a campainha e retorna imediatamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, toca a campainha, espera 2 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, toca a campainha e retorna imediatamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, toca a campainha, espera 5 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, toca a campainha e retorna imediatamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, toca a campainha, espera 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você marcha ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta correndo ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta correndo ao redor do seu cão, batendo palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá duas voltas correndo ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos enquanto você bate palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda 3/4 de volta ao redor do seu cão para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda 3/4 de volta ao redor do seu cão para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta ao redor do seu cão e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# ana guerra

VETERINÁRIA COMPORTAMENTAL

## DIA 12 (áudio dia 12)

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você bate palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos enquanto você murmura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 20 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 25 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você senta em uma cadeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos, se senta em uma cadeira por 5 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos enquanto você murmura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 20 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 25 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda 3/4 de volta ao redor do seu cão para a direita e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda 3/4 de volta ao redor do seu cão para a esquerda e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta ao redor do seu cão e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, bate suave e rapidamente em uma parede, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos, bate suavemente em uma parede, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, toca a campainha e retorna imediatamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, toca a campainha, espera 2 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, diz "Oi, tudo bem?" e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, diz "Oi, tudo bem?", espera 3 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## DIA 13 ([áudio dia 13](#))

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos enquanto você murmura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos enquanto você bate palmas e murmura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 20 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 25 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você senta em uma cadeira perto do cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos, se senta em uma cadeira por 5 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, bate suave e rapidamente em uma parede, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos, bate suavemente em uma parede, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, toca a campainha e retorna imediatamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, toca a campainha, espera 2 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, diz “Oi, tudo bem?”, espera 5 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, bate na porta ou toca a campainha, diz “Oi, tudo bem?”, espera 5 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, diz “Oi, tudo bem?”, espera 5 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, bate na porta ou toca a campainha, diz “Oi, tudo bem?”, espera 5 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos enquanto você murmura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos enquanto você bate palmas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre em volta do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos enquanto você bate palmas e murmura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você corre no lugar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você dá uma volta correndo ao redor do seu cão, murmurando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## DIA 14 ([áudio dia 14](#))

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você bate palmas e murmura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre em volta do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda até a porta de entrada e volta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você sai do local, bate na porta suavemente ou toca a campainha, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você bate palmas e murmura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre em volta do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda até a porta de entrada e volta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você sai do local, bate na porta rapidamente ou toca a campainha, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece por 10 segundos, bate suavemente em uma parede, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, toca a campainha e retorna imediatamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, toca a campainha, espera 2 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, diz "Oi, tudo bem?", espera 5 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, bate na porta ou toca a campainha, diz "Oi, tudo bem?", espera 10 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, diz "Oi, tudo bem?", espera 10 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, bate na porta ou toca a campainha, diz "Oi, tudo bem?", espera 10 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos enquanto você murmura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## DIA 15 ([áudio dia 15](#))

Exercício	Local 1	Local 2
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos enquanto você bate palmas e murmura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, bate na porta ou toca a campainha, diz "Oi, tudo bem?", espera 10 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 20 segundos enquanto você murmura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, diz "Oi, tudo bem?", convida uma pessoa imaginária para entrar, espera 5 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, diz "Oi, tudo bem?", convida uma pessoa imaginária para entrar, espera 10 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você desaparece, diz "Oi, tudo bem?", conversa com uma pessoa imaginária por 5 segundos, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos enquanto você bate palmas e murmura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre bem rápido ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você anda até a porta de entrada e volta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você sai da sala, bate na porta rapidamente ou toca a campainha, e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você sai da sala, bate na porta ou toca a campainha por 3 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você sai da sala, bate na porta ou toca a campainha por 5 segundos e retorna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você sai da sala e conversa com pessoas imaginárias por 3 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você sai da sala e conversa com pessoas imaginárias por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você sai da sala e conversa com pessoas imaginárias por 10 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita enquanto você corre bem rápido ao redor do seu cão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 10 segundos enquanto você senta em uma cadeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 30 segundos enquanto você senta em uma cadeira	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 15 segundos enquanto você bate palmas e corre no lugar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deita por 5 segundos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>