CADERNO PRÁTICO · CÃES E GATOS

Plano de Longevidade

Acompanhando o pet na **fase sênior**

Um guia para observar o que muda, cuidar do conforto em casa e chegar à consulta veterinária com as perguntas certas.



M.V. Marcella Dinelli
Médica-veterinária integrativa e nutróloga · CRMV-SP 33673

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-01

ANTES DE COMEÇAR

Envelhecer é uma fase da vida. Não é uma doença.

Se o seu cão ou gato está chegando à maturidade, você provavelmente já percebeu pequenas mudanças: um cochilo mais longo, um salto que ficou para depois, um passeio que termina mais cedo.

Muitas dessas mudanças são esperadas. Outras são sinais precoces de algo que pode ser tratado, aliviado ou acompanhado de perto. O desafio é que, no dia a dia, elas chegam devagar, e o que chega devagar costuma passar despercebido.

Este caderno foi criado para isso: ajudar você a **enxergar o que muda**, **registrar com clareza** e **transformar observação em boas decisões**, junto com o veterinário que acompanha o seu animal.

> Longevidade não é só somar anos. É preservar **conforto, mobilidade, apetite, sono, vínculo e autonomia**. Exames fazem parte do caminho; a vida cotidiana do seu animal também conta, e muito.

- **Observar** fatos, não diagnósticos
- **Registrar** com datas e contexto
- **Conversar** com o veterinário
- **Adaptar** a casa, uma mudança por vez

Para quem é este caderno

Tutores de **cães** que estão entrando na maturidade ou já são seniores

Tutores de **gatos** maduros (7 a 10 anos) e seniores (acima de 10)

Famílias que querem chegar à consulta **preparadas** e participar das decisões

⚠ **Material educativo.** Este caderno não substitui a consulta e não define uma rotina universal de exames. Diante de piora importante ou de qualquer sinal de urgência, procure atendimento **sem esperar** para completar o plano.

Com carinho,

Marcella Dinelli

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-02

SUMÁRIO

O que você vai encontrar

01 **Entendendo a fase sênior** — 4
O que muda no corpo, quando começa e os 7 pilares da longevidade

02 **Conhecendo o seu pet** — 7
Ficha de identificação e história de saúde

03 **A trilha dos cães** — 8
O que observar e como adaptar a casa

04 **A trilha dos gatos** — 10
Sinais discretos e um ambiente amigo do gato sênior

05 **Olhar de perto** — 12
Peso e músculo, dor silenciosa, mente e sono, boca e sentidos

06 **Quando agir** — 16
Guia de observação em casa e semáforo de alerta

07 **Na consulta** — 18
Pauta, perguntas e exames que podem entrar na conversa

08 **Mãos à obra** — 20
Plano de 30 dias, calendário anual, diário e objetivos

Como usar este caderno

1. **Preencha aos poucos.** Anote fatos observáveis e datas. Não tente fechar diagnósticos.
2. **Leve à consulta.** O calendário e os registros ajudam o veterinário a decidir o que avaliar e quando.
3. **Uma mudança por vez.** Escolha uma pequena adaptação, observe a resposta e ajuste com segurança.
4. **Nada por conta própria.** Não inicie nem suspenda dieta, suplemento, medicamento ou exercício sem orientação.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-03

O que muda no corpo que envelhece

PENSE ASSIM

O corpo de um animal sênior é como uma **casa bem construída que já tem alguns anos**. A estrutura continua boa, mas as dobradiças rangem, o encanamento pede revisão e a pintura precisa de retoques. Ninguém demole uma casa assim: faz-se **manutenção**. Cuidar da fase sênior é isso, perceber cedo onde a casa pede atenção.

Por dentro, o envelhecimento acontece em várias camadas ao mesmo tempo: as células renovam-se mais devagar, as "usinas de energia" celulares (as mitocôndrias) ficam menos eficientes e o organismo tende a manter um estado de **inflamação baixa e constante**, que os pesquisadores chamam de *inflammaging*. Na prática, isso aparece no dia a dia assim:

Músculos e articulações

Perda gradual de massa muscular e rigidez articular. O animal levanta mais devagar, evita saltos, encurta o passo.

Apetite e digestão

Olfato e paladar podem diminuir; a boca pode doer; a necessidade de proteína de qualidade costuma aumentar.

Rins e hidratação

Os rins trabalham com menos reserva. Mudanças de sede e de urina são pistas valiosas, especialmente em gatos.

Cérebro e comportamento

Sono fragmentado, desorientação, menos interação. Nem tudo é "velhice": pode haver dor ou alteração cognitiva tratável.

Boca

A doença periodontal é muito comum em cães e gatos adultos e pode doer sem que o animal pare de comer.

Sentidos

Visão e audição mudam. O animal pode se assustar mais, responder menos a comandos ou se orientar pior no escuro.

A regra de ouro: compare o seu animal **com ele mesmo**. Não com o cão do vizinho nem com uma tabela. A melhor referência é como ele come, anda, dorme e interage quando está bem.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-04

Afinal, quando começa a fase sênior?

Não existe uma data no calendário. **Os 7 anos são um bom momento para abrir a conversa preventiva** com o veterinário, mas essa idade, sozinha, não torna nenhum animal sênior. Espécie, porte, raça, histórico e condição individual mudam tudo.

Cães: o porte muda o relógio

As diretrizes caninas da AAHA (2019) definem a fase sênior como o **último quarto da expectativa de vida** estimada para aquele cão. Como raças grandes e gigantes costumam viver menos, elas tendem a chegar a essa fase mais cedo.



Ilustração aproximada da proporção da vida em cada fase. O momento real depende do indivíduo.

Gatos: as etapas felinas

As diretrizes de estágios de vida felinos da AAHA/AAFP (2021) organizam a vida do gato assim:

Filhote	Adulto jovem	Maduro	Sênior
até 1 ano	1 a 6 anos	7 a 10 anos	acima de 10 anos

A referência organiza a conversa, mas não substitui a avaliação individual. Gatos são mestres em esconder desconforto, e por isso a fase madura já merece um olhar mais atento.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-05

Os 7 pilares da longevidade

Exames mostram uma parte da história. A outra parte está no dia a dia, e é justamente aí que o tutor enxerga o que o consultório não vê. Use estes sete pilares como um "painel de controle" da qualidade de vida.



1 Mobilidade
Levantar, andar, subir, saltar e explorar com segurança.

2 Conforto
Ausência de dor, descanso de qualidade, toque bem-vindo.

3 Nutrição
Apetite, mastigação, peso e, principalmente, músculo.

4 Hidratação e eliminações
Sede, urina e fezes dentro do padrão do seu animal.

5 Sono e mente
Ritmo de sono, orientação, curiosidade, aprendizado.

6 Boca, pele e sentidos
Dentes, hálito, pelagem, visão e audição.

7 Vínculo e autonomia
Interação com a família, escolhas e rotina previsível.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-06

Comece pela história do seu animal

Tudo o que vem depois parte daqui. Uma ficha bem preenchida economiza tempo na consulta e evita que detalhes importantes se percam.

Cole aqui uma foto do seu pet

NOME

ESPÉCIE

RAÇA OU TIPO

PORTE

DATA DE NASCIMENTO OU IDADE ESTIMADA

SEXO / CASTRADO(A)?

PESO RECENTE

DATA DA PESAGEM

CONDIÇÕES JÁ DIAGNOSTICADAS

MEDICAMENTOS, SUPLEMENTOS E PRODUTOS EM USO (NOME, DOSE, HORÁRIO)

ALIMENTAÇÃO ATUAL (TIPO, MARCA, QUANTIDADE, PETISCOS)

VETERINÁRIO RESPONSÁVEL

CLÍNICA / TELEFONE

ATENDIMENTO DE URGÊNCIA MAIS PRÓXIMO (ENDEREÇO E TELEFONE)

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-07

O que observar no seu cão

A melhor avaliação de mobilidade não acontece na mesa do consultório: acontece na **sua sala**, na escada do prédio, na porta do carro. Observe o cão na rotina real.

Movimento

Como levanta depois de descansar? Hesita em escadas, no carro ou no sofá? Escorrega, encurta o passo, muda a postura?

Disposição

Ainda quer passear, brincar e farejar como antes? Tem evitado atividades que adorava?

Apetite e peso

Come com a mesma vontade e conforto? A cintura e as coxas mudaram?

Sede e eliminações

Bebe ou urina mais? Teve escapes em casa? As fezes mudaram?

Sono e comportamento

Acorda à noite, fica inquieto, parece perdido ou mais irritado ao toque?

Sentidos

Responde menos quando é chamado? Esbarra em objetos ou se assusta mais?

ATENÇÃO A ESTA ARMADILHA

"Ele está assim porque está velhinho." Essa frase já atrasou muitos tratamentos. Dormir mais, andar devagar ou desistir de subir no sofá **podem ser sinais de dor**, e dor tem tratamento. Registre e leve para a consulta, em vez de atribuir tudo à idade.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-08

Ajustes possíveis em casa

Pequenas adaptações fazem uma diferença enorme para um corpo que já não tem a mesma reserva. Escolha **uma de cada vez**, observe como o cão responde e só então siga para a próxima.

Água e comida acessíveis

Em local estável, tranquilo e de fácil acesso. Evite mudar a posição de repente se o cão tem dificuldade para se orientar. Para cães grandes ou com dor no pescoço, converse sobre a altura ideal dos potes.

Um bom lugar para descansar

Cama firme, que acolhe as articulações, protegida de correntes de ar e sem degraus para chegar.

Chão que não escorrega

Tapetes antiderrapantes nas rotas em que ele escorrega. Rampas firmes, estáveis e adequadas ao porte, introduzidas aos poucos; interrompa se houver medo.

Movimento na medida certa

Passeios mais curtos e frequentes costumam funcionar melhor do que um longo. Se há dor, doença ou limitação, mudanças de exercício devem ser discutidas com o veterinário.

Faro e mente ativos

Farejar cansa a mente sem sobrecarregar o corpo: esconda petiscos permitidos, use tapetes de faro e varie os trajetos do passeio.

Rotina previsível

Horários regulares para comer, passear e dormir trazem segurança, especialmente se a visão ou a audição estão diminuindo.

Faça o "tour na altura do focinho": abaixe-se e percorra a casa na altura do seu cão. Onde o piso brilha e escorrega? Onde há degraus, fios ou móveis no caminho? Onde fica escuro à noite? Em cinco minutos você enxerga a casa como ele enxerga.

A minha primeira adaptação para o cão

O que vou mudar: _____

Data de início: _____ Como ele reagiu: _____

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-09

O que observar no seu gato

Gatos raramente “reclamam”. Na natureza, mostrar fraqueza é perigoso, então o desconforto aparece em **mudanças discretas de hábito**. No gato, uma mudança sutil costuma ser mais informativa do que qualquer miado.

Os trajetos verticais

Ainda sobe e desce como antes? Hesita para alcançar a janela, a cama ou o arranhador? Passou a usar “degraus” intermediários?

A caixa de areia

Entra com facilidade? Urina ou defeca fora dela? O número e o tamanho dos torrões mudaram?

Água e apetite

Mudança percebida na sede, idas ao pote ou na forma de comer. Vômitos recorrentes, mesmo os que parecem “bolas de pelo”, merecem ser comunicados.

A higiene

Deixou de se lamber em alguma região? Pelo opaco, embolado ou oleoso no dorso costuma indicar dificuldade para se alcançar.

Onde e como descansa

Mudou o local preferido? Esconde-se mais? Está mais vocal à noite?

A relação com você

Menos tolerância ao colo ou ao toque? Mais distante ou, ao contrário, mais grudado?

DICA DE DETETIVE

A quantidade de água é difícil de medir em casa. Em vez de tentar, anote o que **mudou**: o pote esvazia mais rápido? Os torrões estão maiores ou mais numerosos? Ele começou a beber em lugares novos, como a pia ou o chuveiro? Isso já é informação valiosa, sem virar diagnóstico.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-10

Um ambiente amigo do gato sênior

O território é o mundo do gato. Quando o corpo muda, o território precisa acompanhar, para que ele continue alcançando tudo o que precisa **sem esforço e sem medo**.

Recursos em todos os andares

Água, comida, descanso, arranhadores e caixas de areia em locais tranquilos e acessíveis, sem exigir saltos altos. Banquinhos e prateleiras podem servir de "escada".

Caixa fácil de usar

Borda baixa em pelo menos um lado, tamanho generoso, local calmo. Observe se continua confortável; qualquer mudança deve ser gradual.

Água em vários pontos

Múltiplos potes, fontes e alimento úmido completo podem ser conversados com o veterinário conforme a dieta e a saúde. Não force a troca alimentar.

Calor e aconchego

Gatos idosos costumam buscar calor. Camas macias em locais ensolarados e protegidos são muito bem-vindas.

Escolha e previsibilidade

Esconderijos, pontos de observação, rotina estável. O gato sênior se sente mais seguro quando pode escolher onde estar.

Brincar continua importante

Sessões curtas, adaptadas à mobilidade e ao interesse. Brincar é exercício, estímulo mental e vínculo ao mesmo tempo.

⚠ **Não presuma que beber mais água é sempre bom.** Aumento de sede pode ser um sinal clínico importante em gatos maduros e seniores. Registre a mudança e comunique ao veterinário.

A minha primeira adaptação para o gato

O que vou mudar: _____

Data de início: _____ Como ele reagiu: _____

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-11

Peso, gordura e músculo: não é a mesma coisa

A ANALOGIA DA MALA

A balança diz quanto a mala pesa, mas não diz **o que tem dentro**. Um animal pode trocar músculo por gordura e continuar com o mesmo peso. Por isso, a balança sozinha não basta.

Condição corporal

É uma estimativa da **gordura**. Observa-se cintura, costelas e contorno do corpo.

Massa muscular

Descreve os **músculos**. A perda de músculo com a idade (sarcopenia) afeta força, equilíbrio e até a imunidade.

Três pontos para comparar ao longo do tempo

Têmporas 1

A região acima dos olhos, na lateral da cabeça. Afundamento pode indicar perda muscular.

Linha da coluna 2

As vértebras ficaram mais salientes ao passar a mão no dorso?

Coxas 3

As coxas traseiras estão mais finas do que antes?

Compare com suavidade, sem apertar nem dar nota clínica. Fotos na mesma posição e luz ajudam muito; a avaliação formal é do veterinário.

Data	Peso	Foto tirada?	O que percebi (cintura, têmporas, coluna, coxas)
		☐ sim	
		☐ sim	
		☐ sim	

⚠ **Não reduza porções, restrinja alimentos ou acrescente suplementos para mudar o peso sem orientação.** Na fase sênior, perder peso do jeito errado pode significar perder justamente o músculo que se quer preservar. Anote quando percebeu a mudança e converse com a equipe veterinária.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-12

A dor que não faz barulho

Dor crônica raramente vem com gritos ou choro. Ela aparece como uma **vida que vai ficando menor**: menos passeios, menos saltos, menos colo. Muitas vezes o tutor só percebe o quanto o animal sentia dor **depois** que ela é tratada e ele volta a fazer coisas que tinha "esquecido".

Sinais sutis em cães

- [ ] Demora ou dificuldade para levantar e deitar
- [ ] Passos mais curtos, mancar intermitente
- [ ] Evita escadas, carro, sofá
- [ ] Lambe insistentemente uma região
- [ ] Irrita-se ao toque, rosna ou se afasta
- [ ] Ofega em repouso, inquietação à noite
- [ ] Menos vontade de passear ou brincar

Sinais sutis em gatos

- [ ] Para de saltar ou salta em etapas
- [ ] Urina ou defeca fora da caixa
- [ ] Higiene reduzida, pelo embolado no dorso
- [ ] Esconde-se mais, menos interação
- [ ] Postura encolhida, olhos semicerrados
- [ ] Menos tolerância ao colo e ao carinho
- [ ] Menos apetite, menos brincadeira

Marque os sinais que você percebe e leve esta página para a consulta. Existem escalas validadas para avaliar dor, como a *Feline Grimace Scale* para gatos, que o veterinário pode usar no acompanhamento.

As 3 coisas favoritas do meu pet

Anote hoje. Se um dia ele deixar de fazê-las, é hora de conversar com o veterinário.

1 _____ 2 _____ 3 _____

Vídeos valem ouro. Animais costumam "disfarçar" no consultório. Grave 20 a 30 segundos do seu pet levantando, caminhando, subindo um degrau ou entrando na caixa de areia. Eles complementam a descrição, mas não substituem o exame.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-13

Mente e sono: o cérebro também envelhece

Assim como acontece com pessoas, o cérebro de cães e gatos idosos pode passar por alterações cognitivas. Os veterinários usam um acrônimo para organizar os sinais. Em português, pense na palavra **DISHAA**:

D — **Desorientação**
Fica "preso" atrás de móveis, encara a parede, não reconhece lugares conhecidos.

I — **Interações**
Muda a relação com pessoas e outros animais: mais distante, mais irritado ou mais dependente.

S — **Sono**
Troca o dia pela noite, acorda e vaga pela casa, vocaliza de madrugada.

H — **Hábitos de higiene**
Passa a fazer xixi ou cocô em locais inadequados sem causa aparente.

A — **Atividade**
Anda sem rumo, lambe repetidamente ou, ao contrário, fica muito mais apático.

A — **Ansiedade**
Mais medo, mais agitação quando sozinho, reações novas a sons e visitas.

POR QUE REGISTRAR CEDO

Esses sinais têm muitas causas possíveis: dor, perda de visão ou audição, alterações hormonais, doenças renais, entre outras. Por isso nunca devem ser rotulados como "só caduquice". Quanto mais cedo forem relatados, mais opções existem para **proteger o cérebro e a qualidade de vida**.

O que ajuda em casa: rotina previsível, enriquecimento leve (faro, brinquedos de recompensa, passeios novos e curtos), luz noturna suave e móveis no mesmo lugar.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-14

Boca, pele e sentidos

A boca

A doença periodontal é uma das alterações mais comuns em cães e gatos adultos e seniores. E aqui está o ponto mais surpreendente: **um animal com dor de dente geralmente continua comendo**. A fome fala mais alto do que a dor.

Observe: mau hálito, mastigar de um lado só, deixar cair ração, salivação, sangue no brinquedo, recusa de alimentos duros, esfregar a face.

A pele e o pelo

A pele é uma janela para o que acontece por dentro. Mudanças de pelagem podem refletir nutrição, hidratação, dor (que impede a higiene) ou alterações hormonais.

Observe: coceira, feridas, caspa, pelo opaco ou embolado, nódulos novos ou que mudaram de tamanho. Anote o local e a data, e meça com uma régua quando possível.

Visão e audição

Perdas sensoriais costumam ser graduais, e o animal se adapta tão bem que a família só percebe tarde. Elas mudam a forma como ele responde a sinais e rotinas.

Observe: esbarrar em objetos, hesitar no escuro, assustar-se ao ser tocado, não atender quando chamado, olhos turvos ou avermelhados.

Adaptação gentil: para animais com perda auditiva, avise sua presença com vibração no chão ou um toque suave sempre no mesmo ponto. Para perda visual, mantenha os móveis no lugar e use tapetes de texturas diferentes para marcar rotas.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-15

Guia rápido: o que observar em casa

Uma mudança isolada pode ter várias explicações. O registro ajuda o veterinário a enxergar o **padrão**, sem transformar você em diagnosticador.

Observe	Registre de forma simples
Apetite	Comeu como de costume? O que sobrou? Houve dificuldade para pegar, mastigar ou engolir?
Água e eliminações	Mudança percebida; frequência de idas ao pote ou à caixa; esforço ou acidentes. Em gatos, anote os torrões se for viável.
Peso e forma do corpo	Peso e data quando possível. Cintura, costelas e contorno; fotos sempre na mesma posição e luz.
Massa muscular	Compare têmporas, linha da coluna e coxas, sem apertar. Peça avaliação veterinária.
Movimento e dor possível	Dificuldade para levantar, escorregar, mancar, evitar saltos, mudar postura, lamber uma área ou reagir ao toque.
Sono e comportamento	Despertares, inquietação, desorientação, interação, vocalização, esconder-se e mudanças persistentes.
Boca, pele e pelo	Mastigação, hálito, salivação, coceira, lesões, higiene e alterações visíveis.

O quê? o fato observado + **Desde quando?** data aproximada + **Com que frequência?** sempre, às vezes, piorando = **Um bom registro** que o veterinário consegue usar

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-16

O semáforo da fase sênior

Nem toda mudança pede a mesma velocidade de resposta. Use este semáforo para decidir **quando registrar, quando ligar e quando correr**.

Registre e leve à próxima consulta

Mudanças leves e estáveis: dorme um pouco mais, passeio mais curto, menos interesse em um brinquedo, pelo um pouco mais opaco. Anote com data e acompanhe se evolui.

Fale com o veterinário em breve

- **Suspeita de dor:** postura diferente, irritação ao toque, isolamento, recusa de atividades.
- **Perda de peso**, redução persistente do apetite ou dificuldade para mastigar. **Em gatos, não espere** se ele deixar de comer.
- **Mudança na sede ou na urina** (quantidade, frequência), esforço, dor ou sangue ao urinar.
- **Confusão ou desorientação nova**, mudança persistente de sono ou comportamento, acidentes urinários ou fecais novos.
- **Dificuldade crescente** para levantar, caminhar, usar escadas, manter o equilíbrio ou acessar a caixa de areia.

Urgência: procure atendimento agora

Dificuldade para respirar · colapso ou desmaio · convulsões · dor intensa · incapacidade súbita de andar · trauma importante · sangramento intenso · tentativas repetidas de urinar sem conseguir.

⚠ Em gatos, esforço para urinar com pouca ou nenhuma urina é **emergência**. Não aguarde preencher o plano.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-17

Pauta para a consulta preventiva

Consultas passam rápido, e na hora é fácil esquecer. Use esta pauta para reconstruir o que mudou desde a última visita. Marque os temas que quer abordar.

	Tema	O que contar ou perguntar
☐	**Mudanças desde a última visita**	Quando começou? É constante ou aparece em situações específicas? Está melhorando, estável ou piorando?
☐	**Alimentação e apetite**	O que come, quanto aceita, petiscos, mudanças de marca ou textura, dificuldade para mastigar ou recusa.
☐	**Água, urina e fezes**	Mudança percebida na sede, frequência ou volume; esforço, acidentes, cor; consistência das fezes, vômitos.
☐	**Peso e corpo**	Pesos com datas; mudança de cintura, costelas e musculatura; fotos comparáveis, se houver.
☐	**Mobilidade e conforto**	Levantar, caminhar, escadas, saltos, escorregões, postura, sensibilidade ao toque, atividades evitadas.
☐	**Sono e comportamento**	Horários, despertares, inquietação, confusão, interação, vocalização, esconder-se, tolerância ao toque.
☐	**Boca, pele e sentidos**	Mau hálito, mastigação, salivação; coceira, feridas, nódulos; mudanças percebidas de visão ou audição.
☐	**Medicações e produtos**	Nome, dose prescrita, horário, resposta, efeitos observados; suplementos, produtos tópicos e mudanças recentes.

Kit da consulta: este caderno · lista de medicamentos e suplementos com doses · vídeos curtos do dia a dia · fotos comparáveis · resultados de exames anteriores.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-18

Exames: cada um responde a uma pergunta

Exame bom é exame com propósito. Em vez de perguntar "quais exames ele precisa fazer?", experimente perguntar **"o que queremos descobrir?"**

- Quais exames ou avaliações fazem sentido para **este** animal, e qual pergunta cada um pretende responder?
- Como preparar o animal e quando devemos retornar para rever resultados ou a evolução?
- Quais mudanças em casa devem antecipar o contato ou a consulta?
- Como vamos avaliar conforto, mobilidade, alimentação e qualidade de vida junto com os exames?

Exames que podem entrar na conversa

Exame	A pergunta que ele ajuda a responder
Hemograma	Como estão as células do sangue? Há sinais de anemia, inflamação ou infecção?
Perfil bioquímico	Como estão funcionando órgãos como fígado e rins? Como estão glicose e proteínas?
Urinálise	Os rins estão concentrando bem a urina? Há sinais de infecção, cristais ou proteína?
SDMA e creatinina	Há sinais de que a função renal começa a mudar, às vezes antes de outros exames?
Pressão arterial	A pressão está adequada? A hipertensão pode afetar olhos, rins, coração e cérebro.
T4 total (gatos)	Como está a tireoide? O hipertireoidismo é frequente em gatos idosos.
Exames de imagem	Ultrassom, raio-X ou ecocardiograma: o que os órgãos e as articulações mostram por dentro?

⚠ Esta lista é apenas um glossário para você entender a conversa. **Não existe aqui uma lista obrigatória nem uma periodicidade fixa.** A escolha e o intervalo dependem do paciente, do histórico, dos achados clínicos e das decisões compartilhadas com o veterinário.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-19

Plano de 30 dias para começar

Um roteiro para iniciar observações e adaptar o ambiente **com calma**. Ele não substitui uma avaliação clínica. Se o animal piorar, interrompa o roteiro e procure orientação.

Dias 1–7
Semana 1

Fotografe a rotina

Anote a rotina atual: apetite, água percebida, urina, fezes, sono, movimento e comportamento. Registre o peso recente, se já houver, sem estressar o animal.

O que parece estável? O que mudou?

Dias 8–14
Semana 2

Escolha uma rota

Observe um trajeto da casa: do descanso até a água, até a rua ou até a caixa. Se houver escorregões ou barreiras, avalie uma adaptação segura e reversível.

Adaptação escolhida:

Dias 15–21
Semana 3

Revise os recursos

Observe o acesso à água, comida, descanso e, para gatos, caixa de areia e arranhadores. Faça uma mudança gradual de cada vez.

Resposta do animal:

Dias 22–30
Semana 4

Feche o ciclo

Revise os registros, anote perguntas e combine consulta, exames ou retorno com o veterinário conforme a necessidade individual.

Próximo passo e data combinados:

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-20

Calendário anual de acompanhamento

Registre o que foi combinado com o veterinário. As linhas **não indicam uma periodicidade universal**: use as datas e os intervalos definidos para o seu animal.

Data / período	Consulta, exame ou retorno	Objetivo / pergunta clínica	Resultado, orientação ou próximo passo

VETERINÁRIO RESPONSÁVEL / CLÍNICA

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-21

Diário de observações

Um registro curto, feito na hora, vale mais do que uma lembrança detalhada semanas depois. Use a fórmula: **o quê + desde quando + com que frequência**.

Data	O que observei	Desde quando / frequência	Foto, vídeo ou contexto

Dica: tire uma cópia desta página ou imprima-a quantas vezes precisar.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-22

Meus objetivos e perguntas

Esta página é sua. Ela transforma tudo o que você observou em **intenção**: o que importa para vocês dois nesta fase.

O que eu mais gostaria de preservar ou melhorar na rotina do meu animal?

O que mudou e me preocupa?

Que perguntas quero levar à consulta?

Uma adaptação segura que vou testar primeiro:

O que combinamos com o veterinário e quando vamos rever:

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-23

BÔNUS · PAINEL DOS 7 PILARES

O pilar do mês

Os sete pilares mostram onde olhar. Mas ninguém muda sete coisas de uma vez. Marque como cada pilar está **hoje** e escolha apenas **um** para cuidar neste mês.

PILAR	COMO ESTÁ HOJE	UM PRIMEIRO GESTO POSSÍVEL
1 **Mobilidade**	☐ como sempre ☐ mudou	Faça o tour na altura do focinho e escolha uma rota para forrar com tapete antiderrapante.
2 **Conforto**	☐ como sempre ☐ mudou	Cama firme, longe de correntes de ar, e atenção à reação ao toque.
3 **Nutrição**	☐ como sempre ☐ mudou	Uma foto por mês, de cima e de lado, e o registro do que come, inclusive petiscos.
4 **Hidratação e eliminações**	☐ como sempre ☐ mudou	Anote o que mudou: o pote esvazia mais rápido? Os torrões estão maiores?
5 **Sono e mente**	☐ como sempre ☐ mudou	Luz suave à noite, rotina previsível e o horário de cada episódio estranho.
6 **Boca, pele e sentidos**	☐ como sempre ☐ mudou	Olhe a boca com calma; fotografe um nódulo ao lado de uma moeda.
7 **Vínculo e autonomia**	☐ como sempre ☐ mudou	Anote as 3 coisas favoritas dele e observe se ele ainda as faz.

1 • 1 • 1 **Um pilar, uma mudança, um registro por semana.** Esse é o ritmo da regra 1-1-1 para o próximo mês.

Escolha o pilar
O que mais mudou e que você consegue cuidar em casa.

Faça uma mudança
Pequena e reversível. Observe por alguns dias antes da próxima.

Registre uma linha
O quê + desde quando + com que frequência. Compare em quatro semanas.

COMBINADO

Se marcou **"mudou"** em sede, urina, peso, dor ou comportamento, leve o tema à consulta. O gesto em casa complementa a avaliação e nunca a substitui.

O difícil não é o plano. É a semana 3, quando a rotina aperta e o registro fica para depois. Ter com quem contar o que viu muda a chance de continuar, e é isso que a próxima página mostra.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-24

BÔNUS · A CONVERSA CONTINUA

O plano fica mais leve quando alguém acompanha

Longevidade se constrói em semanas comuns, não em grandes gestos. Criei a Marcella Dinelli IA para **acompanhar o seu plano de 30 dias**: ajudar a escolher o pilar do mês, a transformar observação em registro e a levar as perguntas certas à consulta.

1
Você conta
Escreva o que viu, do seu jeito. Pode colar as anotações das fichas deste guia.

2
Ela organiza
Faz as perguntas que faltam, explica sem jargão e separa fatos de conclusões.

3
Você volta
Recebe um próximo passo simples, volta para contar como foi e o plano se ajusta.

EXEMPLO ILUSTRATIVO · COMO UMA CONVERSA PODE COMEÇAR

TUTORA

Minha gata tem 13 anos. Li o plano e marquei "mudou" em hidratação e mobilidade. Por onde começo?

IA

MARCELLA DINELLI IA

Boa escolha olhar os dois, e você não precisa resolver tudo de uma vez. Pela regra do 1-1-1, vamos escolher um pilar para este mês. Em gatas dessa idade, mudança de sede e de urina merece conversa com a veterinária, então vou sugerir que ela entre na pauta da próxima consulta.

Para casa, o pilar mais direto é **mobilidade**: um degrau extra até a janela e uma caixa de areia com borda baixa. Me conta como ela está pulando hoje que eu monto o seu primeiro registro semanal.

Quando a dúvida aparecer fora do horário da consulta

A Marcella Dinelli IA foi pensada para cães e gatos, em linguagem simples, como um apoio entre uma consulta e outra.

Conhecer a Marcella Dinelli IA

marcelladinelli.meuexpert.app

Combinado de transparência. A Marcella Dinelli IA é uma assistente de inteligência artificial, criada a partir dos meus materiais e do meu método. Ela não substitui a consulta, não diagnostica e não prescreve. Diante de sinal de emergência, vá a um pronto-atendimento veterinário, sem esperar resposta de ninguém.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-25

Cuidar da fase sênior é um ato de presença.

Use este plano para apoiar conversas e escolhas individualizadas. Ele não promete prevenir doenças nem garantir mais anos de vida. O objetivo é **perceber mudanças, cuidar do conforto e tomar decisões com informação e acompanhamento**.

Os anos a mais importam. Mas o que fica na memória são os dias bons: o passeio sem pressa, o sol da janela, o cochilo no seu pé. É por eles que vale a pena olhar com atenção.

SOBRE A AUTORA

M.V. Marcella Dinelli

Médica-veterinária integrativa e nutróloga · CRMV-SP 33673 · São Paulo

Atua com cães e gatos em medicina integrativa, nutrologia funcional, medicina ortomolecular e longevidade de precisão, com um olhar que vai do paciente como um todo às engrenagens da célula.

@marcelladinellivet

Referências de apoio: AAHA Canine Life Stage Guidelines (2019); AAHA/AAFP Feline Life Stage Guidelines (2021); AAHA/AAFP Pain Management Guidelines for Dogs and Cats (2022). Material educativo, não substitui a consulta veterinária.

© 2026 Marcella Vaz Dinelli · Todos os direitos reservados · Reprodução, venda ou compartilhamento proibidos (Lei 9.610/98) · Cód. MD-PLN-26-27234-26