

ASPECTOS PSICOLÓGICOS NA CIRURGIA: ORIENTAÇÃO PARA PACIENTES

A cirurgia é um procedimento médico que pode gerar uma ampla gama de reações emocionais e psicológicas nos pacientes. Desde o momento do diagnóstico até a recuperação pós-operatória, os aspectos psicológicos desempenham um papel vital na experiência do paciente. Este texto explora os principais fatores psicológicos que podem surgir em torno da cirurgia e oferece orientações úteis para lidar com esses desafios.

1. Ansiedade Pré-Cirúrgica

É comum que os pacientes sintam ansiedade antes de uma cirurgia. A incerteza sobre o resultado do procedimento, o medo da dor, a preocupação com complicações e a expectativa de estar sob anestesia podem intensificar essa ansiedade. Técnicas de relaxamento, como a meditação e a respiração profunda, podem ser úteis para acalmar a mente. Conversar abertamente com a equipe médica também pode ajudar a esclarecer dúvidas e reduzir o medo.

2. Impacto Emocional do Procedimento

Após a cirurgia, os pacientes podem experimentar uma variedade de emoções, incluindo alívio, tristeza ou até mesmo um sentimento de perda, especialmente em cirurgias que envolvem remoção de partes do corpo ou mudanças significativas na saúde. É vital que os pacientes reconheçam esses sentimentos como parte do processo e busquem apoio emocional quando necessário.

3. Recuperação e Adaptação

A recuperação pós-cirúrgica pode ser desafiadora, tanto fisicamente quanto psicologicamente. O paciente pode se sentir frustrado com a dor, limitações físicas ou o tempo necessário para a recuperação. Ter expectativas realistas sobre o processo de cura e o tempo necessário para se recuperar é essencial. O apoio de familiares e amigos pode facilitar essa adaptação, proporcionando um ambiente encorajador e positivo.

4. Importância do Suporte Social

O suporte social é um componente crucial na saúde mental dos pacientes cirúrgicos. Ter uma rede de apoio, composta por familiares, amigos e profissionais de saúde, pode ajudar a aliviar a ansiedade e a solidão. Participar de grupos de apoio ou terapia pode ser uma maneira eficaz de compartilhar experiências e receber encorajamento durante a recuperação.

5. Mudança na Autoimagem Corporal

Cirurgias do aparelho digestivo, podem conferir importantes impactos emocionais na imagem pessoal que merecem atenção especial. Essas cirurgias afetam diretamente a relação do paciente com o próprio corpo, com a alimentação e com o convívio social. Podendo haver autojulgamento, comparações, baixa autoestima, conflito de identidade entre outros, e com isso pode haver a presença de sentimentos como tristeza profunda, raiva, culpa e medo do futuro. Por isso são trabalhadas Aceitação gradual da nova imagem corporal;

6. Papel da Psicoterapia

A terapia psicológica pode ser uma ferramenta valiosa para pacientes que enfrentam dificuldades emocionais relacionadas à cirurgia. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) pode ajudar os pacientes a reestruturar pensamentos negativos, desenvolver estratégias de enfrentamento e lidar com a ansiedade e a depressão. Além disso, a terapia pode proporcionar um espaço seguro para expressar emoções e explorar preocupações sobre a cirurgia e a recuperação.

Conclusão

Os aspectos psicológicos da cirurgia são complexos e podem impactar a experiência do paciente de maneira significativa. Reconhecer e abordar essas questões é fundamental para promover uma recuperação saudável. Pacientes são incentivados a buscar apoio emocional e psicológico antes, durante e após o procedimento cirúrgico, garantindo que suas necessidades emocionais sejam atendidas em conjunto com o cuidado médico.

A jornada cirúrgica é única para cada indivíduo, e buscar ajuda é uma demonstração de força e autocuidado.

Referências

1. Dijkstra, J., & de Vries, J. (2013). Anxiety and depression in surgical patients: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 74(1), 1-10.
 2. Horne, E. (2017). Psychological aspects of surgery. *British Journal of Surgery*, 104(1), 16-22.
 3. Varela, J. E., & Wray, N. P. (2016). The role of social support in surgical recovery: A systematic review. *Surgery*, 159(4), 1148-1157.
 4. Whelan, T. J., & Levine, M. N. (2017). The psychological impact of surgery: A comprehensive review. *Canadian Journal of Surgery*, 60(5), 327-334.
 5. Zeltzer, L. K., et al. (2014). Psychological interventions for children and adolescents undergoing surgery: A review. *Pediatric Anesthesia*, 24(12), 1284-1295.
- Sousa, A. M., et al. (2019). "Imagem corporal de pessoas com estoma intestinal: um estudo qualitativo." *Revista Latino-Americana de Enfermagem*.
6. Sarwer, D. B., et al. (2005). Psychological aspects of reconstructive and cosmetic plastic Surgery: Clinical, empirical, and ethical perspectives.
 7. Ramsey, N., & Harcourt, D. (2004). Body image and disfigurement: Issues and Interventions.