

# Mente, Estresse e Recuperação

Mente, Estresse e Recuperação

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

## O que você está sentindo

Sua saúde mental desempenha um papel importante na forma como você se sente após a cirurgia. Transtornos de saúde mental não tratados provavelmente são responsáveis pela incapacidade persistente de alcançar altas taxas de diferença clinicamente importante mínima e benefício clínico substancial nos resultados da cirurgia de preservação do quadril. Sintomas de ansiedade e depressão estão associados a resultados inferiores em pacientes submetidos à artroplastia total do quadril. Sua trajetória de recuperação pode diferir daquela de pessoas sem esses sintomas.

O surgimento de ansiedade ou depressão após a cirurgia artroscópica de estabilização do ombro apresenta um risco significativamente aumentado de readmissão em 90 dias. O estado de saúde mental mostra a associação mais forte com as medidas de resultados relatadas pelo paciente na linha de base em pacientes submetidos a reparos de manguito rotador de revisão. Pacientes com escores de saúde mental pré-operatórios mais baixos relataram melhorias na dor semelhantes ou maiores e melhorias funcionais semelhantes após a cirurgia de interface nervosa periférica regenerativa para neuromas do membro superior.

A maior duração dos sintomas é um preditor independente de insatisfação pós-operatória em pacientes com hérnia de disco cervical. A cinesiofobia é um fator psicológico crítico que afeta adversamente a recuperação funcional e o retorno ao esporte após a reparação artroscópica de Bankart para instabilidade glenoumeral. A sensibilização central na dor lombar crônica não específica pode ser vista como uma reatividade excessiva dos neurônios nociceptivos no sistema nervoso central a estímulos aferentes crônicos normais ou subliminares em pessoas com certas predisposições mentais.

## O que está realmente acontecendo

---

Sua mente e seu corpo se curam juntos. Transtornos de saúde mental não tratados provavelmente são responsáveis pela incapacidade persistente de alcançar altas taxas de diferença clinicamente importante mínima e benefício clínico substancial na cirurgia de preservação do quadril. Isso significa que, se a ansiedade ou a depressão não forem tratadas, sua cirurgia pode não proporcionar o alívio total que você espera.

Os sintomas de ansiedade e depressão estão associados a resultados inferiores em pacientes submetidos à artroplastia total do quadril. Sua trajetória de recuperação difere da de pacientes sem esses sintomas. Pacientes que desenvolvem ansiedade ou depressão de início recente após cirurgia artroscópica de estabilização do ombro têm risco significativamente aumentado de readmissão em 90 dias. Isso demonstra que seu estado mental impacta diretamente a velocidade e a segurança da sua recuperação física.

O estado de saúde mental apresenta a associação mais forte com os desfechos relatados pelo paciente na linha de base em pacientes submetidos a reparos do manguito rotador de revisão. Da mesma forma, um histórico de ansiedade e/ou depressão está consistentemente associado a resultados piores após cirurgia artroscópica do quadril. A cinesiofobia, ou medo do movimento, é um fator psicológico crítico que afeta adversamente a recuperação funcional e o retorno ao esporte após reparo artroscópico de Bankart para instabilidade glenoumeral.

Seu cérebro pode amplificar os sinais de dor. A sensibilização central na dor lombar crônica não específica pode ser vista como uma reatividade excessiva dos neurônios nociceptivos no sistema nervoso central a estímulos aferentes crônicos normais ou subliminares em pessoas com certas predisposições mentais. É por isso que o estresse parece dor física.

Algumas intervenções ajudam, mas os resultados variam. Uma intervenção baseada em terapia cognitivo-comportamental resultou em melhorias marginais no conhecimento sobre a dor e no sofrimento psicológico em 6 semanas, mas não produziu benefícios significativos na dor e na função até 1 ano para a dor lombar. Seu médico utiliza ferramentas como a Pontuação T da Saúde Mental do Instrumento de Mensuração de Desfechos Relatados pelo Paciente (Patient-Reported Outcomes Measurement Information System Global Health Instrument) para rastrear esses riscos antes da cirurgia. Isso ajuda a prever o sofrimento psicológico após artroplastia total de articulação.

Por favor, saiba que seu bem-estar mental faz parte do plano de tratamento. Abordar o estresse e o humor ajuda sua articulação a cicatrizar melhor e mantém você fora do hospital.

## O que podemos fazer a respeito

---

Sua saúde mental desempenha um papel importante na sua recuperação. Transtornos de saúde mental não tratados provavelmente são responsáveis pela incapacidade persistente de alcançar altas taxas de diferença clinicamente importante mínima e benefício clínico substancial nos resultados da cirurgia de preservação do quadril. Isso significa que como você se sente emocionalmente pode alterar seus resultados físicos.

Você pode começar com o autocuidado. Mudanças simples no estilo de vida e fisioterapia ajudam você a recuperar força e confiança. Se você tem medo de movimento, conhecido como cinesiofobia, este é um fator psicológico crítico que afeta adversamente a recuperação funcional e o retorno ao esporte após a reparação artroscópica de Bankart para instabilidade glenoumeral. Abordar esse medo é fundamental.

A adição de imaginação motora ao tratamento conservador após fratura do rádio distal melhorou a função, a extensão do punho e a força de preensão manual em comparação com o tratamento convencional isoladamente. Isso significa que visualizar seu movimento pode ajudar seu corpo a cicatrizar. Para amputados de membros inferiores, programas abrangentes de reabilitação devem priorizar o manejo eficaz da dor, apoio social e cuidados personalizados. Essas etapas ajudam você a se sentir mais no controle de sua jornada de recuperação.

O manejo médico oferece suporte adicional quando o autocuidado não é suficiente. Seu médico pode discutir medicamentos para dor ou anti-inflamatórios para ajudá-lo a gerenciar o desconforto. Para alguns pacientes, a terapia hormonal pode ser considerada, embora venha com trade-offs que seu médico explicará.

Se você tem ansiedade ou depressão, esses sintomas estão associados a resultados inferiores em pacientes submetidos à artroplastia total do quadril. As trajetórias de recuperação diferem daquelas sem esses sintomas. No entanto, o tratamento pode ajudar. A administração de duloxetina a pacientes com ansiedade ou depressão submetidos à reparação artroscópica do manguito rotador melhorou a ansiedade e o sofrimento, bem como a amplitude ativa de movimento, as pontuações ASES e SST nos primeiros 3 meses pós-operatórios. Esteja ciente de que a administração de duloxetina a pacientes submetidos à reparação artroscópica do manguito rotador resultou em 16% apresentando náuseas e vômitos. Este é um efeito colateral a ser observado.

Terapias não farmacológicas também podem reduzir o estresse. Pacientes que receberam intervenção de terapia musical tiveram uma redução significativamente maior nas pontuações de dor e ansiedade em comparação com os controles durante a artroplastia total do ombro. Esta ferramenta simples pode fazer uma diferença real em como você se sente durante o tratamento.

Se seus sintomas forem graves e persistirem apesar do acima, um médico pode encaminhá-lo para avaliação especializada. Para algumas condições específicas, um procedimento pode ocasionalmente ser considerado para abordar questões subjacentes. Seu médico o orientará sobre os melhores próximos passos com base em suas necessidades únicas. Lembre-se, buscar ajuda para sua saúde mental é um passo forte em direção a uma melhor recuperação física.

## Quando procurar ajuda médica

---

Consulte o seu médico de família se sentir dor persistente que não melhora com o repouso, ou se notar fraqueza ou instabilidade nas articulações. Solicite uma avaliação por um especialista se os seus sintomas causarem bloqueios ou cedências articulares, ou se interferirem com o seu sono ou trabalho. A piora súbita dos sintomas também justifica atenção imediata. Esteja ciente de que a ansiedade e a depressão podem levar a resultados inferiores após cirurgia articular, como a artroplastia total do quadril. O aparecimento de ansiedade ou depressão após procedimentos como a estabilização do ombro aumenta significativamente o seu risco de readmissão hospitalar nos primeiros 90 dias. Problemas de saúde mental não tratados podem impedir que

obtenha benefícios clínicos substanciais. O seu médico pode utilizar ferramentas de rastreio específicas para avaliar o seu estado psicológico antes da cirurgia, a fim de ajudar a prever a sua trajetória de recuperação.