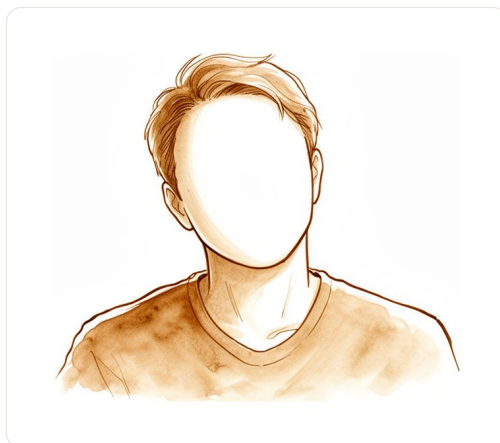


Mente, Estresse e Recuperação

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 fundamental 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 na cirurgia de preservação do quadril. Isso significa que, se você está enfrentando dificuldades com seu humor ou níveis de estresse, pode ser mais difícil sentir um alívio significativo da dor ou recuperar a função completa.

Sintomas de ansiedade e depressão estão associados a resultados inferiores em pacientes submetidos à artroplastia total do quadril. Sua trajetória de recuperação pode diferir da de pessoas sem esses sintomas. Pacientes que desenvolvem ansiedade ou depressão de início recente após cirurgia de estabilização artroscópica do ombro têm um risco significativamente aumentado de readmissão em 90 dias. O estado de saúde mental apresenta a associação mais forte com as medidas de desfecho relatadas pelo paciente na linha de base em pacientes submetidos a reparos de manguito rotador de revisão.

Você pode perceber que sua dor parece mais intensa se estiver sob estresse significativo. A sensibilização central na dor lombar crônica inespecífica 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. Isso pode tornar as tarefas do dia a dia mais difíceis. Você pode achar mais difícil alcançar as costas para fechar um sutiã ou guardar uma camisa dentro da calça. O sono pode se tornar elusivo, especialmente se você tentar dormir de lado.

Embora as intervenções baseadas na terapia cognitivo-comportamental tenham resultando em melhorias marginais no conhecimento sobre a dor e no sofrimento psicológico em 6 semanas, elas não produziram benefícios significativos na dor e na função até 1 ano para a dor lombar. É importante discutir esses sentimentos com seu cirurgião. Dados comumente coletados no cuidado clínico pré-operatório de rotina mostram promessa para prever o sofrimento psicológico após a artroplastia total de articulações. A Pontuação T de Saúde Mental

do Instrumento de Medidas de Desfecho Relatado pelo Paciente (Patient-Reported Outcomes Measurement Information System) apresenta desempenho superior e integração dentro dos frameworks de desfecho padrão em comparação com a Escala Breve de Resiliência para identificar o potencial de desfechos ruins após a artroplastia eletiva do joelho e do quadril. Seu cirurgião pode usar essas ferramentas para entender melhor sua experiência e apoiar sua recuperação.

O que está realmente acontecendo

Sua mente e seu corpo estão profundamente conectados. Quando você enfrenta uma cirurgia, sua saúde mental desempenha um papel fundamental na forma como você se recupera. Transtornos de saúde mental não tratados frequentemente impedem que os pacientes alcancem alívio significativo da dor ou melhora funcional após cirurgia de preservação do quadril. Isso significa que, mesmo que a articulação seja corrigida, a dor pode persistir se o seu bem-estar psicológico não for apoiado.

Os sintomas de ansiedade e depressão estão associados a resultados piores na artroplastia total do quadril. Seu caminho de recuperação pode ser diferente se você tiver dificuldades com essas condições em comparação com aqueles que não as têm. Por exemplo, pacientes que desenvolvem ansiedade ou depressão após cirurgia de estabilização do ombro enfrentam um risco significativamente maior de readmissão hospitalar dentro de 90 dias. Isso mostra que o sofrimento emocional pode impactar diretamente sua segurança física e o cronograma de cicatrização.

Em alguns casos, a dor crônica não se deve apenas ao dano tecidual. A sensibilização central na dor lombar crônica pode ser compreendida como uma reação exagerada do seu sistema nervoso. Seu sistema nervoso central torna-se excessivamente reativo a sinais normais ou estímulos leves. Isso ocorre com mais frequência em pessoas com certas predisposições mentais, fazendo com que a dor pareça mais intensa do que o próprio dano físico sugeriria.

Seu estado mental também influencia como você percebe sua saúde geral. A Pontuação T de Saúde Mental do Instrumento de Mensuração de Desfechos Relatados pelo Paciente (Patient-Reported Outcomes Measurement Information System - PROMIS) Global Health é uma ferramenta que ajuda a identificar pacientes em risco de desfechos ruins após artroplastia de joelho ou quadril. Ela tem melhor desempenho do que outras escalas, como a Escala Breve de Resiliência (Brief Resiliency Scale), na previsão de quem pode ter dificuldades. Da mesma forma, dados pré-operatórios de rotina podem ajudar a prever o sofrimento psicológico após artroplastia total de articulação.

Finalmente, sua saúde mental basal é o melhor preditor do seu ponto de partida para a recuperação em reparos de manguito rotador de revisão. Se você tem fibromialgia, mesmo em remissão ou com sintomas leves, pode experimentar dor mais intensa e menor qualidade de vida do que aqueles com artrite reumatoide. A terapia cognitivo-comportamental pode ajudar com o conhecimento sobre a dor e o sofrimento em 6 semanas, mas pode não fornecer benefícios significativos para a dor e a função até 1 ano na dor lombar. Compreender essas conexões ajuda seu cirurgião a personalizar seu cuidado para apoiar tanto sua mente quanto seu corpo.

O que esperar

Sua saúde mental desempenha um papel fundamental na forma como seu corpo se recupera. Se você tem ansiedade ou depressão não tratadas, é menos provável que sinta alívio significativo da dor ou melhora funcional após a cirurgia. Esses sintomas alteram seu caminho de recuperação em comparação com pacientes que não os apresentam. Por exemplo, o desenvolvimento de nova ansiedade ou depressão após cirurgia de estabilização do ombro aumenta significativamente o risco de readmissão hospitalar nos 90 dias subsequentes.

Você pode notar que sua dor parece mais intensa se estiver sob estresse. Isso ocorre frequentemente devido à sensibilização central, que é quando seu sistema nervoso reage de forma excessiva a sinais normais. Essa reatividade excessiva está associada a certas predisposições mentais. Por esse motivo, seu cirurgião pode avaliar de perto seu estado de saúde mental, pois ele frequentemente apresenta a ligação mais forte com como você se sente antes de qualquer procedimento.

A triagem para sofrimento pode ajudar a prever como você terá resultados após a substituição articular. Ferramentas como a Pontuação T de Saúde Mental do Instrumento Global de Medidas de Desfechos Relatados pelo Paciente (Patient-Reported Outcomes Measurement Information System) são melhores na identificação de possíveis desfechos ruins do que outras escalas. Isso ajuda sua equipe de cuidados a apoiá-lo precocemente.

Realisticamente, gerenciar sua mente faz parte do tratamento. Intervenções baseadas na terapia cognitivo-comportamental podem oferecer pequenas melhorias no conhecimento sobre a dor e no sofrimento em 6 semanas. No entanto, essas intervenções nem sempre levam a benefícios significativos na dor ou na função até 1 ano para condições como dor lombar. Da mesma forma, pacientes com fibromialgia frequentemente apresentam sintomas mais graves e pior qualidade de vida do que aqueles com artrite reumatoide em remissão.

A recuperação não é apenas física. Existem diferenças na forma como homens e mulheres se recuperam fisicamente, psicologicamente e em seu retorno ao esporte após procedimentos como a reconstrução do ligamento cruzado anterior. Seu cirurgião entende que a cura envolve tanto seu corpo quanto sua mente. Abordar o sofrimento psicológico agora pode ajudar a garantir que você obtenha o melhor resultado possível do seu tratamento.