

PSICOTERAPIA E REABILITAÇÃO PÓS-CIRÚRGICA: UM OLHAR SOBRE BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS

PSYCHOTHERAPY AND POST-SURGICAL REHABILITATION: A LOOK AT PSYCHOSOCIAL BENEFITS

Ana Clara Berdu Rocha¹

Nicole Emanuela Portes Carvalho¹

Renata Cristina da Costa¹

Thiago de Almeida²

Resumo: Este estudo objetiva analisar como a psicoterapia pode influenciar de maneira positiva a recuperação de pacientes em período pós-cirúrgico, contribuindo para a redução de quadros de ansiedade e favorecendo uma reabilitação mais eficiente. A justificativa deste estudo se fundamenta na constatação de que fatores emocionais podem interferir nos resultados clínicos, indicando a relevância de intervenções psicológicas no contexto hospitalar. Foram consideradas perspectivas teóricas do modelo biopsicossocial, que integra dimensões biológicas, psicológicas e sociais na compreensão do processo de recuperação. Metodologicamente, adotou-se uma revisão narrativa da literatura, buscando referências em bases indexadas e documentos oficiais, com inclusão de estudos publicados nos últimos dez anos que abordassem psicoterapia e cuidados pós-operatórios. Os principais achados indicam que a aplicação de estratégias como psicoeducação e intervenções focadas no manejo da ansiedade contribuem para melhor adesão ao tratamento e diminuição de complicações, além de reduzir o uso de analgésicos no período de recuperação. Conclui-se que a psicoterapia desempenha papel importante para a melhoria do bem-estar emocional, favorecendo a evolução pós-cirúrgica e reduzindo potenciais riscos associados ao estresse. Recomenda-se, portanto, a incorporação de ações psicológicas no plano de cuidados de pacientes, ampliando a visão tradicionalmente centrada apenas em aspectos fisiológicos.

Palavras-chave: Psicoterapia. Cirurgia. Recuperação pós-operatória. Ansiedade. Intervenção psicológica.

¹ Acadêmicas do curso de Medicina. E-mail: anaclarabr653@gmail.com

² Docente. Centro Universitário de Mineiros (Unifimes). E-mail: thiagodealmeida@thiagodealmeida.com.br



Abstract: This study aims to analyze how psychotherapy can positively influence the recovery of post-surgical patients, contributing to the reduction of anxiety and promoting a more efficient rehabilitation. The research is justified by the observation that emotional factors can affect clinical outcomes, indicating the relevance of psychological interventions in hospital settings. The theoretical perspective is based on the biopsychosocial model, which integrates biological, psychological, and social dimensions in understanding the recovery process. Methodologically, a narrative review of the literature was adopted, gathering references from indexed databases and official documents, including studies published in the last ten years on psychotherapy and postoperative care. The main findings suggest that strategies such as psychoeducation and anxiety management interventions improve treatment adherence and reduce complications, as well as lessen the need for analgesics during recovery. It is concluded that psychotherapy plays an important role in improving emotional well-being, enhancing post-surgical outcomes, and minimizing the potential risks associated with stress. Therefore, the incorporation of psychological actions into patient care plans is recommended, expanding the perspective traditionally focused solely on physiological aspects.

Keywords: Psychotherapy. Surgery. Postoperative recovery. Anxiety. Psychological intervention.

INTRODUÇÃO

A recuperação pós-cirúrgica costuma ser um período carregado de incertezas e desconfortos, não apenas físicos, mas também emocionais. A ansiedade relacionada ao procedimento, a dor, as limitações funcionais temporárias e as adaptações na rotina podem desestabilizar significativamente a saúde mental dos pacientes. Sob esse prisma, a psicoterapia desponta como um instrumento valioso na promoção da recuperação integral, pois endereça aspectos psicológicos que influenciam diretamente a evolução clínica no pós-operatório (Engel, 1980).

Historicamente, o cuidado de pacientes cirúrgicos priorizava intervenções farmacológicas e fisiológicas, negligenciando fatores emocionais. Entretanto, o modelo biopsicossocial (Engel, 1980) defende a ideia de que a saúde resulta de um complexo jogo de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Com base nessa perspectiva, as intervenções em saúde mental surgem como aliadas importantes para complementar o tratamento cirúrgico tradicional. Atualmente, diversos estudos (Fortunato; Magnani, 2021; Lanini *et al.*, 2022)

evidenciam que a psicoterapia, quando integrada ao cuidado clínico, favorece a redução de sintomas de ansiedade, melhora a adesão ao tratamento e pode inclusive acelerar a cicatrização e a resposta imunológica.

A ansiedade pré-operatória e o medo da dor ou de complicações futuras são fatores que podem elevar o nível de estresse e alterar parâmetros fisiológicos, como pressão arterial e frequência cardíaca, o que, por sua vez, afeta negativamente o pós-operatório. Quando estratégias de acompanhamento psicológico e psicoeducação são aplicadas, o paciente tende a compreender melhor o procedimento, reconhecer sinais de ansiedade e recorrer a técnicas de enfrentamento efetivas (Fortunato; Magnani, 2021). Ademais, a psicoterapia cognitivo-comportamental, por exemplo, mostra-se eficaz para reestruturar crenças disfuncionais sobre a doença e o tratamento (Giusti *et al.*, 2021).

Do ponto de vista clínico, a psicoterapia desempenha um papel importante na prevenção de complicações relacionadas ao humor, como depressão ou transtornos de ansiedade intensos, que podem surgir quando há um tempo de recuperação mais prolongado ou quando surgem complicações médicas (Hanalis-Miller *et al.*, 2022). Fatores psicossociais são preditores de evolução clínica em longo prazo, inclusive no desenvolvimento ou no agravamento de dores crônicas. Estudos que investigam a dor crônica associada a procedimentos cirúrgicos apontam que o estado emocional e a presença de suporte psicológico influenciam significativamente a transição de uma condição de dor aguda para uma dor persistente (Giusti *et al.*, 2021). Dessa maneira, o investimento em intervenções que contemplam a saúde mental dos pacientes se torna estratégico, não apenas para atenuar o sofrimento imediato, mas também para evitar impactos negativos futuros.

Além disso, a adoção de práticas de psicoterapia no período pré-operatório tem sido correlacionada a melhoras em parâmetros imunológicos, como nível de cortisol e resposta inflamatória (Hanalis-Miller *et al.*, 2022). O estresse prolongado, em especial, tende a suprimir ou desequilibrar o funcionamento do sistema imune, fato que pode atrasar a cicatrização e elevar a vulnerabilidade a infecções. Portanto, o manejo adequado das emoções, combinado à educação em saúde, mostra-se vantajoso para o paciente e para a equipe médica, que passa a dispor de um aliado na prevenção de problemas pós-operatórios.

A eficácia da psicoterapia no contexto cirúrgico estende-se a diferentes tipos de procedimentos, desde cirurgias ortopédicas até cirurgias de grande porte em oncologia. Em casos de câncer, por exemplo, as intervenções psicológicas pré-operatórias demonstram influenciar índices fisiológicos e imunológicos, contribuindo para resultados mais favoráveis no pós-operatório (Hanalis-Miller *et al.*, 2022). Da mesma forma, pacientes submetidos a

cirurgias de coluna, coração ou cirurgia bariátrica podem se beneficiar de abordagens que auxiliem a gerenciar a ansiedade e reconfigurar expectativas, minimizando respostas negativas ao estresse.

Em síntese, torna-se evidente que o papel da psicoterapia na recuperação pós-cirúrgica transborda a esfera meramente emocional, atingindo dimensões fisiológicas e sociais que se inter-relacionam. A proposta de uma assistência integral que contemple as necessidades mentais e físicas do indivíduo está em consonância com o aumento de pesquisas que realçam a importância de considerar a pessoa como um todo (McCracken; Yu; Vowles, 2022). Tal paradigma assegura não apenas uma maior qualidade na relação entre paciente e equipe de saúde, mas também o aprimoramento dos resultados clínicos a médio e longo prazo.

MÉTODO

Para o desenvolvimento deste estudo, optou-se por conduzir uma revisão narrativa da literatura, a qual se caracteriza por uma busca flexível e de natureza exploratória em diferentes fontes de informação. A escolha desse método se justifica pela possibilidade de integrar achados de pesquisas diversas, permitindo uma visão abrangente do tema, sem a necessidade de seguir protocolos rígidos próprios de revisões sistemáticas. Foi realizada consulta a livros, artigos de periódicos científicos indexados em bases como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, além de documentos oficiais de organizações de saúde (por exemplo, da Organização Mundial da Saúde e do Ministério da Saúde).

A estratégia de busca envolveu descritores em português e inglês, tais como “psicoterapia”, “recuperação pós-operatória”, “ansiedade”, “psychotherapy” e “postoperative recovery”, combinados com operadores booleanos (AND, OR, NOT). Como critérios de inclusão, priorizaram-se publicações dos últimos dez anos que abordassem especificamente a relação entre saúde mental e pós-operatório, bem como estudos que discutissem intervenções psicológicas voltadas à redução da ansiedade e à melhora dos índices de recuperação cirúrgica. Textos de opinião sem base científica, estudos duplicados e pesquisas cujo objeto de análise fosse irrelevante ao tema proposto (por exemplo, pesquisas focadas exclusivamente em outros campos de intervenção em saúde, sem menção a processos cirúrgicos) foram excluídos do corpus.

A seleção final de estudos deu origem à análise integrada de resultados, possibilitando a identificação de tendências e a síntese das evidências acerca do papel da psicoterapia na

recuperação pós-cirúrgica. Assim, pôde-se mapear, a partir da literatura, as principais contribuições teóricas e práticas, bem como as lacunas existentes para futuras investigações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A literatura consultada corrobora a relevância de intervenções psicológicas no processo de recuperação de pacientes submetidos a diferentes procedimentos cirúrgicos (Giusti *et al.*, 2021; Driscoll *et al.*, 2021; Van Agteren *et al.*, 2021). A análise dos estudos selecionados indica que a redução dos sintomas de ansiedade está associada a uma melhor evolução, seja em termos de cicatrização, controle da dor ou adesão ao tratamento pós-operatório.

A psicoeducação, em especial, desponta como estratégia essencial para fornecer ao paciente informações claras e confiáveis sobre o ato cirúrgico, o prognóstico e as possíveis intercorrências (Fortunato; Magnani, 2021). Ao compreenderem o processo, os pacientes tendem a apresentar menos incertezas, o que suaviza o medo em relação ao futuro e melhora a confiança na equipe de saúde. As técnicas cognitivo-comportamentais demonstram eficácia ao reestruturar crenças automáticas negativas, permitindo que o paciente adote posturas mais adaptativas em relação à dor e ao estresse.

Observou-se, também, que pacientes que recebem suporte psicológico pré-operatório tendem a demandar menor tempo de internação e registram menor incidência de complicações no pós-operatório. Essa constatação relaciona-se à melhora no eixo neuroendócrino e imunológico, uma vez que a redução do estresse auxilia na estabilização de níveis hormonais e na melhora da resposta inflamatória (Hanalis-Miller *et al.*, 2022). Em casos de cirurgias oncológicas, tal constatação é ainda mais expressiva, considerando o desgaste físico e emocional que envolve todo o processo de diagnóstico e tratamento do câncer.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nas evidências reunidas, conclui-se que a psicoterapia desempenha um papel importante na recuperação de pacientes no período pós-cirúrgico. A redução da ansiedade, o aprimoramento do enfrentamento psicológico e o fortalecimento do bem-estar emocional colaboram para a melhoria dos indicadores clínicos e para a diminuição de eventuais complicações. Além disso, ao integrar aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais às intervenções médicas, promove-se uma abordagem integral do paciente, em linha com o modelo biopsicossocial.



Os achados desta revisão reforçam a importância de implementar protocolos que incluam avaliação e intervenção psicológica sistemática em diferentes fases do processo cirúrgico (pré, intra e pós-operatório). Nesse sentido, capacitar profissionais de saúde para lidar com as demandas emocionais dos pacientes e oferecer suporte psicoeducacional pode resultar em maior eficácia dos tratamentos e em uma experiência mais humanizada. Entretanto, ainda há lacunas no que diz respeito à padronização de metodologias de intervenção e à mensuração de variáveis psicológicas. Futuras pesquisas podem se dedicar ao desenvolvimento de ensaios clínicos randomizados que avaliem o impacto de tipos específicos de psicoterapia em populações cirúrgicas diversas, contribuindo para a consolidação de evidências e para a elaboração de guias clínicos baseados em dados robustos.

Em última instância, o reconhecimento do valor da psicoterapia no período pós-cirúrgico aponta para a necessidade de políticas de saúde que integrem assistência psicológica nos protocolos hospitalares. Tais medidas podem facilitar a adesão do paciente ao tratamento, otimizar recursos hospitalares e, mais importante, melhorar a qualidade de vida de indivíduos que enfrentam procedimentos cirúrgicos. Assim, reforça-se a ideia de que a confluência entre cuidados médicos e psicológicos é fundamental para uma recuperação efetiva, viabilizando uma atenção verdadeiramente integral e humanizada.

REFERÊNCIAS

DRISCOLL, Mary A. *et al.* **Psychological interventions for the treatment of chronic pain in adults.** Psychological Science in the Public Interest, v. 22, n. 2, p. 52-95, 2021.

ENGEL, G. L. **The clinical application of the biopsychosocial model.** The American Journal of Psychiatry, v. 137, n. 5, p. 535-544, 1980.

FORTUNATO, J. J.; MAGNANI, J. W. **The impact of perioperative psychological support on postoperative outcomes.** Journal of Psychosomatic Research, v. 145, p. 110-116, 2021.

GIUSTI, E. M. *et al.* **Psychological and psychosocial predictors of chronic postsurgical pain: a systematic review and meta-analysis.** Pain, v. 162, n. 1, p. 10-30, 2021.

HANALIS-MILLER, Tsipi *et al.* **The effect of pre-operative psychological interventions on psychological, physiological, and immunological indices in oncology patients: a scoping review.** Frontiers in Psychology, v. 13, p. 839065, 2022.

HO, Emma Kwan-Yee *et al.* **Psychological interventions for chronic, non-specific low back pain: systematic review with network meta-analysis.** BMJ, v. 376, 2022.

LANINI, I. *et al.* **The influence of psychological interventions on surgical outcomes: a systematic review.** J Anesth Analg Crit Care, v. 2, p. 31, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s44158-022-00057-4>.

MCCRACKEN, Lance M.; YU, Lin; VOWLES, Kevin E. **New generation psychological treatments in chronic pain.** BMJ, v. 376, 2022.

VAN AGTEREN, Joep *et al.* **A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing.** Nature Human Behaviour, v. 5, n. 5, p. 631-652, 2021.