



BRUNO RIGHI

CIRURGIA GERAL / GASTRO CIRURGIA / CIRURGIA DIGESTIVA

Orientações para lidar com a Ansiedade Antes de uma Cirurgia Programada

Sentir-se ansioso antes de uma cirurgia é completamente normal.

A combinação de preocupação com o procedimento, medo da anestesia e incertezas sobre a recuperação pode gerar bastante estresse.

No entanto, existem estratégias eficazes para ajudar você a se acalmar e enfrentar esse momento com mais tranquilidade. Abaixo, apresento algumas orientações para reduzir a ansiedade antes da cirurgia:

1. Informe-se com seu Médico

- **Converse abertamente:** Pergunte sobre cada etapa da cirurgia, o tipo de anestesia, duração e o que esperar no pós-operatório.
- **Compreender reduz o medo:** Quando você entende o que vai acontecer, a sensação de controle aumenta e a ansiedade diminui.
- **Anote suas dúvidas:** Leve uma lista para a consulta para não esquecer de perguntar nada importante.

2. Técnicas de Relaxamento

- **Respiração profunda:** Inspire pelo nariz contando até 4, segure por 2 segundos e expire pela boca contando até 6. Repita por 5 minutos.
- **Meditação guiada:** Utilize aplicativos como **Headspace** ou **Insight Timer** para meditações curtas antes de dormir.
- **Música relaxante:** Ouça músicas calmas ou sons da natureza para desacelerar a mente.

3. Planeje-se com Antecedência

- **Organize documentos e exames:** Ter tudo preparado reduz o estresse no dia da cirurgia.

- **Escolha um acompanhante:** Ter alguém de confiança com você ajuda a lidar com o medo e oferece apoio emocional.
 - **Prepare sua casa:** Deixe alimentos fáceis de preparar e o ambiente confortável para o retorno.
-

4. Evite Informações Negativas

- **Cuidado com relatos na internet:** Cada cirurgia é única; evitar ler experiências negativas evita preocupações desnecessárias.
 - **Filtre conversas:** Evite comentários alarmistas de amigos e familiares bem-intencionados, mas mal-informados.
-

5. Cuide da Alimentação e do Sono

- **Chás calmantes:** Camomila, erva-cidreira e maracujá podem ajudar a acalmar.
 - **Alimente-se bem:** Evite cafeína e alimentos pesados no dia anterior à cirurgia.
 - **Durma o suficiente:** Um bom sono ajuda a controlar a ansiedade e fortalece o sistema imunológico.
-

6. Pratique Afirmações Positivas

- **Exemplos:**
 - “Estou em boas mãos.”
 - “Meu corpo é forte e vai se recuperar bem.”
 - “Estou fazendo isso para melhorar minha saúde.”

Repetir frases positivas ajuda a redirecionar a mente dos medos para um estado mais confiante.

7. Visualização Positiva

- **Imagine-se recuperando:** Feche os olhos e visualize-se após a cirurgia, sentindo-se bem e saudável. Isso ajuda a preparar a mente para um desfecho positivo.
-

8. Converse com Quem Já Passou por Isso

- **Experiências positivas:** Falar com alguém que teve uma recuperação tranquila pode ser muito tranquilizador.

O Que Evitar

- **Automedicação:** Nunca tome calmantes ou medicamentos sem orientação médica.
- **Café e estimulantes:** Evite bebidas com cafeína, que aumentam a ansiedade.

Resumo: Prepare-se com Informação, Calma e Confiança

- Conhecer o procedimento, manter uma rotina tranquila e utilizar técnicas de relaxamento são os pilares para lidar com a ansiedade antes de uma cirurgia. Se a ansiedade estiver muito intensa, não hesite em falar com seu médico — ele pode orientar sobre alternativas seguras, como medicamentos leves ou encaminhamento para terapia breve.