

Aspectos Psicológicos em Cirurgia Plástica

DAY CLINIC



J. Jacintho Sanchez

Cirurgia Plástica

Clínica de Estética

Candidato Ideal para Cirurgia

Candidato Inapropriado para Cirurgia

A Consulta

Cirurgia Plástica em Crianças

Oportunidade Ideal para Cirurgia

Habitando-se com as Mudanças

Lidando com a Depressão Pós-Operatória

Buscando a Ajuda Adequada

Lidando com as Críticas

Cada um de nós tem a sua “auto-imagem”, umas percepções de como nós aparentam para os outros. As pessoas que estiverem felizes com sua auto-imagem terão uma melhor probabilidade de serem auto confiantes, mais produtivas no trabalho e nas atividades sociais, além de se sentirem mais confortáveis e seguras nos relacionamentos em geral. O contrário é verdadeiro para as pessoas que não estão satisfeitas com algum aspecto se sua aparência. A Cirurgia Plástica estimula e promove uma auto-imagem forte e positiva. Mesmo pequenas alterações exteriores podem levar a grandes transformações no interior das pessoas, permitindo que toda a sua autoconfiança venha à tona.

Tendo em vista que a Cirurgia Plástica proporciona alterações importantes e permanentes, é importante que você tenha uma idéia muito clara de como a cirurgia poderá fazer você se sentir, muito antes de agendar o procedimento.

Aqui estão algumas considerações básicas para que você possa melhor compreender os aspectos psicológicos envolvidos numa Cirurgia Plástica. Não pretendemos esgotar o assunto e responder a todas as questões, uma vez que existem fatores individuais a serem considerados. Seu cirurgião poderá indicar-lhe o caminho com relação às dúvidas que ainda permanecerem após esta leitura.

Candidato Ideal para Cirurgia

Se você está pensando em submeter-se a uma plástica, deve ser honesto com você mesmo! Porque exatamente você quer fazer a cirurgia? Quais são seus objetivos quais as expectativas quanto aos resultados?

Existem duas categorias de bons candidatos à cirurgia. A primeira inclui pessoas com uma auto-estima positiva que estão incomodadas com algum aspecto físico e desejam corrigi-lo ou melhora-lo. Após a cirurgia estes pacientes sentem-se bem com os resultados e mantém uma imagem positiva a seu respeito. A segunda categoria é formada por pacientes com defeitos físicos ou desarranjos estéticos que ao longo do tempo foram diminuindo a sua auto-estima. Estes pacientes podem se ajustar um pouco mais lentamente no pós-operatório, uma vez que a recuperação da auto-imagem leva um certo tempo. Entretanto, após este período normal de adaptação a auto-estima via de regra sai bastante fortalecida.

É importante lembrar que a Cirurgia Plástica pode promover mudanças físicas e da auto-estima. Se você estiver procurando a cirurgia com a esperança de promover mudanças em outra pessoa que não você, corre grande risco de se decepcionar. É possível que seus amigos e as pessoas que você ama respondam positivamente a modificação de sua aparência e auto-confiança, entretanto entenda e aceite que a cirurgia não causará mudanças significativas em pessoas outras que não você mesmo.

Candidato Inapropriado para Cirurgia

Nem todas as pessoas exibem o perfil ideal para uma cirurgia plástica, mesmo que existam indicações físicas absolutas para este ou aquele procedimento. A experiência do cirurgião poderá identificar pacientes problemáticos durante a consulta inicial, e em algumas situações ele poderá até mesmo declinar-se em operá-los. Outras vezes, uma avaliação psicológica profissional poderá ser importante para que se detectem as verdadeiras motivações do



Soc Brás Cirurgia



CRM-SP



APM

Aspectos Psicológicos em Cirurgia Plástica

paciente, por vezes oculta pelo inconsciente. Embora possa parecer desnecessária a primeira vista, esta indicação pode em muitos casos evitar cirurgias mal indicadas e ainda frustrações no período pós-operatório.

Embora haja exceções, pessoas que poderão se beneficiar de um aconselhamento psicológico pré-operatório incluem:

Pacientes em Crise, como nas situações de divórcio, morte do cônjuge ou a perda do emprego. Estes pacientes podem eventualmente estar procurando atingir objetivos que transcendem o escopo de um procedimento cirúrgico. Embora possam se beneficiar pela melhoria da auto-estima, tais situações não se resolvem apenas pela mudança da aparência e isso precisa ficar muito claramente estabelecido para o candidato à cirurgia.

Pacientes com expectativas fantasiosas, como aqueles que insistem em ficar com o nariz daquele artista, esperando adquirir o seu estilo; pacientes que pretendem retornar ao seu estado perfeito após graves acidentes, ou ainda aqueles que querem re-encontrar a juventude de décadas passadas.

Eternos insatisfeitos, como os pacientes que procuram compulsivamente um cirurgião após o outro, buscando as respostas que querem ouvir. Geralmente essas pessoas buscam a cura de um problema que não é físico, pelo menos não primariamente.

Pacientes obcecados com mínimos defeitos, normalmente projetam na resolução destes, a cura para todos os seus males.

Pessoas perfeccionistas podem ser bons candidatos para uma cirurgia, desde que tenham a maturidade e consciência de que os resultados podem não se enquadrar exatamente com o seu detalhismo.

Pacientes com desequilíbrios mentais, que apresentam comportamento paranóico ou depressivo, podem também ser candidatos inapropriados a uma cirurgia plástica. Nestes casos só se indicará o procedimento em conjunto com o psiquiatra, uma vez que se defina que as expectativas do paciente não estão relacionadas com a patologia.

A Consulta

Durante a consulta inicial, seu cirurgião pedirá que você defina como se sente em relação a sua aparência e como você gostaria de se sentir. Honestidade nesta hora é fundamental. É preciso que você se dispa de cuidados e preconceitos, falando absolutamente o que flui de sua alma, relatando como gostaria de parecer. Ao final da consulta você deverá estar tranqüilo e seguro de que seu cirurgião e você próprio se compreenderam mutuamente. Da mesma forma, não é interessante ficar enfatizando um ponto funcional se a sua verdadeira motivação é estética. Muitas vezes isso acontece para se pressionar uma autorização do procedimento pelo plano de saúde. Lembre-se de que, se o cirurgião não conhecer bem os seus objetivos, os resultados finais poderão ser frustrantes e insatisfatórios.

Cirurgia Plástica em Crianças

Os pais em geral sentem-se angustiados e confusos quando se trata de escolher um tratamento cirúrgico para seus filhos, e ainda quando estes se mostram interessados ou não em corrigir alguma característica física.

Nos casos de procedimentos reparadores para defeitos congênitos de lábio, palato ou mesmo de crânio, os benefícios do tratamento aos primeiros meses de vida são mais claramente assimilados. As reuniões freqüentes, com vários tipos de especialistas ajudam a formar uma opinião embasada e consciente para a tomada de decisão.

Entretanto, em procedimentos eletivos com é o caso da Otoplastia (plástica de orelha em abano), a decisão fica mais difícil.

Se a criança não se mostrar incomodada com a situação, os pais devem se manter atentos, sem forçar o assunto de uma cirurgia. Entretanto, se a criança estiver sendo vítima de chacotas e brincadeiras que possam vir a comprometer sua auto-estima, o papel de apoio dos pais pode ser fundamental, informando e amparando o desejo às vezes inconsciente da criança, principalmente pelo medo de dores e sofrimentos de um procedimento cirúrgico. Algumas cirurgias podem significar inclusive um grande avanço na sociabilidade de certos adolescentes, desde que eles estejam bem ajustados emocionalmente.



Soc Brás Cirurgia



CRM-SP



APM

Aspectos Psicológicos em Cirurgia Plástica

Os pais devem ter em mente que a interpretação de componentes de auto-estima sofre uma modificação com a maturidade, de forma que nenhuma cirurgia deve ser imposta a um adolescente e nem tão pouco deve o jovem forçar uma situação cirúrgica que o especialista não julgue conveniente.

Oportunidade Ideal para a Cirurgia ("Timing")

Um procedimento cirúrgico sempre impõe um stress físico e mental adicional àquele rol de dificuldades que normalmente encontramos no ritmo de nossas atividades diárias. Assim é importante que uma cirurgia seja agendada numa época onde você não se sinta muito estressado física ou emocionalmente.

Para ter certeza de que você se encontra emocionalmente preparado para uma cirurgia, algumas perguntas pessoais sobre relacionamentos, estilo de vida, trabalho e outros assuntos pessoais podem fazer parte das perguntas que seu cirurgião irá lhe fazer. Mais uma vez, sua sinceridade será fundamental para que você tenha um período de recuperação pós-operatória mais rápida e ameno.

Habitando-se com as Mudanças

Pode levar algum tempo para que você se sinta emocionalmente recuperado e habituado com as modificações impostas pela cirurgia. Isto é particularmente verdadeiro quando as alterações em sua auto-imagem forem muito intensas. Embora desejadas, estas alterações podem fazê-lo passar por um período de adaptação, onde você estará reformulando sua auto-imagem. Os diversos procedimentos podem modificar branda ou dramaticamente sua aparência e durante algum tempo seu reflexo no espelho será menos familiar.

Lidando com a Depressão Pós –Operatória

Logo depois de uma cirurgia, a maioria dos pacientes experimenta transitoriamente, alguma sensação de desânimo ou tristeza. Esta condição pode se firmar como uma depressão pós-operatória mais intensa, embora mais raramente. Este desânimo geralmente se inicia por volta do segundo ou terceiro dia pós-operatório – quando a atividade física começa a se restabelecer sem que haja uma melhora na aparência do paciente, que ainda encontra-se bastante edemaciado. Pode durar um período de uns poucos dias ou mesmo de algumas semanas, dependendo das condições psicológicas de base do paciente. Uma boa informação de como será o período pós-operatório pode ser uma arma eficaz contra o surgimento desta condição. Além disso, caminhadas ao ar livre, atividades sociais leves e pequenos passeios podem ajudar a espantar a tristeza mais rapidamente.

Buscando a Ajuda Adequada

É essencial que você tenha o apoio físico e emocional de pessoas no período pós-operatório. Por mais independente que alguém possa parecer, vai precisar de algum suporte após uma cirurgia. Lembre-se de que nas primeiras semanas você poderá se sentir deprimida pelo desconforto, inchaços e áreas arroxeadas.

Saiba escolher a companhia adequada que seja realmente um suporte. Procure educadamente declinar da oferta de ajuda de pessoas muito críticas e negativistas, além daquelas que não se sentem à vontade com o aspecto edemaciado ao qual temporariamente você estará submetido.

Lidando com as Críticas

Tenha também em mente que são freqüentes comentários do tipo “eu preferia como você era antes” ou “você não precisava ter feito a cirurgia”. Tais comentários podem ter diversas motivações, muitas vezes até inconscientes, mas podem determinar um stress adicional ao seu período de recuperação. As críticas de amigos e familiares devem ser encaradas como algo natural de quem está vendo a situação de fora. Também não espere receber elogios – geralmente as pessoas são mais generosas na crítica do que nos elogios. Tenha sempre em mente que você fez a cirurgia pra você mesmo e não para satisfazer outras preferências. Procure apoio nas pessoas de sua maior afetividade e no seu cirurgião para contornar essas dificuldades.

Concentre-se nos seus objetivos e nos motivos que o levaram a procurar a cirurgia plástica.



Soc Brás Cirurgia



CRM-SP



APM