

Boletim

Um corpo desconhecido em uma terra desconhecida: da “terra do estoma” para uma “nova terra natal”

Coloplast®
Professional

Este artigo é baseado em uma apresentação feita por Jessica Swinbourne, PhD (Austrália) e Rune Nørager, PhD (Dinamarca) no Coloplast Ostomy Days 2018.

Jessica é psicóloga clínica, atualmente administrando sua própria clínica em Sydney, na Austrália. Sua pesquisa de doutorado explorou a comorbidade entre transtornos alimentares e de ansiedade. Ela também esteve envolvida em pesquisas que investigam intervenções psicológicas para o controle da obesidade.

Rune é psicólogo comportamental e cognitivo. Combinando pesquisa e o papel de CEO da design psychology, ele e sua equipe trabalham para transformar as descobertas científicas sobre a natureza humana em novos produtos e serviços que podem ajudar os profissionais de saúde especialistas e os pacientes.

Mudanças corporais profundas, como cirurgia de confecção de estomia, podem fazer com que o paciente se sinta perdido em seu próprio mundo e quanto ao seu senso de identidade. Neste artigo, exploramos como a cirurgia de estomia afeta a autopercepção do paciente. Apresentamos também uma série de estratégias que você pode usar para ajudar os pacientes a retomarem o controle de seus corpos após a cirurgia e passarem da “terra do estoma” para uma “nova terra natal”.

Como a cirurgia de estomia afeta a auto percepção

Por anos, acreditamos que o pensamento era apenas uma questão do que ocorria no cérebro. Em seguida, os pesquisadores começaram a investigar a relação entre nosso cérebro e corpo e criaram experimentos para explorar essa ligação. Em um desses experimentos, os participantes foram convidados a estimar a inclinação de uma encosta.¹⁻² Suas estimativas eram muito exatas. Exceto quando eles estavam cansados. Ou usando uma mochila pesada. Então, a encosta parecia muito mais íngreme do que realmente era.

Este experimento simples mostra que nossa percepção de uma encosta inclinada é afetada por nosso estado físico. Portanto, em vez de ver o corpo como um veículo que transporta o cérebro, precisamos perceber o corpo e o cérebro como intimamente interligados. Nosso corpo afeta nossa percepção do mundo,¹⁻² de outras pessoas³ e de nós mesmos.⁴⁻⁵ Se aplicarmos esse pensamento ao mundo dos pacientes com estomia, é lógico que a cirurgia muda a maneira como os pacientes se relacionam consigo mesmos,⁴⁻⁵ com o ambiente social deles e como se conectam com os outros.⁶ Eles se tornam mais autoconscientes e perdem sua confiança social e autonomia.⁶ As mudanças no corpo da pessoa após a cirurgia não apenas dificultam o relacionamento com o mundo exterior. Eles também podem achar difícil se conectar com seu eu interior.



Uma vida melhor

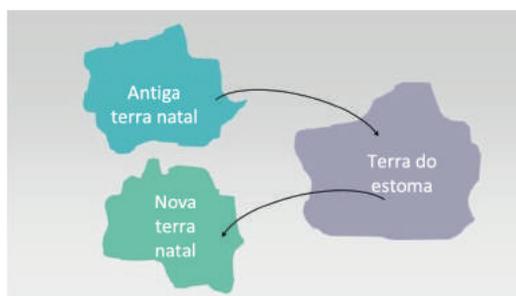
Ostomy Care, Continence Care, Wound & Skin Care and Interventional Urology

 Coloplast

Da “antiga terra natal” à “terra do estoma”

Vamos nomear “terra antiga” o lugar onde vive o paciente antes da cirurgia. Na terra antiga, o paciente conhece e confia em seu corpo. Isso permite que ele se envolva em relacionamentos e busque seus interesses e valores essenciais. Mas, de repente, após a cirurgia, ele se encontra em um lugar novo e desconhecido.⁶ O paciente chegou à “terra do estoma”. Aqui, o corpo parece completamente desconhecido, até um pouco assustador. Em vez de ajudá-lo, agora este novo lugar interrompe ou dificulta as atividades que ele gostava.

Como o corpo foi alterado, o retorno à terra antiga não é mais possível. Para se sentir em casa novamente, os pacientes precisarão se deslocar para um lugar onde possam acomodar seus corpos alterados e permitir que aproveitem a vida novamente. Essas pessoas têm que viajar para uma “nova terra natal” e devem contar com ajuda profissional para fazer isso.



Barreiras no caminho para a nova terra natal

A maneira como percebemos nossas dificuldades tem um efeito profundo em como lidamos com elas.⁷

Na terra do estoma, os pacientes tendem a evitar situações que consideram desconfortáveis ou angustiantes, como encontrar pessoas, olhar para seu corpo ou outras atividades que gostavam anteriormente. As pessoas as evitam porque acreditam que não podem lidar com esta nova condição. E isso impede os pacientes de aprenderem como se ajustar ao seu novo corpo e se reencontrar com o mundo.

Para orientar os pacientes a sair da terra do estoma, precisamos de uma abordagem que os ajude a compreender e entender suas dificuldades para então poder seguir em frente.

O primeiro passo é reconhecer que nosso ambiente (ou “condição”), pensamentos, emoções e comportamentos estão todos interligados. Sempre que notamos algo em nosso ambiente, conectamos um pensamento a isto. Então, experimentamos uma emoção, que nos ajuda a desenvolver um comportamento para adotar uma posição de enfrentamento.⁸

Se ajudarmos os pacientes a compreenderem este processo, eles podem aprender a desenvolver novas formas de enfrentamento que consequentemente, poderão levá-los a uma “nova terra natal”.

Guiando o caminho

A pesquisa recomenda o uso de estratégias cognitivas e comportamentais para ajudarem as pessoas a aceitar sua estomia, dissipar pensamentos negativos e se envolver em atividades sociais.⁹ Aqui, estão algumas das estratégias que você pode usar para ajudar seu paciente a fazer a jornada para sua nova terra:

- **Crie um espaço seguro.** Como profissional de saúde, você pode ajudar a criar um espaço onde os pacientes possam expressar suas experiências, pensamentos e sentimentos abertamente. Ao permitir isso, você está facilitando um enfrentamento bem-sucedido para eles.⁹

- **Crie um senso de esperança.** Ouvir sobre outras pessoas que conseguiram deixar a terra do estoma e se estabelecerem em uma nova e significativa vida, em “uma nova terra”, pode fornecer ao paciente um sentimento de esperança e confiança.

- **Ajude-os a identificar o que é importante.** Pergunte a seus pacientes o que eles gostariam de se ver fazendo em sua nova terra.

- **Faça um plano de viagem.** Quando eles estiverem prontos para iniciar a jornada em direção a uma nova terra, você pode ajudá-los a traçar um plano para chegar até lá.

- **Seja específico com a situação.** Comece identificando as coisas que eles gostariam de fazer, mas estão evitando por causa de sua condição. Você pode usar uma técnica chamada “exposição gradativa” (ver quadro de fatos*) para ajudar seus pacientes a desenvolverem o controle sobre essas situações e, assim, começarem a se expor novamente a elas.

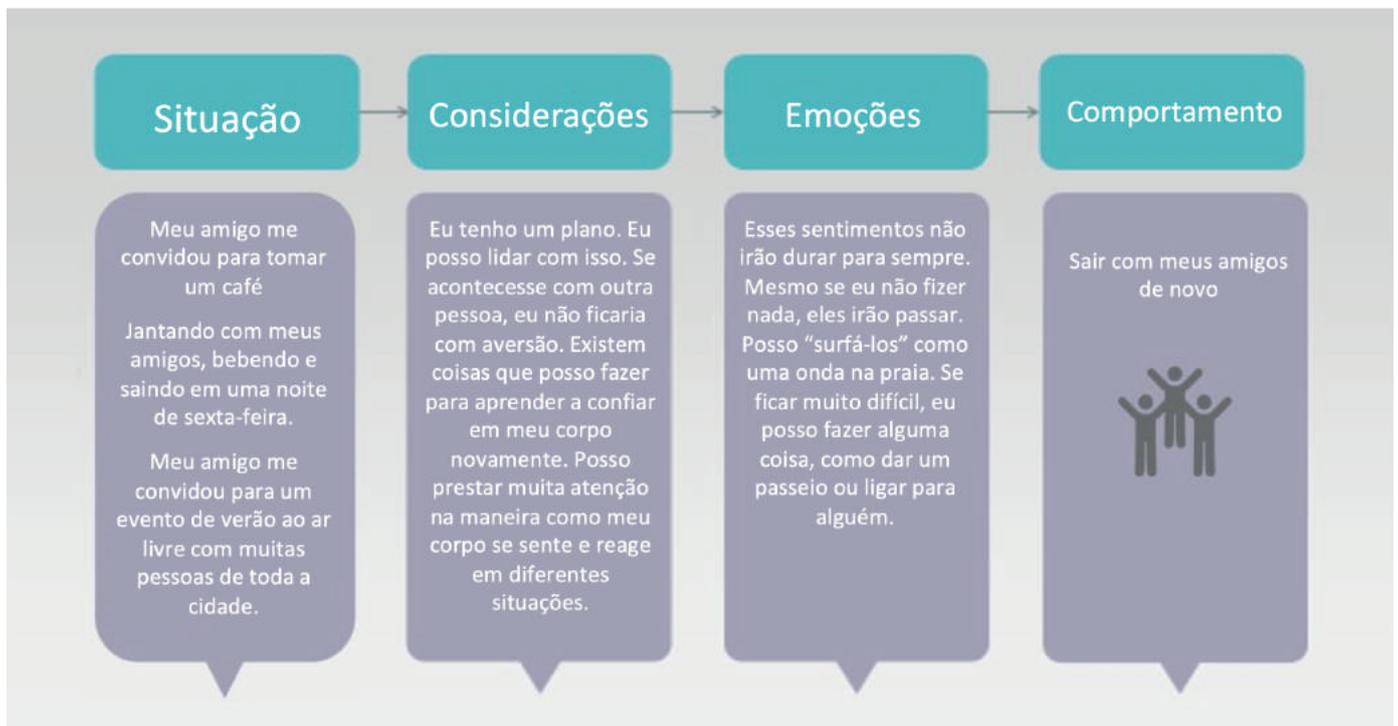
- **Abordar possíveis obstáculos.** Essa estratégia ajuda você e seus pacientes a lidarem com os padrões de pensamento que obstruem o caminho para uma nova terra. Incentive diferentes perspectivas, fazendo perguntas como: de que outra forma você poderia olhar para esta situação?; como você poderia lidar se isso realmente acontecesse?; se isso acontecesse com outra pessoa, como você a veria?; o que precisaria acontecer para você confiar em seu corpo novamente?.

- **Ajude-os a lidar com suas emoções.** Ensine seus pacientes a “sufurar nas emoções”. Isso significa surfar a onda de emoção até que ela desapareça, em vez de lutar para bloqueá-la. Outra estratégia é usar a distração, principalmente se a emoção parecer muito forte para ser superada. Eles podem escolher qualquer coisa para ajudá-los a superar o momento (por exemplo: ouvir música, ligar para um amigo, dar uma caminhada, assistir a um programa de TV etc).

- **Ajude-os a encontrar companheiros de viagem.** Contribua para que seus pacientes encontrem colegas que também estão vivenciando o caminho para a “nova terra natal”.

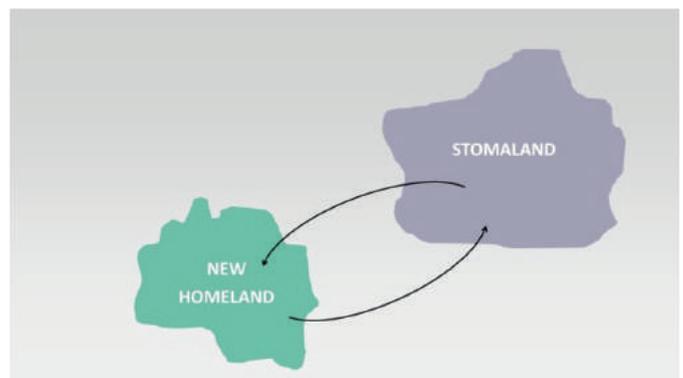
Trabalhando com “exposição gradativa”. Um exemplo: sair com amigos

Classifique todas as situações possíveis que envolvem sair com amigos, começando pela mais fácil. Por exemplo: ter um amigo para tomar um café em casa. Termine com o que acreditam ser o mais difícil, como encontrar alguns amigos em um restaurante. Vá subindo na escala, identificando exatamente o que cada cenário envolve e discutindo como lidar com todas as eventualidades. À medida que o paciente reconhece cada situação (começando com a mais fácil), ele gradualmente se sentirá mais no controle e confiante de que pode fazer isso.



Não é uma viagem só de ida

Chegar à nova terra não significa que não haverá viagens ocasionais de volta à terra do estoma. Retrocessos vão ocorrer, como, por exemplo, após um vazamento, experimentando uma complicação física, reabordagem da estomia⁴ etc. É importante que seu paciente reconheça que retrocessos são normais e esperados. Também pode haver um certo conforto em saber que, uma vez que você conhece o caminho para sua nova terra, pode ser mais fácil encontrá-lo novamente. Ajudar seu paciente a voltar para a nova terra natal significará voltar em algumas das etapas da jornada inicial. Mas, desta vez, com o benefício da experiência. Seus pacientes irão se lembrar das estratégias positivas de enfrentamento que usaram em sua viagem inicial para a nova terra. Assim, suas viagens de retorno poderão ser mais fáceis e rápidas.⁴



Referências

1. Proffitt DR, Bhalla M, Gossweiler R, & Midgett J. Perceiving geographical slant. *Psychonomic Bulletin and Review*. 1995. 2:409–428.
2. Proffitt DR, Stefanucci J, Banton T, & Epstein W. The role of effort in perceived distance. *Psychological Science*. 2003. 14:106–111
3. Williams L, & Bargh J. Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth. *Science*. 2008. 322: 606 – 607
4. Gawron CL. Body image changes in the patient requiring ostomy revision. *J Enterostomal Ther*. 1989.16:199-200.
5. Hong KS, Oh BY, Kim EJ, Chung SS, Kim KH, Lee RA. Psychological attitude to self-appraisal of stoma patients: Prospective observation of stoma duration effect to self-appraisal. *Ann Surg Treat Res* 2014. 86:152-60.
6. Thorpe G & McArthur M. Social adaptation following intestinal stoma formation in people living at home: a longitudinal phenomenological study, *Disability and Rehabilitation*. 2017. 39: 2286-2293.
7. Greenberger D & Padesky C. (1995). *Mind over Mood. Change how you feel by changing the way you think.* The Guilford Press. New York
8. Beck J.S. 2014. *Cognitive Behavior Therapy, Second Edition : Basics and Beyond.*

Guilford Publications: New York.

9. Simmons K, Smith J, Bobb K & Liles L. Adjustment to colostomy: stoma acceptance, stoma care self-efficacy and interpersonal relationships. *Journal of Advanced Nursing*. 2007. 60: 627–635

A Coloplast desenvolve produtos e serviços que facilitam a vida de pessoas com condições médicas muito pessoais e particulares. Trabalhando em estreita colaboração com as pessoas que usam nossos produtos, criamos soluções que são sensíveis às suas necessidades especiais. Chamamos isso de saúde íntima. Nosso negócio inclui cuidados com estomia, cuidados para continência, cuidados com a pele e feridas e cuidados urológicos. Operamos globalmente e empregamos mais de 10.000 funcionários.

Uma vida melhor

Ostomy Care, Continence Care, Wound & Skin Care and Interventional Urology