



Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

A POC é uma perturbação do foro psíquico
que se caracteriza por:

- alterações do pensamento (obsessões)
- compulsões (também designados rituais)
- evitamentos
- sintomas emocionais (ansiedade e medo)





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

As "OBSESSÕES" são pensamentos e/ou imagens que invadem a mente, de forma recorrente, intrusiva e indesejada!

São consideradas irracionais e/ou aversivas, pelo que causam ansiedade e sofrimento intenso.



A TEU LADO



Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

As "COMPULSÕES" (também descritas como rituais) são comportamentos ou atos mentais que a pessoa sente necessidade de realizar para parar a obsessão.

São sentidas como irracionais, mas difíceis de controlar, remetendo a pessoa para um ciclo sem fim de obsessão-compulsão.





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

As "obsessões" e "compulsões":

- costumam estar interligadas, embora possam existir de forma isolada;
- podem associar-se a um pensamento "mágico", como se fosse uma superstição:
"se não fizer isto,
algo de mau vai acontecer"!





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

Os "EVITAMENTOS" são frequentes e destinam-se a impedir o contacto, direto ou imaginário, com pessoas, objetos, locais, pensamentos ou imagens, que se relacionem com as obsessões/compulsões.

Os evitamentos causam um grande prejuízo no funcionamento social, académico e profissional.





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

Exemplos de manifestação:

- medo exagerado de contaminação, lavando repetitivamente as mãos, e/ou evitando tocar em objetos comuns.*
- dúvida incessante a originar uma verificação repetitiva (p.ex. se fechou a porta de casa, se desligou o fogão, etc)*





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

Exemplos de manifestação:

- Preocupação com a organização ou simetria, originando perda de tempo a colocar tudo ordenado.
- ligar e desligar o interruptor 3 vezes, porque de outra forma "irá acontecer algo de mau".





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

As pessoas com POC podem mostrar-se:

- hipervigilantes, com atenção excessiva a objetos, lugares e/ou pessoas;*
- e/ou indecisas, meticulosas, com lentidão a realizar certas tarefas banais.*

Mas no geral é uma doença muito variável, pelo que existem situações diferentes!





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

A qualidade dos sintomas (p.ex. o cuidado com a higiene, ou com a arrumação) habitualmente não representa doença por si só.

O que lhes confere significado patológico é o desconforto gerado, e o caráter repetitivo, das obsessões e compulsões.





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

Os sintomas da POC são sentidos pelo próprio como irracionais e excessivos.

Por desconhecimento de se tratar de uma doença, ou por vergonha da sua irracionalidade, é frequente demorarem anos a solicitar ajuda!





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

Estima-se que 1 em cada 40 adultos, a nível mundial, sofram de POC. Esta doença é reconhecida atualmente como a 4^a perturbação psíquica mais frequente a nível mundial.





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

A POC afeta tanto homens como mulheres, havendo uma tendência para uma idade de início mais precoce nos homens.

Embora se inicie mais frequentemente na adolescência, ou no início da idade adulta, ela pode aparecer na infância.





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

As causas exatas da doença são desconhecidas. Alguns investigadores acreditam que existe de base um desequilíbrio químico a nível neuronal, podendo este ser hereditário, e ao qual se associam fatores precipitantes/agravantes de cariz psicológico e de stress.





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

A POC tem tratamento, sendo mais eficaz se iniciado precocemente! Consiste em:

- medicação;*
- e/ou psicoterapia (frequentemente cognitivo-comportamental).*

O tratamento recomendado costuma ser a associação destas modalidades.





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

O tratamento farmacológico costuma consistir num antidepressivo, mas não implica que a pessoa esteja deprimida! O antidepressivo é o tratamento de eleição para a ansiedade, atuando nos circuitos de neurotransmissores que costumam estar afetados na POC.





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

A Terapia Cognitivo-Comportamental implica uma participação ativa no tratamento, porque envolve a exposição ao que é habitualmente evitado no contexto da POC.

Costuma iniciar-se por desafios mais fáceis, avançando gradualmente para os mais difíceis.





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

Em resumo, a POC:

- *envolve alterações do pensamento, comportamento e emoções, com prejuízo no funcionamento da pessoa;*
- *pode ser difícil de compreender pelo próprio, adiando assim o pedido de ajuda;*
- *tem tratamento, que costuma ser eficaz na normalização do quotidiano!*





Conhecer a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)

Em resumo, a POC:

- tem tratamento, que costuma ser eficaz na normalização do quotidiano!
- costuma necessitar de tratamento psicoterapêutico, no qual é essencial a participação ativa na exposição às obsessões, e na aprendizagem de estratégias para cessar as compulsões.

