


# PERTURBAÇÃO OBSESSIVO-COMPULSIVA

## O que é?

A Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC) é uma doença que se caracteriza por alterações do pensamento (**obsessões**), do comportamento (**compulsões** ou rituais e **evitamentos**) e emocionais (ansiedade e medo).

Também é frequente na POC a presença de hipervigilância, verificando-se que a pessoa presta atenção excessiva a objetos, lugares e pessoas que despertam as obsessões, assim como a indecisão e a lentidão para realizar certas tarefas do dia a dia.



Estes sintomas ocupam grande parte do dia da pessoa e interferem nas suas atividades de vida diária, no seu trabalho e nas suas relações com os outros.

Os sintomas variam muito de indivíduo para indivíduo e são sentidos pelo doente como irracionais e excessivos.

## Sinais e Sintomas

As pessoas com POC podem manifestar uma série de sintomas que causam tensão, medo, culpa, ansiedade, desconforto ou nojo.

Os principais sintomas são: **Obsessões**, **Compulsões** e **Evitamentos**.

## 1. Obsessões

As obsessões são pensamentos, impulsos ou imagens que invadem a mente de forma recorrente e persistente, sendo considerados intrusivos e indesejados, e que na maioria das pessoas causam ansiedade acentuada e sofrimento.

As obsessões mais comuns são:

- ▶ **Medos de contaminação** — Medo de contrair uma doença ao tocar nos puxadores das portas ou no corrimão das escadas. Medo de levar doenças para a família ao entrar em casa com os sapatos ou a roupa que veio da rua.
- ▶ **Dúvidas sobre a possibilidade de falhas e necessidade de ter certezas** — Dúvidas se trancou bem a porta de casa ou do carro, se desligou o fogão quando já estava deitado ou saiu de casa, dúvida se escreveu algo inconveniente num documento do trabalho ou da escola. Estas dúvidas levam a pessoa a fazer verificações repetidas.
- ▶ **Preocupação com a organização e simetria** — Desconforto ao verificar que os objetos não estão no lugar “certo” ou por alguém os desarrumar ou desalinhar. Por exemplo, se um objeto não está alinhado, pode imaginar que alguma coisa má pode acontecer.
- ▶ **Preocupação em armazenar, poupar ou guardar objetos sem utilidade** — A pessoa guarda papéis, revistas ou jornais velhos, documentos sem validade ou objetos estragados e que não têm mais conserto, uma vez que receia que algo mau possa acontecer se os deitar fora, ou que ao fazê-lo, vai começar a “ter azar”.
- ▶ **Pensamentos supersticiosos** — Preocupação de que algo de mal possa acontecer se não fizer determinadas ações um determinado número de vezes (3, 5 ou 7) ou se vestir roupas de algumas cores (vermelho, preto). Necessidade de repetir uma ação num determinado número de vezes, ou interromper a tarefa que estava a fazer num horário específico.
- ▶ **Pensamentos, impulsos ou imagens indesejáveis ou perturbadores de conteúdo violento, sexual ou blasfemo** — Ter medo de perder o controlo e fazer algo que não se deseja, de causar danos a si próprio ou aos outros. Por exemplo, cometer agressões ou atos violentos, ter a mente invadida por imagens de cariz sexual indesejáveis, impróprias e inaceitáveis, ou preocupação por ter dito ou pensado algo que pode ser considerado blasfémia e que vai contra os seus princípios ou religião).

## 2. Compulsões

As compulsões ou rituais são descritos algumas vezes pelos outros como manias.

São comportamentos repetitivos, como lavar as mãos, ou atos mentais, como rezar e contar, que a pessoa sente como tendo que os realizar em resposta a uma obsessão ou como regras que têm que ser seguidas rigidamente.

São ações voluntárias e repetitivas, realizados com o objetivo de aliviar a ansiedade, o sofrimento ou o desconforto físico associados às obsessões, ou com a intenção de afastar uma ameaça, prevenir desastres ou possíveis danos a si ou aos outros.

São comportamentos claramente excessivos aos quais a pessoa não consegue resistir e que por isso podem prejudicar o funcionamento da pessoa em várias áreas da sua vida.

Alguns exemplos de compulsões são:

- ▶ Repetir constantemente e de forma excessiva comportamentos ou rituais como limpar a casa, lavar as mãos repetidas ou organizar objetos.
- ▶ Verificar repetidamente se as luzes e os eletrodomésticos estão desligados ou se as portas estão fechadas (esta tarefa é habitualmente repetida o número de vezes em que a pessoa sente que é seguro).
- ▶ Fazer as coisas um determinado número de vezes, com contagens.
- ▶ Compulsões mentais, como rezar, repetir palavras ou frases em silêncio, relembrar várias vezes uma situação, repetir argumentos mentalmente.
- ▶ Acumular coisas inúteis ou estragadas, pensando que deitá-las fora dará azar, ou que algo de mal poderá acontecer.



## 3. Evitamentos

Os evitamentos são muito comuns na POC. São comportamentos voluntários destinados a impedir o contacto direto ou imaginário com pessoas, objetos, locais, pensamentos ou imagens, que são sentidos como perigosos ou indesejáveis e que despertam as obsessões.

Os evitamentos são os principais responsáveis pela dificuldade em funcionar adequadamente a nível social, académico e profissional.

Alguns exemplos de evitamentos são:

- ▶ **Objetos:** corrimões, botões de elevador, interruptores, rato e teclado do computador, telefones públicos, dinheiro, toalhas e lençóis de hotéis, lixo, facas.
- ▶ **Locais/situações:** casas de banho públicas, hospitais, clínicas, cemitérios, funerárias, praças públicas, camiões do lixo.
- ▶ **Pessoas:** mendigos, pessoas que tenham algum ferimento ou curativo, pessoas doentes ou pessoas consideradas “azaradas”.

## Como se trata?

A POC pode ser tratada recorrendo a diferentes tipos de tratamento. O tratamento será mais eficaz quanto mais cedo começar. Habitualmente os mais indicados são a **medicação** ou a **terapia cognitivo-comportamental (TCC)**, estando recomendado ambos os métodos de tratamento associados, com o objetivo de diminuir ou controlar os sintomas. É importante cumprir regular e adequadamente a medicação prescrita pelo psiquiatra e participar ativamente na terapia para que estes tratamentos funcionem.

A TCC caracteriza-se por ter estratégias práticas, focadas nos sintomas de cada pessoa, com exercícios diários de exposição às situações evitadas ou às obsessões, e de interrupção da realização dos rituais.

É esperado que a pessoa se exponha gradualmente a tudo o que é evitado (objetos, lugares, pessoas, situações) e que não faça os rituais naqueles lugares ou horários. A terapia começa com exercícios que são mais fáceis para o doente e gradualmente avança para os mais difíceis.

Familiares e amigos, se possível, são também envolvidos no tratamento de forma a não colaborarem na concretização dos rituais e a não darem garantias ou respostas a perguntas repetitivas.

## Como obter ajuda?

Procure um psicólogo ou médico psiquiatra. Contacte o seu médico de família e explique-lhe os seus sintomas e o que está a sentir, para que possa ser orientado para tratamento especializado.

Se tiver dificuldade em fazer os contactos, partilhe o que está a sentir com algum familiar ou amigo de confiança, que possam ajudá-lo a procurar a resposta mais adequada.

### Linha de Apoio

Linha SNS 24: 808 24 24 24 (selecionar opção 4)