

Dicas de Saúde Mental - GESM

TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO



ENTENDENDO O TOC

O TOC é caracterizado pela presença de obsessões e/ou compulsões. As obsessões e as compulsões, muitas vezes, são leves e quase imperceptíveis, mas, quando graves, interferem em nossas rotinas pessoais, sociais e familiares. Normalmente, além de serem acompanhadas de ansiedade, medo e culpa, tomam o tempo da pessoa (mais de uma hora por dia) e causam muito sofrimento. Alguns indivíduos com TOC sabem que suas preocupações não têm fundamento, mas outros acreditam que elas podem ser verdadeiras. Uma pessoa com TOC pode passar horas durante o dia pensando sobre suas obsessões e pondo em prática suas compulsões, o que pode causar problemas no seu dia a dia.

O QUE SÃO OBSESSÕES?

Obsessões são pensamentos, impulsos ou imagens recorrentes e persistentes que, em algum momento, são vivenciados como intrusivos (invadem a consciência contra a nossa vontade) ou indesejáveis e que, na maioria das vezes, causam muito sofrimento ou ansiedade em grande parte das pessoas. É provável que a pessoa tente ignorar ou controlar suas obsessões, porém, caso ela não consiga, poderá ficar ainda mais ansiosa. Cenas, palavras, frases, números e/ou músicas que o indivíduo não consegue afastar ou suprimir são exemplos de obsessões.



O QUE SÃO COMPULSÕES?

As compulsões, também chamadas de rituais compulsivos, são comportamentos repetitivos ou atos mentais que um indivíduo se sente compelido a praticar para tentar diminuir ou evitar a ansiedade causada pelas obsessões. Os rituais tendem a ser realizados de forma precisa, de acordo com regras rígidas e podem ou não estar logicamente conectados com a obsessão. Vale ressaltar que nem todos os rituais ou hábitos são compulsões.

SINTOMAS

As **obsessões** comuns incluem:

Preocupação com contaminação (por exemplo, supor que tocar em maçanetas provocará alguma doença).

Dúvidas (por exemplo, supor que a porta da frente não foi trancada).

Preocupação com objetos que não estão perfeitamente alinhados ou uniformes.

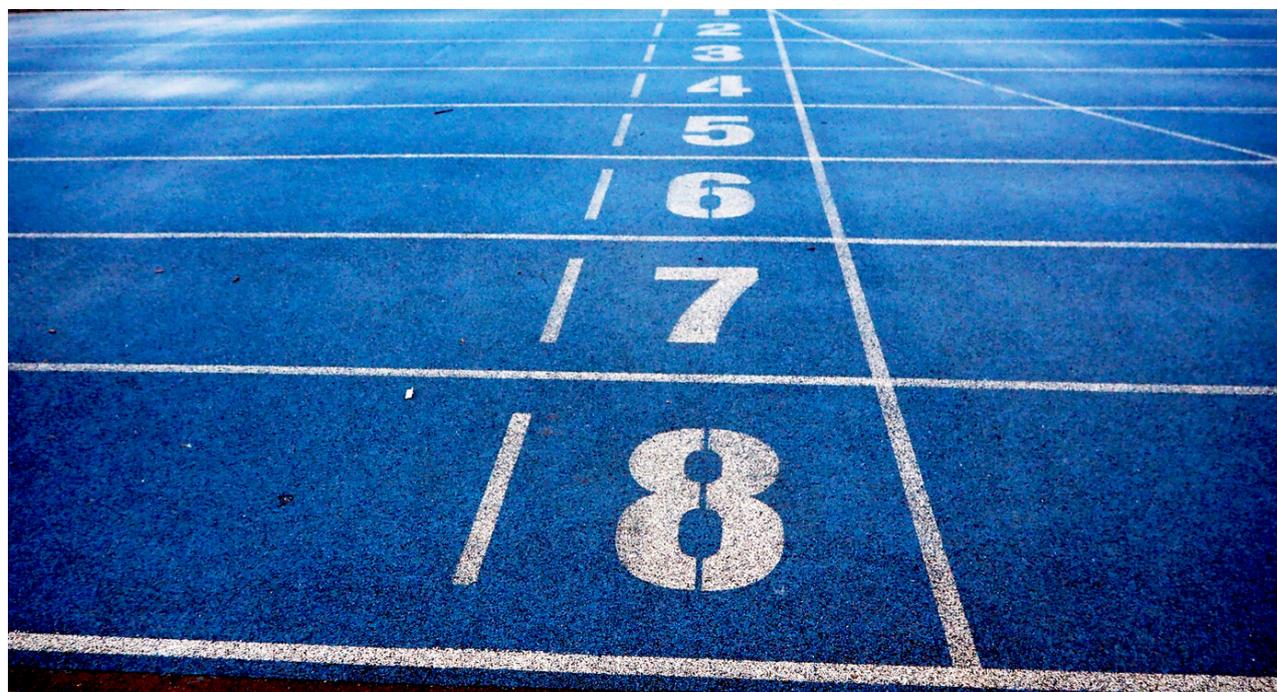
As **compulsões** comuns incluem:

Lavar ou limpar alguma coisa para evitar contaminação.

Verificar algo para eliminar dúvidas (por exemplo, verificar muitas vezes se uma porta está trancada).

Contar (por exemplo, repetir uma ação um determinado número de vezes).

Ordenar (por exemplo, arrumar talheres ou objetos da mesa de trabalho em um padrão específico).



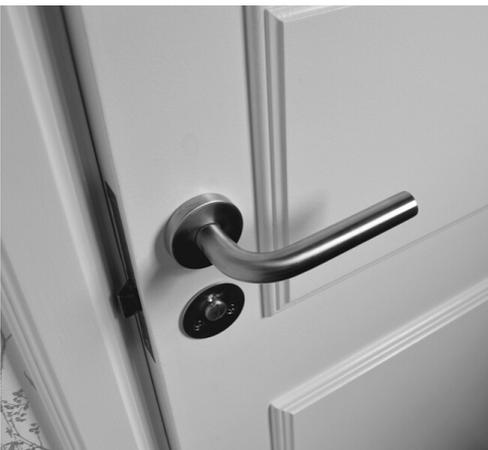
SINTOMAS

Apesar de uma mesma pessoa poder apresentar diversos sintomas, geralmente existe um que predomina.

A maioria das obsessões e compulsões se referem a preocupações relacionadas a danos ou risco, como sujeira, doenças, fogo ou furto. Os sintomas geralmente começam de modo gradual e variam ao longo da vida.

São exemplos de sintomas de TOC:

- Medos exagerados de se contaminar;
- Lavar as mãos a todo o momento (claro que nesse caso refere-se a uma situação em que não haja uma justificativa externa, como no caso atual da pandemia);
- Revisar diversas vezes a porta, o fogão ou o gás ao sair de casa ou ao deitar;
- Não usar roupas de determinadas cores (ou usar somente determinada cor);
- Evitar o uso de banheiros públicos (não utilizar nem em casos extremos);
- Não passar em certos lugares com receio de que algo ruim possa acontecer depois;
- Ficar aflito por que as roupas não estão bem arrumadas no guarda-roupa, ou os objetos não estão exatamente no lugar em que deveriam estar;
- Ter medo de passar perto de cemitérios e/ou funerárias e ser atormentado por dúvidas intermináveis ou por pensamentos "horríveis";
- Contar objetos repetidamente (número de degraus, número de azulejos em um ambiente, número de livros em uma estante);
- Evitar tocar objetos que outras pessoas tocam (maçaneta, dinheiro).
- Os sintomas do TOC tendem a interferir de forma significativa, também, na vida dos familiares, os quais, muitas vezes, participam dos rituais e, conseqüentemente, alteram a rotina e o funcionamento familiar.



SERÁ QUE É TOC?

Você gosta de tudo organizado e limpo? Tem uma maneira muito específica de fazer as coisas?

Um comportamento compulsivo ocasional é perfeitamente normal. Mas, deve-se observar o quanto isso se repete e como interfere na sua rotina pessoal, familiar e social. Se os rituais lhe gerarem angústia, tomarem mais de uma hora do seu dia e começarem a interferir em sua rotina ou em sua qualidade de vida, você precisa de ajuda especializada. É o momento de procurar um psiquiatra e/ou um psicólogo. O TOC é tratado com medicações, psicoterapia ou uma combinação de ambas. Durante o período de isolamento social, vários profissionais estão atendendo na modalidade online, prática segura, regulamentada por seus Conselhos.



EU TENHO TOC

Se você já tem o diagnóstico de Transtorno Obsessivo-Compulsivo, é preciso ter muito cuidado para que seus sintomas não sejam agravados nesse momento de isolamento social, pois as recomendações de higienização, por exemplo, tendem a reforçar os comportamentos compulsivos. Não pare de tomar seus medicamentos sem antes falar com seu médico, uma vez que a retirada da medicação pode piorar os sintomas. É de extrema importância estarmos atentos à nossa saúde mental durante esse período.

COMO PROTEGER A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA?

A Organização Mundial de Saúde, governos e entidades profissionais apresentaram dicas de como enfrentar as consequências psicológicas do novo coronavírus.

Cuidado com o consumo de informações

Esteja atenta (o) à quantidade e à qualidade da informação que você acessa;
Separe horários específicos para assistir, ler ou ouvir as notícias que possam lhe trazer angústia;

Informe-se com base em veículos confiáveis de informação e em fontes oficiais, como o site do Ministério da Saúde e da própria OMS;

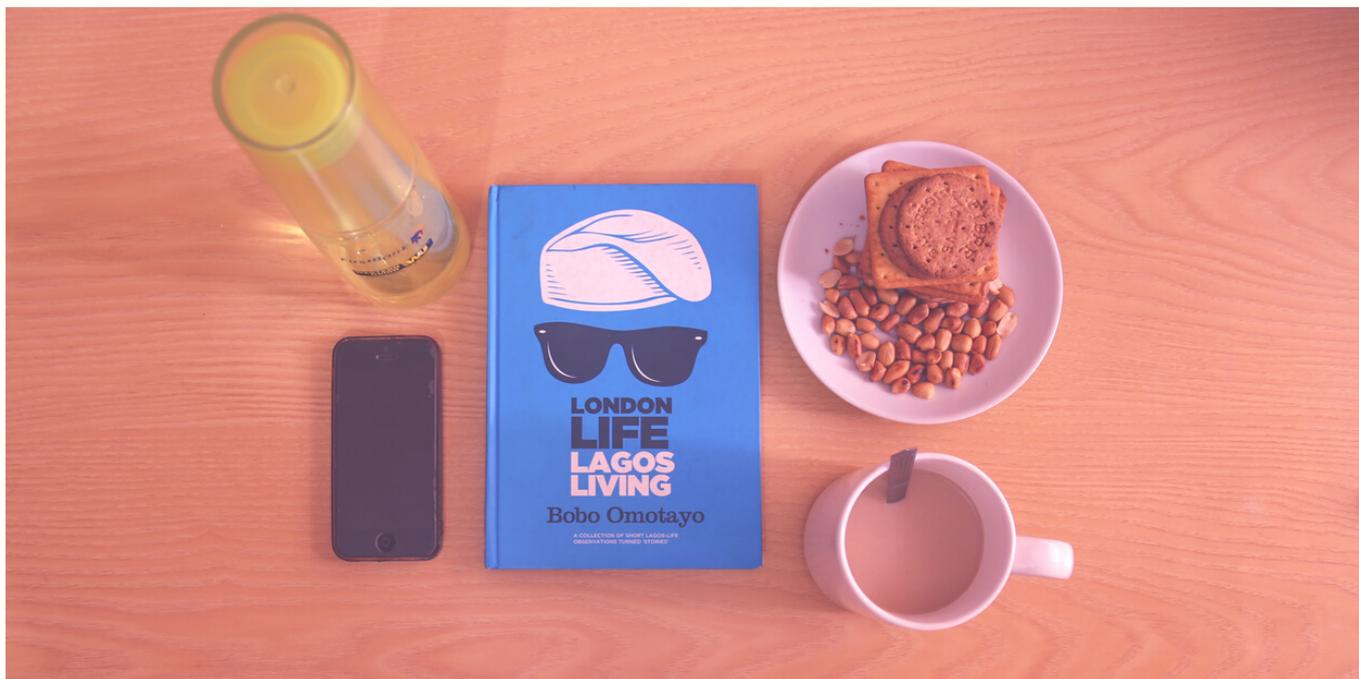
Evite boatos ou informações falsas.

Estabeleça uma rotina

Tente manter uma rotina equilibrada e, se possível, crie novas;

Inclua momentos de relaxamento;

Procure fazer atividades que você goste.



COMO PROTEGER A SAÚDE MENTAL DURANTE A PANDEMIA?

Mantenha-se conectado com as pessoas

É fundamental manter a conexão com os amigos e os familiares por meio de e-mail, redes sociais, videoconferência e telefone;

Selecione o seu consumo: se tem algo lhe fazendo mal, silencie, deixe de seguir, exclua;

Procure manter os canais de informação confiáveis e o contato com as pessoas que lhe fazem bem;

Falar com pessoas, nas quais você confia, sobre os seus medos e inseguranças pode ser uma forma de aliviar a tensão durante esse período.



Cuide de sua Saúde e bem-estar

Faça exercícios regularmente (mesmo que adaptados a um novo contexto);

Mantenha uma rotina de sono;

Procure se alimentar de forma saudável;

Beba bastante água;

Evite o consumo de álcool, cigarro e outras drogas;

Mantenha as janelas abertas para permitir a circulação do ar.



FONTES CONFIÁVEIS DE INFORMAÇÃO:

Organização Mundial da Saúde (OMS - <https://www.paho.org/bra/covid19/>),

Ministério da Saúde (<https://coronavirus.saude.gov.br/>)

Autoridades de saúde locais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

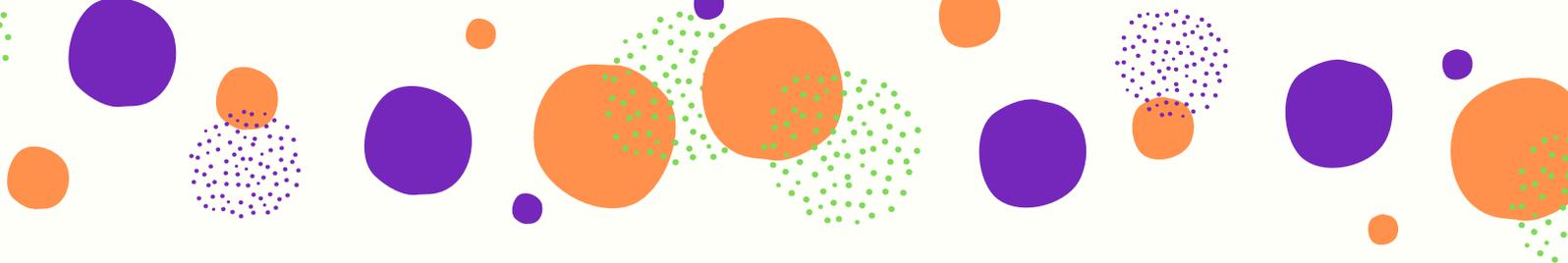
CORDIOLI, A. V. O Transtorno Obsessivo-Compulsivo e as suas manifestações Do livro: "TOC", Editora Artmed. Porto Alegre, 2014. Disponível em <http://www.ufrgs.br/toc/index.php/sobre-o-toc.html> Acesso em 12/05/2020

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM-5. American Psychiatric Association. 5ª edição. Porto Alegre. Artmed, 2014.

PHILLIPS, K. A., STEIN, D.J. Transtorno Obsessivo-Compulsivo – TOC. Manual MSD, Versão Saúde para a família, 2018. Disponível em <https://www.msmanuals.com/pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtorno-obsessivo-compulsivo-e-dist%C3%BArbios-relacionados/transtorno-obsessivo-compulsivo-toc>. Acesso em 11/05/2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. Covid-19: OMS divulga guia com cuidados para saúde mental durante pandemia. Disponível em <https://news.un.org/pt/story/2020/03/1707792>. Acesso em 13/05/2020





IBANEIS ROCHA
Governador do Distrito Federal

ANDRÉ CLEMENTE LARA DE OLIVEIRA
Secretário da Secretaria de Estado de Economia do DF

JULIANO PASQUAL
Secretário Executivo de Gestão Administrativa

ANA PAULA DELGADO DE LIMA
Subsecretária de Segurança e Saúde no Trabalho

IZABEL CRISTINA CORREA BICCA HRUSCHKA
Diretora de Segurança e Promoção à Saúde do Servidor

JACQUELINE FERRAZ DA COSTA
Gerente da Gerência de Saúde Mental e Preventiva

ELABORAÇÃO

Emanuelle Gomes da Silva
Maura Montalvão
Synara T. de Oliveira Ferreira
Psicólogas
Gerência de Saúde de Saúde Mental e Preventiva/Subsaúde/DISPSS/SEEC

ABRIL 2020

