

O que é TOC?

De acordo com Cordioli, o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), tem como aspectos a repetição de pensamentos, imagens, palavras e impulsos que ocorrem de forma involuntária, imprópria e impensada, e são persistentes e recorrentes, gerando aflições e ansiedade, na medida em que, o sujeito não consegue ignorá-las, levando-o ao impulso de realizar ações para prevenir ou anular o sofrimento ou evitar algum evento ou situação temida, no entanto, esses comportamentos são excessivos ou não têm uma conexão realista com o que visam suprimir.

É um transtorno heterogêneo, em geral crônico e de ordem biopsicossocial e com variáveis em relação ao seu tipo e grau. Atualmente não é mais considerado um transtorno raro e seus sintomas acompanham o indivíduo por toda a vida e isso gera grandes impactos familiares e sociais, pois interferem na rotina do ser humano de uma forma prejudicial.

Como identificar o TOC

O TOC pode ser identificado quando a pessoa começa a ter o seu comportamento afetado por ações repetitivas e desnecessárias, como lavar as mãos várias vezes ao dia, modificando dessa forma a sua rotina diária. Passar a evitar situações e estímulos que tenham relação com as suas obsessões, costuma dá importância demais aos pensamentos, ter preocupações exageradas e vive superestimando perigos imaginários possíveis de existirem no ambiente.

O sofrimento é uma das maneiras de perceber a presença do transtorno obsessivo-compulsivo, pois ele afeta diretamente o ambiente de trabalho e as relações interpessoais, ou seja, a rotina do indivíduo que tem TOC muda completamente e, devido à suas manias excessivas, as pessoas com as quais ele se relaciona acabam tomando distância dele ou mesmo se irritando com tais manias.

O seu diagnóstico, contudo, não é tão simples e nem muito claro, pois há uma grande diversidade de apresentações clínicas psiquiátricas com as quais se

confundem, além disso, muitas vezes a pessoa pode ser portadora de mais de uma psicopatologia ao mesmo tempo (as comorbidades), o que tem implicações importantes para o plano geral de tratamento.

Compulsões mais comuns:

- Obsessão por limpeza;
- Verificações ou controle;
- Repetições ou confirmações;
- Contagens;
- Ordem, simetria, sequência ou alinhamentos;
- Acumular, guardar ou colecionar coisas inúteis, poupar ou economizar;
- Diversas: tocar, olhar, bater de leve, confessar, estalar os dedos.

Algumas compulsões não são percebidas pelas demais pessoas, pois são realizadas **mentalmente** e não mediante comportamentos motores observáveis. Elas têm a mesma finalidade: reduzir a aflição associada a um pensamento.

Exemplos:

- Repetir palavras especiais ou frases,
- Rezar;
- Relembrar cenas ou imagens;
- Contar ou repetir números;
- Fazer listas; - Marcar datas;
- Tentar afastar pensamentos indesejáveis, substituindo-os por pensamentos contrários.

Tratamento:

Segundo o autor, nas últimas três décadas foram desenvolvidas formas de tratamento à base de fármacos e psicoterapia que podem diminuir os seus sintomas em torno de 70% dos casos.

Em geral os tratamentos realizados a base de terapia mais indicados são:

- Tratamentos comportamentais;
- Tratamentos cognitivos;
- Tratamentos psicanalíticos;
- Tratamentos em grupo e de família.

A terapia Cognitivo-Comportamental é um tratamento terapêutico eficaz para o TOC, pois trabalha a parte cognitiva, na medida em que demonstra como percepções, pensamentos internos, imagens e sistemas de crenças de um indivíduo afetam o comportamento, quando ele experimenta uma ideia intrusiva ou obsessiva, levando-o a compulsões, além de utilizar técnicas para promover o pensamento racional e a incorporação de estratégias comportamentais, como a terapia comportamental de Exposição e Prevenção da Resposta (EPR).

Referência:

CORDIOLI, Aristides Volpato. Transtorno Obsessivo - Compulsivo. In: KNAPP, Paulo; & Colaboradores. **Terapia Cognitivo – Comportamental na Prática Psiquiátrica**: Porto Alegre: Artmed, 2004.

Maria Eunice, psicóloga clínica e especialista em Terapia Cognitivo Comportamental.