



HOSPITAL
SANTA MÔNICA



TOC

Transtorno Obsessivo Compulsivo

Introdução	3
O que é o Transtorno Obsessivo-Compulsivo?	5
Quais são os principais tipos de TOC?	9
Quais são os principais sintomas do Transtorno Obsessivo-Compulsivo?	13
O que pode causar o Transtorno Obsessivo-Compulsivo?	16
Qual é o perfil do paciente de TOC?	21
Como ajudar uma pessoa que sofre com TOC?	25
Como é o tratamento para quem sofre de Transtorno Obsessivo-Compulsivo?	28
Conclusão	30
Sobre o Hospital Santa Mônica	32

Introdução

O índice de prevalência do **Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)** na população geral varia entre 2% e 3%. Geralmente, os sintomas começam na infância ou na adolescência e persistem durante a vida adulta, exceto quando o paciente recebe um tratamento adequado e eficaz para o controle da condição.

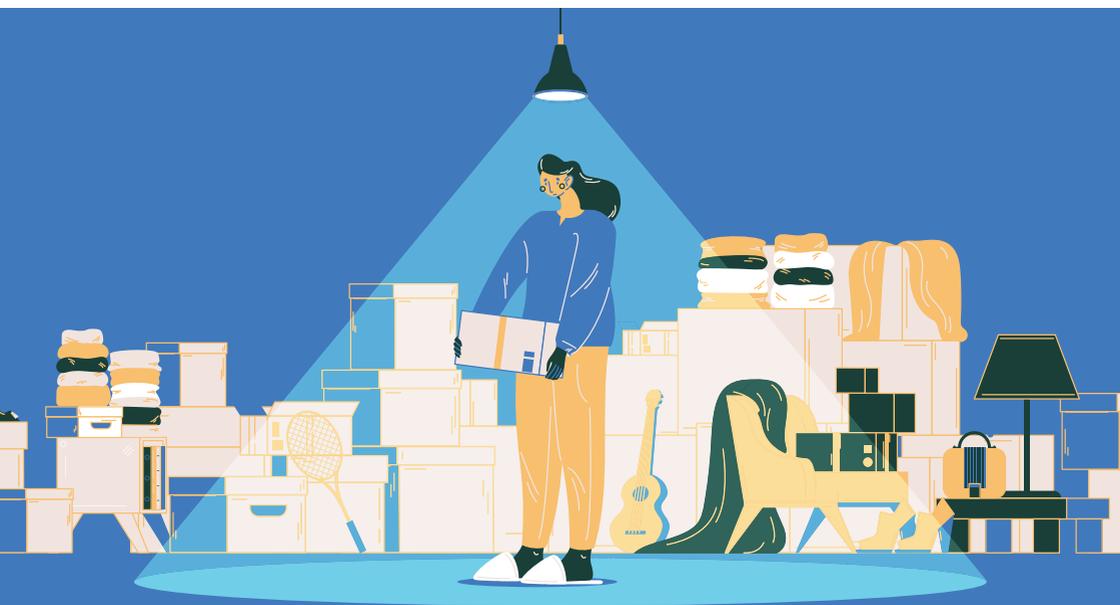


Neste e-book, vamos apresentar valiosas informações a respeito desse transtorno, visto que o TOC é um dos problemas mentais que mais desafiam a saúde pública. Veja, então, quais são as suas principais características, causas, sintomas e fatores de risco. Conheça, ainda, as melhores **intervenções terapêuticas** para reduzir o impacto desse distúrbio sobre a qualidade de vida.

O que é o Transtorno Obsessivo-Compulsivo?

Em linhas gerais, pode-se afirmar que o TOC é um dos transtornos mentais que mais têm mobilizado a medicina e a ciência nos últimos anos. Somente no Brasil, as estimativas apontam que esse problema afeta quase quatro milhões de pessoas.

Mesmo que as causas da doença ainda não estejam completamente elucidadas, há evidências que indicam relações com comorbidades alimentadas por outras questões emocionais. Por conta disso, **essa problemática demanda um tratamento com especialistas.**



DIFERENÇAS ENTRE OBSESSÃO E COMPULSÃO

Normalmente, a expressão dos sintomas do TOC é marcada pela presença de obsessões e compulsões. Porém, mesmo que eles estejam interligados pela dinâmica da doença, tais conceitos não são sinônimos. Confira!

Obsessão

A definição de obsessões está associada a ideias, pensamentos, imagens ou impulsos muito persistentes e repetitivos. Via de regra, essas manifestações têm como base comportamental a ansiedade.

Nesse caso, a ansiedade se apresenta como fator de causa ou de consequência. Assim, os sentimentos ansiosos tanto podem despertar os sintomas do TOC como podem surgir em decorrência deles.

Compulsão

Por outro lado, compulsões são comportamentos repetitivos ou atos que intencionam a diminuição da ansiedade. Em outras palavras, **a compulsão é uma tentativa de afastar as obsessões.**

Com frequência, o paciente de TOC consegue perceber que esses rituais são algo sem sentido, mas, mesmo assim, não consegue interrompê-los. De modo geral, ainda que o indivíduo reconheça que seu comportamento não condiz com a realidade, ele insiste nesses atos para tentar amenizar o sofrimento causado pelas obsessões.



Quais são os principais tipos de TOC?

Outra questão relevante é a associação do TOC com comorbidades, tanto de ordem física quanto emocional. Sob essa ótica, pode-se afirmar que raramente os sintomas do TOC se manifestam de modo isolado. Ou seja, eles surgem acompanhados de outros transtornos psicológicos e psiquiátricos.



Entre os mais comuns, destacam-se os **transtornos de ansiedade, dificuldade de controle de impulsos e a depressão**. Outra condição muito relacionada ao TOC é a síndrome de Tourette (ST), mais conhecida como “doença dos tiques”. Também é preciso considerar que os pacientes que utilizam medicamentos por longa data podem mascarar as manifestações que sustentam o TOC.

COMPORTAMENTOS MARCADOS POR RITUAIS

Uma das manifestações do TOC são os chamados rituais. Nesse quadro, a pessoa acredita piamente que algo ruim vai acontecer caso ela não execute determinada atividade. Diante disso, ela manifesta ideias, pensamentos e atitudes comportamentais guiados pelo medo.

Certamente, você conhece alguém que apresenta certas manias características do TOC. Exemplos clássicos são os indivíduos que estão sempre verificando se não estão em perigo. Por isso, conferem várias vezes se deixaram algum eletrodoméstico ligado, por medo de causar um acidente.

Outros simplesmente têm medo excessivo de pegar doenças. Então, lavam repetidamente as mãos, louças e objetos e limpam a casa incansavelmente. Esse comportamento é justificado por eles como forma de evitar a contaminação por alguma doença contagiosa ou grave.



COMPORTAMENTO MARCADO POR TIQUES INVOLUNTÁRIOS

Ainda que não tenham confirmação científica, alguns psiquiatras sustentam a hipótese da ligação do TOC com a síndrome de Tourette. Essa tese se justifica porque muitas pessoas com Transtorno Obsessivo-Compulsivo apresentam sintomas muito próximos dos tiques involuntários que caracterizam o Tourette.

De modo geral, esses quadros são marcados por tiques motores e vocais crônicos que ainda estão em estudo. Isto é, a ciência e a medicina ainda não encontraram uma explicação plausível para essas manifestações. A hipótese mais provável é que esse comportamento esteja relacionado a **disfunções neurológicas**.

Quais são os principais
sintomas do Transtorno
Obsessivo-Compulsivo?

Um dos maiores desafios para quem tem algum familiar com esse transtorno é a convivência em casa. Isso, porque os pacientes com TOC apresentam comportamentos típicos e frequentes, mas que não são passíveis de controle. A orientação, portanto, é encaminhar a pessoa para uma **avaliação profissional** o quanto antes.



Para melhor compreensão dos sintomas que exigem essa conduta, listamos os mais comuns. Veja:

- mania de lavar as mãos a todo momento;
- fobia e medos exagerados de se contaminar;
- mania de revisar diversas vezes se janelas e portas estão fechadas;
- receio de passar por certos locais, pois os associam a negatividades ou coisas ruins;
- entrar em pânico quando as roupas ou objetos não estão bem-arrumados e organizados;
- comportamento supersticioso, como não usar roupas vermelhas ou pretas por medo de azar.

Características desse tipo são os marcadores do TOC que prejudicam a vida do indivíduo, bem como a de pessoas de seu convívio. Sendo assim, é necessário adotar medidas direcionadas ao controle dos sintomas causados pela doença.

O que pode causar
o Transtorno
Obsessivo-Compulsivo?

Apesar dos esforços dos estudiosos dessa área, a ciência ainda não conseguiu apontar uma causa para o problema. No entanto, os estudos já estão bem avançados, e tudo indica a relação do TOC com a produção de neurotransmissores serotonina e dopamina.

Em vias gerais, essas são importantes substâncias produzidas no cérebro e que desempenham o papel de regular funções vitais como o sono e o apetite. Além disso, esses neurotransmissores atuam no controle do humor.

No entanto, a ciência também considera a relação da doença com uma **combinação de fatores genéticos, biológicos e provenientes do ambiente**, como as relações pessoais. Isso, porque muitos pacientes que desenvolveram o TOC apresentam sinais associados a traumas de infância e fobias.

Logo, o transtorno não surge somente em função de manias inexplicadas: questões mais sérias costumam ser a raiz das compulsões e obsessões. Contudo, não é seguro dizer que algum evento isolado seja responsável pelo desenvolvimento de **distúrbios psíquicos ou emocionais**. Segundo o que tem sido observado no histórico desses pacientes, grande parte dos transtornos mentais está associada a uma multiplicidade de fatores, muitas vezes impossíveis de identificar completamente.



RELAÇÃO ENTRE TOC E ESTRESSE PATOLÓGICO

Mesmo que seja um importante componente da doença, o estresse não é um aspecto que leva ao desenvolvimento de um quadro de grande complexidade como o Transtorno Obsessivo-Compulsivo. De certo, porém, tem-se observado que os episódios estressores costumam ser potencializadores das crises.

Assim, de maneira geral, as crises de TOC se desenvolvem quando o paciente está enfrentando situações com que tem grande dificuldade de lidar. Esses episódios contribuem para a piora do quadro por conduzirem os indivíduos portadores da condição à instabilidade psíquica e emocional.

Certamente, **a redução do estresse no dia a dia é um importante aspecto de controle dos sintomas do TOC.** Desse modo, o ideal é proporcionar a essas pessoas uma rotina mais leve, tranquila e livre de preocupações que desencadeiem o quadro. Além do mais, a conscientização da necessidade de mudança de comportamento ajuda bastante no tratamento dos distúrbios mentais.

HERANÇA GENÉTICA

As evidências ligadas à predisposição genética são outra questão relevante em relação ao surgimento do TOC. Isto é, quando há membros próximos com a doença, o risco de desenvolvimento é bem maior. Em gêmeos homozigóticos, as chances são muito mais elevadas do que na população em geral.



Qual é o perfil do
paciente de TOC?



Em primeiro plano, conhecer o perfil de um indivíduo que apresenta o Transtorno Obsessivo-Compulsivo ajuda a compreender melhor as atipias da doença. Contudo, vale lembrar que **não há um padrão fixo para os comportamentos de quem tem esse distúrbio**. Ou seja, mesmo que os sintomas sejam característicos, como os que vimos há pouco, o paciente pode apresentar manifestações peculiares.

Por conta dessa realidade diversa, quem tem algum familiar com o transtorno deve buscar ajuda profissional para aprender a lidar com essa pessoa. Com isso em mente, independentemente do grau de comprometimento do TOC, o ideal é sempre adotar uma postura compreensiva, gentil e carinhosa.

Outro ponto é que, ainda que o distúrbio apareça mais na infância e adolescência, ele pode se desenvolver também na vida adulta. Logo, estar ciente dessas possibilidades é importante para centralizar o olhar no seu ente querido sob uma perspectiva mais ampla. Afinal, o paciente de TOC costuma perceber e interpretar o mundo de forma diferente da maioria.



Portanto, mesmo que não haja um perfil definido para esses pacientes, **os pais, professores ou parentes próximos têm um papel essencial na orientação a eles**. Assim, é necessário fazer com que eles entendam que, sozinhos, dificilmente conseguirão controlar a intensidade dos sintomas de sua condição.

PRINCIPAIS FATORES DE INFLUÊNCIA

Acredita-se que o paciente com TOC, assim como as demais pessoas com predisposição para esse transtorno, costumam ter uma postura mais negativa em relação à vida. Por isso, elas reagem de forma diferente a situações do cotidiano, principalmente sob estresse excessivo. Esses pacientes funcionam assim porque, com frequência, não conseguem modular as emoções e, portanto, alimentam os pensamentos obsessivos que levam às compulsões.

Além da negatividade e da **difficuldade de dominar o estresse e a ansiedade**, casos de abuso físico e sexual na infância, perdas financeiras, luto e abandono são agravantes para o desenvolvimento do TOC. Mesmo que a doença surja por influências multifatoriais, tais questões potencializam os riscos.

Como ajudar uma
pessoa que sofre
com TOC?

Como vimos, o TOC é caracterizado por um distúrbio mental que gera e alimenta pensamentos que não saem da cabeça, rituais típicos e tendência a comportamentos repetitivos. Nesse contexto, o suporte da família e de amigos é fundamental ao longo do processo de tratamento, com vistas à recuperação do ente querido.



Sob essa ótica, a principal maneira de auxiliar alguém com TOC é incentivá-lo a buscar ajuda profissional. Além disso, tomar corretamente as medicações prescritas pelo psiquiatra e participar das terapias complementares faz toda a diferença.

Muitas vezes, os parentes próximos também podem ter que participar das sessões de terapia, a fim de que aprendam a lidar melhor com as características do transtorno. Além disso, as terapias em grupo ou familiares ajudam a reforçar o tratamento.

Listamos algumas ações práticas que auxiliam no convívio com pacientes do TOC. Veja bem:

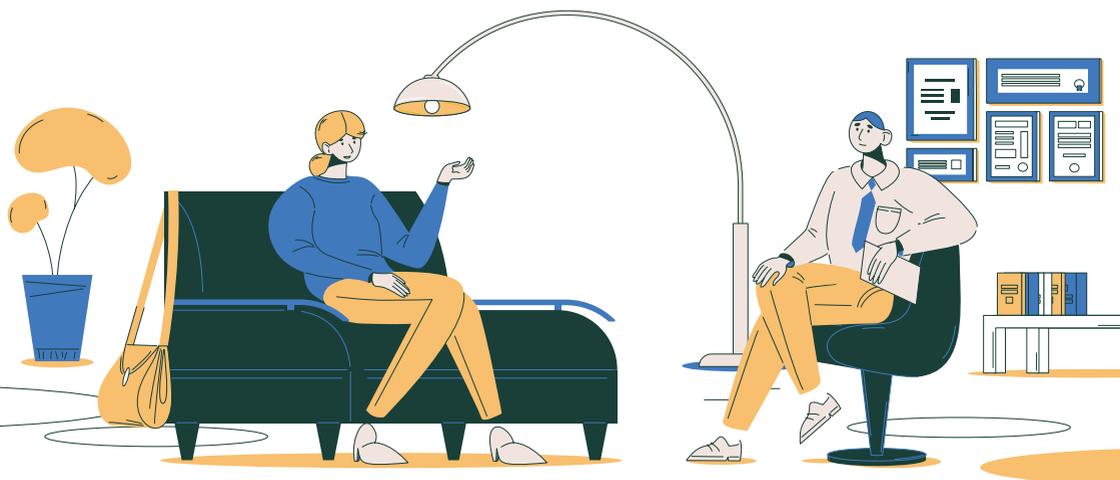
- evite culpar a pessoa pelo que ela está vivendo;
- reforce a importância da continuidade do tratamento médico;
- acostume-se com a rotina, os hábitos e os rituais realizados devido ao quadro;
- coloque-se como um suporte, um ombro amigo, e ajude a pessoa a conviver com os sintomas do TOC.

Como é o tratamento
para quem sofre
de Transtorno
Obsessivo-Compulsivo?

O tratamento para a recuperação da saúde mental é sempre individualizado e baseado na avaliação do histórico de cada paciente. Nesse sentido, vale destacar a importância de contar com uma **instituição de viés humanizado**, que não centre as terapias na doença, mas no doente.

Em geral, as intervenções terapêuticas mais indicadas para o controle efetivo desse transtorno são:

- medicamentos para ansiedade, crises depressivas e sintomas similares;
- assistência psicológica para auxiliar na superação dos medos e dos sintomas de difícil controle;
- acompanhamento psiquiátrico para **minimizar os impactos do TOC** sobre a rotina do paciente e da família.



Conclusão

Como vimos, o Transtorno Obsessivo-Compulsivo é uma doença que pode ser controlada. Para tanto, é necessário buscar o suporte profissional e as intervenções mais adequadas para orientar cada pessoa a modular os comportamentos excêntricos típicos. Também é importante não estimular as compulsões e obsessões.



Portanto, além de ser necessário buscar entender a dinâmica dessa doença e **aprender a lidar com os sintomas**, não se pode deixar de incentivar o paciente a buscar ajuda médica e psicológica. Por ser um problema complexo, o suporte profissional especializado é primordial para a reabilitação da saúde mental desses indivíduos, o que tende a melhorar a convivência e restabelecer laços enfraquecidos.



HOSPITAL
SANTA MÔNICA



O Hospital Santa Mônica é uma instituição privada especializada em saúde mental. Somos reconhecidos pela qualidade assistencial, segurança do paciente e a excelência em gestão, certificado com a acreditação ONA 3 – Excelência Ouro.

Contribuir para a reabilitação da saúde mental do paciente e promover a sua reinserção social com uma vida digna e autônoma é a nossa missão.



(11) 98657-4262

Hospital Santa Mônica

Estrada Santa Mônica, 864
Itapecerica da Serra - São Paulo - SP

Tel (11) 4668-7455

Centro de Saúde Mental HSM

Rua Bertioga, 55
Chácara Inglesa - São Paulo - SP

Tel (11) 4668-7456



santamonicahospital



hospitalsantamonica



company/hospital-santa-monica



hospitalsantamonica

