



Projeto**Fênix**



fenix.org.br

# O que você deve saber sobre TOC

Transtorno Obsessivo Compulsivo

Fênix

Associação Pró-Saúde Mental

## **1. O que é TOC?**

O Transtorno Obsessivo Compulsivo é uma doença mental crônica (transtorno psiquiátrico), faz parte dos transtornos de ansiedade e se manifesta pela presença de sintomas que denominamos obsessões e/ou compulsões.

## **2. O que são Obsessões e Compulsões?**

Obsessões são pensamentos ou idéias, impulsos, imagens, cenas, que invadem a cabeça da pessoa de modo persistente, podendo ou não ser seguidos de comportamentos (manias) para neutralizá-los. São sentidos como estranhos e intrusivos causando aumento da ansiedade e grande desconforto.

Compulsões são comportamentos repetitivos ou atos mentais, que a pessoa é levada a realizar para diminuir a ansiedade gerada pela obsessão.



### **3. O TOC se manifesta sempre da mesma maneira?**

Há várias formas do TOC se manifestar. A mais comum é aquela na qual as compulsões aparecem relacionadas às obsessões. Mas, pode ocorrer de o indivíduo apresentar apenas obsessões ou compulsões. Ou seja, uma pessoa apenas ter pensamentos sem fazer nenhum ritual para aliviar. Ou ainda, aquela que tem que fazer algo para se livrar de um incômodo, muitas vezes físico, e não de um pensamento ou imagem.





4. Quando essas preocupações se tornam uma doença?

É importante lembrar que comportamentos obsessivos e compulsivos são necessários em muitos momentos da vida. Para garantir que um bebê sobreviva nos primeiros meses de vida, precisam lembrar sempre de alimentá-lo, não deixá-lo em lugares em que possa cair, limpá-lo e tantos outros cuidados. Ou seja, estes são comportamentos que garantem a sobrevivência de todos nós, e que foram selecionados durante o processo de evolução. Assim, embora sejam comportamentos presentes em toda espécie humana, o que determina o TOC é o grau de intensidade, sofrimento e incapacidade.



## **5. Pessoas com TOC sabem o que estão fazendo?**

É importante lembrar que as pessoas com TOC geralmente têm consciência do seu problema, embora se sintam envergonhadas por não conseguirem controlar. Na maioria das vezes, elas sabem que seus pensamentos obsessivos são sem sentido ou exagerados, e que seus comportamentos compulsivos não são realmente necessários.

Entretanto tal conhecimento não é suficiente para se livrar da doença. É sabido que as pessoas guardam segredos sobre seus sintomas pois temem serem tidas como "loucas", uma vez que outras pessoas não entendem tais comportamentos.





## **6. Os sintomas de TOC só aparecem em ocasiões ruins?**

É muito comum o comportamento aparecer ou, ainda, reaparecer em períodos estressantes da vida ou de mudanças, que podem incluir até momentos alegres e de mudanças positivas. Em geral, qualquer mudança é complicada para quem tem TOC, mesmo quando boa para a pessoa.





## **7. O TOC é uma doença nova?**

São encontradas descrições clínicas do que hoje se compreende por TOC, desde cerca de 300 anos atrás. No entanto, era algo praticamente desconhecido até a década de oitenta. Foi só a partir daí que surgiu maior interesse pelo assunto, registrando-se crescente número de pesquisas, com aumento dos conhecimentos e de sua divulgação.

## **8. Será que tem muita gente sofrendo com isso?**

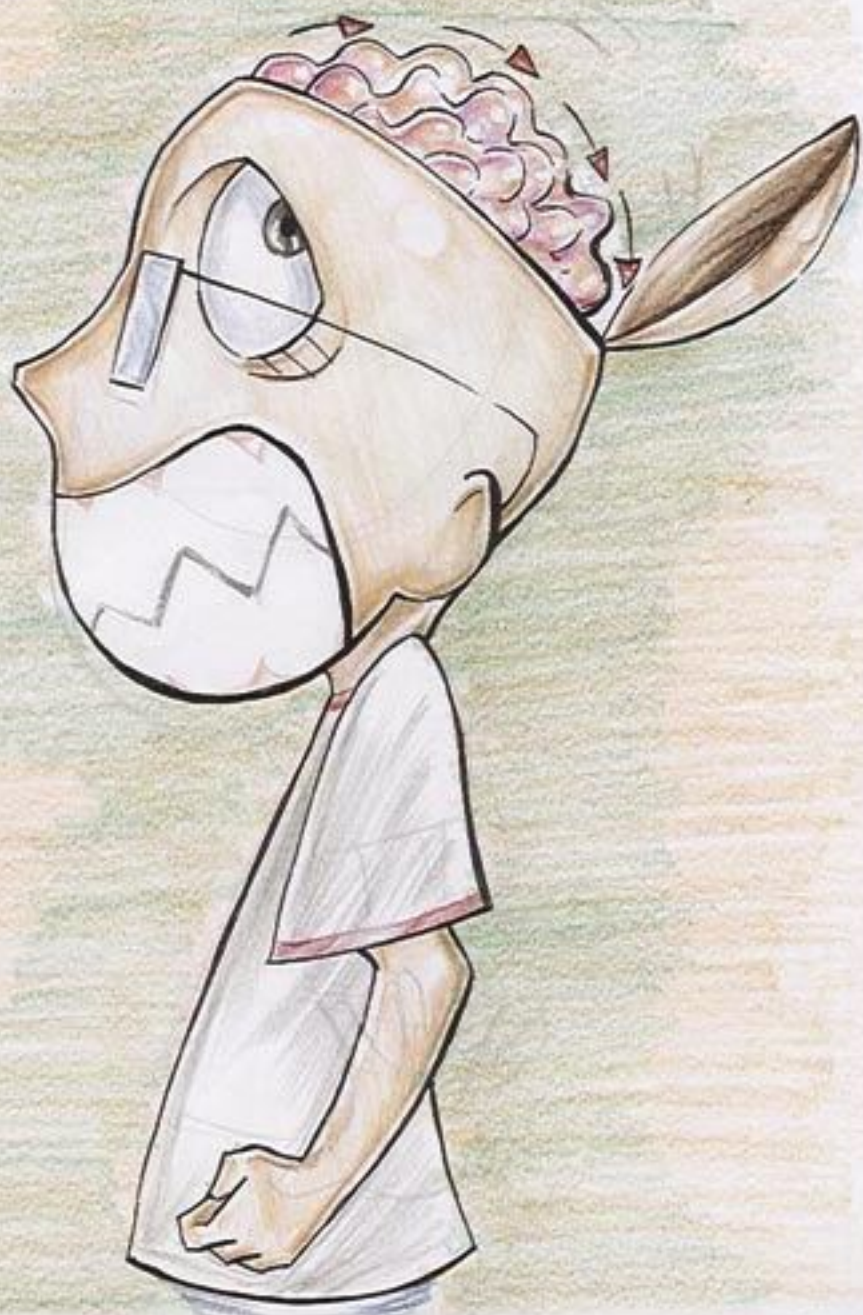
Estudos recentes indicam um transtorno freqüente, afetando em média 2 % da população. Por exemplo, em um grupo de 50 pessoas da população uma pode apresentar ou ter apresentado TOC. Pesquisas apontam que, mais freqüentemente, o transtorno costuma aparecer no final da adolescência e em número semelhante para ambos os sexos.





## **9. O que acontece no cérebro de quem tem TOC?**

O TOC é um transtorno mental que tem base neurobiológica, ou seja, alterações no funcionamento cerebral podem provocar sintomas de TOC. Um exame de tomografia computadorizada do cérebro mais sofisticada, que chamamos de Pet, tem mostrado que o consumo de glicose em algumas áreas cerebrais está geralmente aumentado, o que indica provavelmente que estas regiões estão funcionando em excesso. Esse excesso de funcionamento tende a diminuir durante o tratamento medicamentoso, como também mediante terapia comportamental.



## 10. Quais as possíveis causas do TOC?

A pesquisa das causas se concentra na interação de fatores neurobiológicos e influências ambientais. Acredita-se que pessoas que desenvolvem TOC tenham uma predisposição biológica a reagir de forma acentuada ao estresse. Estudos genéticos do TOC e de outras condições relacionadas poderão, algum dia, possibilitar definir genes que predispõem ao surgimento do TOC. Estudos genéticos recentes, associados a pesquisas de anormalidades neuroquímicas em portadores de TOC, têm sugerido que quando há um caso de TOC, outros membros da mesma família podem ser afetados pelo mesmo ou por transtornos relacionados, como a Síndrome de Tourette (ST). Foi verificado que entre gêmeos idênticos (monozigóticos) é mais comum (cerca de 65%) do que entre os não idênticos (dizigóticos), o que mostra que o fator genético apresenta um papel relevante. Até agora, não foram feitos estudos com indivíduos adotados ou com gêmeos criados separadamente para observar quanto os genes podem determinar estes comportamentos independentemente do ambiente no qual cada um está e forma de criação. Parece que pessoas com TOC têm uma vulnerabilidade genética que é desencadeada por fatores ambientais. As investigações em andamento sobre as causas prometem ainda mais esperança para as pessoas com TOC e suas famílias.





## **11. Devemos tratar o TOC?**

Psiquiatras experientes concordam que um tratamento ideal inclui medicação, terapia comportamental, educação e apoio familiar. As medicações associadas à terapia comportamental são consideradas hoje as primeiras opções de tratamento. Felizmente, na maioria das vezes essa associação terapia+medicação consegue atenuar ou eliminar completamente os sintomas. Na prática, principalmente na saúde pública de nosso país, nem sempre os pacientes estão em condições de procurar uma terapia comportamental. Infelizmente para muitos casos a medicação poderá ser a única terapia ao alcance do paciente.





## **12. É comum a presença de outras doenças associadas ao TOC?**

Sim, a isto damos o nome de comorbidade. Existem também transtornos que se assemelham ao TOC por também apresentarem alguns comportamentos repetitivos. A isso damos o nome de transtornos do espectro obsessivo compulsivo. Fazem parte desse espectro a tricotilomania (arrancar os próprios cabelos e pelos de maneira recorrente), skin-picking (dermatotilexomania: cutucar excessivamente a pele), tiques e Síndrome de Tourette (tiques motores e vocais) transtorno dismórfico corporal (percepção errônea e exagerada sobre a aparência física), comprar compulsivo, anorexia, bulimia, etc.



### **13. Além dos profissionais de saúde, alguém pode ajudar?**

Sim, a família e os amigos são fundamentais no tratamento do TOC. É importante que as pessoas saibam que quem tem TOC não está assim porque quer. Ela provavelmente está sofrendo, e não sabe outra forma de resolver sua situação. Dizer o que tem que ser feito e que não faz o menor sentido, dificilmente tem resultados, e acaba gerando desentendimentos. Pressionar ou criticar também não ajuda. Procure incentivar qualquer forma de habilidade da pessoa. É importante olhar e valorizar as coisas que o portador tem conseguido fazer e não o contrário. Em geral, quando há alguém com TOC na família, todos os membros da família são de alguma forma afetados. Assim, é muito importante que todos procurem ajuda, principalmente os mais próximos. Esta ajuda pode ser por grupos de apoio a familiares (associações), orientação familiar, terapia familiar ou até mesmo, terapia individual.







Realização: Projeto Fênix

Apoio: Novartis

Textos: Psicólogas colaboradoras  
do PROTOC e ASTOC.

Projeto gráfico: Urssi, N. e Schorsch, H.R.

Ilustrações: Campoio, S.D.

## **Fênix**

Associação Pró-Saúde Mental  
Av. Liberdade, 701 - 8º andar - cj. 84  
01503-001 - Liberdade - São Paulo SP  
T: 011 3208-1225 / 011 3209-8579