
As pessoas que padecem de POC estão “Loucas”?

Não. Os comportamentos ritualizados poderão parecer “loucos” mas as pessoas não estão “loucas”. Os doentes com POC sabem que os seus medos e preocupações são irracionais e os seus rituais absurdos, mas não conseguem controlar os mesmos. Como sabem que os seus pensamentos são irracionais, têm receio de que as outras pessoas pensem que estão “loucas”, pelo que sofrem os seus sintomas em silêncio e têm relutância/vergonha em procurar ajuda médica

Quais são as possíveis causas da POC?

As causas exatas de POC permanecem desconhecidas. Contudo os investigadores suspeitam tratar-se de um desequilíbrio bioquímico no cérebro. É provável que se trate de uma falha de neurotransmissão cerebral, especificamente a nível de uma das substâncias (a serotonina) encarregue de transmitir as mensagens neuronais entre células cerebrais que aparentemente regulam os comportamentos repetitivos. Este desequilíbrio pode ser hereditário. Adicionalmente, fatores psicológicos e do ambiente, que provocam tensão nervosa, podem agravar os sintomas.

Que tratamento há para a POC?

TERAPIAS FARMACOLÓGICAS:

Muitas das pessoas com POC necessitam de trata-

mento medicamentoso. Os medicamentos que afetam a serotonina parecem ser mais eficazes no tratamento desta doença. Há vários disponíveis e a sua escolha obedece a critérios médicos, em conformidade com o perfil de cada doente.

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL:

Esta terapia consiste em ensinar ao doente a lidar com a ansiedade produzida pelas obsessões e a reduzir ou eliminar os rituais compulsivos. A terapia comportamental é um conjunto de técnicas estruturadas que a pessoa aprende a utilizar perante a ansiedade/ mal-estar/ disfuncionalidade que nasce das obsessões e compulsões.

O objetivo é o de produzir mudança direta nos comportamentos do doente.

Muito resumidamente, é pedido ao doente que enfrente as coisas que teme, frequentemente e no início na presença do terapeuta, (Exposição) e que se abstenha de ritualizar (Prevenção da Resposta). São também ensinadas um conjunto de técnicas para lidar com a ansiedade.

A abordagem terapêutica mais eficaz é a combinação de tratamento medicamentoso com terapia cognitivo-comportamental.

É essa a prática utilizada no Serviço PA e POC .

Com frequência o tratamento inclui também um plano para os familiares próximos que poderão estar de alguma forma envolvidos na doença.

PERTURBAÇÃO OBSESSIVO- COMPULSIVA

PERGUNTAS
E
RESPOSTAS

**Programa de Perturbações
Afetivas e Perturbações
Obsessivo-Compulsivas**

www.saudemental.pt

www.chpl.pt

CHPL
CENTRO HOSPITALAR PSIQUIÁTRICO DE LISBOA
PAV. 21 N – CLÍNICA 5

AV. BRASIL, 53,
1749-002 LISBOA
TEL: 217 917 000
FAX: 217 952 989

O que é a Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)?

A POC é uma doença caracterizada por pensamentos recorrentes, incontroláveis e desagradáveis (obsessões) ou/e por comportamentos repetitivos e ritualizados (compulsões), os quais não podem ser evitados ou controlados. Quem sofre de POC reconhece que as suas obsessões e compulsões são irracionais e excessivas, mas não tem controlo sobre elas.

OBSESSÕES TÍPICAS: Sujidade, micróbios e contaminação; medo de atuar impulsivamente de forma agressiva; sentir-se demasiado responsável pela segurança dos outros (medo de provocar acidentes se não executar determinado ritual); pensamentos horríveis e repugnantes de natureza religiosa e sexual; preocupação excessiva com a ordem, a colocação e a simetria dos objetos; incapacidade de deitar fora objetos inúteis.

COMPULSÕES TÍPICAS: Lavar (especialmente as mãos), limpar, verificar (ex se as portas estão bem fechadas); atos repetitivos como tocar em certos objectos, contar, organizar ou arrumar objectos por número, tamanho ou cor.

Estas ações são excessivas e incontroláveis.

A pessoa pode ter apenas alguns, ou quase todos estes sintomas, que podem variar durante o curso da doença.

Quais são os outros sintomas da POC?

As pessoas com POC podem ficar deprimidas e desmoralizadas, sentir ansiedade extrema, mal estar e repugnância.

Um outro tipo de comportamento que também pode fazer parte da doença é arrancar pelos das sobrancelhas ou cabelos (tricotilomania). Outra forma da doença é a preocupação excessiva com um defeito do corpo, que poderá ser mínimo, ou mesmo imaginado (dismorfofobia). Os sintomas podem ser a preocupação constante com ter uma doença grave (hipocondria).

Quantas Pessoas sofrem de POC?

Antigamente pensava-se que era uma doença rara. Hoje sabe-se que cerca de 2-3% da população sofre desta doença.

Em que idade aparece a POC?

Habitualmente começa na adolescência ou no início da idade adulta, mas também pode surgir na infância.

Como é que a POC progride?

Se não for tratada adequadamente, a POC pode tornar-se crónica, com os sintomas melhorando e piorando. Em alguns casos (poucos) a doença desaparece mesmo sem tratamento; noutros verifica-se um agravamento, desenvolvendo-se sintomas graves e incapacitantes.

A POC é incapacitante?

A incapacidade produzida pela POC pode ir de ligeira a muito grave. Por vezes os sintomas causam incapacidade absoluta e o doente tem que ser internado. Nalguns casos torna-se difícil, ou impossível manter um emprego regular.

Por outro lado há um grande numero de profissionais (médicos, advogados, engenheiros, professores, etc), assim como outros trabalhadores e donas de casa, que conseguem grande sucesso nas suas vidas apesar dos sintomas da POC.

Porem, a maioria destas pessoas poderia ter vidas mais satisfatórias e produtivas se não sofrerem da doença. O custo emocional das POC para o próprio doente, família e sociedade pode ser enorme.