

Como lidar com o transtorno obsessivo- compulsivo (TOC)

Autoras

Regina Maria F. Lopes

Psicóloga, mestre, doutora e pós-doutora em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), especialista em Avaliação Psicológica, em Reabilitação Neuropsicológica e em Neuropsicologia. Coordenadora dos cursos de pós-graduação e extensão em Avaliação Psicológica/Neuropsicológica e em Reabilitação do Núcleo Médico Psicológico (Porto Alegre/RS). Coautora dos livros em forma de caixinha: *Pensar emagrece, Terapia de bolso, Psicologia positiva, Seleção RH, Antiansiedade, Eu na escola, Exercícios de memória, Não me toque, Inteligência emocional, Terapia infantil, Seleção por competências, Caixinha da felicidade* e *Meus pais se separaram: e agora?*. Coautora do capítulo “Funções executivas: a regência de uma orquestra”, no livro *Ciclo vital – perspectivas contemporâneas em avaliação e intervenção*, e “Reabilitação neuropsicológica para adultos com quadros neurológicos”, no livro *Avaliação e intervenção no ciclo vital: da promoção de saúde à prática clínica*.

Roberta F. Lopes do Nascimento

Psicóloga, mestre em Psicologia Clínica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), especialista em Psicologia Jurídica, Avaliação Psicológica e em Psicodiagnóstico. Diretora da Núcleo Médico Psicológico e coordenadora de cursos de pós-graduação (Porto Alegre/RS). Coautora dos livros em forma de caixinha: *Pensar emagrece, Terapia de bolso, Psicologia positiva, Seleção RH, Antiansiedade, Eu na escola, Exercícios de memória, Não me toque, Inteligência emocional, Terapia infantil, Seleção por competências, Caixinha da felicidade, Mediação de conflitos, e Meus pais se separaram: e agora?*. Coautora do capítulo “Funções executivas: a regência de uma orquestra”, do livro *Ciclo vital – perspectivas contemporâneas em avaliação e intervenção*.

Regina Maria F. Lopes
Roberta F. Lopes do Nascimento

Como lidar com o transtorno obsessivo- compulsivo (TOC)

Guia prático para pacientes, familiares
e profissionais da área da saúde

4a. edição



Copyright © 2020 Editora Hogrefe CETEPP São Paulo

Editora: Cristiana Negrão
Capa e diagramação: Claudio Braghini Junior
Preparação: Joana Figueiredo
Revisão: Silvana Gouvea

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

L855c

Lopes, Regina Maria Fernandes, 1964-

Como lidar com o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC):
Guia prático para pacientes, familiares e profissionais da área
da saúde / Regina Maria Fernandes Lopes, Roberta Fernandes
Lopes do Nascimento. - 4. ed. - São Paulo: Hogrefe, 2020.

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5072-008-7

1. Transtorno obsessivo-compulsivo - Manuais, guias - etc. 2. Transtorno
obsessivo-compulsivo - Tratamento. I. Nascimento, Roberta Fernandes
Lopes do. II. Título.

CDD:616.85227

20-63059

CDU: 616.891.7

Este livro segue as regras da Nova Ortografia da Língua Portuguesa.
Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Hogrefe CETEPP
Rua Barão do Triunfo, 73 - 7º andar
Brooklin, São Paulo – SP, Brasil
CEP: 04602-000
Tel.: +55 11 3900-1670
www.hogrefe.com.br

Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópias e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita.

ISBN: 978-65-5072-008-7
Impresso no Brasil

Com carinho, aos colaboradores de pesquisa:

Carolina Martins Carminatti

Fernanda Fernandes Lopes

Lusimar Maria Petter

Marianne Farina

Paulo Roberto de Oliveira Lopes

Raquel Pires de Vargas

Sumário

Introdução	9
1 O que é TOC?	11
1.1 Obsessões comuns	11
1.2 Compulsões comuns.....	11
1.3 Diferenças entre obsessão, compulsão e preocupações normais	14
1.4 O TOC é um transtorno comum?.....	16
2 Como surge o TOC?	17
2.1 O TOC à luz da teoria cognitivo-comportamental.....	17
2.2 As origens do TOC a partir da TCC	18
3 Quadros clínicos do TOC	19
3.1 Classificação e transtornos relacionados ao TOC	19
3.2 Critérios diagnósticos para o TOC	20
3.3 Subtipos mais comuns de TOC.....	22
4 O que acontece no cérebro de pessoas com TOC	23
4.1 Causas do TOC	25
5 Comorbidades: transtornos concomitantes com TOC	27
6 Diagnóstico diferencial	29
7 Como identificar o TOC	31
7.1 Eu posso ter TOC?.....	31

7.2	Questionário para auxiliar na identificação de sintomas de TOC.....	31
7.3	Ferramenta de triagem para medida de sintomas de TOC.....	32
7.4	O TOC em crianças e adolescentes	34
8	Como tratar o TOC.....	37
8.1	Será que preciso de tratamento para TOC?.....	37
8.2	Como é o planejamento do tratamento de adultos com TOC.....	38
8.3	Como são as etapas do tratamento de adultos com TOC...39	
8.4	Tratamento para crianças e adolescentes com TOC	43
8.4.1	Psicoterapia individual ou em grupo	43
8.4.2	Tratamento psiquiátrico	44
8.4.3	Envolvimento familiar	45
8.4.4	Grupos de apoio.....	45
8.4.5	Tratamento hospitalar	45
8.4.6	TOC em sala de aula	45
9	Relato de caso	49
10	Questionários e inventários de avaliação	51
11	Considerações finais	53
	Anexos	55
	Questionários e inventários de avaliação.....	55
	Endereços úteis.....	72
	Sites	79
	Referências.....	81

Introdução

O transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) é caracterizado pela presença de ideias, imagens e pensamentos indesejados e intrusivos, que involuntariamente vêm à consciência (obsessões), e a pessoa tenta neutralizá-los ao realizar comportamentos repetitivos (p. ex., verificação) ou ações mentais (p. ex., orações). Assim, pode-se considerar o TOC um dos transtornos psiquiátricos mais incapacitantes, com início típico durante a adolescência, no entanto, podendo ocorrer ao longo de toda a vida (Gonçalves et al., 2016).

Salienta-se que é normal que uma pessoa, ocasionalmente, volte para verificar novamente se o ferro está desligado, se a janela de casa está fechada ou se seu carro está trancado. No entanto, se a pessoa apresenta um diagnóstico de TOC, haverá a presença de pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos que interferem em sua vida diária, incluindo as atividades profissionais, educacionais e relações interpessoais. Não importa a atividade que esteja realizando, a pessoa não consegue fazer com que as atividades e os pensamentos fluam normalmente.

Tendo em vista esse cenário, o mais importante é saber que existe tratamento adequado. Com estratégias de tratamento médico e psicológico, a pessoa poderá se libertar dos pensamentos indesejáveis e impulsos irracionais, retomando o controle de sua vida e de suas atividades em geral. Portanto, o objetivo deste guia é orientar pacientes, familiares, amigos e profissionais da saúde na identificação do problema e na busca de tratamento para o TOC, abordando os seguintes tópicos:

- Conhecer o que é o TOC.
- Compreender o que são compulsões, obsessões, evitações, neutralizações e as características de cada sintoma.

- Identificar as manifestações clínicas do TOC.
- Descrever as consequências na vida pessoal e familiar mais comuns da pessoa com sintomas de TOC.
- Conhecer os tratamentos mais utilizados para o transtorno.
- Identificar o TOC em crianças e adolescentes que apresentam sua sintomatologia.
- Identificar, precocemente, o TOC em alunos, no caso de atuação como professor em sala de aula.
- Saber onde buscar ajuda para o tratamento do TOC.

1 O que é TOC?

O TOC é uma psicopatologia comum e crônica, na qual a pessoa portadora apresenta pensamentos (obsessões) e comportamentos (compulsões) incontroláveis e recorrentes, que a fazem sentir vontade de agir repetidamente em resposta à obsessão (American Psychiatric Association [APA], 2014). As compulsões (também conhecidas como rituais) são eventos mentais recorrentes, nos quais a pessoa sente que precisa se livrar dos sentimentos perturbadores causados pelas obsessões. A pessoa com TOC também pode acreditar que o fato de dar vazão às compulsões poderá impedir que coisas ruins aconteçam, aliviando a tensão e o incômodo (Mamede, 2017).

1.1 Obsessões comuns

- Preocupar-se com os germes e com a possibilidade de adoecer ou morrer.
- Apresentar medos extremos em relação a coisas ruins acontecendo no ambiente ou de estar fazendo algo errado.
- Pensar que as coisas têm que ser corretas sempre.
- Ter pensamentos ou imagens perturbadores, que podem ser de natureza sexual e indesejados, sobre ferir os outros.

1.2 Compulsões comuns

- Verificar excessivamente (mais de uma vez) se o forno está desligado, se as portas e as janelas estão fechadas etc., porém de forma repetitiva e que seja sofrida para a pessoa.

- Ordenar ou organizar coisas de forma excessiva.
- Fazer confissão frequente ou pedir desculpas (sentir culpa por algo).
- Lavar ou limpar excessiva e repetidamente algo (lavar as mãos ou algo, achando que ainda está sujo, mesmo quando acabou de limpá-lo).
- Apresentar compulsões mentais (excessiva oração ou revisão mental de tudo o que faz).
- Repetir comportamentos.
- Manifestar excessiva busca de confiança (p. ex., sempre perguntar: “Você tem certeza de que está correto?”).

Frequentemente, as pessoas sentem a necessidade de checar as coisas, mas a pessoa que tem o diagnóstico de TOC apresenta pensamentos incontroláveis que lhe causam ansiedade, que a levam a fazer checagem repetidamente ou executar rituais e rotinas por pelo menos uma hora por dia. A realização de rituais ou rotinas gera um breve alívio dos sintomas de ansiedade, mas por um tempo curto. No entanto, caso não sejam tratados, esses pensamentos e rituais causam grande sofrimento à pessoa e prejuízos nos contextos em que está inserida. A Tabela 1 apresenta exemplos de obsessões e compulsões mais frequentes em pessoas com TOC.

Tabela 1. Obsessões e compulsões mais frequentes em portadores de TOC.

Tipos de obsessões		Tipos de compulsões	
Impulsos agressivos	Imagens de ferir uma criança ou pais	Verificação	Verificar repetidamente fechaduras, alarmes, aparelhos
Contaminação	Ser contaminado por apertar as mãos de outra pessoa	Limpeza	Lavar as mãos muitas vezes
Necessidade de ordem	Sofrimento intenso quando os objetos são desordenados ou assimétricos	Acumulação	Guardar lixo ou itens desnecessários
Religioso	Pensamentos blasfemos, preocupações sobre pecar inconscientemente	Atos mentais	Orar, contar, repetir palavras silenciosamente
Dúvidas repetidas	Perguntar se uma porta foi deixada destrancada	Encomenda	Reordenar objetos para obter simetria
Imagens sexuais	Imagens pornográficas recorrentes	Busca de confiança	Perguntar aos outros para garantir
Pensamentos incontroláveis	Pensamentos que não saem da consciência, gerando ansiedade	Ações repetitivas	Entrar e sair de um local várias vezes

Fonte: Fenske e Schwenk (2009).

1.3 Diferenças entre obsessão, compulsão e preocupações normais

Tendo em vista que o TOC é uma psicopatologia relacionada à ansiedade (Silva, 2017), torna-se importante definir e distinguir entre obsessões, compulsões e preocupações normais. A Tabela 2 apresenta essas descrições.

Tabela 2. Diferenciação entre obsessões, compulsões e preocupações.

Obsessões	Compulsões	Preocupações normais
Pensamentos repetidos e persistentes, imagens e impulsos angustiantes, assustadores ou que causam vergonha, por exemplo, ter medo de ser contaminado ao tocar em uma maçaneta ou ter imagens repetidas de relações sexuais com um dos pais, quando na verdade não há evidências de que aquilo possa ocorrer.	Pensamentos, imagens ou ações que são usados para reduzir a ansiedade criada pela obsessão, por exemplo, lavar as mãos repetidamente, mesmo que não estejam sujas; repetir mentalmente uma série de números, sem motivo aparente; arrumar tudo no seu quarto em alinhamento exato, revisar o alinhamento de livros, objetos nas estantes etc.	Pensamentos que geram ansiedade e angústia, mas mudam muito de um dia para o outro, por exemplo, preocupar-se em não estar adequadamente preparado para um exame escolar (principalmente se não estudou o suficiente); apresentar receio de não conseguir um emprego após a formatura; sentir temor de perder uma amizade por algum motivo ou temor de sair à rua durante a noite por receio de ser assaltado etc.

Fonte: Silva (2017).

Em nível de diagnóstico, denota-se que o TOC envolve obsessões intrusivas em relação a eventuais ameaças, seguidas por compulsões repetitivas ou rituais voltados para neutralizar ameaças. As compul-

sões produzem um alívio temporário no sentimento desagradável, mantendo o ciclo por reforço negativo. A literatura indica dois mecanismos psicológicos associados a esse ciclo obsessivo-compulsivo:

1. Mecanismo emocional, caracterizado por intensa ansiedade associada a pensamentos intrusivos de perigo iminente.
2. Mecanismo cognitivo, exemplificado por déficits executivos.

O ciclo obsessivo-compulsivo do TOC ocorre mais especificamente na forma representada na Figura 1.

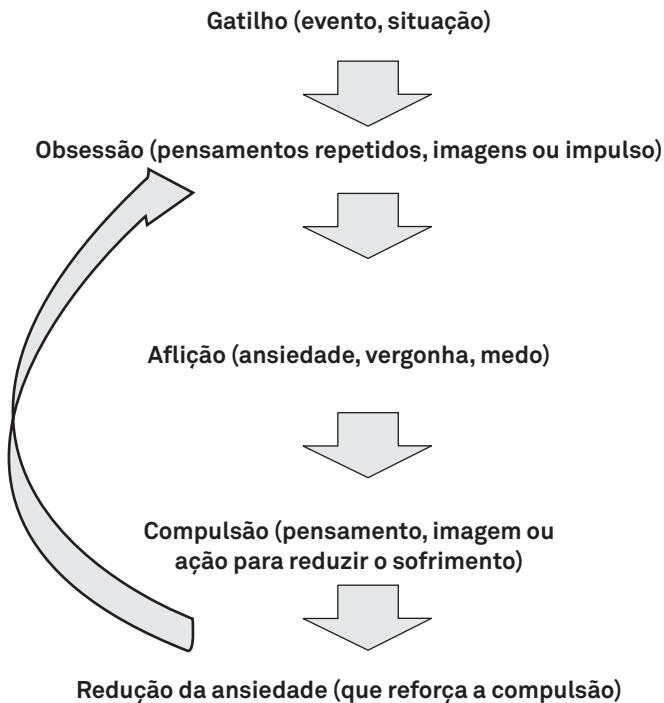


Figura 1. Ciclo obsessivo-compulsivo do TOC.

Fonte: Gonçalves et al. (2016)

1.4 O TOC é um transtorno comum?

O TOC é uma condição neuropsiquiátrica que afeta em média de 1% a 2% da população (Rapp, Bergman, Piacentini, & McGuire, 2016) e pode ocorrer tanto em adultos como em crianças. A maioria das pessoas desenvolve os primeiros sintomas antes dos 30 anos de idade. Os meninos geralmente mostram seus primeiros sintomas em uma idade mais jovem do que as meninas. Já na idade adulta, a proporção entre homens e mulheres com TOC é igual (Cordioli, Vivan & Braga, 2016).

Como os sintomas obsessivos leves são comuns na população em geral, você não irá ter um diagnóstico de TOC a menos que suas obsessões e compulsões interfiram em sua vida e o impeçam de realizar atividades que tenha planejado. Uma vez que você tenha o diagnóstico de TOC, é raro que ele desapareça sem o tratamento adequado; portanto, se os sintomas descritos aqui forem familiares, procure a ajuda de um profissional que esteja familiarizado com o tratamento do TOC.