

O transtorno obsessivo compulsivo (TOC) é um transtorno mental caracterizado por pensamentos intrusivos, repetitivos e indesejados (obsessões) e comportamentos ou rituais compulsivos que visam aliviar a ansiedade causada pelas obsessões. O TOC pode afetar a qualidade de vida de quem sofre com ele, causando sofrimento, angústia e interferindo nas atividades diárias.

O TOC é uma condição comum, que afeta cerca de 2% da população mundial. A causa do TOC ainda não é totalmente conhecida, mas acredita-se que envolva fatores genéticos, biológicos, psicológicos e ambientais. O TOC pode se manifestar de diferentes formas, dependendo do tipo e da intensidade das obsessões e compulsões de cada pessoa. Alguns exemplos de temas comuns são:

- Limpeza e contaminação: medo de se contaminar com germes, sujeira ou doenças, levando a hábitos excessivos de higiene, limpeza e desinfecção.
- Simetria e ordem: necessidade de organizar, alinhar ou arrumar objetos de forma simétrica, ou perfeita, seguindo regras rígidas e arbitrárias.
- Verificação e dúvida: medo de que algo ruim aconteça devido a um erro ou negligência, levando a verificar repetidamente portas, janelas, fogão, torneiras, etc.
- Contagem e números: necessidade de contar objetos, passos, letras ou sílabas, ou seguir padrões numéricos específicos.
- Religiosidade e moralidade: medo de ofender a Deus ou cometer um pecado, levando a rezar, confessar ou seguir rituais religiosos de forma excessiva e escrupulosa.
- Acumulação e colecionismo: dificuldade em descartar objetos inúteis ou sem valor sentimental, levando a acumular coisas que ocupam muito espaço e causam desordem.
- Pensamentos proibidos ou indesejados: pensamentos intrusivos de natureza sexual,



violenta ou agressiva, que causam culpa, vergonha e medo de agir impulsivamente.

O tratamento do TOC envolve geralmente uma combinação de psicoterapia e medicação. A psicoterapia mais indicada para o TOC é a terapia cognitivo-comportamental (TCC), que ajuda a identificar e modificar os pensamentos e crenças disfuncionais que alimentam as obsessões e compulsões. A TCC também utiliza técnicas de exposição e prevenção de resposta, que consistem em expor gradualmente o paciente às situações que provocam ansiedade, sem permitir que ele realize os rituais compulsivos, até que ele se habitue e perca o medo. A medicação mais usada para o TOC são os antidepressivos inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), que atuam no equilíbrio químico do cérebro e reduzem os sintomas obsessivo-compulsivos.

O TOC é um transtorno sério, mas que tem tratamento. Se você acha que pode ter TOC, procure ajuda profissional. Quanto mais cedo você iniciar o tratamento, maiores são as chances de recuperação e melhora da sua qualidade de vida.