



Londrina – PR 2024

Transtorno obsessivo-compulsivo

Organizadora

SANDRA ODEBRECHT VARGAS NUNES

Como reconhecer os sinais e sintomas do Transtorno Obsessivo Compulsivo ?

Sísifo foi castigado após a morte à rolar uma pedra eternamente pela montanha acima.

Sua tarefa não terminava nunca, pois uma vez colocada no alto da montanha, a pedra rolava novamente para a planície.



PENSAMENTOS OBSESSIVOS

- Pensamentos, imagens difíceis tirar fora da cabeça .
- Pensamentos que vão e voltam sobre ser contaminados por germes, ou sujeira, ou necessidade de ordem ou simetria
- Pensamentos absurdos de machucar alguém que ama
- Dúvidas do certo ou errado
- Teve que fazer repetitivamente para ter a certeza de que havia feito tudo corretamente
- Problemas na sua vida pessoal/ trabalho/ vida acadêmica, atividades domésticas

Reconhecendo o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC): Atenção aos Sinais:

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo pode afetar significativamente o dia a dia. Avalie seus comportamentos e pensamentos:

1. Pensamentos Obsessivos Persistentes:

Já teve pensamentos ou imagens difíceis de tirar da cabeça, como preocupações com germes, sujeira ou necessidade de ordem?

2. Compulsões e Rituais:

Sentiu a necessidade de realizar ações repetitivas para garantir que tudo foi feito corretamente?

3. Impacto nos Aspectos Pessoais e Profissionais:

O TOC afeta negativamente sua vida pessoal, trabalho, vida acadêmica ou atividades domésticas?

Se reconhecer esses padrões, procure apoio profissional. Discutir esses sintomas ajudará no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e no aprimoramento do seu bem-estar geral.



Monitore os sintomas do Transtorno Obsessivo-compulsivo⁴

Você foi incomodado por pensamentos que lhe vinham a cabeça, mesmo quando não os queria, como o de ser exposto a germes, sujeiras ou de necessitar que tudo esteja alinhado de certa maneira?

☐ Sim☐ Não

Você teve impulso de fazer algo que lhe vinha à cabeça, embora você não os quisesse, como um impulso de machucar a pessoa amada?

☐ Sim☐ Não

Você teve imagens indesejadas surgindo em sua cabeça, como cenas violentas ou horríveis?

☐ Sim☐ Não

Quando teve esses pensamentos você se esforçou muito para tirá-los da cabeça?

☐ Sim☐ Não

Houve alguma coisa que você teve que fazer repetidamente até lhe parecer bom, contar um certo número de vezes ou lavar inúmeras vezes ou verificar algo diversas vezes para ter certeza de que havia feito corretamente?

☐ Sim☐ Não

Se você respondeu sim a algumas dessas perguntas, procure seu médico ou seu profissional de saúde e conte mais sobre isso.

