



TOC OU MANIA?

ENTENDA A DIFERENÇA E SAIBA COMO LIGAR O SINAL DE ALERTA DE QUE ALGO DEIXOU DE SER UM HÁBITO CORRIQUEIRO PARA SE TORNAR UM PROBLEMA

POR IANDARA PIMENTEL SANTANA*

É comum conhecer pessoas com manias, comportamentos repetitivos que ocorrem de forma corriqueira no dia a dia. Identificado também como hábito, essa prática não tem caráter patológico, ou seja, não há prejuízo para a pessoa e para sua saúde, apesar de serem automáticas e quase involun-

tárias. No entanto, quando um comportamento começa a causar sofrimento para o indivíduo, é sinal de que algo não está certo.

Medo de contaminação, verificações excessivas de portas ou janelas, rituais de contagem, organização de objetos de forma muito restrita... esses são alguns sintomas do Transtorno Obsessivo compulsivo (TOC). São comumente confundidos com manias, mas a intensidade

dos comportamentos é bem maior no quadro do transtorno. Eles são gerados por obsessões, imagens ou impulsos indesejáveis e intrusivos que causam ansiedade e desconforto, conforme explica Juliana Gebrim, psicóloga e neuropsicologia pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Portugal (IPAF).

Esses pensamentos geram as compulsões, comportamentos recorrentes em respostas