

às obsessões. Esses atos são realizados com objetivo de aliviar a ansiedade causada pelo desconforto das ideias que invadem a mente do indivíduo de forma inconsciente. Para alguns, essas atividades podem ser consideradas rotineiras, mas, se a frequência e a intensidade geram sofrimento, são enquadradas em um transtorno.

Causas

O TOC é um transtorno muito estudado e suas causas ainda são investigadas, não havendo uma conclusão definitiva. Segundo a psicóloga Mariana Zieza, “trata-se de um problema multifatorial, aliado a fatores biológicos e psicológicos”.

Além disso, Juliana Gebrim cita que o transtorno é mais frequente em mulheres. Seja por questões hormonais e estresse, seja por pressão social, as mulheres são as mais afetadas, assim como em outras questões mentais. Mas a especialista aponta que a experiência de doenças mentais varia amplamente e, pelos avanços na compreensão e no tratamento, é possível encontrar abordagens mais individualizadas e eficazes. “A relação entre gênero e saúde mental é complexa, e essas são tendências gerais”, finaliza a psicóloga sobre esse tópico.

TOC ou Mania?

As manias, ou hábitos, são muito presentes na vida das pessoas, mesmo que muitas vezes manifestados de forma automáticas, e não produzam prejuízo na rotina ou na vida dos indivíduos. “Geralmente, [as manias] não causam angústia significativa, medo intenso ou ansiedade”, destaca a neuropsicóloga Juliana.

Essas preferências para fazer algo, como dormir de determinada forma ou realizar alguma atividade de um jeito peculiar, são gostos pessoais e não interferem de forma negativa na vida do indivíduo, ao contrário do TOC. “A diferença fundamental entre manias e o TOC está na natureza e no impacto desses comportamentos”, explica.

Além disso, outros fatores podem ajudar a diferenciar a mania do TOC. No transtorno obsessivo-compulsivo, a constância dos casos pode ser um alerta, mas varia de pessoa para pessoa. “Algumas podem experimentar crises diárias, enquanto outras podem ter crises menos frequentes, como semanais ou mensais. A intensidade também pode variar, assim



“O suporte psicológico e a compreensão do TOC desempenham um papel crucial no processo de recuperação”

afirma Juliana Gebrim

como os gatilhos que desencadeiam os sintomas”, detalha a especialista.

Diagnóstico e tratamento

O tempo para o diagnóstico varia de pessoa para pessoa, uma vez que fatores como vergonha, falta de conhecimento do TOC e normalização das crises são determinantes. Mas, assim que identificado, o transtorno pode ser tratado por meio de medicamentos e terapia. Entre os tratamentos, a terapia cognitivo-comportamental é indicada, pois busca diminuir as obsessões e compulsões.

“Além disso, em alguns casos, a medicação pode ser recomendada, geralmente antidepressivos, para ajudar no controle dos sintomas.” continua a profissional.

A busca por tratamento é muito importante, segundo a psicóloga Mariana Zieza, visto que é difícil o desaparecimento natural dos sintomas, que tendem a permanecer ao longo da vida, variando de intensidade.

Para as duas profissionais, a procura por um profissional da área é crucial para o tratamento e recuperação, pois cada caso é um caso: “Cada indivíduo é único, e o tratamento é adaptado às necessidades específicas do paciente”, finaliza Juliana.

Vivendo com TOC

Estimativas sugerem que, entre adultos, o TOC tenha uma prevalência atual em torno de 1,0% e de 2,0% a 2,5% ao longo da vida, conforme detalha a psicóloga do IPAF.

Lucas Munford é uma dessas pessoas que convive com o transtorno. O assessor de imprensa, de 22 anos, conta que recebeu o diagnóstico em novembro do ano passado e, a partir daí, começou o tratamento. “Eu fazia terapia havia algum tempo e comecei a reclamar de um excesso de pensamento”, relatou Lucas.

O jovem, que não conhecia o TOC, começou a ter pensamentos intrusivos excessivos, que atrapalhavam sua rotina e foco. Um dos sintomas era mexer excessivamente nos cabelos para aliviar a ansiedades, exaustão das ideias e confusão na fala. Por isso, Lucas foi orientado pela terapeuta a buscar um psiquiatra. Mesmo com apoio de amigos e família, sentiu receio pela situação. “Fiquei mais tranquilo quando entendi o que era e soube que tem tratamento”, recordou.

Com ajuda da terapia e dos remédios para ansiedade, Lucas aprendeu a controlar as crises. “Fui aprendendo a conviver com o transtorno, conciliando minha vida com o TOC”, concluiu.

TOC nas telas:

Greys Anatomy (Shonda Rhimes)
Toc Toc (Vicente Villanueva)
Melhor é impossível (James L. Brooks)
O Aviador (Martin Scorsese)