

Comportamento

Entre pensamentos intrusivos e rituais repetitivos, o transtorno obsessivo-compulsivo vai muito além da mania por organização. A condição pode ser incapacitante, afetar relações, trabalho e saúde mental

JÚLIA SIRQUEIRA

O transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) costuma ser retratado de forma simplificada no imaginário popular, muitas vezes associado apenas à limpeza excessiva ou à mania por organização. Na prática, porém, trata-se de uma condição psiquiátrica complexa, marcada por pensamentos intrusivos persistentes e comportamentos repetitivos que fogem ao controle do indivíduo e interferem diretamente na qualidade de vida.

Esses pensamentos, conhecidos como obsessões, surgem de maneira involuntária e provocam intenso desconforto emocional. Já as compulsões aparecem como tentativas de aliviar a angústia gerada por essas ideias, por meio de rituais mentais ou motores. Segundo o psicólogo e doutor em psicologia Vladimir Melo, esses comportamentos passam a fazer parte da rotina da pessoa, mesmo sem qualquer relação racional entre a ação realizada e o medo que se tenta evitar.

O impacto do TOC vai além do sofrimento individual. A exaustão provocada pela vigilância constante dos próprios pensamentos compromete a concentração, a produtividade e a capacidade de desfrutar atividades cotidianas. Em estágios mais avançados, o transtorno pode aprisionar o sujeito em ciclos de ansiedade que consomem grande parte do dia, dificultando a vida social, acadêmica e profissional. "Geralmente, a pessoa sente uma necessidade intensa de realizar um comportamento específico, com medo de que algo grave aconteça caso não o faça. Mesmo sem uma relação racional entre a ação e a consequência, esse ritual passa a fazer parte da rotina", afirma Vladimir.

A linha entre um hábito comum e um transtorno mental nem sempre é evidente. Gostar de organização ou conferir algo mais de uma vez não configura, por si só, um diagnóstico. O alerta surge quando esses comportamentos se tornam frequentes, rígidos, acompanhados de medo intenso e consequências emocionais desproporcionais. Para Vladimir Melo, é justamente essa combinação que indica a necessidade de avaliação especializada.

O cinema já ajudou a traduzir esse sofrimento de forma sensível. Em *O Aviador* (2004), dirigido por Martin Scorsese, o espectador acompanha a trajetória

FORA DO ESTERÓTIPO



de Howard Hughes (vivido por Leonardo DiCaprio), empresário e aviador que convive com o TOC de maneira progressivamente incapacitante. O filme evidencia como o transtorno pode se intensificar ao longo do tempo, afetando decisões, relações e o isolamento social — um retrato que, embora dramatizado, dialoga com a realidade clínica de muitos pacientes.

O que acontece no cérebro e como pode se agravar

Do ponto de vista neurológico, o transtorno obsessivo-compulsivo está associado a disfunções em circuitos cerebrais específicos. O neurologista Carlos Uribe, do Hospital Brasília, explica que há um comprometimento