



Onde devo buscar
mais informações?

**Núcleo de Saúde
Ocupacional/MPRJ**

nso.saudemental@mprj.mp.br

Av. Marechal Câmara, 370, 4º andar



CAMPERJ

longevidade@camperj.com.br

Para apoio emocional e prevenção
do suicídio:

Centro de Valorização da Vida (CVV)

- ☎ 188

Em casos de emergência:

**Serviço de Atendimento Móvel de
Urgência (SAMU) - ☎ 192**



**Dr. Ervin
Cotrik**

MPRJ | MINISTÉRIO PÚBLICO
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Avenida Marechal Câmara, 370,
Centro, Rio de Janeiro

mprj.mp.br

Siga o MPRJ nas redes sociais:



@mp_rj



@mp_rj



@mprj.official



@mprj.official



@mprj.official



@mprj.official

Apoio:



CAMPERJ

CAIXA DE ASSISTÊNCIA DO MINISTÉRIO PÚBLICO
DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

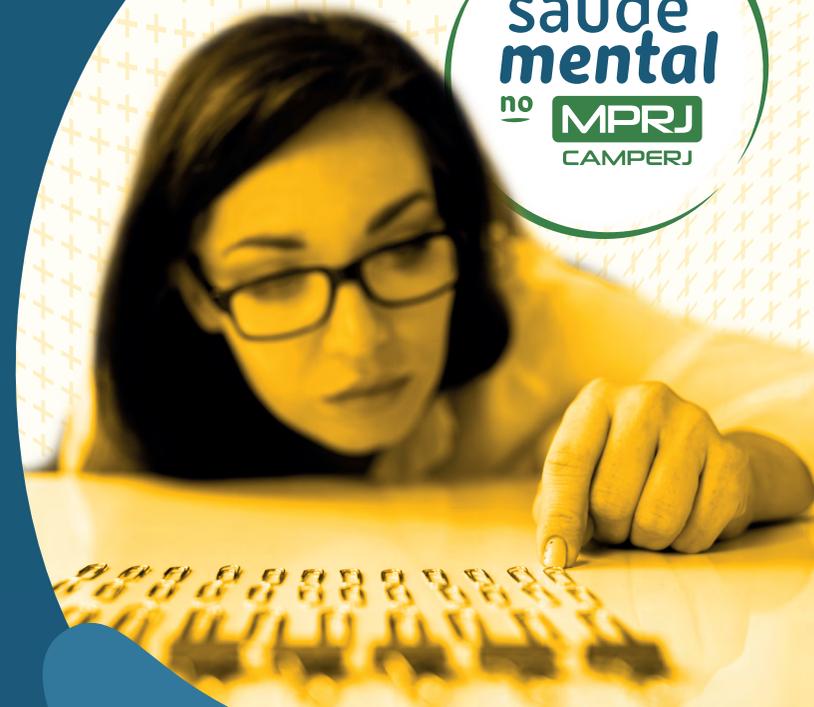
SAC: 0800 580 2428

Central de Atendimento: (21) 2224 9688

camperj.com.br



saúde
mental
no MPRJ
CAMPERJ



**TRANSTORNO
OBSESSIVO
COMPULSIVO
(TOC)**

Pensamentos que se repetem contra a nossa vontade, de forma angustiante e invasiva, seguidos ou não de atos compulsórios para aliviá-los, podem ser **TOC**.

Você conhece os padrões de sintomas desse transtorno?

Imagine que você, no meio da tarde, se lembrou de um compromisso importante e inadiável à noite. Você percebe que não terá tempo para se preparar e, a partir desse momento, **seus pensamentos invadem sua mente**, trazendo as piores consequências possíveis pelo seu esquecimento. Junto aos pensamentos, virá a **ansiedade**, a **piora da concentração** e alguns **sintomas físicos** (coração acelerado, angústia, sudorese). Sua tarde vai passar a girar em torno dessa preocupação.

Agora, imagine apresentar esses mesmos pensamentos invasivos, recorrentes e angustiantes sem um "motivo real", como o esquecimento de um compromisso importante. **Isso é o Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)**.

Um indivíduo com **TOC** pode ter uma **obsessão**, uma **compulsão** ou ambos.

Uma obsessão é um pensamento, uma ideia ou uma sensação angustiante que se repete, independente da nossa vontade.

Já a compulsão é um comportamento consciente e recorrente (como contar, checar). Apesar de poder ser realizado em uma tentativa de reduzir a ansiedade causada pela obsessão, o ato compulsivo nem sempre tem sucesso.

Um indivíduo com TOC **percebe a irracionalidade desses rituais** e reconhece que são **excessivos e indesejáveis**, embora em casos mais graves esse *insight* possa desaparecer.

Os sintomas individuais de um paciente podem se sobrepor e mudar com o tempo, mas o TOC tem **4 padrões principais** de sintomas:

1. Contaminação - obsessão de lavagem ou evitação compulsiva de objeto que se presume "contaminado". Os pacientes podem arrancar a pele das mãos se lavando demais ou não conseguir sair de casa por medo da "sujeira". Apesar da ansiedade ser a resposta emocional mais comum ao objeto temido, vergonha e nojo também são frequentes.

2. Dúvida patológica - dúvida seguida de compulsão por checagem. A obsessão costuma implicar algum perigo (fogão ligado, porta aberta) e a verificação pode envolver múltiplas viagens de volta para casa. Esses indivíduos têm dúvidas obsessivas sobre si mesmos e sempre se sentem culpados achando que esqueceram ou cometeram algo de errado.

3. Simetria - necessidade de simetria ou precisão que pode levar a uma compulsão de lentidão. Os pacientes podem literalmente levar horas para terminar uma refeição, se vestir ou fazer a barba, por exemplo.

4. Pensamentos intrusivos - pensamentos repetitivos de um ato agressivo, imoral ou sexual e que são repreensíveis para o paciente (por exemplo, um medo de perder o controle e agredir ou atacar alguém). Neste caso, não há compulsão (a agressão não é consumada).

Se você se identificou com esses sintomas, não deixe de buscar ajuda de um especialista para avaliação! **Tem tratamento!**



ACESSE A PLAYLIST DO PROJETO "SAÚDE MENTAL" PELO QR CODE