CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · OBSESSIVO-COMPULSIVO E RELACIONADOS

Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)

Obsessões (pensamentos ou imagens intrusivas que geram angústia) e compulsões (rituais para acalmá-la: verificar, lavar, organizar, revisar mentalmente) que consomem tempo e causam mal-estar.

SINAIS FREQUENTES

- Pensamentos intrusivos que assustam
- Rituais repetidos para acalmar a ansiedade
- Necessidade de se certificar ou perguntar várias vezes

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. O tratamento de escolha é a exposição com prevenção de resposta
2. Adie o ritual alguns minutos a cada vez
3. Peça às pessoas próximas que não participem dos rituais

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não participe dos rituais nem tranquilize repetidamente
2. Apoie o tratamento sem se irritar com os sintomas

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se os rituais ocuparem mais de uma hora por dia
2. Se os pensamentos assustam você ou fazem você se sentir culpado/a

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho pensamentos que não quero e que me angustiam

☐ Sinto que preciso fazer algo para acalmá-los

☐ Verifico as coisas várias vezes (portas, gás, mensagens)

☐ Lavo-me ou limpo mais do que o necessário

☐ Preciso que as coisas estejam em uma ordem ou simetria

☐ Reviso mentalmente ou peço que me tranquilizem

☐ Os rituais me tomam mais de uma hora por dia

☐ Sei que é excessivo, mas não consigo parar

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-obsesivo-compulsivo-toc
- Artigo completo: TOC: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-toc
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112