

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 29, 2021

## Transtorno obsessivo-compulsivo

**O transtorno obsessivo-compulsivo pode ser angustiante e dificultar a vida. Mas existem tratamentos que podem ajudar.**

**Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais tratamentos são adequados para você.**

### O que é transtorno obsessivo-compulsivo?

Se você tem transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), tem pensamentos perturbadores que não consegue tirar da cabeça. Você também pode fazer certas coisas repetidamente, mesmo que não queira.

Os pensamentos perturbadores são chamados de obsessões. E as coisas que você faz repetidamente são chamadas de compulsões. Pessoas com transtorno obsessivo-compulsivo geralmente têm os dois.

O TOC causa muita preocupação e ansiedade desnecessárias.

Todos nós nos preocupamos desnecessariamente de vez em quando - é muito comum se preocupar com o fato de você ter deixado o fogão ligado ou verificar mais de uma vez se você trancou a porta.

Mas para pessoas com TOC, essas preocupações podem dominar suas vidas. O esforço de tentar controlá-los pode ser muito estressante.

O TOC geralmente começa quando você é criança, adolescente ou jovem adulto. Não há uma causa única. Os genes que você herda de seus pais podem desempenhar um papel. O TOC também pode ser causado por coisas que acontecem em sua vida e pela maneira como você pensa sobre o mundo.

### Quais são os sintomas?

Existem dois conjuntos de sintomas que afetam pessoas com transtorno obsessivo-compulsivo.

## Transtorno obsessivo-compulsivo

**Obsessões** são pensamentos indesejáveis e perturbadores. Você pode receber imagens ou impulsos que continuam vindo à sua mente. É difícil se livrar deles. Seguem aqui alguns exemplos:

- Ter medo de sujeira e germes
- Querer ter as coisas organizadas simetricamente
- Pensando em realizar atos sexuais específicos.

**Compulsões** são ações que você sente que precisa fazer para interromper os pensamentos obsessivos. Aqui estão algumas compulsões comuns:

- Lavando e limpando o tempo todo
- Repetir palavras ou números em um padrão
- Tocar ou contar coisas, geralmente em uma sequência específica.

Se seus sintomas não interferirem muito em sua vida, seu médico pode dizer que você tem TOC leve. Se seus sintomas forem muito angustiantes e impedirem que você continue com sua vida cotidiana, você pode ter um TOC grave.

Às vezes, pessoas com TOC têm problemas ao repetir movimentos, sons ou palavras. Eles são conhecidos como tiques. Algumas pessoas com TOC também têm depressão.

### Quais tratamentos funcionam?

Os principais tratamentos para o transtorno obsessivo-compulsivo são um tratamento de fala chamado terapia cognitivo-comportamental (TCC) e medicamentos antidepressivos.

É difícil dizer qual deles funciona melhor. Talvez seja necessário tentar mais de um tratamento ou combinar tratamentos.

### Terapia comportamental cognitiva

**A terapia cognitivo-comportamental (TCC)** é um tratamento de fala (psicoterapia). Você trabalha com um terapeuta para encontrar maneiras práticas de lidar com o TOC. Há boas evidências de que isso pode ajudá-lo a ter menos sintomas de TOC.

A CBT analisa suas crenças sobre o mundo. Seu tratamento pode incluir seu terapeuta:

- Pedindo que você pense se seus medos são realistas
- Pedir que você enfrente o que o deixa ansioso: por exemplo, tocar em algo que você acha que está sujo
- Ajudando você a lidar sem nenhum comportamento compulsivo, como lavar as mãos.

Você provavelmente receberá trabalhos de casa para fazer entre as sessões. Você deverá se colocar em situações que o deixem ansioso e usar as técnicas que aprendeu para lidar com elas. Você pode fazer terapia sozinho ou em grupo.

## **Transtorno obsessivo-compulsivo**

Embora a TCC possa funcionar para adultos e crianças, o tratamento deixa algumas pessoas muito ansiosas. Como resultado, algumas pessoas abandonam a CBT.

### **Medicamento**

Os medicamentos antidepressivos, incluindo um tipo chamado SSRIs, podem ajudar pessoas com TOC. (SSRI é a abreviação de inibidor seletivo da recaptação da serotonina.) Esses medicamentos só estão disponíveis mediante receita médica do seu médico.

Não sabemos se tomar medicamentos e TCC juntos funciona melhor do que ter um tratamento sozinho.

Mas os tratamentos geralmente são combinados para pessoas com TOC grave ou para pessoas que não são ajudadas por apenas um tratamento.

Todos os antidepressivos podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas, que podem incluir sonolência, boca seca, tremores, constipação e problemas estomacais.

Como resultado, os antidepressivos devem ser usados com cautela, especialmente em jovens. A TCC geralmente é a primeira escolha de tratamento para crianças e adolescentes.

Um efeito colateral dos SSRIs é que eles podem fazer você pensar mais sobre suicídio quando você começa a tomá-los. O risco é maior para crianças, adolescentes e jovens com menos de 25 anos.

Se você estiver tomando um antidepressivo e estiver preocupado com quaisquer pensamentos ou sentimentos que tenha, consulte seu médico imediatamente.

Se um antidepressivo não ajudar ou não ajudar o suficiente, seu médico pode recomendar combiná-lo com outro medicamento. Por exemplo, um SSRI pode ser combinado com outro antidepressivo ou com um medicamento antipsicótico.

Os antipsicóticos geralmente são usados para tratar problemas de saúde mental que fazem com que as pessoas percam o contato com a realidade, como a esquizofrenia, mas às vezes também podem ajudar no TOC.

Os antipsicóticos podem ter efeitos colaterais em algumas pessoas, incluindo sonolência, ganho de peso, sensação de tremores e sensação de mal-estar ou tontura.

### **O que vai acontecer comigo?**

O TOC afeta pessoas diferentes de maneiras diferentes. Algumas pessoas descobrem que seus sintomas vêm e vão. Outras pessoas têm os sintomas o tempo todo.

Se você tem TOC muito grave, pode achar difícil trabalhar ou lidar com a vida cotidiana. Obter tratamento pode ajudar.

## Transtorno obsessivo-compulsivo

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

