

## DOUTOR RESPONDE

Valdir Campos, psiquiatra



*O transtorno ocorre mais frequentemente em pessoas separadas ou divorciadas, e desempregadas, e se associa à depressão*

### Como diagnosticar o TOC

O Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) afeta cerca de 3% da população mundial, ou seja, um em cada 50 adultos e uma em cada 200 crianças. E é mais comum em mulheres. O psiquiatra da Dermavitória, Valdir Ribeiro Campos, explica os sintomas da doença, como distinguir de uma simples mania e quais são os tratamentos.

#### O que é TOC?

É uma doença mental em que a pessoa fica aprisionada por um padrão de pensamentos e comportamentos repetitivos, e que não têm sentido. Esse comportamento acaba por tomar muito tempo da pessoa, atrapalhando suas atividades.

#### Quais são os sintomas?

O principal sintoma do TOC são as obsessões, ou seja, pensamentos ou impulsos indesejados que retornam repetidamente à mente da pessoa. O indivíduo é perturbado continuamente por um pensamento aflitivo, como “minhas mãos estão contaminadas, preciso lavá-las”; “devo ter deixado o

bico de gás aberto”; ou “vou machucar meu filho”. As obsessões são intrusivas, inapropriadas e causam acentuada ansiedade e estresse. Como alívio para esses sentimentos desagradáveis, a maioria das pessoas com TOC recorre a comportamentos repetitivos denominados compulsões. As compulsões mais comuns são: excesso na checagem na limpeza/lavagem e na ordenação/organização.

#### Como distinguir o TOC de uma simples mania?

É considerado TOC quando a pessoa apresenta sintomas que ultrapassam o limite da normalidade e atrapalham o dia a dia. Pessoas com TOC não devem ser confundidas com um grupo muito maior de indivíduos que, às vezes, são chamados de “compulsivos”, que se apegam a um elevado padrão de desempenho em seu trabalho e até mesmo em atividades de lazer. Esse tipo de “compulsão” frequentemente serve de propósitos valiosos, contribuindo para a autoestima do indivíduo e seu sucesso no trabalho. Nesse sentido, difere das obsessões e rituais, que trazem sofrimento para a vida da pessoa com TOC.

#### Algumas pessoas são mais suscetíveis a desenvolver a doença?

O TOC ocorre mais frequentemente em pessoas separadas ou divorciadas,



assim como em desempregadas, e está muitas vezes associado a outras doenças mentais, particularmente depressão e transtornos de ansiedade. Acredita-se que pessoas que desenvolvem TOC tenham uma predisposição biológica a reagir de forma acentuada ao estresse.

#### Existe cura para o TOC?

O TOC é uma doença tratável. Em cerca de 60% a 80% dos casos, os pacientes respondem ao tratamento combinado de remédios e psicoterapia cognitiva comportamental.

#### Qual é o tratamento indicado?

As pessoas com TOC geralmente tentam esconder seu problema ao invés

de procurar ajuda. Uma infeliz consequência disso é que essas pessoas só recebem ajuda profissional muitos anos após o início da doença, quando os hábitos obsessivo-compulsivos podem estar profundamente arraigados e muito difíceis de mudar. Entretanto, nos últimos 20 anos surgiu maior interesse pelo assunto, e pesquisas científicas estão revelando tratamentos que podem ajudar a pessoa com TOC. Os tratamentos mais eficazes têm sido com o uso de antidepressivos que aumentam a capacidade do cérebro de utilizar a serotonina, um composto químico que ocorre naturalmente no organismo; e a psicoterapia, com abordagem comportamental, denominada “exposição e prevenção de resposta.

### TROCA INTELIGENTE



1 tapioca (3 colheres de sopa de goma de tapioca) com queijo branco  
1 copo de suco de laranja

**390 cal**



1 crepioca (1 colher sopa de tapioca, 1 ovo e 1 colher sopa chia)  
1 pedaço de queijo branco  
1 copo de suco de limão, cenoura e couve  
1 pedaço de bolo integral de banana

**390 cal**

A tapioca é um alimento calórico e de alto índice glicêmico, ou seja, capaz de aumentar rapidamente a

glicose sanguínea, o que pode gerar ganho de peso e alteração na taxa de açúcar, segundo a nutricionista

Roberta Larica. Ao trocarmos a forma de preparo para a crepioca, temos um controle maior

da glicose da refeição, fornecendo menos calorias e mais saciedade. Trocando o suco de laranja (que tem

alto valor calórico por usar várias laranjas no preparo) por suco de limão com couve e cenoura,

aumentamos o fornecimento de nutrientes e controlamos a quantidade de açúcar desse suco.