
FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contactos

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Apoio psicológico por marcação:

De 2ª feira a 6ª feira, das 9:30 às 12:30 e das 14:30 às 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Perturbação Obsessivo- Compulsiva (POC)

A **Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC)** é uma condição de saúde mental em que uma pessoa tem pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos, podendo afetar homens, mulheres e crianças. Frequentemente começa por volta da puberdade e jovem adultícia.

A POC pode causar um sofrimento significativo e interferir com a tua vida, mas o tratamento pode ajudar-te a mantê-la sob controlo.

Uma obsessão é...

um pensamento involuntário e desagradável ou imagem que se repete na tua mente, causando sentimentos de ansiedade, nojo ou desconforto.

Uma compulsão é...

um comportamento repetitivo ou um ato mental que sentes que tens de fazer para temporariamente aliviares sentimentos desagradáveis despertados pelo pensamento obsessivo.

Por exemplo, alguém com um medo obsessivo de ser assaltado poderá sentir que precisa de verificar se todas as janelas e portas estão fechadas antes de sair de casa.

A identificação com alguns dos sintomas da POC pode levar a que se acredite estar perante um diagnóstico com esta perturbação.

Importa compreender que um diagnóstico desta natureza implica uma série de fatores e que pensamentos ou comportamentos isolados podem não configurar um diagnóstico.

A POC não se resume a...

- Gostar de ter tudo organizado;
- Apreciar a simetria ou a ordem das coisas;
- Lavar as mãos com frequência;
- Sentir ocasionalmente necessidade de verificar que se fez determinada ação;
- Preferir desempenhar determinada tarefa quase sempre da mesma forma;
- ...

A POC implica sofrimento psicológico significativo associado e o seu diagnóstico não deve ser banalizado ou confundido com comportamentos comuns.

As causas da POC não são claras, podendo haver diferentes fatores, tais como história familiar, diferenças no cérebro, acontecimentos de vida e personalidade.

Pessoas com POC são por vezes relutantes em procurar ajuda porque se sentem envergonhadas ou embaraçadas, mas **não há motivo para isso porque a POC é uma condição de saúde como outra qualquer**. Ter POC não significa que enlouqueceste e não tens culpa de a ter.

Se tens pensamentos obsessivos com frequência e eles têm um efeito na tua vida diária, fala com um Profissional.

Não é provável que a POC melhore sem um apoio e tratamento adequado.

FEUP
Healthy Minds

You deserve it



Contacts

goi@fe.up.pt | psigoi@fe.up.pt

Psychological support by appointment:

Mondays to Fridays, from 9:30 to 12:30
and from 14:30 to 17:30

FEUP FACULDADE DE ENGENHARIA
UNIVERSIDADE DO PORTO

Obsessive- Compulsive Disorder (OCD)

Obsessive-Compulsive Disorder (OCD) is a mental health condition in which a person has obsessive thoughts and compulsive behaviors, affecting men, women and children. It often starts around puberty and young adulthood.

OCD can cause significant suffering and interfere with your life, but treatment can help you keep it under control.

An obsession is...

an involuntary, unpleasant thought or image that repeats itself in your mind, causing feelings of anxiety, disgust or discomfort.

A compulsion is...

a repetitive behavior or mental act that you feel you have to do to temporarily relieve unpleasant feelings aroused by the obsessive thought.

For instance, someone with an obsessive fear of being burgled might feel that they need to check that all the windows and doors are locked before leaving the house.

Identifying with some of the symptoms of OCD can lead people to believe that they are diagnosed with this disorder.

It is important to understand that a diagnosis of this nature involves a series of factors and that isolated thoughts or behaviors may not constitute a diagnosis.

OCD is not just about...

- Enjoying to have everything organized;
- Appreciating the symmetry or order of things;
- Washing hands frequently;
- Occasionally feeling the need to check that a certain action has been done;
- Preferring to perform a certain task almost always in the same way;
- ...

OCD involves significant associated psychological distress and its diagnosis should not be trivialized or confused with common behaviors.

The causes of OCD are unclear and there may be different factors, such as family history, differences in the brain, life events and personality.

People with OCD are sometimes reluctant to seek help because they feel ashamed or embarrassed, but **there is no reason for this because OCD is a health condition like any other.** Having OCD doesn't mean you've gone mad and it's not your fault that you have it.

If you have obsessive thoughts frequently and they have an effect on your daily life, talk to a Professional.

POC is unlikely to improve without proper support and treatment.