
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 15:30

GABINETE DE ORIENTAÇÃO E INTEGRAÇÃO

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.