

---

**FEUP**  
**Healthy Minds**

*You deserve it*



## Contactos

[goi@fe.up.pt](mailto:goi@fe.up.pt) | [psigoi@fe.up.pt](mailto: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.