



Perturbação Obsessivo-Compulsiva – O que fazer?

A Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC) caracteriza-se pela presença de obsessões que são pensamentos ou imagens mentais que são indesejados, intrusivos, repetitivos, causam ansiedade e desconforto intensos, e que compelem a pessoa a desempenhar determinadas ações ritualizadas para as afastar e diminuir a ansiedade, designando-se estas ações por compulsões. Na POC as compulsões surgem como a única forma aparente de (re)agir e ultrapassar a ansiedade causada pelas obsessões, proporcionando um alívio breve dos pensamentos, porém ineficaz.

A POC é mais frequentemente observada na população adulta, no entanto pode observar-se também em crianças e adolescentes, sendo fundamental proporcionar uma intervenção adequada e atempada, de forma a minimizar os sintomas e intervir no funcionamento obsessivo-compulsivo e na prevenção da reincidência dos mesmos.

Do ponto de vista da intervenção existem atualmente diversas abordagens psicoterapêuticas, sendo a abordagem cognitivo-comportamental aquela que tem vindo a evidenciar uma maior taxa de eficácia. De acordo com esta linha de intervenção, durante o processo terapêutico, o primeiro objetivo é fornecer informação sobre as características da POC à família, à criança ou adolescente e aos agentes educativos, de forma a promover a compreensão sobre as mesmas e aumentar as respostas educativas e parentais mais adequadas ao funcionamento obsessivo-compulsivo.

O terapeuta, a família e a criança ou adolescente deverão colaborar como uma equipa em todo o processo. Como devo reagir quando o meu filho realiza um ritual? Devo ajudá-lo a parar, interromper ou ignorar? Estas são algumas dúvidas com as quais os pais se debatem perante os rituais típicos da Perturbação Obsessivo-Compulsiva. Os pais poderão recorrer a estratégias lúdicas para explicar à criança ou jovem o que é a POC, ajudar a identificar os seus sinais e a compreender o seu funcionamento. Para além disso, deverão procurar não reforçar o funcionamento da POC ao participar nos rituais da criança ajudando-a, pelo contrário, com a colaboração do seu terapeuta, a enfrentar, contrariar e gerir as suas obsessões.

O processo de intervenção terapêutica ajudará a criança ou adolescente a gerir a ansiedade e desconforto provocado pelas obsessões, sem recorrer aos rituais para diminuir os seus sintomas. Uma das principais estratégias utilizadas é a exposição com prevenção de resposta, que consiste precisamente na exposição sistemática, estruturada e gradual aos pensamentos, imagens mentais ou situações que causam ansiedade e despoletam o funcionamento típico da POC. Esta estratégia assume a forma de exercícios graduais e estruturados de contacto com situações causadoras de ansiedade, com a devida orientação do terapeuta e articulação com os agentes educativos. O princípio de base incide não só na gestão do desconforto e ansiedade provocados pela obsessão resistindo ao impulso de agir de forma ritualizada, mas também familiarizar-se com o sentimento de ansiedade e constatar a ausência de consequências por não realizar a compulsão. A aplicação desta técnica, enquadrada num processo de intervenção psicoterapêutica, tende a diminuir progressivamente a ansiedade, os rituais e a aumentar uma maior perceção de controlo sob a POC.

Catarina Carreto

Psicóloga Clínica

(catarina.carreto@pin.com.pt)

Soraia Nobre

Psicóloga Clínica

(soraia.nobre@pin.com.pt)

PIN- Progresso Infantil

<http://pin.com.pt/>

<https://www.facebook.com/PinProgressoInfantil?fref=ts>