

# transtorno obsessivo compulsivo



Licenciado pelo Ministério da Saúde - IDT 97/2002

Licenciado pela Entidade Reguladora da Saúde - ERS 18624

Membro do British Association for Counselling and Psychotherapy - BACP 546670

Membro da European Association Treatment of Addiction - EATA 1098577

**+351 262 598 028**

**+351 918 120 945**

villaramadas.com



Apartado 1076, E. C. Santana  
2401-801 Leiria  
Portugal





DEPÓSITO LEGAL N° 321441/11

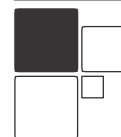
ISBN N° 978-989-8340-09-2

---

Proibida a venda. Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser reproduzido, no todo ou em parte, por qualquer processo mecânico, fotográfico, electrónico ou por qualquer meio de gravação, nem ser introduzido numa base de dados, difundido ou de qualquer forma copiado para uso público ou privado – além do uso legal como breve citação em artigos e críticas – sem prévia autorização do autor.

---

Copyright © 2009 por Eduardo da Silva



---

transtorno  
obsessivo compulsivo

---



## Nós, em VillaRamadas dedicamo-nos à Mudança.

Entendemos que o seu percurso até este ponto tem sido muito difícil e que tem sofrido imenso. A pessoa com quem você se preocupa não é má, mas sim um indivíduo que sofre de uma doença que pode ser tratada se tiver vontade de trabalhar em conjunto com a nossa equipa de profissionais altamente especializados.

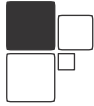
A equipa terapêutica produziu esta literatura para ajudá-lo a entender a natureza da doença de que o seu ente querido sofre. O processo nunca é fácil, mas é absolutamente fundamental para o sucesso do mesmo, que você compreenda e acredite que os próximos meses poderão implicar a Mudança do indivíduo.

O seu ente querido terá de ser o principal agente activo e o que podemos assegurar-lhe é que a equipa de VillaRamadas empenhar-se-á em conjunto neste processo.

Depois de ter lido esta literatura, se necessitar de mais informações, não hesite em contactar com VillaRamadas.

Desejamos-lhe força para o futuro,  
A Equipa Terapêutica





## O que é

Podemos considerar o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (T.O.C) como um transtorno de ansiedade. Manifesta-se sob a forma de alterações de comportamento (rituais ou compulsões, repetições, evitações), dos pensamentos (obsessões com dúvidas, preocupações excessivas) e das emoções (medo, desconforto, aflição, culpa, depressão).



## Obsessões

Obsessões são pensamentos ou impulsos que invadem a mente de forma repetitiva e persistente. Podem ser imagens, palavras, frases, números, músicas, etc. Sentidas como estranhas ou impróprias, as obsessões geralmente são acompanhadas de medo, angústia, culpa ou desprazer.



## Obsessões mais comuns

- Preocupação com doenças ou com o corpo.
- Dúvidas.
- Preocupação com simetria, exactidão, ordem, sequência ou alinhamento.
- Pensamentos, imagens ou impulsos de ferir, insultar ou agredir os outros.
- Pensamentos ou impulsos indesejáveis e impróprios relacionados com sexo.
- Preocupação em armazenar, acumular, poupar, guardar coisas inúteis ou economizar.
- Preocupação excessiva com sujidade, germes ou contaminação.
- Pensamentos supersticiosos: preocupação com números especiais, cores de roupa, datas e horários (podem provocar desgraças).
- Palavras, nomes, cenas ou músicas intrusivas e indesejáveis.





## Compulsões ou rituais

São comportamentos ou actos mentais repetitivos, executados em resposta às obsessões. As compulsões aliviam momentaneamente a ansiedade associada às obsessões, levando a pessoa a executá-las sempre que a sua mente é invadida por uma obsessão.

## Compulsões mais comuns

- Lavagem ou limpeza.
- Verificações ou controle.
- Repetições ou confirmações.
- Contagens repetitivas.
- Promover a ordem, simetria, sequência ou alinhamento.
- Acumular, guardar ou coleccionar coisas inúteis, poupar ou economizar.

## Compulsões mentais

Rezar, repetir palavras, frases, números, fazer listas. As compulsões mentais associadas a dúvidas também podem ser rereidas várias vezes um texto, visualizar várias vezes uma cena, etc.





## Evitações

São, com muita frequência, comportamentos adoptados como forma de não desencadear as obsessões evitando-se as situações, objectos ou circunstâncias que geram tais pensamentos e, consequentemente, ansiedade.



## Evitações mais comuns

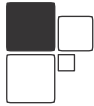
- Não tocar em trincos de portas, ou outro objecto com a mesma conotação.
- Isolar compartimentos e impedir o acesso de familiares.
- Restringir o contacto com sofás, cadeiras, etc.



## Sinais de alerta

- Isolamento  
*“Em casa é que eu estou bem.”*  
*“Se estiver só, não chateio ninguém e ninguém me chateia.”*
- Níveis altos e inexplicáveis de ansiedade  
*“Porque é que tremo desta maneira?”*  
*“De onde vem este nervosismo, por tudo e por nada, que me provoca taquicardia?”*
- Estados depressivos cíclicos  
*“Estou cansada de lutar! A vida não vale a pena... Assumo o papel da sofredora convicta e os outros terão pena de mim e irão poupar-me...”*





■ Convicção doentia da sua “verdade”.

*“Cala-te, que não sabes o que estás a dizer! Eu é que sei...”  
“Não pode ser dessa maneira! Será que não vês o que estás a fazer?!”*

■ Adiamento

*“Hoje não consigo realizar esta tarefa, mas amanhã pode ser que me encontre melhor e já seja capaz.”*

*“Não posso pegar nisso – traz-me associações e atormenta-me horrivelmente.”*

■ Não confiar

*“Deixa-me avaliar se os olhos afirmam o mesmo que a boca...”*

*“Atentarei aos pormenores, para ver se conferem.”*

■ Rigor extremo

*“Um grão de pó é sinónimo de uma limpeza imperfeita.”*

*“Tenho de enxaguar muitíssimo bem a loiça, para que não permaneça o mais pequeno vestígio de espuma do detergente! Faz mal à saúde...”*

■ Perfeccionismo

*“Para se considerarem arrumados, os sapatos têm de estar exactamente ao mesmo nível.”*

*“Se me enganar numa palavra que seja, não posso declarar que a conferência me tenha corrido bem!”*

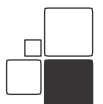
■ Auto-piedade

*“Coitadinho de mim, que sofro tanto e não mereço...”  
“Ninguém me compreende!”*

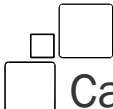
Os indivíduos que sofrem de Transtorno Obsessivo-Compulsivo têm consciência de que os seus pensamentos e atitudes são completamente ilógicos. Têm consciência do seu martírio, mas não conseguem livrar-se da condenação imposta pela sua mente.

Sem ajuda profissional, a doença é incontrolável.

É uma luta inglória, com derrota garantida.







## Carta ao T.O.C

Olá... e adeus!

Sim, efectivamente esta é uma carta de divórcio. Não digo de despedida, porque sei que me vais acompanhar sempre. Agora, porém, possuo condições para não me deixar dominar nem manipular por ti.

Foram demasiados anos de uma prisão sem grades, de um encapsulamento num mundo estranho, com motivações indecifráveis.

Não tinha vida própria e até a mera sobrevivência estava ameaçada. Por vezes, a relação parecia de amor/ódio, mas o que prevalecia era, invariavelmente, o ódio: por tudo e por todos. Exercias sobre mim um controlo que me descontrolava, cegava, ensurdecia, emudecia, paralisava.

Era o paradoxo total: deixava-me conduzir por algo que não era capaz de definir, em nome não sabia de quê, e não conseguia contestar, barafustar, libertar-me, ganhar.

Queixava-me da minha “anormalidade”, e, no entanto, aparentava morrer de medo de uma vida normal...

Só me sentia bem estando muito acima ou muito abaixo dos outros, não tendo capacidade para encontrar o equilíbrio convival, promovendo relações de igualdade.

Pouco terá faltado, creio, para que algum “fusível” do meu cérebro, à conta do sobreaquecimento originado pelo afluxo interminável de pensamentos negativos que lhe enviavas, tenha incendiado a muralha que construí à volta do órgão a que chamam coração...!

Tinha consciência de estar a caminhar e a conduzir as pessoas de que mais gosto para uma morte lenta e extremamente dolorosa, e nem essa noção encerrava a força da mudança. O que é que se passava com a minha escala de prioridades, de valores?

Andava à deriva sem bússola, marinheiro ou leme. Dava-me a sensação de não ter nada nem ninguém, de não achar sentido para uma existência, supostamente, estéril e inútil.

Porém, em momentos de afortunada lucidez, assumia que, afinal, eu é que não estava do meu lado e, portanto, não valorizava, nem as pequenas nem as grandes coisas.





Presentemente, reconheço que tenho, como sempre tive, pessoas que me apoiam, um Poder Superior que jamais me abandona e uma vida que vale aquilo que eu a fizer valer.

No fim de contas, a vontade de vencer apresentou-se como a única sobrevivente do mar de lama emocional e espiritual em que a tua ditadura me fez naufragar, e permito-me hoje assumir que, afinal, também tenho coração, e até posso ouvir o seu palpitar e consultar os seus “arquivos bolorentos”.

Não te vou fazer nenhuma declaração de ódio, porque, por um lado, quero-me encher de sentimentos bons, e, por outro, é justo que te agradeça o que me ensinaste e o crescimento que me proporcionaste.

Ainda assim, do lema que adoptei, consta manter as coisas simples. Portanto, e pelo exposto, bem vês que é impossível continuar a dar-te guarida; já não existe no meu íntimo lugar para ti.

Termina aqui a nossa história.

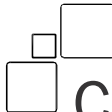
Este é o momento em que começarei  
a escrever a minha história, a VIVER!



*“Depois de ter tomado a minha decisão, hesito  
durante muito tempo”*

*Jules Renard*





## Contrato com as minhas emoções

Eu, abaixo assinada, após demasiados anos de separação dos meus sentimentos, a viver na “cucolândia” (só na cabeça) assumo agora o compromisso de não mais lhes calar a voz nem de os afastar, sejam eles quais forem.

Sou consciente de que esta decisão me aportará momentos de alegria e de tristeza, que experimentarei com agrado o apreço de alguns, enquanto terei de aprender a lidar com a rejeição e/ou o abandono de outros.

Saberei interiorizar os elogios que me fizerem e ponderar as críticas que me tecerem de forma mais equilibrada, procurando superar-me através delas, ao invés de as considerar como ataques pessoais para me deitar abaixo.

Permitir-me-ei estar feliz, sem qualquer sentimento de culpa ou inadequação. Ouvirei mais as indicações do coração do que as directrizes rígidas do intelecto.

Saborearei a paz de espírito e a serenidade como dons que eu mesma posso desenvolver e partilhar com os demais. Começarei a ver os desgostos, os fracassos, as desilusões, os erros e as dificuldades como próprios da natureza humana, constituindo parte integrante da vida de qualquer pessoa, e elementos indispensáveis ao meu enriquecimento a todos os níveis.

Estabelecerei uma relação mais amistosa com o sofrimento, procurando fazer jus aos seus efeitos pedagógicos e educacionais. Não tornarei a tomá-lo como castigo ou pena que alguém inflige sobre mim com o intuito de me magoar.

Apostarei em áreas como a confiança, o amor, a bondade, o carinho e o humor para normas de vida, porque é magnífico sentir-me bem e contagiar o ambiente à minha volta com sentimentos nobres, que engrandecem toda a gente.

Firmo este compromisso sem medo, porque sei que não estou sozinha: conto com o meu Poder Superior, familiares, amigos, uma equipa terapêutica e um programa de e para a vida que adquiri em VillaRamadas.





Nós, em VillaRamadas, acreditamos que o primeiro passo em direcção a um tratamento é o indivíduo admitir honestamente a sua doença.

A nossa abordagem terapêutica permite que o indivíduo se possa conhecer melhor, adquirindo um crescimento interior e uma auto-descoberta.

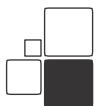
A psicoterapia é, nos dias de hoje, uma prática corrente e reconhecida por todos como uma forma de intervenção, que visa melhorar a qualidade de vida dos indivíduos. Utiliza várias técnicas e métodos para ajudar a descobrir novos horizontes e um sentido para a vida.

Através desta intervenção, o indivíduo é orientado a ser mais responsável, equilibrado, confiante, dinâmico, produtivo socialmente, restabelecendo uma harmonia total entre o lado emocional, racional e comportamental.

# Parar de Sofrer é uma Escolha e um Acto de Coragem



A duração do processo terapêutico é única para cada indivíduo, assentando no nosso modelo Integrativo.





## VillaRamadas

International Treatment Centre

VillaRamadas é o fruto da ideia de Eduardo da Silva. Enquanto foi Director Executivo de um dos centros de tratamento mais influentes e prestigiados do Reino Unido, ganhou experiência e qualificação valiosas em diferentes áreas terapêuticas. É membro da British Association for Counselling e Psychotherapy.

Regressou ao seu país natal, Portugal, para fundar um Centro de Tratamento *Premium* da Europa, tratando indivíduos oriundos de todo o mundo em 4 línguas diferentes.

VillaRamadas possui uma equipa de profissionais com mais de quarenta anos de experiência que se dedicam a motivar e a produzir a Mudança.

Somos especializados no tratamento de dependências químicas (drogas legais, ilegais e álcool), comportamentais (anorexia, bulimia, transtorno obsessivo-compulsivo, fobias, jogo, raiva, compras, internet e sexo) e emocionais (co-dependência, depressão, auto-mutilação e processo de luto).

A equipa é multidisciplinar e orienta o paciente num programa terapêutico único e personalizado, situação pela qual nos tornámos reconhecidos.

VillaRamadas está situada na zona centro de Portugal, a cerca de uma hora de Lisboa, proporcionando diferentes unidades terapêuticas inseridas em ambiente rústico, de praia ou citadino.



