TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO (TOC) E OS PENSAMENTOS INTRUSIVOS

Autor(res)

Luciana Maria Dias Mota
Ritiely Soeiro Passos
Shara Cristiny Aguiar Reis

Categoria do Trabalho

2

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) é um transtorno de ansiedade crônico, classificado no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Ele é caracterizado pela presença de obsessões, que são pensamentos ou imagens persistentes e indesejadas, e compulsões, que são comportamentos repetitivos realizados para aliviar a angústia provocada pelas obsessões.

Dentre os sintomas do TOC, os pensamentos intrusivos são particularmente debilitantes. Eles surgem de forma involuntária, gerando grande sofrimento psíquico. Este trabalho é relevante por tratar de um tema ainda cercado de estigmas, cujo entendimento adequado pode melhorar o acolhimento e o tratamento das pessoas afetadas.

A pesquisa foi desenvolvida por meio de uma revisão bibliográfica em bases confiáveis, abordando principalmente o papel dos pensamentos intrusivos no TOC.

Objetivo

Analisar o Transtorno Obsessivo-Compulsivo e a influência dos pensamentos intrusivos em seu desenvolvimento. Como objetivos específicos, busca-se: compreender os mecanismos dos pensamentos intrusivos, identificar suas consequências na vida dos pacientes, avaliar a eficácia da Terapia Cognitivo- Comportamental e reforçar a importância do diagnóstico precoce

Material e Métodos

Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, realizada por meio de revisão bibliográfica narrativa, com o objetivo de reunir e analisar publicações relevantes sobre o TOC e pensamentos intrusivos. A seleção de fontes ocorreu nas bases de dados SciELO, Google, PubMed e periódicos da CAPES. Para garantir a atualidade do conteúdo, foram incluídos artigos científicos e materiais teóricos publicados entre os anos de 2018 e 2024.

Foram utilizados os seguintes descritores: “transtorno obsessivo-compulsivo”,
“pensamentos intrusivos”, “terapia cognitivo-comportamental” e “transtornos mentais”. Os critérios de inclusão

abrangeram artigos revisados por pares, livros e manuais técnicos reconhecidos pelas áreas da Psicologia e Psiquiatria. Foram excluídas fontes não científicas e textos opinativos. A análise dos materiais seguiu a técnica de categorização temática, possibilitando uma discussão teórica coerente com os objetivos do estudo.

Resultados e Discussão

Os estudos analisados demonstram que os pensamentos intrusivos são centrais para a manifestação do TOC, estando fortemente ligados a sentimentos de culpa, medo e vergonha. Tais pensamentos ocorrem de maneira involuntária e, muitas vezes, são de conteúdo moralmente inaceitável para o indivíduo, o que intensifica a angústia (Silva & Andrade, 2020).

De acordo com Costa et al. (2019), a recorrência desses pensamentos leva o paciente a desenvolver comportamentos compulsivos como forma de neutralização ou alívio momentâneo, estabelecendo um ciclo disfuncional entre obsessões e rituais.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se mostrou eficaz ao ensinar o paciente a reestruturar suas cognições e a reduzir os comportamentos compulsivos. Segundo Martins e Oliveira (2021), a TCC promove a identificação e a reavaliação de crenças disfuncionais relacionadas aos pensamentos intrusivos, promovendo maior controle sobre os sintomas.

As técnicas de exposição e prevenção de resposta (EPR), frequentemente utilizadas

na TCC, têm demonstrado resultados positivos ao expor o indivíduo à fonte da obsessão sem permitir a realização da compulsão, levando à diminuição gradual da ansiedade e da frequência dos pensamentos (Ferreira et al., 2022).

Além disso, estudos como o de Lima e Rocha (2023) destacam que o tratamento precoce com TCC contribui significativamente para a melhora da qualidade de vida, reduzindo a intensidade dos sintomas e promovendo maior autonomia emocional ao paciente.

Portanto, reforça-se a importância de estratégias terapêuticas baseadas em evidências para o enfrentamento do TOC, especialmente aquelas que abordam diretamente os pensamentos intrusivos e os padrões comportamentais que os sustentam.

Conclusão

Este trabalho evidenciou que os pensamentos intrusivos têm papel central no desenvolvimento e na manutenção do Transtorno Obsessivo-Compulsivo. Quando não tratados, esses pensamentos geram sofrimento intenso e impactam diretamente a vida do indivíduo. A revisão bibliográfica revelou que a Terapia Cognitivo-Comportamental, especialmente a técnica de exposição e prevenção de resposta, oferece resultados significativos na redução dos sintomas. O diagnóstico precoce, aliado a um tratamento adequado, permite maior controle sobre os pensamentos e comportamentos, promovendo melhora na qualidade de vida. Destaca-se, ainda, a importância de ações educativas para combater o estigma associado ao TOC.

Referências

ABREU, Juliana Lopes de; CARDOSO, Mariane Silva. O papel da Terapia Cognitivo- Comportamental no tratamento do Transtorno Obsessivo-Compulsivo: uma revisão sistemática. Revista Psicologia em Foco, v. 12, n. 3, p. 112-127, 2020.
Disponível: https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/977?articlesBySimilarityPage=9

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. 992 p.
Disponível:
https://dislex.co.pt/images/pdfs/DSM_V.pdf

COSTA, Maria Helena; GOMES, Paulo Sérgio. Tendências da gestão pública no século XXI. Revista de Administração Pública, v. 58, n. 4, p. 567-585, out./dez. 2020.
Disponível:
https://www.scielo.br/j/rap/i/2020.v54n4/

MACHADO, Tainá Rodrigues; SILVA, Lucas Henrique. Relações entre obsessões, compulsões e pensamentos intrusivos no Transtorno Obsessivo-Compulsivo. Revista Psicologia & Sociedade, v. 33, n. 1, p. 88-102, 2021.