

## **Perturbação Obsessiva-Compulsiva em crianças e jovens (POC)**



A POC é uma perturbação neuropsiquiátrica que pode afetar as crianças, os jovens e os adultos. Estudos revelam que mais de 50% dos adultos diagnosticados, experienciaram os primeiros sinais e sintomas antes dos 15 anos de idade, sendo que a idade média de início é de 10,3 anos. Afeta cerca de 2% da população e aproximadamente 10% dos pais das crianças com POC, também apresentam esta perturbação,

Pode ter grande impacto na vida social, académica e profissional do indivíduo. Muitas vezes, os sintomas são escondidos pela própria pessoa por vergonha, uma vez que tem consciência que os seus pensamentos são absurdos, irracionais e sem sentido.

A perturbação obsessivo-compulsiva é caracterizada pela presença automática e indesejada de **obsessões** e/ou **compulsões** que surgem de forma intrusiva, consumindo tempo e causando desconforto e ansiedade elevadas.

As **Obsessões** estão associadas a níveis elevados de ansiedade e são pensamentos, preocupações ou imagens intrusivas persistentes, que geram elevado desconforto. As **Compulsões** são ações repetidas, ritualizadas, que visam aliviar ou reduzir a ansiedade causada pelas obsessões. As obsessões e as compulsões consomem bastante tempo e causam muita angústia e mal-estar, interferindo significativamente na vida da pessoa.



É frequente as crianças e os jovens apresentarem alguns comportamentos obsessivo-compulsivos, as chamadas “manias”, sem que isso constitua uma perturbação obsessivo-compulsiva. A diferença entre uma situação e outra está na intensidade, no grau com que afeta a vida da pessoa e o seu funcionamento, tanto a nível escolar, como social e familiar. É fácil identificarmos algumas dessas “manias”

recorrentes em crianças, nomeadamente, pôr os objetos por ordem, não pisar determinadas linhas no chão, pôr os livros ou outros objetos da secretária sempre direitos, etc.

Os pais ficam muitas vezes com dúvidas sobre como intervir e acabam frequentemente por reforçar os sintomas, ou porque se envolvem na realização dos rituais, para verem os seus filhos mais tranquilos, ou porque os “ignoram” contribuindo da mesma forma para o seu reforço.

Alguns **exemplos frequentes de obsessões** são o receio de contaminação (pela sujidade ou pelos germes) e as preocupações com doenças ou com o corpo; dúvidas persistentes; necessidade de colocar os objetos de forma simétrica ou alinhada; medo que alguém se magoe ou que aconteça algo de mal a alguém ou si próprio ao que se associa sentimentos de culpa; pensamento mágico (números especiais, datas e horários e cores).

No que se refere às **compulsões mais relatadas** pelos pais e crianças, estão, por exemplo, a lavagem muito frequente das mãos e dentes e o tomar banho repetidamente; verificar de forma compulsiva se fez determinada coisa, como por exemplo, fechar a porta ou desligar a luz; limpar ou arrumar repetidamente alguns objetos, como livros, brinquedos, sapatos; escrever a mesma letra ou palavra constantemente ou escrever e apagar muitas vezes, condicionando o término das tarefas escolares; repetir determinados gestos ou ações, como tocar num objeto, cheirar ou contar de forma repetitiva.

As crianças que desenvolvem esta problemática, são tendencialmente perfeccionistas, muito meticolosas, apresentando níveis de responsabilidade muito elevados e denotando rigidez nos seus pensamentos. Mostram-se muitas vezes inseguras e com baixa autoestima e dificuldade em lidar com o desconforto e com possíveis

fracassos no seu dia a dia, culpabilizando-se muito e não reconhecendo as suas competências para resolver essas situações.

É muito importante que os pais estejam atentos à presença destes sinais indicativos de mal-estar apresentados pelas crianças, para poderem intervir e procurar ajuda, uma vez que a intervenção especializada de forma atempada, conduz a melhores resultados.

**Teresa Pisco**

**(SPO)**