



📍 Miguel Marques chegou a ficar com feridas de tanto lavar as mãos

**D**urante anos, Miguel Marques evitou sair com os amigos para não passar pelo sofrimento dos rituais obrigatórios sempre que chegava a casa. “Era uma tormenta porque tinha de tirar a roupa, de me desinfetar, lavar as mãos. A seguir, tomava banho e passava duas horas a fazer isso.” As lavagens eram uma das suas compulsões que começaram ainda na infância. “Quando estava no 4º ano, ia à casa de banho e passava meia hora a lavar as mãos. Na altura pensava: ‘Se eu não lavar as mãos, posso morrer ou contaminar alguém da minha família e essa pessoa vai morrer.’”

Havia outro ritual: o número de vezes que lavava as mãos. Era sempre em múltiplos de sete. “Quando chegava a casa lavava sete vezes, depois lavava mais sete vezes para ir comer e depois lavava mais 14 para ir para o computador.” Chegou a tomar banho durante duas horas e meia, a lavar as mãos com álcool e a ficar com feridas por causa de tantas lavagens. Atualmente com 31 anos, Miguel recorda que durante grande parte da vida foi refeito da Perturbação Obsessivo-Compulsiva (POC).

Os primeiros sintomas surgiram quando tinha 6 anos, altura em que os pais se divorciaram. “Atravessava uma porta e repetia isso várias vezes, mordida e cuspiam para a gola. Quando estava no 1º ou no 2º ano, lembro-me de estar a descer as escadas, tive de repetir uns degraus, e um colega perguntou-me porque é que tinha feito aquilo. Foi aí que

COMPORTAMENTO. A DOENÇA AFETA CERCA DE 4% DOS ADULTOS PORTUGUESES

# TRINTA MINUTOS A LAVAR AS MÃOS

Para se sentir seguro, Miguel Marques repetia o gesto até à exaustão. Sofre de Perturbação Obsessivo-Compulsiva, mas hoje refez a vida. Saiba como os doentes ultrapassam estas limitações. Por **Mónica Baltazar**

Sociedade

“percebi que as coisas não eram normais”, conta. Esta reação é comum entre quem sofre desta perturbação, como explica o especialista. “Os doentes com POC conseguem perceber que aquilo não faz sentido, mas não conseguem impedir o comportamento”, avança Jaime Grácio, psicólogo clínico. O Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental, feito há mais de 10 anos, revela que a taxa de prevalência da doença nos adultos em Portugal é de 4,4%, acima da prevalência mundial, que se situa entre 2% e 3%.

Num percurso marcado por altos e baixos, o diagnóstico de Perturbação Obsessivo-Compulsiva de Miguel só foi feito quase 10 anos depois dos primeiros sintomas. “Muitas vezes o tratamento ocorre já muito tardiamente naquilo que seria a janela ideal de intervenção”, explica Jaime Grácio.

Aos 25 anos, numa das fases mais complicadas da doença, em que já não conseguia sair de casa, Miguel pediu para ser internado. Esteve durante dois anos em duas clínicas. Durante a pandemia de Covid-19, quando todos vivíamos preocupados em evitar contaminações, Miguel confessa que sentiu que percebiam um pouco o que era o seu dia a dia e teve apenas um receio: “O meu único pânico foi não haver álcool ou luvas suficientes.”

A POC impossibilitou também Miguel de ter um emprego estável. “Se caía uma coisa no chão era uma tragédia. Tinha de ir lavar as mãos e de arranjar uma maneira de as outras pessoas não verem que estava a desinfetar aquilo.”

Com os tratamentos iniciados há três anos na Fundação Champalimaud, Miguel começou a ter uma melhoria significativa e, hoje em dia, diz que apenas desinfeta as mãos ocasionalmente. Em abril de 2024, criou com o pai a Associação POC Doentes e Família, e dedica-se



Albino Maia, neuropsiquiatra da Fundação Champalimaud, aponta que estes doentes vivem com dúvidas angustiantes

“Há uma alteração no cérebro das pessoas que têm perturbação obsessivo-compulsiva”, diz Albino Oliveira-Maia

“OS DOENTES PERCEBEM QUE AQUILO NÃO FAZ SENTIDO, MAS NÃO CONSEGUEM PARAR”, DIZ JAIME GRÁCIO

Raquel Paulo não conseguia usar o telemóvel com receio de que estivesse a ser pirateado



a gerir a associação e a tentar dar respostas a quem, tal como ele, ficou perdido entre obsessões e compulsões. A associação já ajudou cerca de uma centena de pessoas.

O impacto da pandemia

Pedro Morgado, psiquiatra e professor da Escola de Medicina da Universidade do Minho, explica que a perturbação obsessivo-compulsiva é uma doença em que as circunstâncias do ambiente podem levar a comportamentos ritualizados que depois podem converter-se em doença. “Tivemos um momento durante a pandemia em que isso nos aconteceu a todos. Ou seja, começámos a ter mais cuidado com aquilo que seria o risco de transmissão de doenças, com a limpeza, e mesmo que isso não re-

presentasse doença para a maior parte das pessoas, esse foi um contexto que favoreceu o aparecimento dos sintomas da patologia.”

Foi o que aconteceu com Raquel Paulo, na altura com 14 anos. O medo que os pais e os avós morressem com Covid-19 levou-a a começar a ter bloqueios físicos. “Dava um passo e parava durante muito tempo. Repetia mentalmente imagens da Covid que via nas notícias e enquanto o fazia o meu corpo ficava parado”, diz à SÁBADO.

A pandemia agravou outros medos, como ser alvo de pirataria. “Na altura, as aulas eram online, tinha que mexer no computador e não conseguia escrever.” Os receios estenderam-se ao telemóvel, que chegou a ter desligado durante três dias. Aplicações de jogos ou o Spotify, usadas pela maioria dos adolescentes, deixaram de estar no telemóvel de Raquel. “Havia coisas que toda a gente conhecia e eu não, porque não estava nas redes sociais, não estava a ver notícias, não sabia de nada.”



HUGO RAINHO

Na altura em que já não conseguia acompanhar as aulas online, Raquel pediu ajuda aos pais. Foi acompanhada por um psicólogo, fez hipnose e teve consultas de psiquiatria, mas o diagnóstico não chegou durante três anos. “Diziam que queriam internar-me porque era uma coisa que nunca tinham visto.” Raquel encontrou resposta na Associação Domus Mater, criada em 2002, para apoiar familiares e doentes com Perturbação

Figuras públicas  
Humoristas chamam a atenção para a perturbação

António Raminhos é um dos embaixadores da Associação POC Doentes e Família. O humorista sofre de perturbação obsessivo-compulsiva desde criança mas a doença só foi diagnosticada em adulto. O humorista Guilherme Geirinhas também tem POC. Ambos têm medo da contaminação.

Obsessivo-Compulsiva. Uma equipa de psicólogos acompanha mais de 300 pessoas, que depois de realizada uma consulta de diagnóstico começam a receber consultas de psicoterapia, individuais e em grupo. Foi também nesta associação que Rita Pinto, 27 anos, encontrou ajuda.

Quando tinha 6 anos, depois de a irmã ter saído de casa, começou a ter medo da perda. “Passava muito tempo com a minha avó e ficava muito ansiosa quando tinha de me despedir dela. Tinha de ser sempre a última a despedir-me e quando isso já não foi suficiente, comecei a fazer o ritual de lhe dar quatro bei-

Rita Pinto fundiu muitas lâmpadas ao ligar e desligar as luzes várias vezes. Associava o escuro à morte

“COMECEI A FAZER O RITUAL DE LHE DAR QUATRO BEIJINHOS PARA ME DESPEDIR”, CONTA RITA PINTO

Metade

dos casos de POC aparecem por volta dos 17 anos e 80% surgem até aos 24 anos. Apenas 2% dos casos são muito graves

“ESCREVIA AS TAREFAS QUE TINHA DE FAZER, COMO APER-TAR OS CORDÕES OU LAVA-R OS DEN-TES”, NOTA FRANCISCO

jinhos para me despedir”, conta. Os medos associados à morte levavam-na também a ligar e a desligar as luzes várias vezes. “Quando ficava escuro, associava isso à morte. Apagava e acendia quatro vezes. Depois tinha de fazer quatro vezes quatro. Fundi muitas lâmpadas a fazer isso”, lembra.

A ajuda da terapia

Com a ajuda da terapia, Rita aprendeu a desfazer-se de alguns objetos que passou a acumular com receio de quebrar a ligação com as pessoas mais importantes da sua vida. Sofia Santos, psicoterapeuta especialista em POC e diretora técnica da associação Domus Mater, explica que o processo de intervenção terapêutica baseia-se na Terapia Cognitivo-Comportamental. “É uma forma de terapia que se concentra em identificar e mudar padrões de pensamento e comportamentos negativos, dessensibilizando crenças distorcidas.” Sofia Santos explica que há um trabalho sobre a perceção errada que os doentes têm dos comportamentos. “Quando sentem que estão sujeitos a trabalhar-se os comportamentos normais para perceberem que essa perceção está errada.” Também no caso de Rita, o diagnóstico da doença só foi feito quase 10 anos depois de surgirem os primeiros sintomas.

Francisco Oliveira, 46 anos, também recebeu o diagnóstico depois de vários anos com sintomas. No seu caso, as obsessões eram com a necessidade de verificar tudo. Lembra-se de ter dúvidas desde muito cedo. “Escrevia em papéis tarefas que tinha de fazer, coisas como apertar os cordões ou lavar os dentes. Era uma espécie de lembrete. Quando terminava deitava o papel no lixo e depois pensava: ‘Será que alguém o leu?’”

Quando frequentava o 10º ano, a dúvida da verificação fê-lo aban-



JOSE GAGEIRO

donar a escola. “Estava a fazer um teste de Filosofia, respondi à primeira pergunta, mas não consegui avançar. Comecei a chorar, porque estava a ler a resposta e a pensar se tinha respondido ao que me pediam. O mesmo pensamento repetidamente. A decisão foi anular a matrícula porque estava a sofrer e não conseguia”, recorda. Apesar de os sintomas terem começado no 1º ciclo, foi só com 16 anos que procurou a ajuda de um psiquiatra, que lhe diagnosticou a POC.

#### Perder anos de vida

As dúvidas continuaram na idade adulta. “Passava num semáforo e ficava sem saber se estaria verde ou vermelho. Mesmo que tivesse de fazer 30 quilómetros para passar no mesmo semáforo, fazia o trajeto novamente.” Como explica Albino Oliveira-Maia, diretor da Unidade de Neuropsiquiatria da Fundação Champalimaud, as dúvidas podem ser angustiantes. “Pessoas que têm sintomas de dúvida em relação a terem feito determinadas coisas adequadamente, por exemplo, fechar uma porta, desligar o gás ou apagar a luz, pode parecer algo sem importância, mas tem impacto nas pessoas se passarem horas seguidas a pensar nisso.”

Depois de desistir da escola, Francisco foi trabalhar, mas a doença acabou sempre por ser um problema. “Trabalhei com o meu tio, que tinha uma empresa metalúrgica.



DUARTE RODRIGUES

#### O que fazer? É necessário recorrer a ajuda especializada

**A Exposição** e Prevenção de Respostas é uma técnica da Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento da doença. O terapeuta ajuda o paciente a expor-se gradualmente às situações, **objetos ou pensamentos** que desencadeiam as obsessões e a resistir à compulsão.

Tinha de contar peças, ficava na dúvida, contava muitas vezes e a meio do dia, se olhasse para a caixa, desembalava-a e ia contar as peças novamente. Tudo na minha

Francisco Oliveira, 46 anos, só consegue sair do carro depois de cumprir um ritual

#### Um terço

dos doentes com POC tem uma perturbação depressiva e um em cada quatro tem uma patologia de ansiedade

**“PASSAVA NUM SEMÁFORO. AINDA QUE TIVESSE DE FAZER 30 QUILOMETROS, REPETIA O TRAJETO PARA VERIFICAR”**

Miguel Xavier considera que poderá existir um sobrediagnóstico da doença

vida foram verificações”, recorda.

A sua vida melhorou em março de 2016. Francisco fez, no Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra, a cirurgia de estimulação cerebral profunda, um procedimento em que são cirurgicamente implantados elétrodos no cérebro, para estimular células em áreas-alvo. A intervenção médica deu-lhe autonomia. “Fez com que não ficasse tão aprisionado nos pensamentos e ações de rotina do dia a dia. Os rituais de verificação diminuíram muito.” Um ano depois voltou a estudar para terminar o 12º ano e começou a trabalhar. Algo aparentemente simples, como passar as chaves do veículo pesado que conduz a um colega, já é algo que consegue fazer. “O meu camião é muito antigo, mas eles dizem que parece que estou a desligar o cockpit de um avião porque vou ver os botões todos.”

Miguel Xavier, um dos autores do Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental, considera que poderá existir um sobrediagnóstico da doença. “Quando temos uma situação em que o diagnóstico está associado a formas ligeiras ou moderadas de gravidade, poderá haver aqui alguma sobre-estimativa dos dados”, argumenta. O Coordenador Nacional das Políticas de Saúde Mental admite que nem todos os casos de POC são seguidos de forma adequada e que em grande parte dos casos a doença está associada a um sofrimento psicológico bastante intenso.

Miguel Marques e Francisco Oliveira fazem parte dos 2% de doentes com a forma mais grave de POC em Portugal. Miguel sente que perdeu 10 anos de vida com a doença. O curso superior ficou por completar, deixou de viajar, de passar férias com os pais, de sair com os amigos. “Se calhar não tenho a noção de um décimo daquilo que perdi na minha vida”, lamenta. ■