



## Dois lados

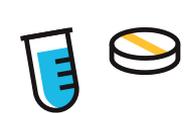
**De uma mesma moeda.** O Transtorno Obsessivo Compulsivo caracteriza-se por **pensamentos obsessivos** e **comportamentos compulsivos** manifestos por meio de “rituais” de controle ou de fixações mentais.



# 1. O que é o



**TOC?**



## Talvez seja

importante dizer **o que não é** o TOC. Diferente do senso comum, não se trata de “manias” por limpeza ou simetria exageradas, e não é também uma “esquisitice”.



**Ser uma pessoa organizada, pontual,  
coerente, que mantém a vida em  
ordem, cuida das coisas com zelo e  
asseio e realiza trabalhos e tarefas de  
forma impecável e irrepreensível**

**NÃO É TOC.**



## Se você é uma pessoa com “manias”



“de limpeza” ou “de organização”, não se preocupe, pois não são sintomas. Seriam se causassem prejuízo para a vida emocional, psicológica, social, profissional, ou seja, se interferissem no aproveitamento de experiências boas, rendimento, execução de atividades comuns, relacionamentos, autoestima, entre outros.



# O Transtorno Obsessivo Compulsivo é



## Desestabilizador

do equilíbrio emocional a ponto de interferir e prejudicar seriamente a sanidade e as relações com os outros.



## Incapacitante

por afetar a capacidade de discernimento e causar profundo sofrimento emocional na pessoa.



## 2. Sintomas do



**TOC**

# OBSESSÕES

são pensamentos, impulsos ou imagens persistentes e intrusivas na mente, atrapalhando o raciocínio e gerando cansaço e esgotamento.

Tais episódios de fixação são sempre intrusivos.



# Exemplos de obsessões:

Devaneios sem propósito causadores de muita ansiedade sobre limpeza, contaminação, dúvidas, objetos desalinhados e medo de possíveis tragédias entre outros.















# COMPULSÕES

são comportamentos ou atos mentais repetitivos, igualmente indesejados, que de certo modo obrigam as pessoas a desenvolverem padrões de comportamento irracionais e doentios.



# Exemplos de compulsões:

Comportamentos repetitivos como limpar cômodos, objetos e o próprio corpo, repetição, contagem, organização, entre outros, sempre buscando o alívio da tensão.















# TIPOS DE COMPULSÃO MAIS COMUNS



# RITUAIS

acomodam e dão forma às fixações; os “rituais”, que são ações frenéticas executadas espontaneamente, com intervalos regulares de tempo, a partir de regras rígidas e com supostos efeitos catárticos.



# Exemplos de rituais:

Contabilização e/ou verificação excessiva de coisas ou situações, atitudes inúteis e despropositadas para manter a ordem no mundo, repetição infinita de gestos.



# 3. Tipos de



**TOC**



# LIMPEZA



Além da lavagem do corpo ou dos ambientes, a pessoa tem aversão a locais sujos e objetos possivelmente contaminados, fazendo de tudo para evitá-los.





# CHECAGEM



A pessoa não consegue seguir a vida normalmente sem a rotina de verificação.





# ORGANIZAÇÃO



Organização excessiva por padrões excessivos e minimalistas de tamanho, cor, ordem alfabética ou outras categorias.





# Pensamentos proibidos



“tabus”, blasfêmia, violência, atos sexuais específicos e qualquer coisa considerada imprópria pela pessoa alojam-se na mente de forma involuntária causando grande sofrimento.





# SIMETRIA



consiste em organizar objetos de maneira simétrica. Qualquer risco para a harmonia gera aflição e precisa ser consertado imediatamente.





# ACUMULAÇÃO



 é uma variação do TOC que ao chegar ao limite, no qual a casa da pessoa está repleta de coisas inúteis e até despropositadas, passa-se a ser outro transtorno: o da acumulação.





# Pensamentos Intrusivos

- 
- ideias de situações trágicas, de morte ou acidentes, com familiares, amigos e da própria pessoa, que acredita precisar evitar uma situação catastrófica com algum comportamento compulsivo.
- 



# CONTAGEM



Necessidade de contar objetos, movimentos corporais e palavras ditas durante uma conversa, quantas pétalas possui uma flor, quantas palavras possui uma página etc.



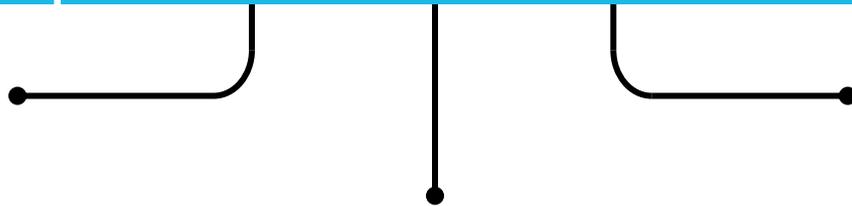
## As causas do TOC

ainda são debatidas, podendo ter múltiplas origens, como abusos na infância, inibição, doenças infecciosas e etc. Porém, TOC tem tratamento.



# TOC tem tratamento

e consiste em substituir padrões de pensamento e ações degradantes por **padrões saudáveis**, impactando positivamente sua vida.



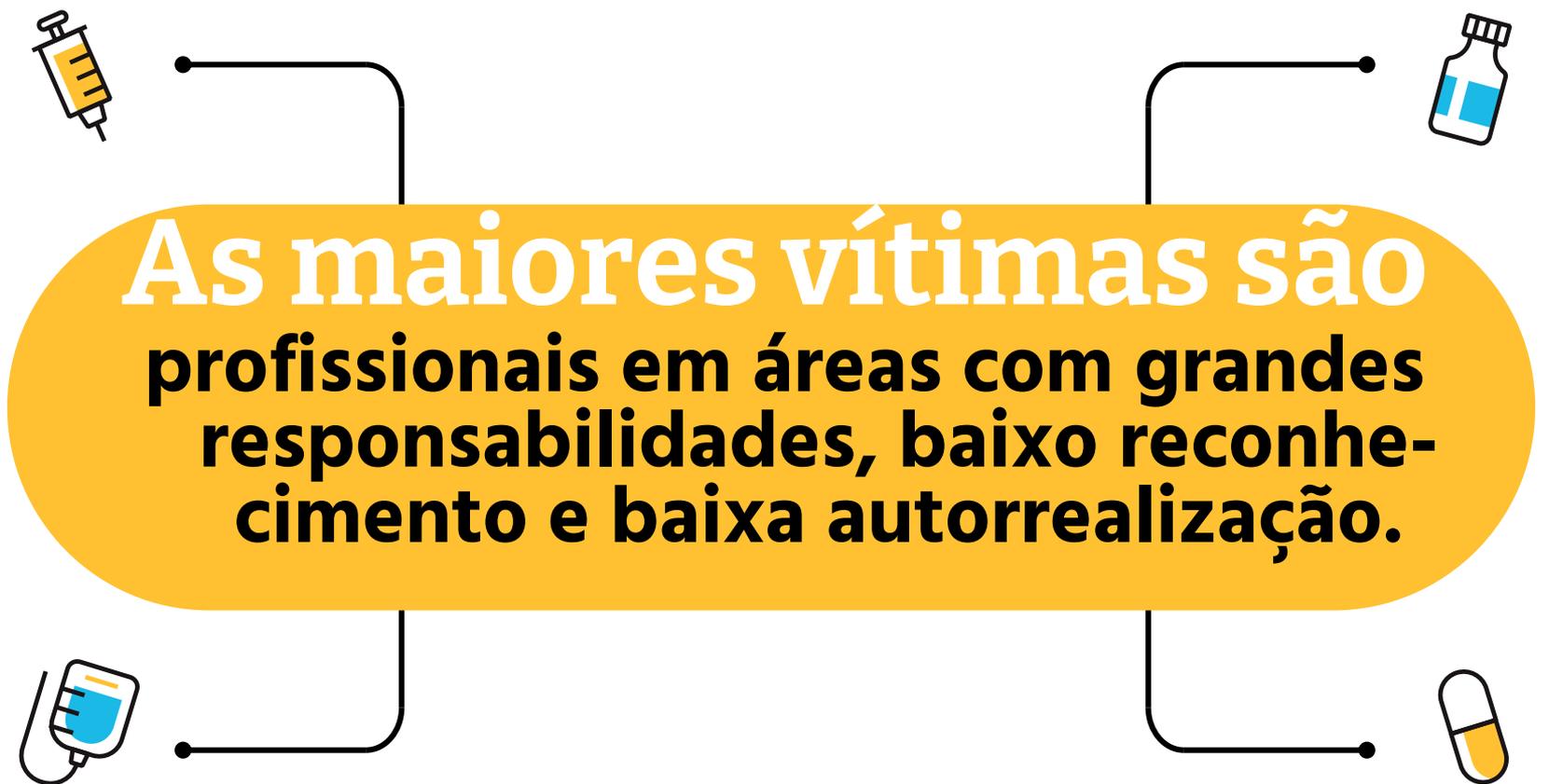
4. O que é a



**SÍNDROME DE  
BURNOUT?**

**É o distúrbio causado por  
tensão, estresse e  
esgotamento**



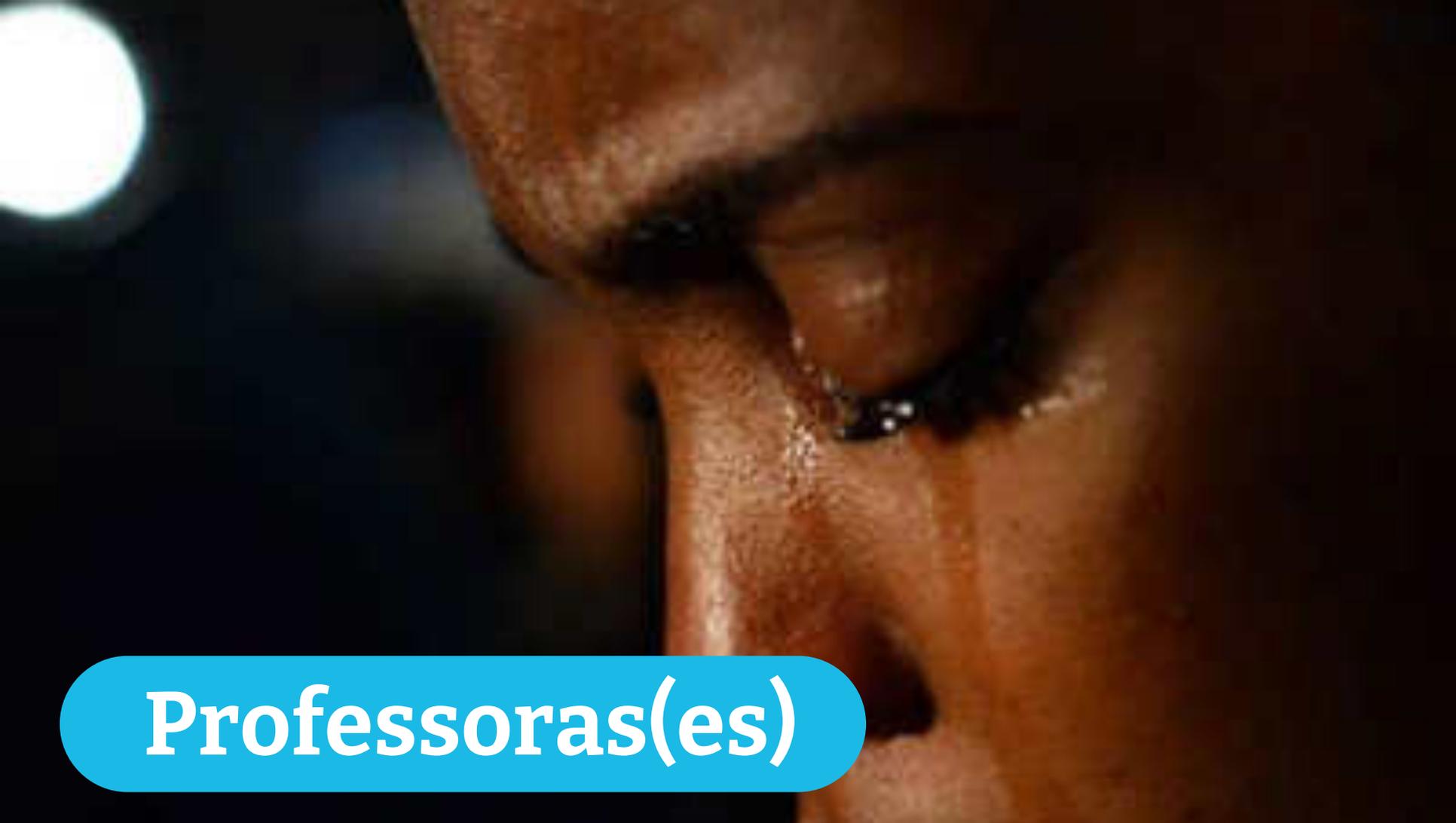


**As maiores vítimas são profissionais em áreas com grandes responsabilidades, baixo reconhecimento e baixa autorrealização.**

**Não por acaso, é também chamada de  
SÍNDROME DO ESGOTAMENTO  
PROFISSIONAL**

A close-up photograph of a man with dark hair and a mustache, wearing a dark shirt. He is looking to the left with a distressed expression, covering his eyes with his right hand. The background is blurred with blue and yellow light.

**Padres**

A close-up, low-angle shot of a person's face, focusing on the eye and nose. The person has dark skin and is wearing dark eye makeup. The background is dark with a bright, out-of-focus light source in the upper left corner. A blue rounded rectangle is overlaid at the bottom left, containing the text 'Professoras(es)'.

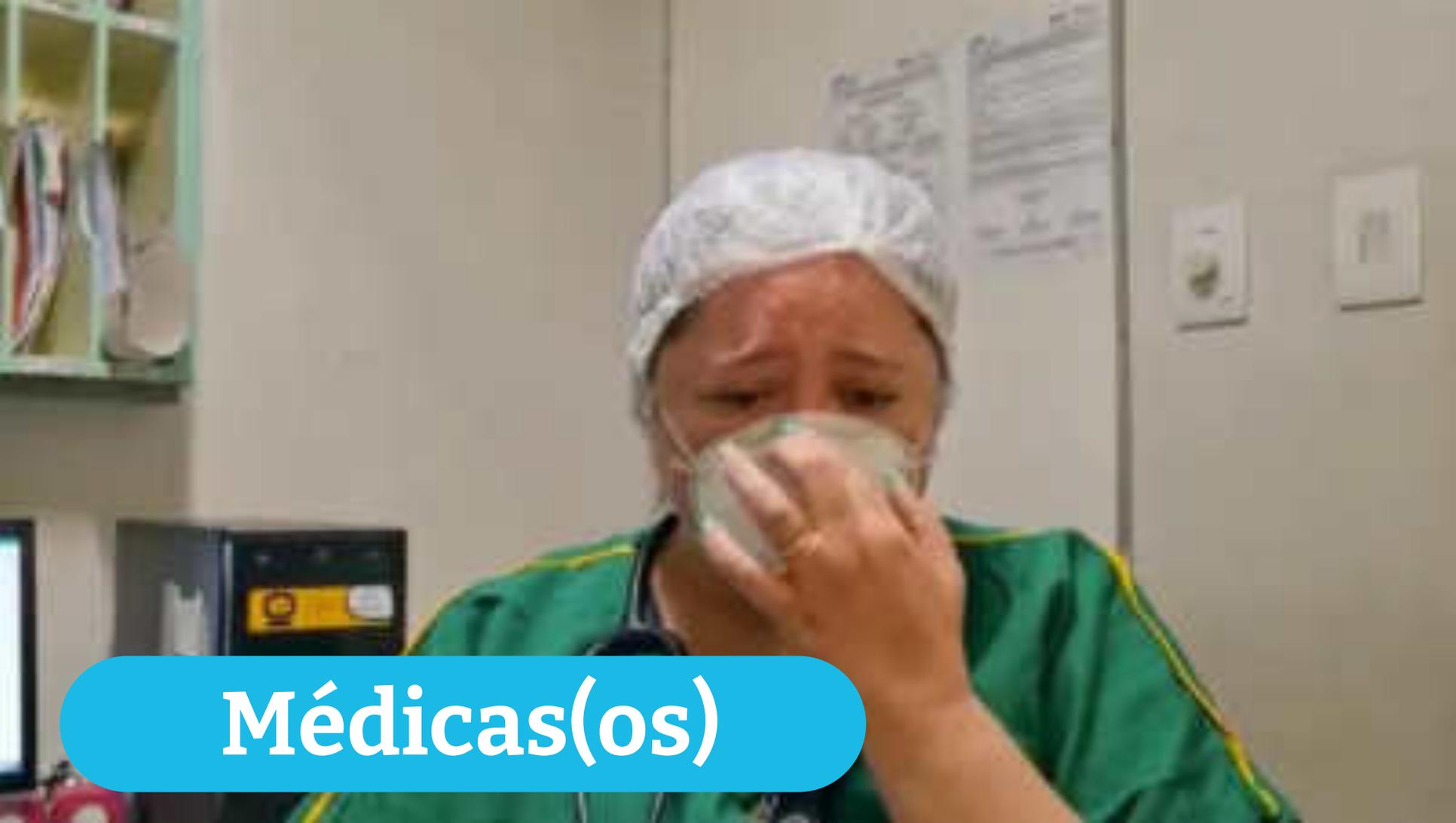
**Professoras(es)**



**Policiais**



**Enfermeiras(os)**

A female healthcare worker is shown in a clinical setting, wearing a green scrub suit, a white hairnet, and a clear face shield. She has a distressed expression, with her hand near her face. The background includes a white wall with a chart, a light switch, and a green cabinet with medical supplies.

**Médicas(os)**

# Estágios do Burnout



- ❖ 1 – Necessidade de se afirmar – provar ser capaz de tudo, sempre;
- ❖ 2 – Dedicção intensificada – com predominância da necessidade de se fazer tudo sozinho;



- ❖ 3 – Descaso com as necessidades pessoais – comer, dormir, distrair-se;  
- ❖ 4 – Negação da situação – algo não vai bem, mas o problema não é enfrentado. É quando ocorrem as manifestações físicas; 

❖ 5 – Inversão dos valores como fuga dos conflitos;



❖ 6 – Negação de problemas com cinismo e agressão;

❖ 7 – Recolhimento e comportamento antissocial;



❖ 8 – Mudanças nítidas de comportamento e muita irritação;



❖ 9 – Desvalorização dos contatos humanos;

❖ 10 – Vazio interior – sensação de desgaste, tudo é difícil e complicado;



❖ 11 – Depressão – marcas de indiferença, desesperança e exaustão. A vida perde o sentido;



❖ 12 – E, finalmente, a síndrome do esgotamento profissional propriamente dita, que corresponde ao colapso físico e mental.



5. Prevenindo e  
acompanhando a



**SÍNDROME DE  
BURNOUT**

# Alguns sintomas de Burnout

- ❖ Cansaço constante;
- ❖ Dificuldade para dormir;
- ❖ Falta de apetite;
- ❖ Dores musculares e dor de cabeça;
- ❖ Irritabilidade;
- ❖ Dificuldade de concentração;
- ❖ Perda de memória.



# As principais 10 atitudes

que geram um alerta de **burnout** são:

1. Necessidade constante de provar o seu valor;

2. Incapacidade de se desligar do trabalho;

3. Não enxergar que existem outras necessidades além das profissionais;

4. Fugir de conflitos, sempre aceitando as situações;

5. Inversão de valores pessoais, colocando o trabalho acima de tudo;

6. Não enxergar que tem um problema;

7. Intolerância com as pessoas que rendem menos;

8. Mudanças ríspidas de comportamento;

9. Perda das principais características de sua personalidade;

10. Sentimento de vazio interno;



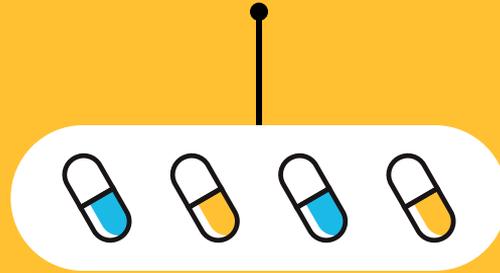
A síndrome de burnout, passou a ser considerada doença ocupacional em 1º de janeiro de 2022, após a sua inclusão na Classificação Internacional de Doenças (CID) da Organização Mundial da Saúde (OMS). O que muda na prática? Significa que agora estão previstos os mesmos direitos trabalhistas e previdenciários assegurados no caso das demais doenças relacionadas ao emprego.



Se antes o esgotamento e o estresse preocupavam a gestão de pessoas pela falta de engajamento, menor produtividade ou a perda de profissionais, agora a síndrome de burnout ganha mais um fator de risco jurídico e financeiro.



# Gratidão



# Nos vemos!