



# GUIA PARA PSICOEDUCAÇÃO III

TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO

## Terapeuta e Paciente

CRIANÇAS • ADOLESCENTES • ADULTOS



Com  
atividades

ARIANE CARDOSO  
LARISSA MELO  
LEONARDO GIANETTI  
RITA SPRÉA  
CRP: 08/06901

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Guia para psicoeducação III, transtorno  
obsessivo-compulsivo [livro eletrônico] :  
terapeuta e paciente: crianças, adolescentes  
adultos / Rita Spréa... [et al.]. -- 1. ed. --  
Curitiba, PR : Rita Spréa, 2020. --  
(Saúde mental na pandemia ; 1)

Outros autores : Ariane Cardoso, Larissa Melo,  
Leonardo Gianetti.

ISBN 978-65-00-08380-4

1. Comportamento (Psicologia) 2. Psicoeducação 3.  
Transtorno obsessivo-compulsivo - Tratamento 4.  
Terapia cognitiva comportamental I. Cardoso, Ariane.  
II. Melo, Larissa. II. Gianetti, Leonardo.

20-43372

CDD-370.15

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Psicoeducação 370.15

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

# APRESENTAÇÃO

A Psicoeducação é uma das peças centrais da psicoterapia e consiste em instruir o paciente quanto ao seu transtorno, dizer o que é, quais os sintomas, explicar qual e como será o tratamento, por exemplo. Para isso o terapeuta pode usar diversos recursos como indicações de livros, vídeos, filmes, explicações verbais e atividades, auxiliando o paciente na tomada de consciência, o que favorece a eficácia da terapia.

O Guia para Psicoeducação - Terapeuta e Paciente III faz parte de uma coleção chamada: Saúde mental na pandemia, que aborda de forma didática os seguintes transtornos: Transtorno Depressivo Maior (TDM), Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC); a fim de facilitar a aprendizagem dos pacientes com uma linguagem acessível a cada faixa etária, sejam crianças, adolescentes ou adultos. Neste e-book abordaremos sobre TOC.

Dividido em duas partes: teoria e prática, ainda contém explicações de como utilizar as atividades! E ah, pode ser impresso e usado da maneira como quiser de acordo com a necessidade de cada terapeuta e paciente!

Esperamos que seja de grande valia e contribuição gerando bons resultados!

# AUTORES



Ariane Cardoso



Larissa Melo



Leonardo Gianetti



Rita Spréa

Mestre em Psicologia  
CRP: 08/06901



Milton Magnabosco

Coordenador do curso  
de Psicologia  
CRP: 08/06900



Universidade  
Tuiuti do  
Paraná

Curitiba - PR / 2020

# SUMÁRIO

## Parte I - Teoria

Transtorno Obsessivo-Compulsivo (crianças).....	05
Transtorno Obsessivo-Compulsivo (adolescentes).....	24
Transtorno Obsessivo-Compulsivo (adultos).....	44

## Parte II - Prática

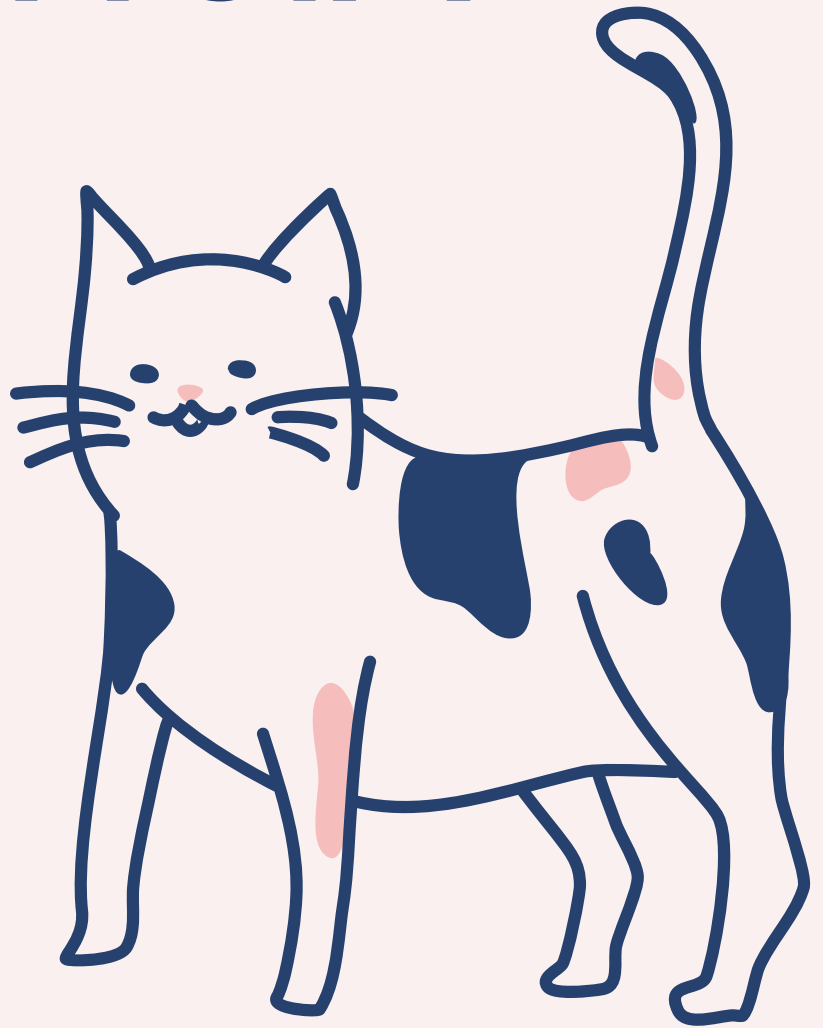
Transtorno Obsessivo-Compulsivo (crianças).....	59
Transtorno Obsessivo-Compulsivo (adolescentes).....	92
Transtorno Obsessivo-Compulsivo (adultos).....	121
*Como usar o guia (para o terapeuta).....	128

# PARTE I - TEORIA





# TOC NA INFÂNCIA



# Você sabe o que é **TOC?**


O transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) é caracterizado por obsessões e compulsões

Hoje vamos aprender o que são essas palavras difíceis



**Sabe aqueles pensamentos,  
imagens ou ideias ruins que  
invadem nossa cabeça contra  
a nossa vontade, causando  
ansiedade, medo ou  
desconforto?**





**Esses pensamentos são chamados de**  
**obsessões**, às vezes podemos achar  
que é algo do mundo mágico e  
fantástico

**Geralmente tendemos a lutar contra,**  
**tentar afastar ou ignorar essas**  
**obsessões, mas sem sucesso**

**Existe também as **compulsões**,  
mais conhecidas como rituais**

**o que são? São regras ou  
manias que sentimos que  
devemos fazer em busca de  
dar alívio ou evitar  
pensamentos ruins**

# Exemplo:



**pensar várias vezes que algo ruim vai acontecer com nossa mãe com algum familiar**

**ou**

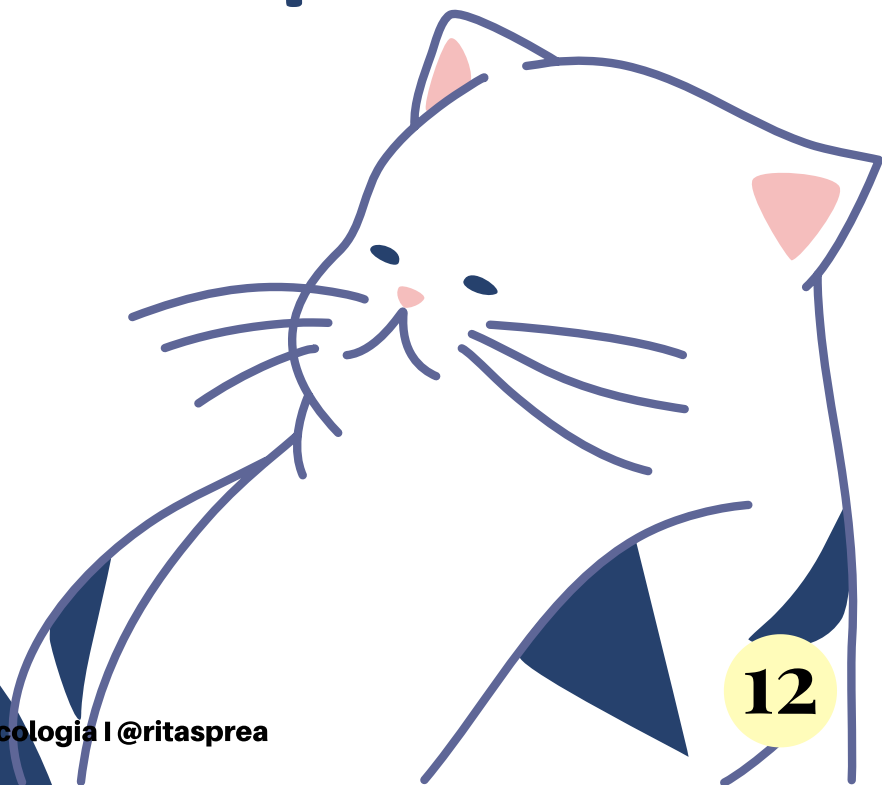
**uma “mania” de deixar os brinquedos muito bem organizados**



**Outros exemplos de TOC**  
são pensamentos sobre  
sujeiras ou doenças, fazendo  
com que lavemos as mãos  
várias vezes ao dia, não  
queiramos ir ao banheiro da  
escola ou participar de  
brincadeiras que tenham  
qualquer tipo de contato  
físico com outras pessoas



**Quando esses rituais e  
pensamentos ocorrem  
de forma exagerada  
podem ser  
prejudiciais a nossa  
vida, pois podem gerar  
sofrimento e ocupar  
muito o nosso tempo**





É mais comum o **TOC** na  
infância aparecer entre seis  
e quinze anos de idade



**Às vezes podemos sentir  
vergonha de ter  
esses pensamentos ou  
compulsões**

**Mas estamos aqui  
para te ajudar!**

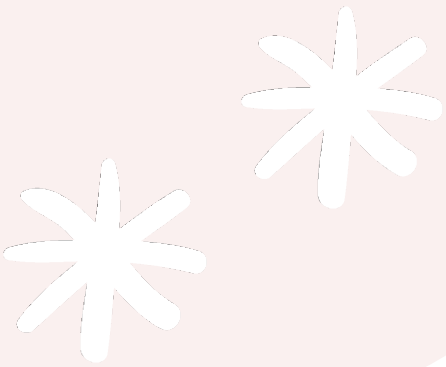




# Como detectar?

Podemos detectar através de observação de alguns comportamentos, como:



- 
- Preocupações excessivas com atividades do seu dia-a-dia;
  - Preocupação exagerada com sua saúde ou de alguém próximo;
  - Organização excessiva com seus objetos;
  - Atitudes ou rituais que tomem uma parte considerável de seu tempo.



**Quanto mais cedo for  
detectado este  
transtorno e procurar uma  
ajuda especializada de um  
psicólogo, mais rápido você  
se sentirá melhor**



**Leia as afirmativas a seguir e circule as que você se identifica**

**A resposta positiva a uma ou mais perguntas sugere que você possa ter TOC**



Me preocupo demais com sujeira, germes, contaminação ou com contrair doenças;



Lavo demais as mãos, demoro no banho ou troco várias vezes de roupas;



Evito tocar em objetos que outras pessoas tocaram, como por exemplo, maçanetas de portas;



Evito ir ao banheiro da escola ou da casa de outras pessoas, por achar que que posso contrair doenças ou que são sujos;



Evito usar roupas de determinadas cores, ou com alguns números, por achar que podem dar azar;



Minha cabeça é invadida por pensamentos ruins, que me perturbam e que não consigo afastar;



Preciso repetir várias vezes a mesma tarefa para ter certeza de que não fiz nada de errado, ou de que ela está bem feita;



Me preocupo demais em arrumar as coisas para que estejam muito bem organizadas, e fico aflito quando estão fora do lugar;



Acumulo muitas coisas que não têm mais utilidade e que não consigo jogar fora.

# Por que procurar um psicólogo?

Porque ele poderá ajudá-lo a desenvolver mecanismos que enfrentam o desafio que é o TOC!

O TOC pode ser tratado através de psicoterapia, assim como uma dor de barriga tem solução, o TOC também!



**Com a ajuda da sua  
família e do  
psicólogo você logo  
irá melhorar!**

**AH, E NÃO SE  
ESQUEÇA:**

**VOCÊ NÃO ESTÁ  
SOZINHO(A)!**



# PSICOEDUCAÇÃO TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO (Para adolescentes)



Geralmente, o Transtorno Obsessivo-Compulsivo (conhecido como TOC) afeta pessoas mais jovens, pois é comum que tenha início na adolescência e até mesmo na infância.



O TOC é caracterizado pela presença recorrente de obsessões e compulsões causando acentuado sofrimento...



# OBSESSÕES

São pensamentos, imagens ou impulsos que invadem sua mente contra a sua vontade, ou seja, são intrusivos e indesejáveis.

Causam grande ansiedade, medo e desconforto.



# EXEMPLOS DE OBSESSÕES

Preocupação excessiva com sujeira, germes e contaminações, com o medo de contrair doenças

Evitar tocar em objetos que outras pessoas tocaram, como maçanetas de portas, por acreditar que será contaminado

A mente é constantemente invadida por pensamentos ruins/perturbadores dos quais não consegue se afastar

Evitar ir ao banheiro do colégio ou da casa de outras pessoas por achar que poderá contrair doenças ou porque são sujos

Evitar usar roupas de determinadas cores ou com algum número específico por achar que podem dar azar

# COMPULSÕES

São atos mentais, rituais ou comportamentos repetitivos que você realiza com o objetivo de aliviar a ansiedade causada pelas obsessões.



# EXEMPLOS DE COMPULSÕES

Lavar várias vezes as mãos, demorar no banho ou trocar várias vezes de roupas

Repetir várias vezes a mesma tarefa para ter certeza de que não fez nada de errado ou ter certeza de que está bem feita

Preocupar-se excessivamente em arrumar as coisas para que estejam muito bem organizadas e sentir-se desconfortável quando estão fora do lugar

Acumular objetos que não têm mais utilidade mas que não consegue jogar fora, desfazer-se.



# MANIFESTAÇÕES DO TOC

As obsessões e compulsões podem manifestar-se de diversas formas, sendo as mais comuns:

- Limpeza
- Simetria
- Repetições
- Organização excessiva
- Contagem
- Evitações
- Superstições excessivas
- Relacionadas à questões de agressividade/ ferimento
- Relacionadas à questões sexuais
- Relacionadas à questões religiosas

# MANIAS



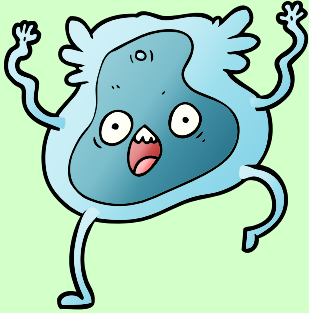
# TOC

Hábitos que ao serem praticados dão a sensação de prazer e não causam sofrimento quando não são realizados, ou seja, a pessoa consegue não praticar

O TOC não é algo prazeroso, muito pelo contrário, causa grande desconforto e sofrimento.

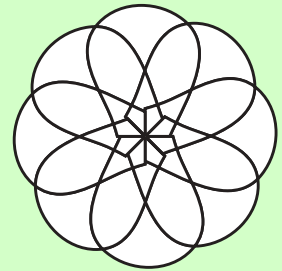
A pessoa que sofre com o TOC não consegue conter os pensamentos obsessivos ou não praticar os comportamentos compulsivos

# SINAIS DE TOC



Medo constante de contaminar-se por germes, bactérias e sujeiras em geral

Busca deixar objetos ou desenhos em conformidade, com todos os lados iguais

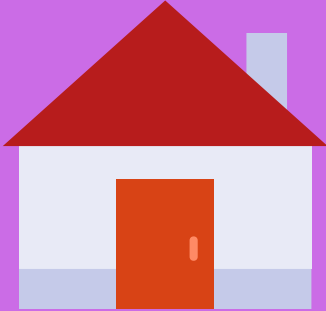


Pensamentos de que irá ferir a si mesmo ou outra pessoa

Pensamentos de que irá molestar alguém

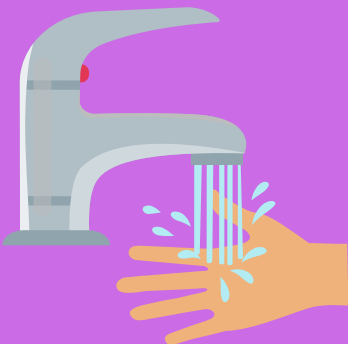


# SINAIS DE TOC



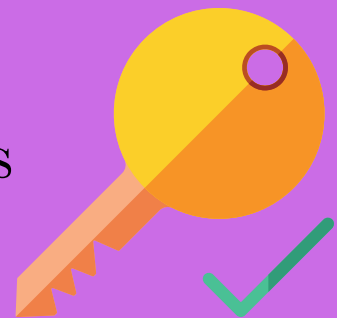
Pensamentos de que sua casa será roubada

Pensamentos constantes sobre pecado, blasfêmia e até mesmo de conteúdos obscenos com o padre/pastor ou outra figura religiosa

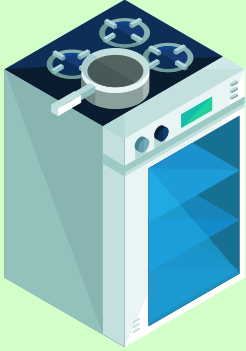


Lavar as mãos frequentemente

Conferir várias vezes se pegou as chaves

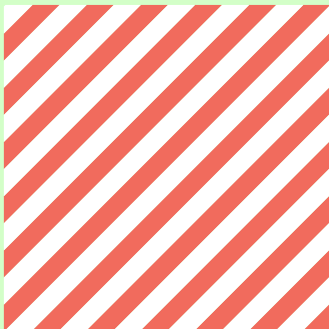


# SINAIS DE TOC



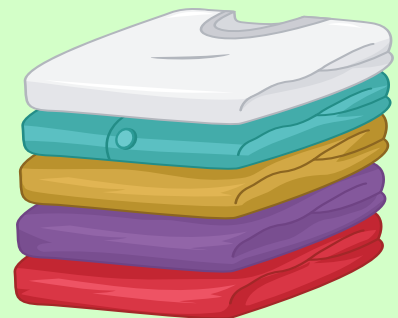
Conferir várias vezes se não deixou o fogão ligado

Contar linhas, escadas, passos, palavras ou realizar cálculos em geral

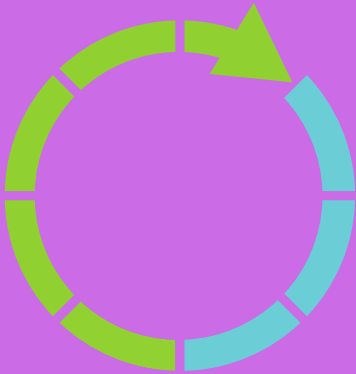


Não pisar em listras ou rachaduras

Organização em excesso afetando a qualidade de vida

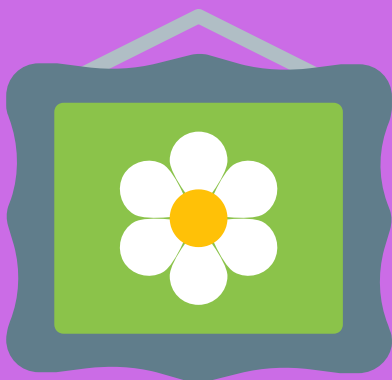
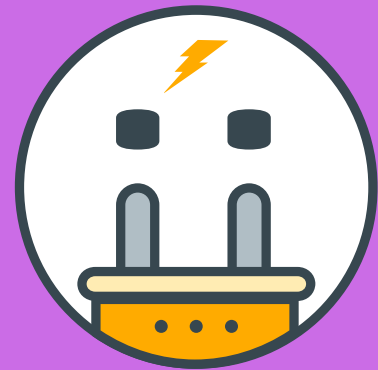


# SINAIS DE TOC



Repetir gestos ou palavras com o objetivo de acalmar-se ou para sentir-se protegido(a)

Conferir várias vezes se retirou eletrônicos da tomada



Alinhar quadros ou outros objetos de forma excessiva

As obsessões e compulsões  
demandam muito tempo.

Atividades que levariam segundos  
passam a durar longos minutos ou até  
mesmo horas, fazendo com que você  
chegue atrasado(a) no colégio, no  
trabalho ou em outros compromissos...





Quando há a presença de obsessões, compulsões ou ambas, em excesso e de forma permanente, sem estar relacionado à uso de substâncias ou outros transtornos

Causando intenso sofrimento, tomando muito de seu tempo e interferindo em sua rotina

É necessário realizar um acompanhamento psicológico.





## ASSIM COMO VOCÊ FEZ!

O primeiro passo você já deu e está de parabéns por isso, é realmente difícil dar o primeiro passo e você conseguiu!!!

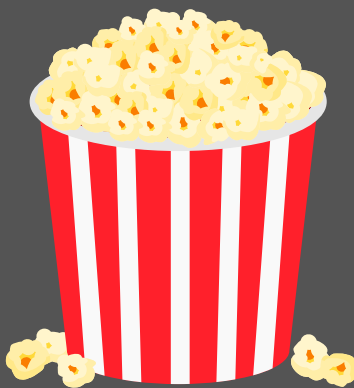


# SUGESTÃO DE FILME

**"TOC TOC"**

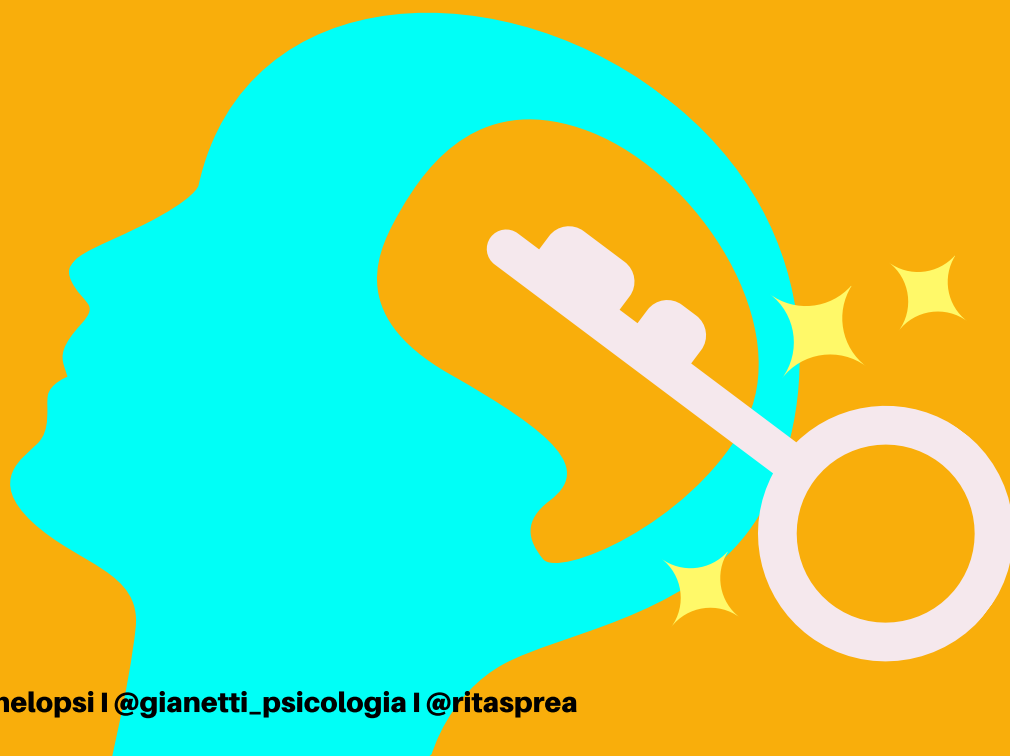


O filme auxilia na compreensão sobre o transtorno obsessivo-compulsivo, pois exemplifica com muita veracidade como é a vida de pessoas que sofrem com o TOC



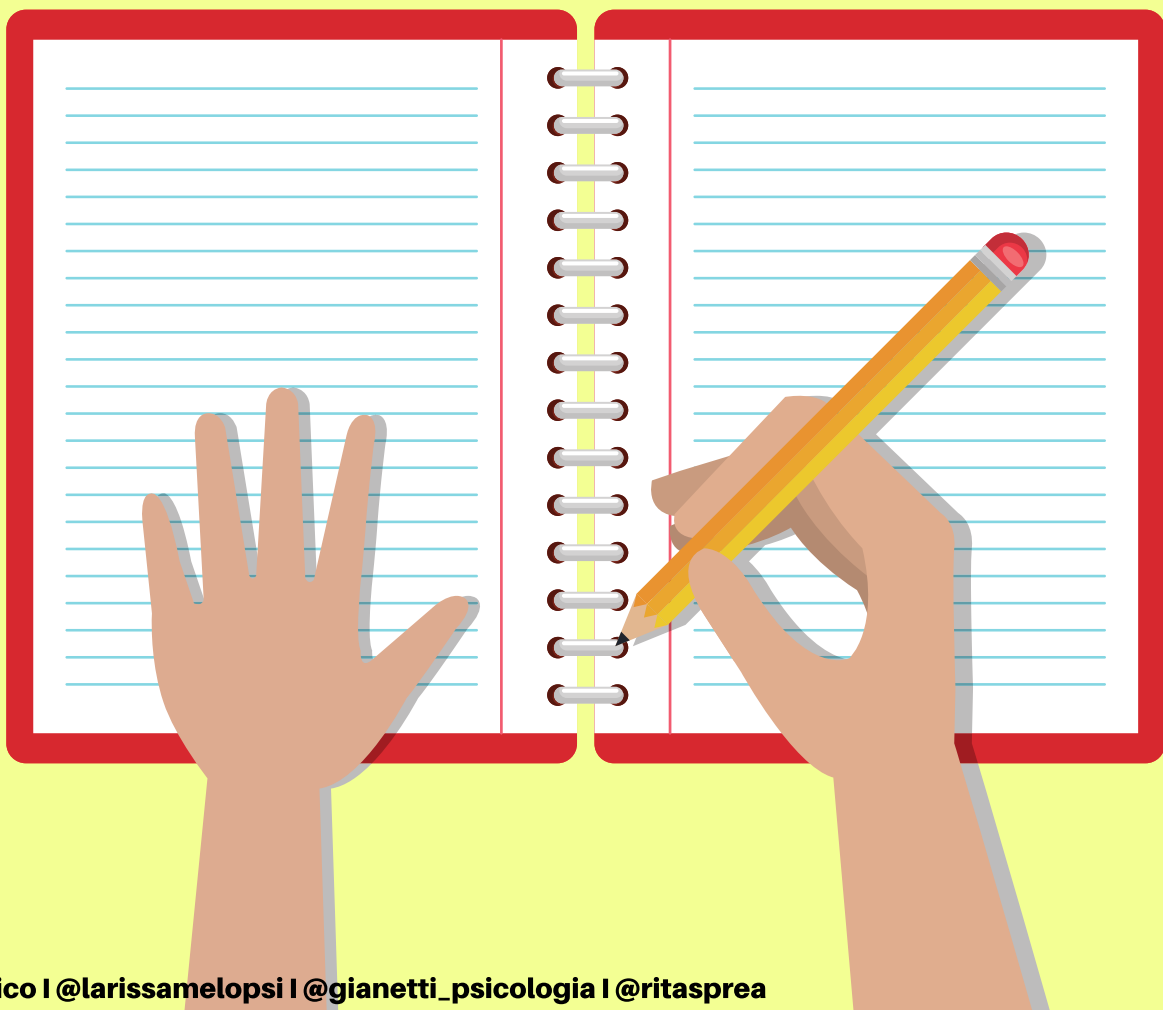


Ao longo do processo terapêutico faremos uso de técnicas e estratégias de enfrentamento para você aprender a conviver com as obsessões sem ser dominado(a) por elas para então diminuir as compulsões.



Além das sessões, você realizará atividades em casa. Elas ajudam a acelerar o tratamento, pois tudo o que você aprender aqui irá colocar em prática em casa e em outros lugares...

É como se fosse uma continuação da psicoterapia!



**AH, E NÃO SE ESQUEÇA:**

**A PSICOTERAPIA É UM TRABALHO  
COLABORATIVO!**

**VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO(A)!**



# Transtorno Obsessivo- Compulsivo

Para Adultos





---

Como o próprio nome indica,  
o TOC é composto por  
Obsessões e Compulsões

---

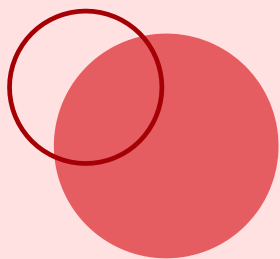
## **MAS O QUE SÃO OBSESSÕES E COMPULSÕES?**



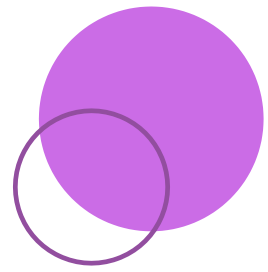


As obsessões são pensamentos, imagens ou impulsos que invadem a mente causando desconforto e sofrimento significativo.

Você costuma ter pensamentos que te afligem?







Com o objetivo de aliviar a ansiedade, o medo e o desconforto causado pelas obsessões, a pessoa com TOC realiza comportamentos repetitivos, rituais ou atos mentais; que também causam intenso sofrimento.

Isso é o que chamamos de compulsões

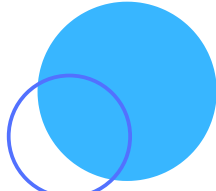
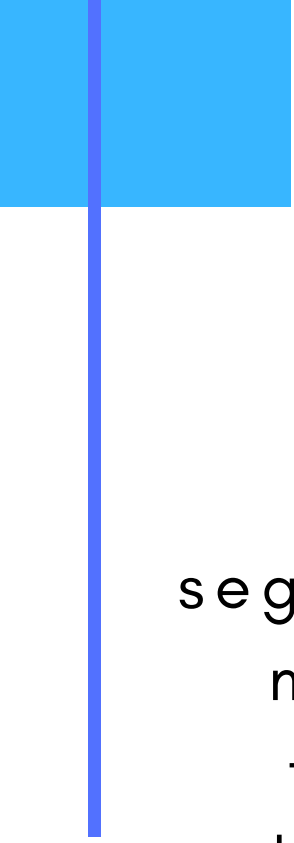
As manias apesar de serem comportamentos repetitivos, não trazem sofrimento e podem ser interrompidas.

# Sintomas Obsessões

- Preocupação excessiva com sujeira, germes e contaminações com o medo contrair doenças
- Evitar tocar em objetos que outras pessoas tocaram, como maçanetas de portas, por acreditar que será contaminado
- A mente é constantemente invadida por pensamentos ruins/perturbadores dos quais não consegue se afastar
- Evitar ir ao banheiro da faculdade, trabalho, shopping ou da casa de outras pessoas por achar que poderá contrair doenças ou porque são sujos
- Evitar usar roupas de determinadas cores ou com algum número específico por achar que podem dar azar

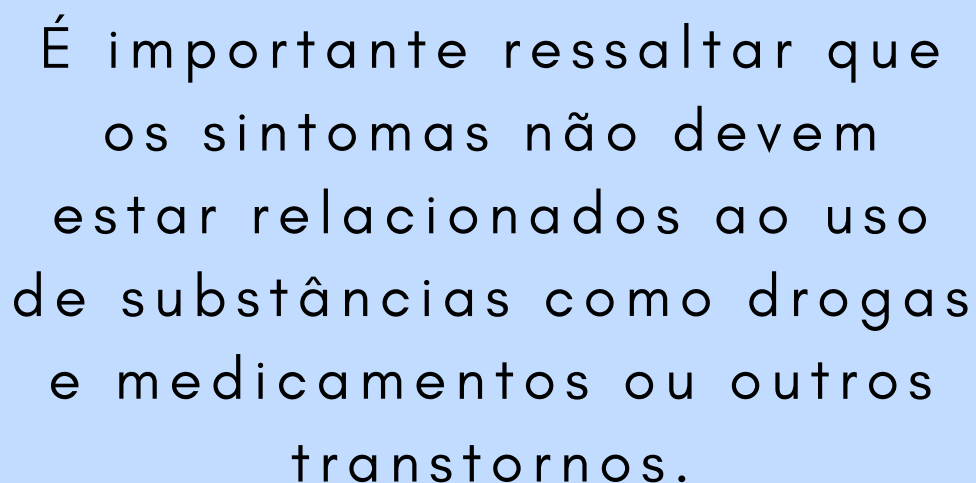
# Sintomas Compulsões

- Lavar várias vezes as mãos, demorar no banho ou trocar várias vezes de roupas;
- Repetir várias vezes a mesma tarefa para ter certeza de que não fez nada de errado ou ter certeza de que está bem feita;
- Preocupar-se excessivamente em arrumar as coisas para que estejam muito bem organizadas e sentir-se desconfortável quando estão fora do lugar;
- Acumular objetos que não têm mais utilidade mas que não consegue jogar fora, desfazer-se.

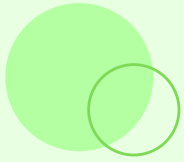


Obsessões e compulsões demandam muito tempo, atividades que levariam segundos passam a durar longos minutos e até mesmo horas, fazendo com que a pessoa chegue atrasada ao trabalho, faculdade ou em outros compromissos.

---



É importante ressaltar que os sintomas não devem estar relacionados ao uso de substâncias como drogas e medicamentos ou outros transtornos.



Quando isso acontece é necessário  
buscar ajuda psicológica.

**Assim como você fez!**

**Estou contente que você  
esteja aqui!!!**



# O TRANSTORNO OBSESSIVO-COMPULSIVO PODE SER TRATADO!

## A PSICOTERAPIA TORNA ISSO POSSÍVEL!!!

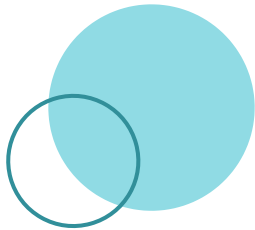

Em alguns casos, para auxiliar na melhora do transtorno, é necessário realizar um tratamento medicamentoso acompanhado por um médico psiquiatra.



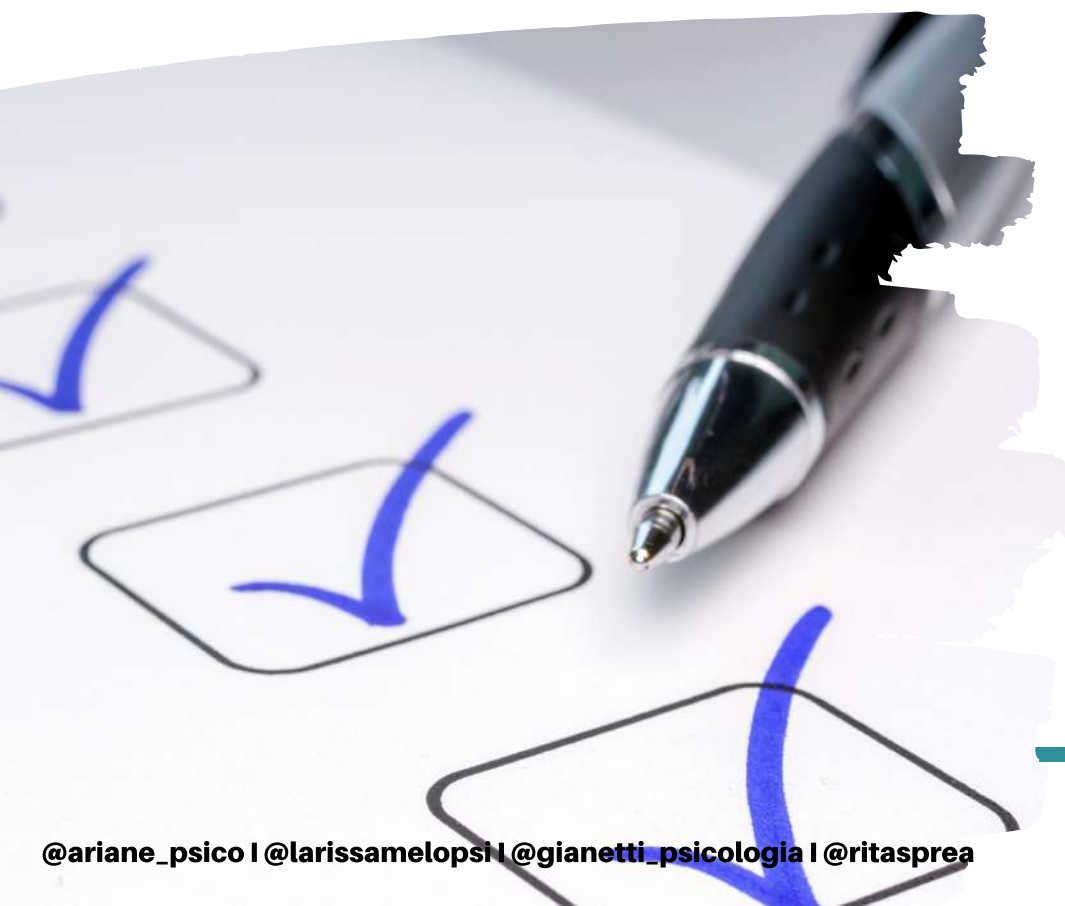
# FILME

Toc Toc é um filme que retrata a vida de pacientes que possuem o Transtorno Obsessivo-Compulsivo, auxiliando na compreensão e entendimento sobre o transtorno.





No decorrer das sessões,  
faremos uso de técnicas e  
estratégias de enfrentamento  
para você aprender a conviver  
com as obsessões sem ser  
dominado(a) por elas para  
então diminuir as compulsões.







Além das sessões, você  
realizará tarefas em casa.  
Elas ajudam a acelerar o  
tratamento, pois tudo o que  
você aprender aqui irá colocar  
em prática em casa e em  
outros lugares...

É como se fosse uma  
continuação da psicoterapia!

**Não se esqueça:**

**A psicoterapia é um  
trabalho colaborativo!**

**você não está  
sozinho(a)!!!**



# PARTE II - PRÁTICA



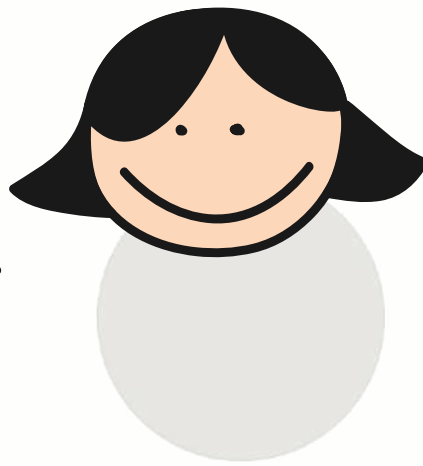
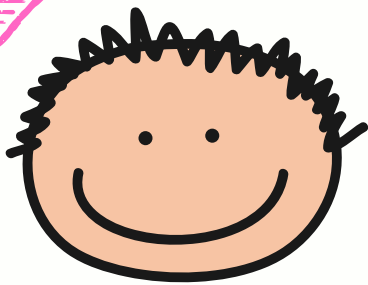


# MEU DIÁRIO DE TERAPIA

ATIVIDADES PARA  
TOC CRIANÇAS

**GUIA ELABORADO COM BASE NO  
MANUAL DE TERAPIA  
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL  
PARA O TRANSTORNO  
OBSESSIVO-COMPULSIVO DE  
ARISTIDES VOLPATO CORDIOLI  
(2014)**

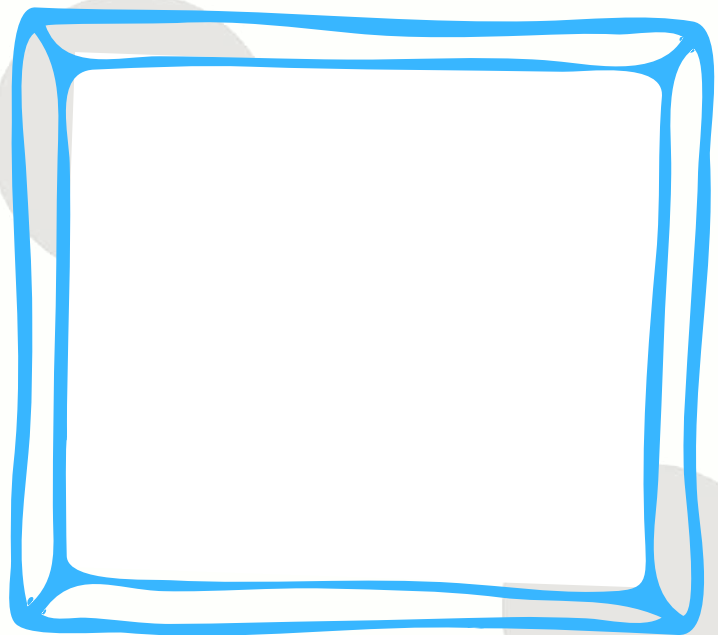
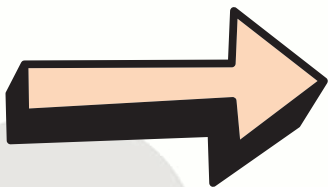




**OI, MEU NOME É**

.....,

**TENHO ..... ANOS**



# QUEM MORA COM VOCÊ



NOME:

NOME:

NOME:

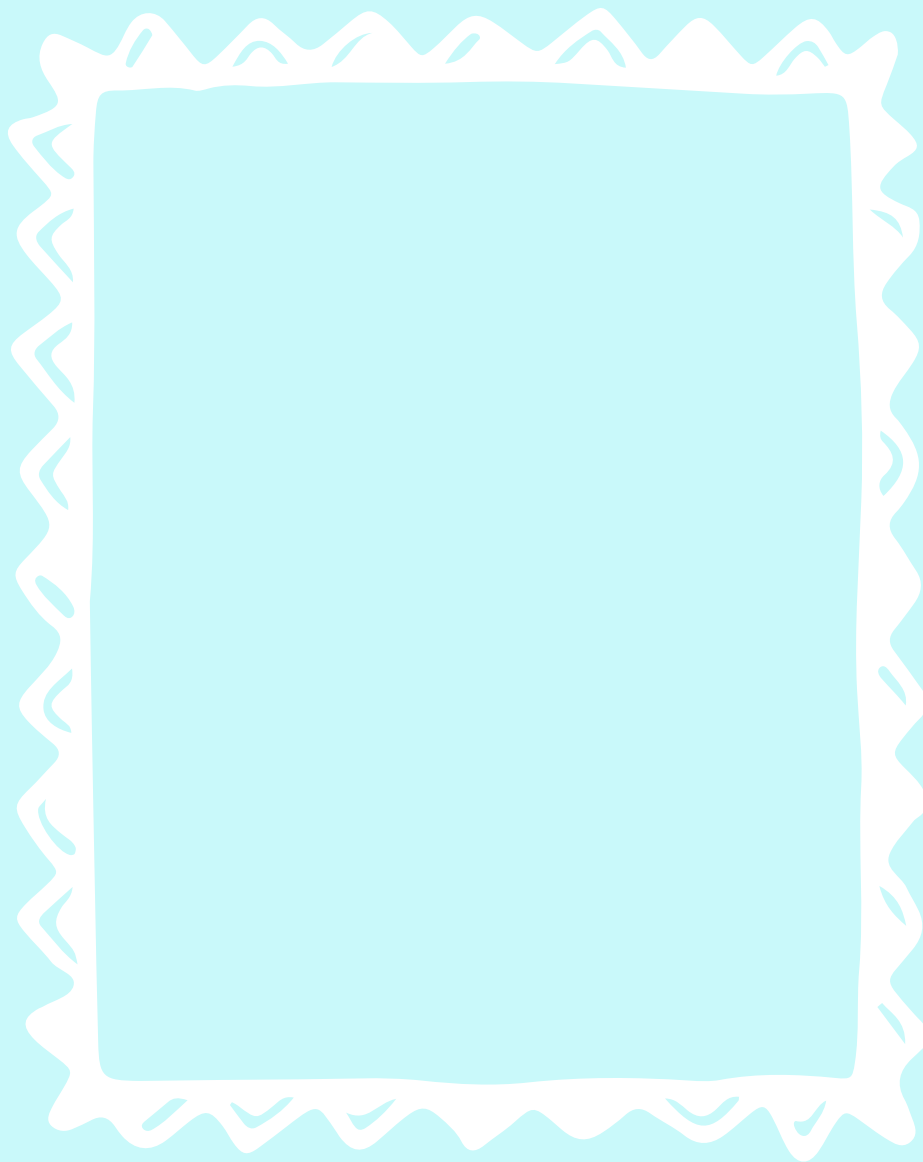
NOME:

NOME:

NOME:



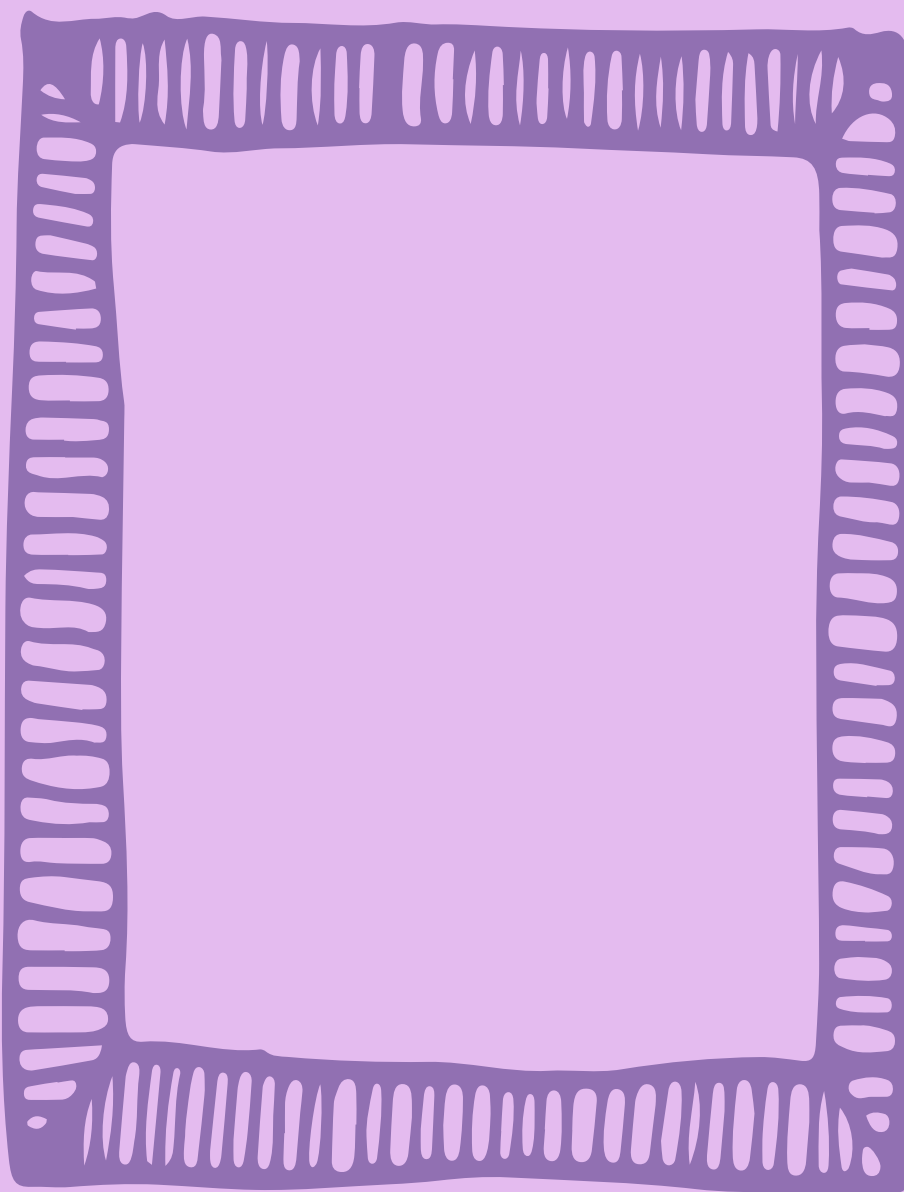
DESENHE ONDE  
VOCÊ MORA





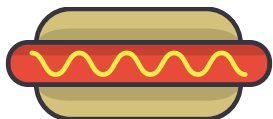


**DESENHE  
AQUI COMO  
VOCÊ SE VÊ**



# MAIS SOBRE MIM

MINHAS COISAS PREFERIDAS.  
ESCREVA:



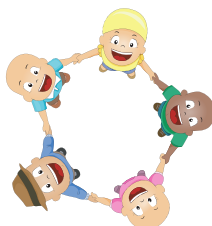
COMIDA:



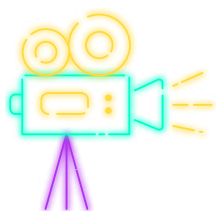
COR:



SOBREMESA:



BRINCADERA:



FILME OU  
DESENHO:



ATIVIDADE OU  
HOBBIE:



ANIMAL:



MATÉRIA DA  
ESCOLA:



# DIAS DA SEMANA

QUAL É SEU DIA FAVORITO?

Segunda

Quinta

Terça

Sexta

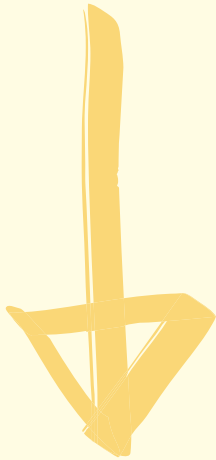
Quarta

Sábado

Domingo

## POR QUE?

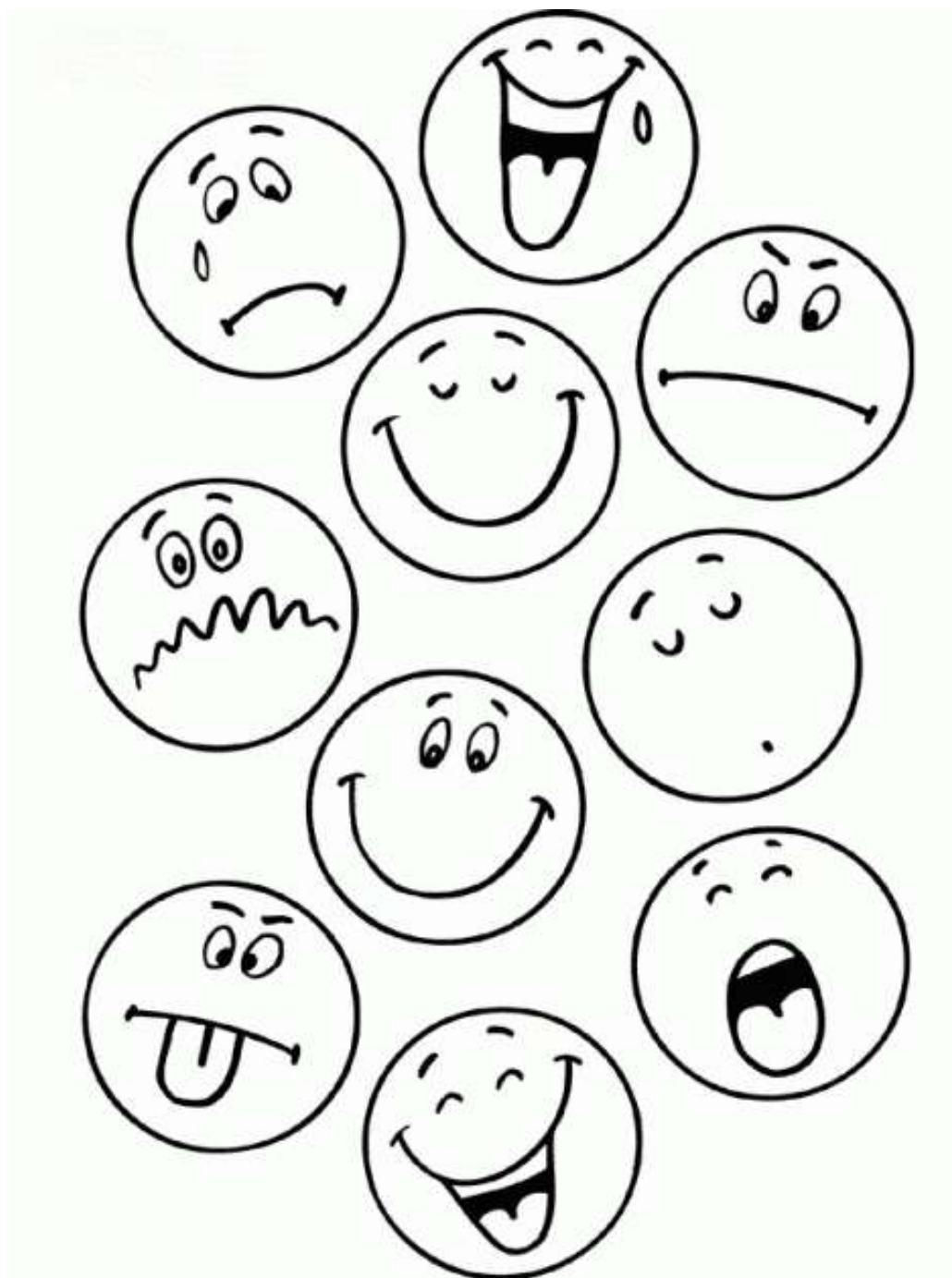
# DESENHE O MELHOR DIA DA SUA VIDA




# COLORIR

**pinte os personagens da cor que  
você atribui a eles**

**Exemplo: Que cor o sentimento de medo tem para você?**



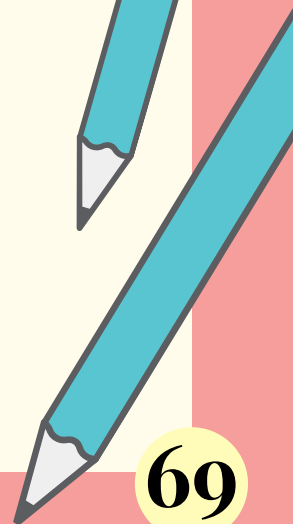
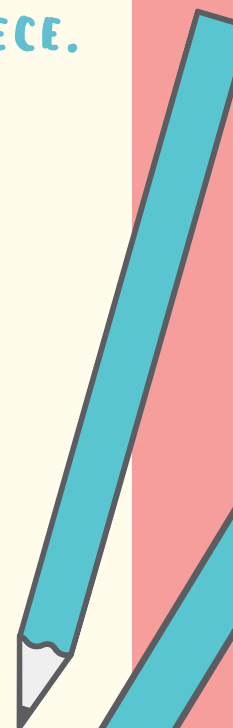


# RECONHEÇA SEUS SENTIMENTOS



ESSA É A LAILA, VAMOS  
AJUDÁ-LA A RECONHECER  
SEUS SENTIMENTOS?

\*ESCREVA AQUI TODOS OS SENTIMENTOS QUE VOCÊ CONHECE.



**LEIA AS AFIRMATIVAS A SEGUIR E  
PINTE AS QUE VOCÊ SE IDENTIFICA**

**A RESPOSTA POSITIVA A UMA OU  
MAIS PERGUNTAS SUGERE QUE  
VOCÊ POSSA TER TOC**

**Me preocupo demais com sujeira, germes,  
contaminação ou com contrair doenças;**

**Lavo demais as mãos, demoro no banho ou troco  
várias vezes de roupas;**

**Evito tocar em objetos que outras pessoas  
tocaram, como por exemplo, maçanetas de portas;**

**Evito ir ao banheiro da escola ou da casa de  
outras pessoas, por achar que posso contrair  
doenças ou que são sujos;**

**Acumulo muitas coisas que não têm mais  
utilidade e que não consigo jogar fora;**

**LEIA AS AFIRMATIVAS A SEGUIR E PINTE AS  
QUE VOCÊ SE IDENTIFICA**

**A RESPOSTA POSITIVA A UMA OU  
MAIS PERGUNTAS SUGERE QUE VOCÊ  
POSSA TER TOC**

**Minha cabeça é invadida por pensamentos ruins,  
que me perturbam e que não consigo afastar;**

**Lavo demais as mãos, demoro no banho ou troco  
várias vezes de roupas;**

**Evito tocar em objetos que outras pessoas  
tocaram, como por exemplo, maçanetas de  
portas;**

**Preciso repetir várias vezes a mesma tarefa  
para ter certeza de que não fiz nada de errado,  
ou de que ela está bem feita;**

**Me preocupo demais em arrumar as coisas para  
que estejam muito bem organizadas, e fico aflito  
quando estão fora do lugar.**



# Programação

## DA SEMANA

Escreva aqui como foi seu dia

• Segunda •

A blank calendar card for Monday. The header is orange with the text "• Segunda •" in white. The main body is a light gray rectangle with a thin dark gray border.

• Terça •

A blank calendar card for Tuesday. The header is blue with the text "• Terça •" in white. The main body is a light gray rectangle with a thin dark gray border.

• Quarta •

A blank calendar card for Wednesday. The header is blue with the text "• Quarta •" in white. The main body is a light gray rectangle with a thin dark gray border.

• Quinta •

A blank calendar card for Thursday. The header is orange with the text "• Quinta •" in white. The main body is a light gray rectangle with a thin dark gray border.

Anote todos dias, para não esquecer dos detalhes :)

# Programação

DA SEMANA

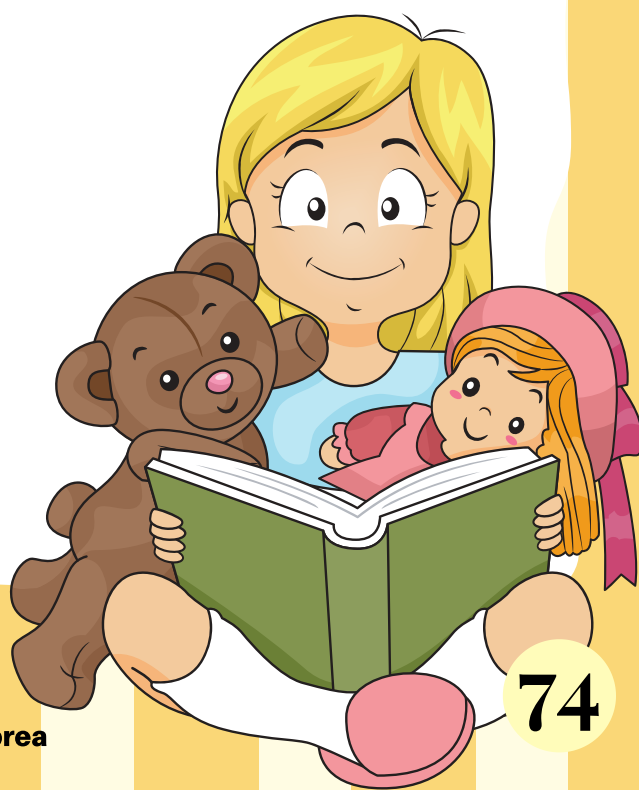
Escreva aqui como foi seu dia

<p>• Sexta •</p> <p></p>	<p>• Sábado •</p> <p></p>
<p>• Domingo •</p> <p></p>	

Anote todos dias, para não esquecer dos detalhes :)

Descreva a sua semana

Não esqueça dos  
detalhes



• **TOC** é uma doença de muitos **medos** que vivem invadindo nossa cabeça... esses medos são chamados de **obsessões**

Esses medos nos obrigam a fazer várias coisas para que possamos afastá-los, como por exemplo alguns **rituais**, o que chamamos de **"compulsões"**

• **TOC** também faz com que deixemos de encostar em algumas coisas, chamamos isso de **"evitações"**

Isso é o **TOC** comandando você, fazendo com que tenha esses medos...



# CAÇA-PALAVRAS

Encontre as 7 palavras a seguir:



OBSESSOES

COMANDANDO

MEDOS

TOC

EVITAÇÕES

RITUAIS

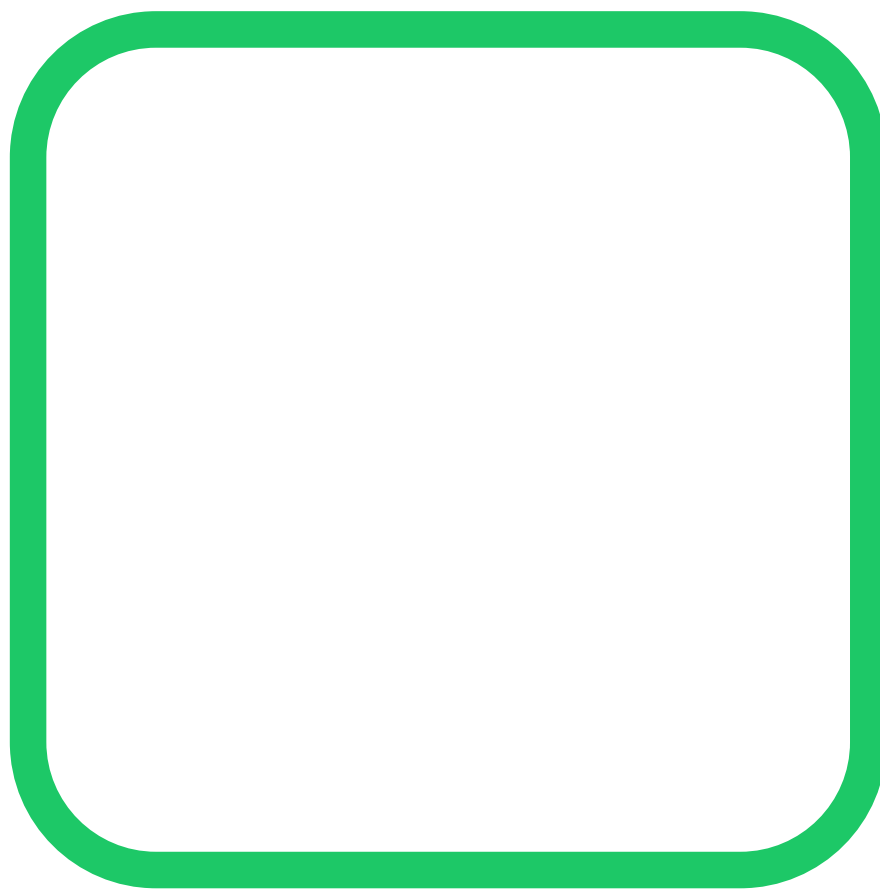
COMPULSOES

A	D	B	M	Ç	K	H	W	S	D
S	Q	R	I	T	U	A	I	S	K
O	W	O	P	E	D	F	V	G	H
B	E	W	A	M	T	Y	I	L	P
S	V	Y	J	E	A	S	G	R	O
E	A	D	E	D	S	S	A	B	I
S	Q	P	O	O	A	X	A	W	R
S	H	T	U	S	A	T	O	C	W
O	A	G	C	J	K	H	J	O	A
E	Z	A	S	E	R	H	A	M	C
S	Ç	P	E	R	D	S	Q	P	I
T	U	I	A	S	V	C	L	U	K
E	V	A	A	P	H	N	R	L	P
Q	R	O	N	D	A	D	E	S	O
A	Ç	N	V	D	U	Y	P	O	L
Q	W	U	I	L	A	D	A	E	D
E	V	I	T	A	Ç	O	E	S	Q
C	O	M	A	N	D	A	N	D	O

O TOC É COMO UM MONSTRO OU UM  
VILÃO DESAGRADÁVEL, QUE ESTÁ  
CONSTANTEMENTE NOS ENGANANDO  
E SENDO CHATO

VAMOS CRIAR O SEU TOC?

DESENHE COMO É O SEU TOC



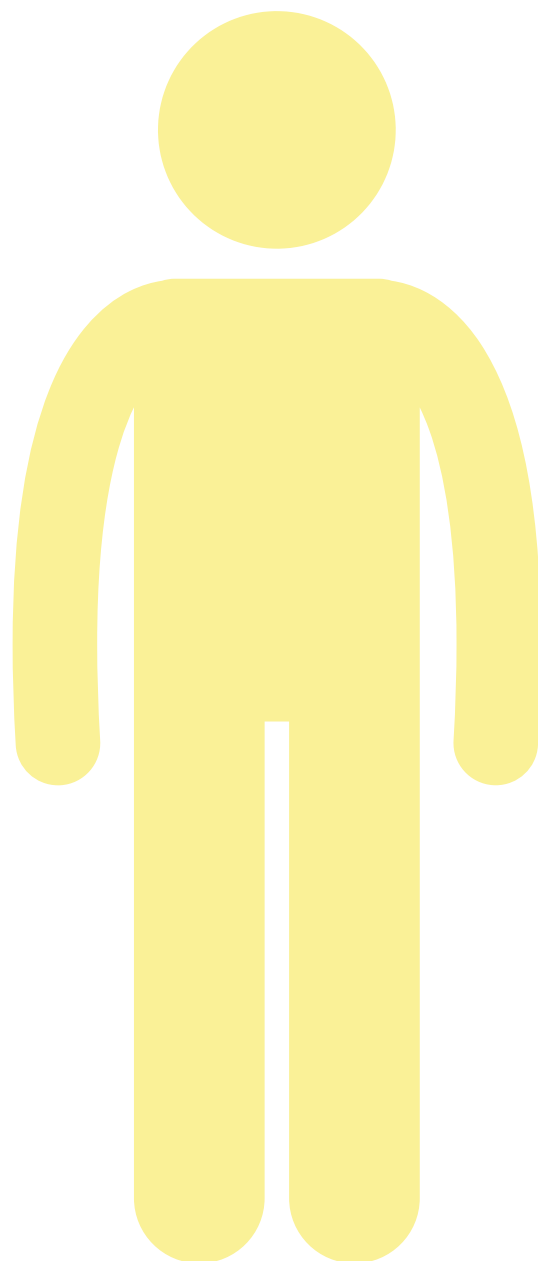
QUAL O NOME VOCÊ DÁ A ELE?



# Quando você sente medo

COMO SEU CORPO LHE AVISA?

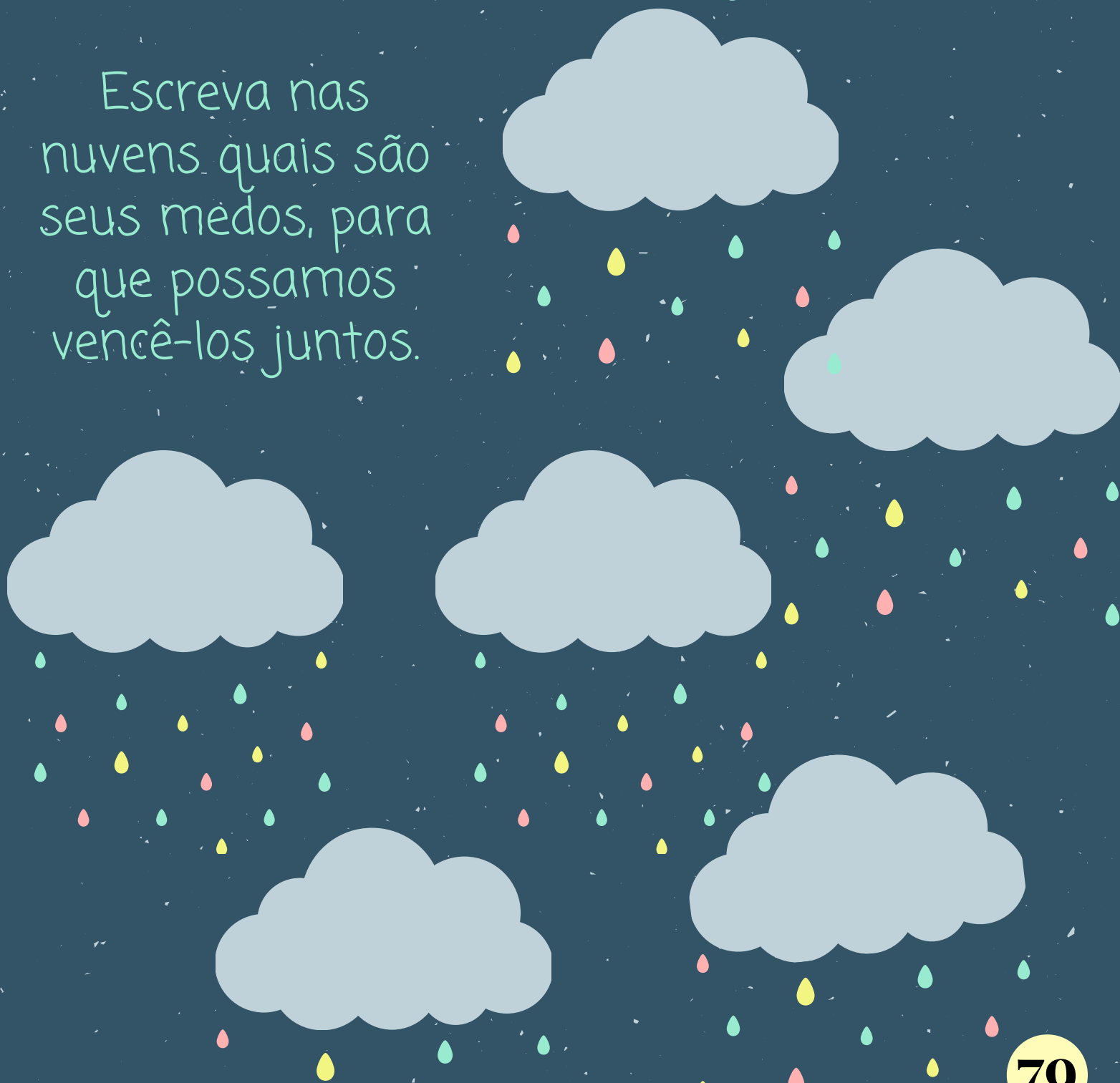
Marque X na parte do corpo que você sente coisas estranhas quando está com medo



Todò mundo tem MEDO de alguma coisa, porque é totalmente normal esse sentimento, mas quando esse medo nos impede de fazer nossas atividades cotidianas ou alguma coisa, precisamos pedir ajuda

Cada nuvem dessa representa um medo, que assim como a nuvem, aparece mas logo vai embora!!!

Escreva nas nuvens quais são seus medos, para que possamos vencê-los juntos.





# ENFRENTANDO O MEDO

AGORA QUE VOCÊ JÁ ESCREVEU QUAIS  
SÃO SEUS MEDOS, VAMOS ORDENÁ-LOS  
DO MAIOR PARA O MENOR.

1

2

3

4

5

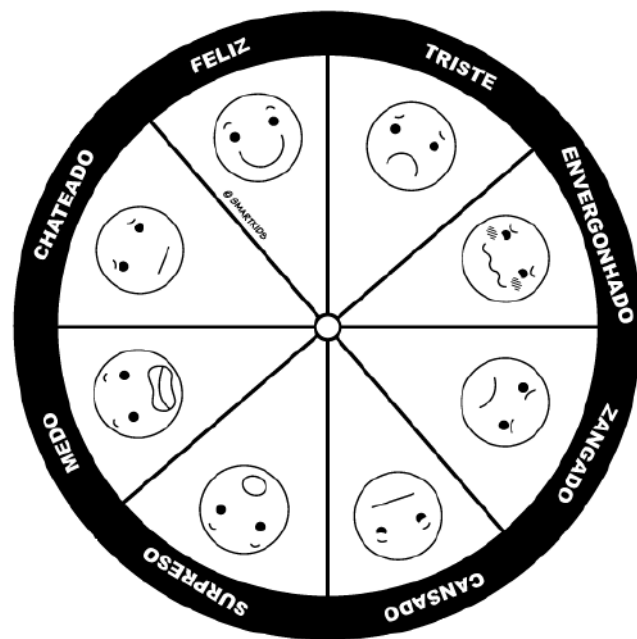
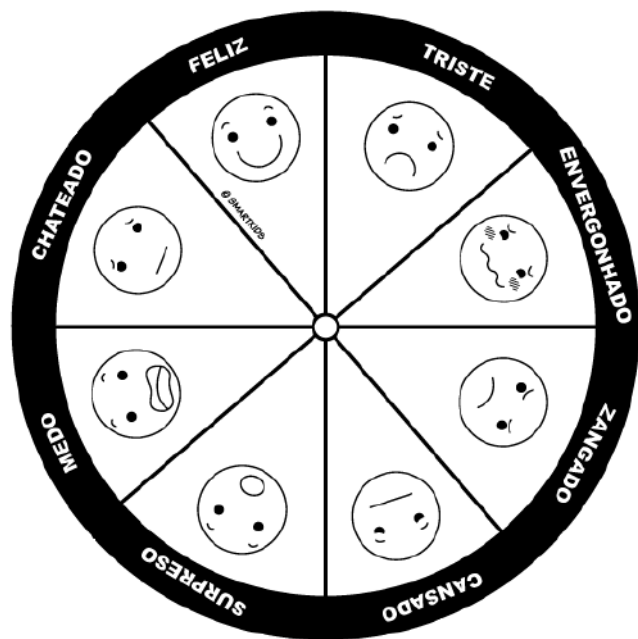
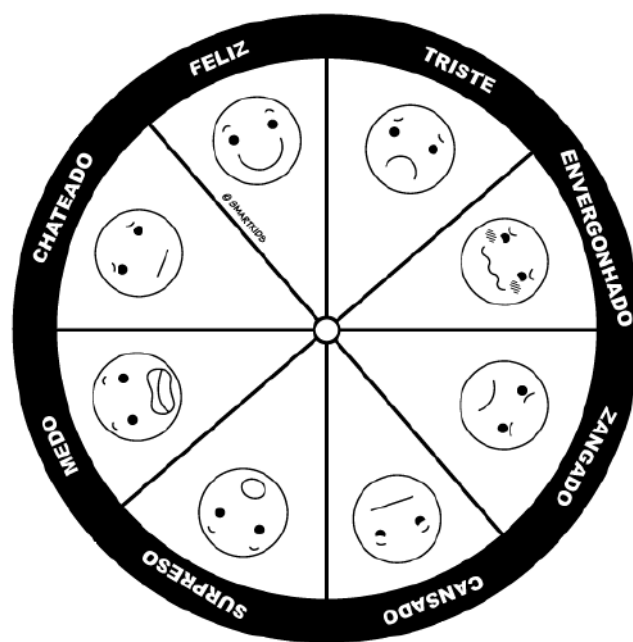
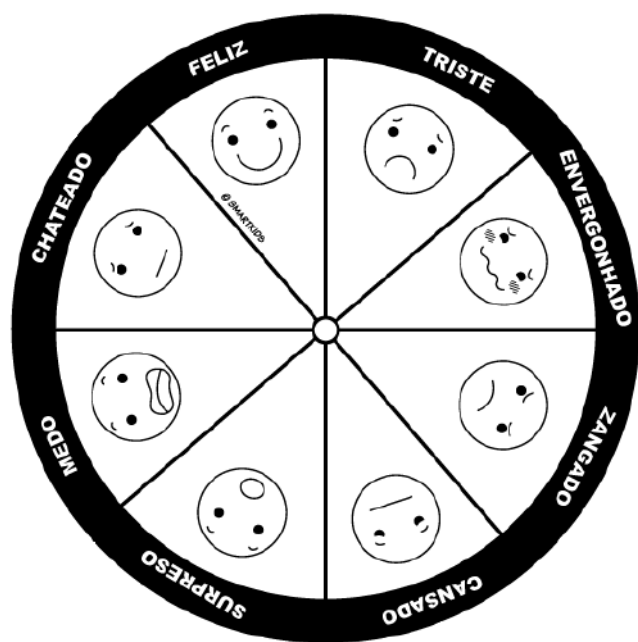
6

7

# RODA DAS emoções

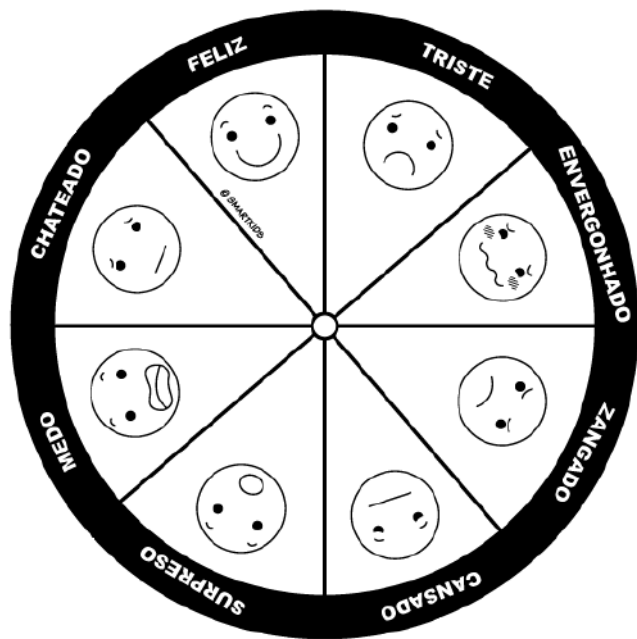
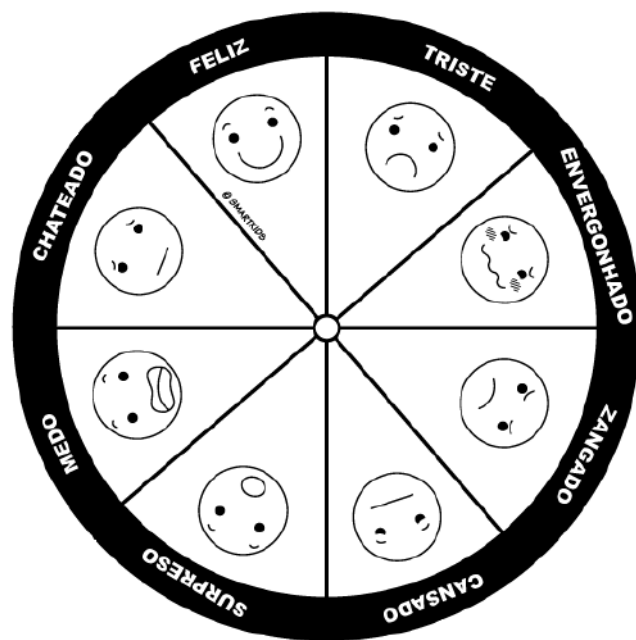
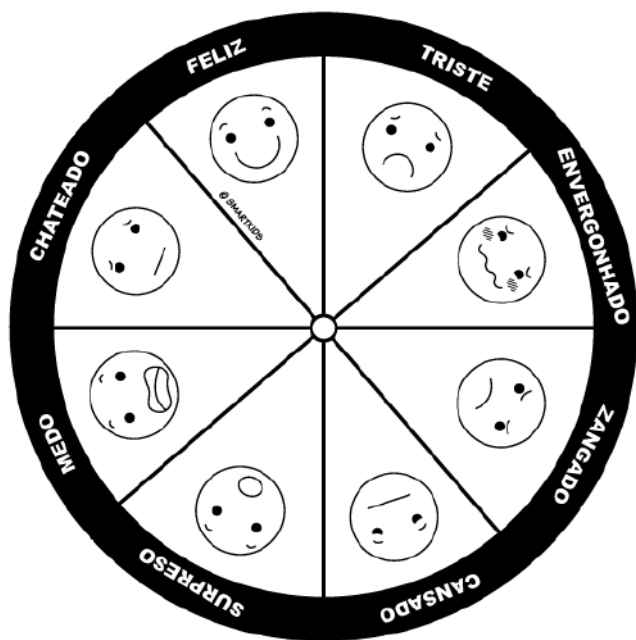


COMEÇANDO PELA  
SEGUNDA-FEIRA, PINTÉ  
AS EMOÇÕES QUE VOCÊ  
SENTIU DURANTE SEU DIA



# RODA DAS emoções

COMEÇANDO PELA  
SEGUNDA-FEIRA, PINTÉ  
AS EMOÇÕES QUE VOCÊ  
SENTIU DURANTE SEU DIA



**Obsessões são pensamentos que não queremos ter, mas invadem nossa cabeça nos incomodando e sendo chatos**

**Pinte o número da frase que  
o TOC já disse a você:**

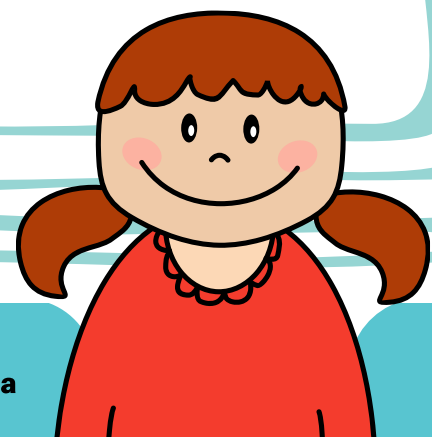
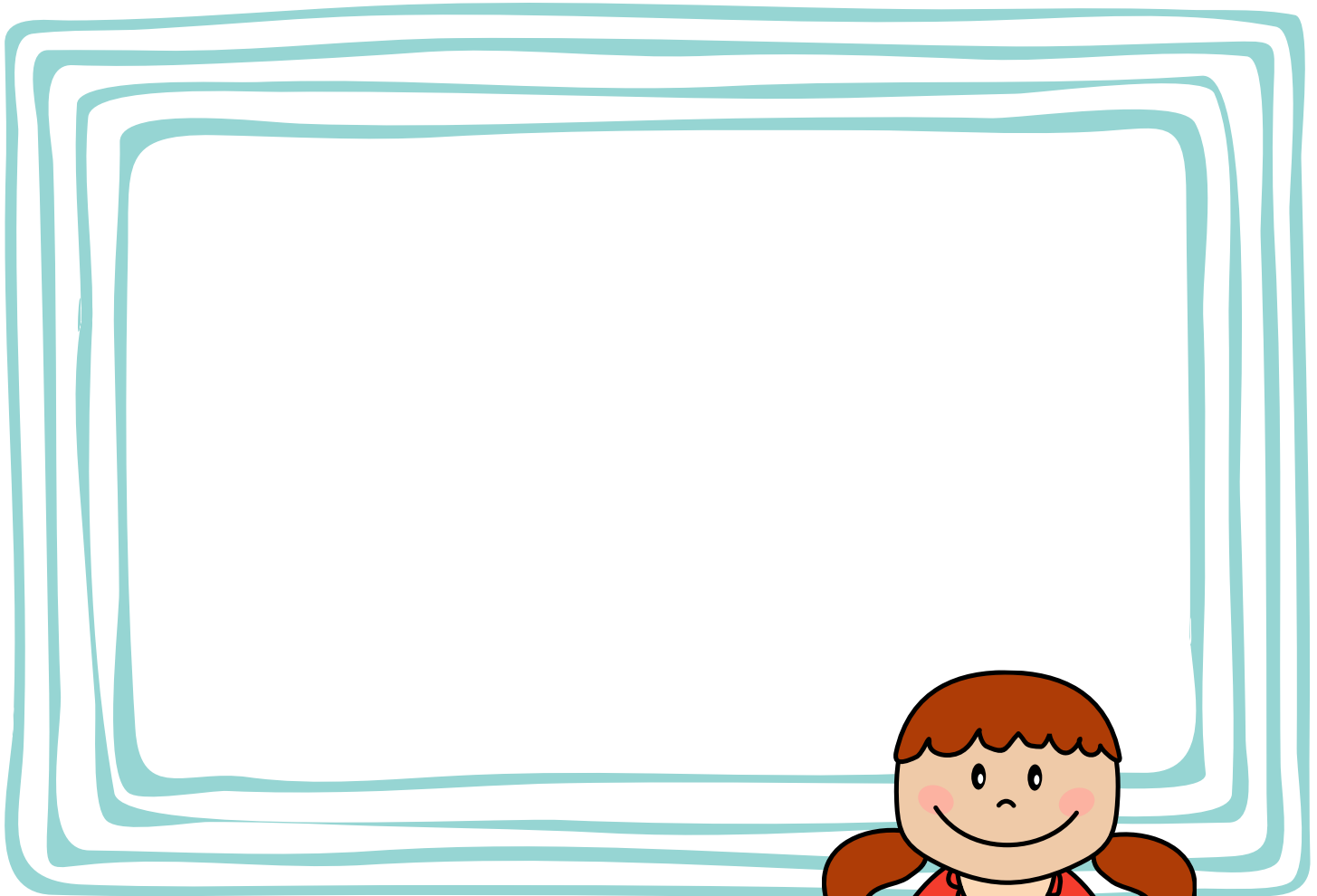
- 1** Você está sujo, algo de muito ruim pode acontecer!
- 2** Lave as mãos novamente, elas não estão bem limpas
- 3** Se você não falar repetidas vezes para as pessoas que as ama, você não será um bom filho
- 4** Estes pensamentos são perigosos e dizem que você é uma pessoa ruim!
- 5** Se você pensou em agredir alguém é porque você não gosta dessa pessoa!
- 6** Arrume bem as coisas, senão vão pensar que você é um porco feio!
- 7** Tem mais alguma? Escreva abaixo:

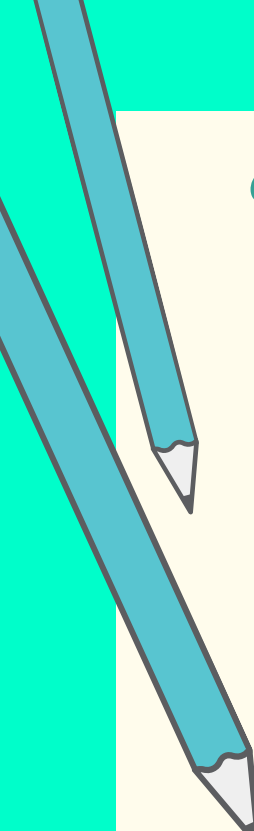
\_\_\_\_\_

**Às vezes o TOC pode confundir  
nossa cabeça, transformando  
algo pequeno e sem importância  
em algo muito grande e ruim**

**O TOC fala que algo ruim pode  
acontecer, mas na verdade  
estamos seguros**

**Nos conte uma situação onde o TOC  
lhe falou algo ruim, mas verdade  
você não estava em perigo**

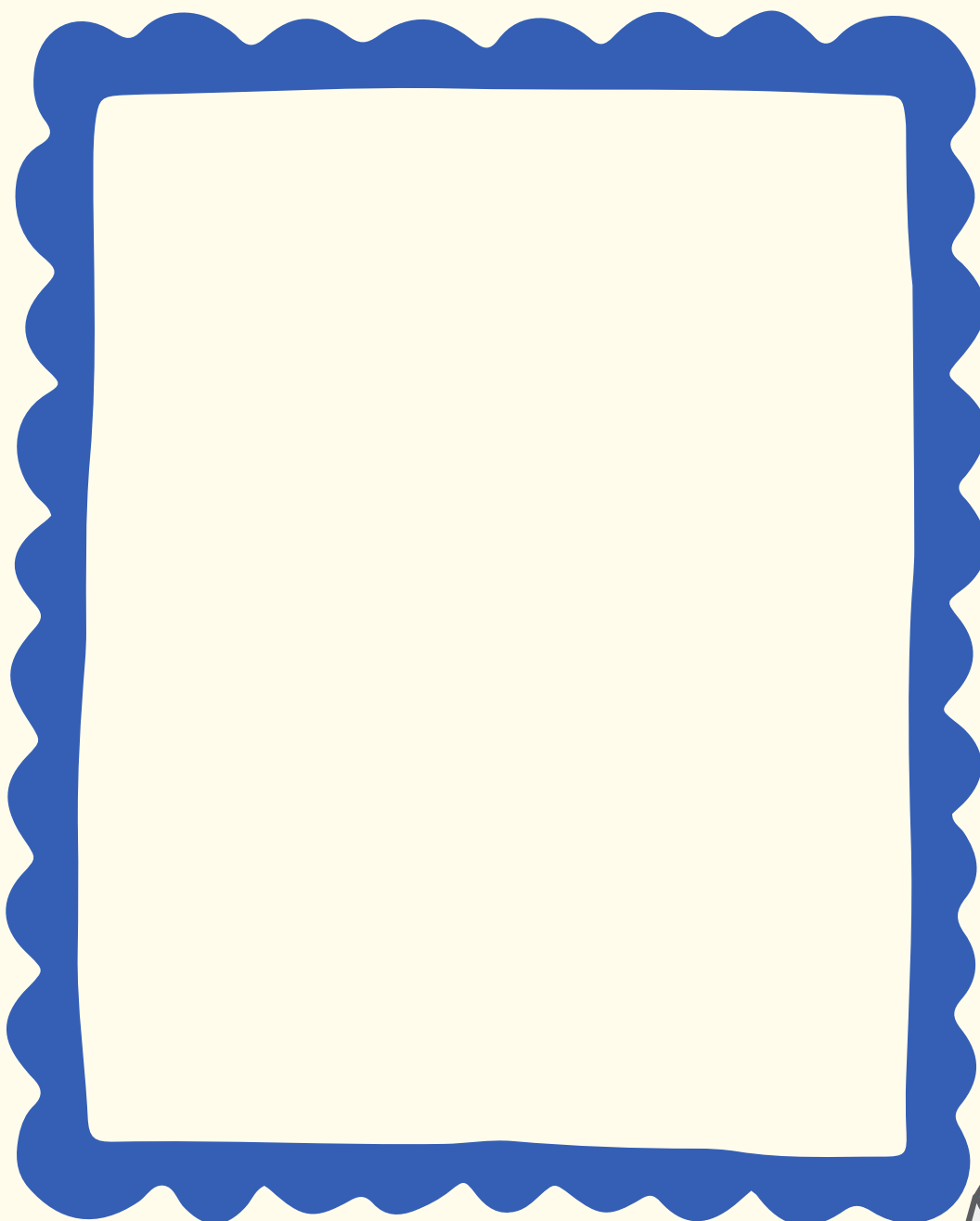




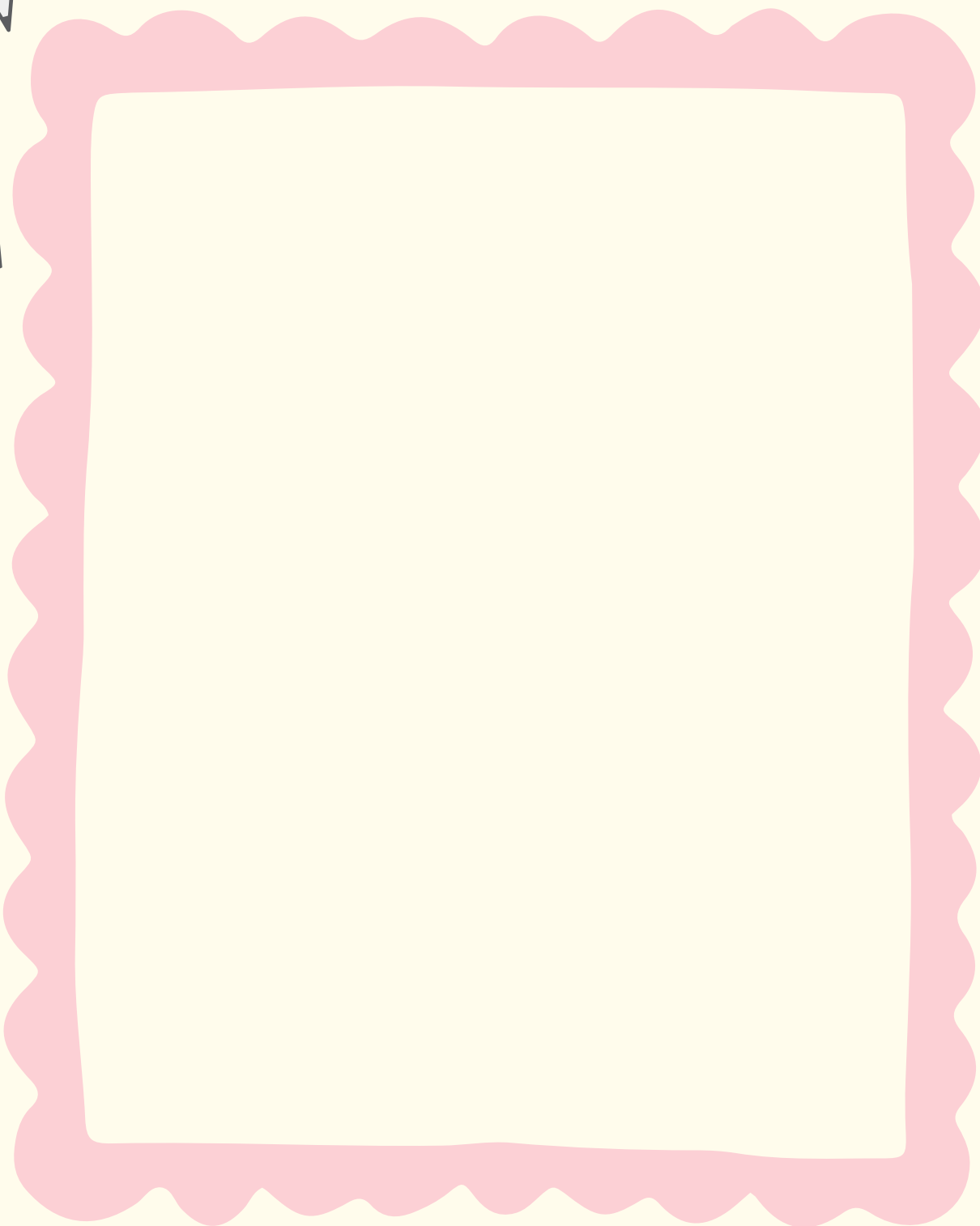
o TOC fica “dando ordens” que não queremos obedecer, mas acabamos cedendo

Faça 2 desenhos:

PRIMEIRO DESENHE O QUE  
ACONTECE COM O TOC QUANDO  
VOCÊ LHE OBEDECE



**DEPOIS DESENHE O QUE  
ACONTECE CASO NÃO LHE  
OBEDEÇA**



# LEMBRETES

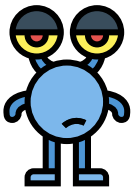
## PRATIQUE AS SEGUINTE RESPOSTAS AS ORDENS DO TOC



**Não preciso te escutar ou obedecer!**



**Fique quieto!**



**Você é um monstro!**



**Me deixe em paz!**



**Tenho outras coisas para fazer!  
Vou brincar enquanto espero você ir embora!**

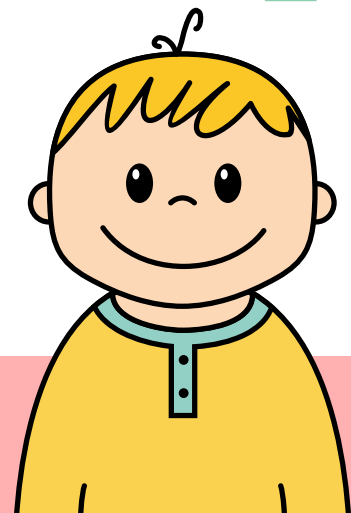


# LEMBRETES

CONTE AO DINO SE  
AJUDOU



Eight horizontal green lines for writing, each starting and ending with a small square box.





**Escreva 2 coisas importantes  
que você aprendeu**

## Conte ao Bolota

como está sendo a sua melhora em relação ao medo causado pelo TOC, colocando nas colunas os pontos positivos, negativos e interessantes

**Pontos  
positivos**

**Pontos  
negativos**

**pontos  
interessantes**



# Cuide muito bem do seu diário de terapia



De 0 a 10, assinale o quanto você gostou de fazer esse diário



Não se esqueça de levá-lo para sua psicóloga no dia da sessão!



**MINHAS EMOÇÕES  
CONFIDENCIAIS**

**ATIVIDADES PARA TOC  
ADOLESCENTES**

# CONHECENDO-ME...

**Nome:**

---

**Idade:**

---

**Data de  
nascimento:**

---

**Cidade:**

---

**Apelido:**

---

**Colégio/ Série:**

---

**Significado do meu nome e quem escolheu:**

---

---

**Comida favorita:**

---

**Cor favorita:**

---

**Animais de  
estimação:**

---

---

**Uma música:**

---

**Um lugar:**

---

**Um livro:**

---

**Um filme/série:**

---

**Uma frase:**

---

---

**Matéria favorita:**

---

**Matéria que menos gosto:**

---

**Prof que menos gosto**

---

**Prof que mais gosto**

---

**Melhor amigo(a):**

---



# RAIO X

## EU SOU...

- Baixo(a)
- Alto(a)
- Quietto(a)
- Falante
- Gordo(a)
- Magro(a)
- Bonito(a)
- Feio(a)
- Legal
- Chato(a)
- Briguento(a)
- Amigável
- Introverso(a)
- Extroverso(a)
- Estiloso(a)
- Brega
- Frio(a)
- Caloroso(a)
- Calmo(a)
- Nervoso(a)

# LEMBRANÇA DE UM ANIVERSÁRIO BOM...

---

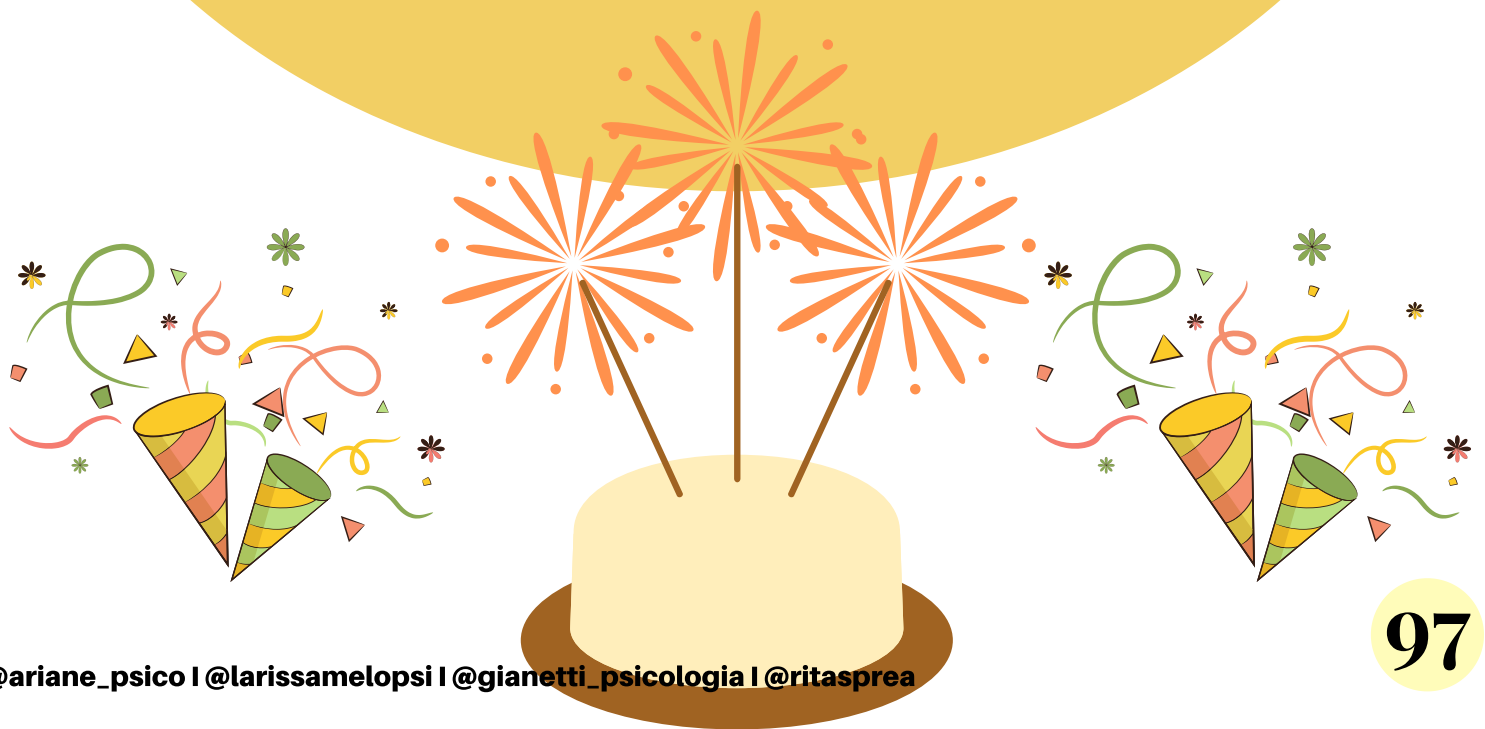
---

---

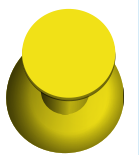
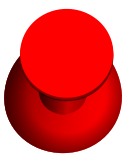
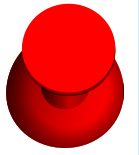
---

---

---



# MURAL DE FOTOS



# EU MORO COM:

---

---

---

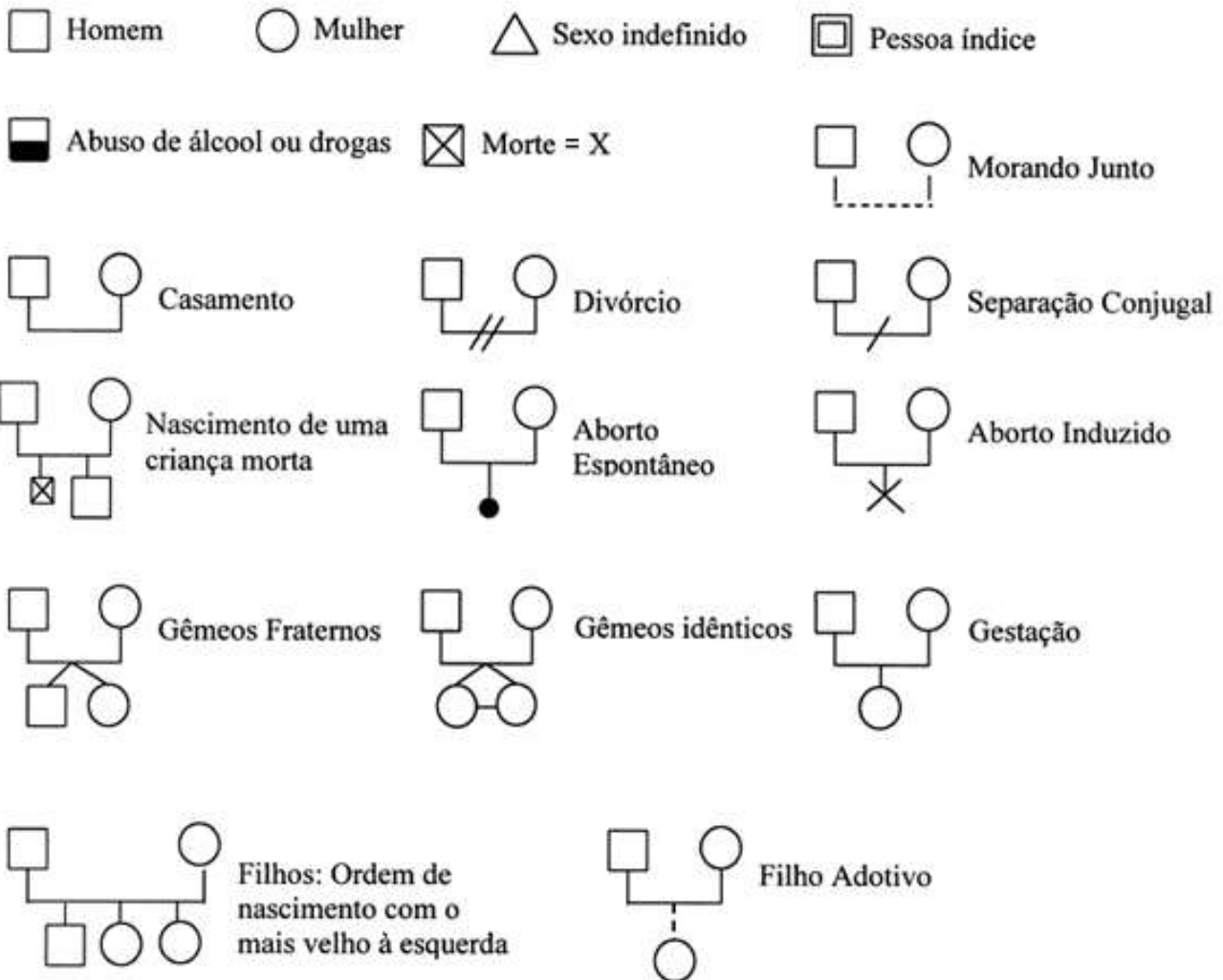
---

---

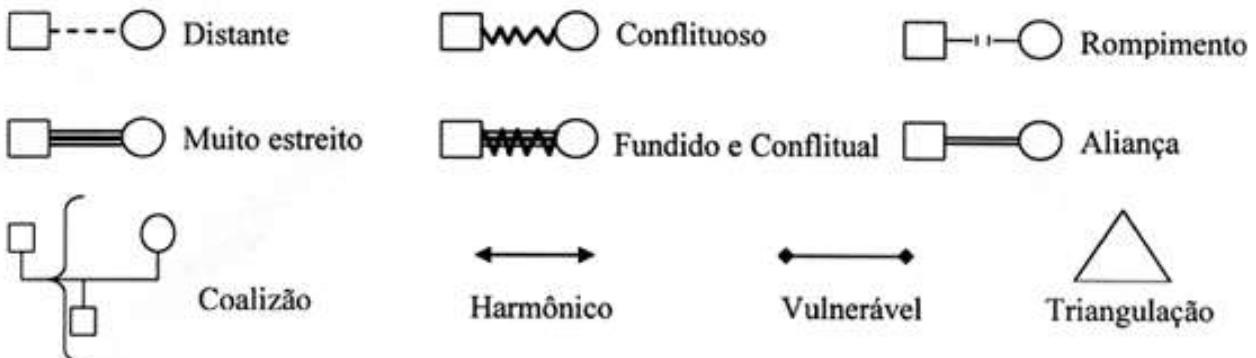


# MINHA ÁRVORE GENEALÓGICA

Monte sua árvore genealógica usando as informações abaixo



## Relacionamentos:



Fonte: (McGoldrick & Gerson, 1995/2005; Minuchin, 1982; Wendt & Crepaldi, 2008)

# MINHA ÁRVORE GENEALÓGICA

# **NO MEU TEMPO LIVRE EU...**

Pratico esportes

Mexo no celular

Ando de bicicleta/  
skate / patins

Fico somente no  
quarto

Durmo o dia todo

Como bastante

Saio com os amigos  
e bebo bebida  
alcoólica

Leio livros

Vou à igreja

Faço meditação

Pratico atividades  
físicas

Vejo filmes e séries

Jogo vídeo  
game/computador

Escuto músicas

Saio com a família

Fico com o(a) meu/  
minha namorado(a)

Vou na casa dos  
meus amigos e  
vice-versa

Fico organizando  
tudo o que vejo

# DE 0 A 10, EM QUAL NÚMERO VOCÊ SE ENCONTRA?

• Nas últimas semanas

## PREOCUPO-ME CONSTANTEMENTE COM LIMPEZA E HIGIENE

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

MUITO

## TENHO MEDO DE ME CONTAMINAR POR GERMES

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

MUITO

## TENHO MEDO DE CONTAMINAR MINHA FAMÍLIA COM SUJEIRAS QUANDO CHEGO EM CASA

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

MUITO

## SINTO-ME CONTAMINADO(A) AO TOCAR EM LIXO/ DINHEIRO/ PESSOAS

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

MUITO



# DE 0 A 10, EM QUAL NÚMERO VOCÊ SE ENCONTRA?

• Nas últimas semanas

**AO VER UMA PESSOA TENHO PENSAMENTOS DE  
CONTEÚDO SEXUAL**

NADA MUITO  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

**TENHO PENSAMENTOS DE QUE  
VOU AGREDIR ALGUÉM NA RUA**

NADA MUITO  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

**TENHO PENSAMENTOS DE QUE SE OS OBJETOS NÃO  
ESTIVEREM ALINHADOS ALGO RUIM IRÁ ME ACONTECER**

NADA MUITO  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

**TENHO PENSAMENTOS DE QUE DEIXEI A  
PORTA ABERTA OU O FOGÃO ACESSO**

NADA MUITO  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

# DE 0 A 10, EM QUAL NÚMERO VOCÊ SE ENCONTRA?

• Nas últimas semanas

## LAVO AS MÃOS FREQUENTEMENTE

NADA MUITO  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

## LIMPO MEU QUARTO TODOS OS DIAS

NADA MUITO  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

## TOMO BANHOS LONGOS E ME ESFREGO VÁRIAS VEZES

NADA MUITO  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

## AO USAR UMA ROUPA COLOCO-A PARA LAVAR

NADA MUITO  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

# DE 0 A 10, EM QUAL NÚMERO VOCÊ SE ENCONTRA?

• Nas últimas semanas

## COSTUMO LIMPAR MAÇANETAS ANTES DE TOCÁ-LAS

NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 MUITO

---

## NÃO USO BANHEIROS PÚBLICOS (COLÉGIO/ TRABALHO/ SHOPPING)

NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 MUITO

---

## TENHO O HÁBITO DE ALINHAR OBJETOS

NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 MUITO

---

## SEPARO MINHAS ROUPAS POR CORES

NADA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 MUITO

---

# DE 0 A 10, EM QUAL NÚMERO VOCÊ SE ENCONTRA?

• Nas últimas semanas

## VERIFICO VÁRIAS VEZES SE PEGUEI MINHAS CHAVES

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MUITO

## EVITO PISAR EM LINHAS OU RACHADURAS

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MUITO

## CONTO PASSOS, ESCADAS, PALAVRAS OU REALIZO CÁLCULOS EM GERAL

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MUITO

## ACUMULO OBJETOS OU PÁPEIS SEM NECESSIDADE

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MUITO

# DE 0 A 10, EM QUAL NÚMERO VOCÊ SE ENCONTRA?

• Nas últimas semanas

**FAÇO UMA PRECE TODAS AS VEZES QUE  
VOU SAIR DE CASA**

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MUITO

**AO CHEGAR EM ALGUM LUGAR SEMPRE PISO  
COM O PÉ DIREITO**

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MUITO

**GASTO HORAS TENDO PENSAMENTOS  
INTRUSIVOS E REALIZANDO RITUAIS**

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MUITO

**CHEGO ATRASADO(A) EM COMPROMISSOS  
DEVIDO AO TEMPO GASTO EM RITUAIS**

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

MUITO

# DE 0 A 10, EM QUAL NÚMERO VOCÊ SE ENCONTRA?

• Nas últimas semanas

**PASSO VÁRIAS VEZES ÁCOOL EM GEL  
MESMO QUANDO NÃO SAIO DE CASA**

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

.....

MUITO

**TENHO FRASCOS DE ÁLCOOL EM GEL EM  
TODOS OS CÔMODOS DA CASA**

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

.....

MUITO

**AO CHEGAR DO MERCADO HIGIENIZO  
VÁRIAS VEZES AS COMPRAS**

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

.....

MUITO

**TROCO DE MÁSCARA A CADA 30 MIN**

NADA

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

.....

MUITO

# Caça-Palavras do TOC

Ô Ú C É G Õ S S O T N E M A S N E P Á R  
 E Á O D Ã Í Ç O Á Ü F Q R I T U A I S J  
 Z Õ M A À Í V U A Ò Â Z S O D E M B E U  
 Ç J P T D A Á Ó Ü C O I M Â T P Ç D V V  
 L W U C O M P O R T A M E N T O S Í I Ó  
 I K L Õ O Y Q C Q T Â Z L U M K C Ú T Ú  
 M O S N P B E E N H L É I D D Â E C A D  
 P L O E F E S E F D T J Í N O D U Y C X  
 U S E Y O P M E T E D A D N A M E D A I  
 L U S Ê P S Ò W S Ò Z ã O D S G V M O R  
 S O F L O E T É M S I B E Ô U Ò R O Ú L  
 O À Ô T M T M A C M O I Í I R Õ À O Q I  
 S ã A É U G Í A X Ç S E U H T H S M R M  
 Ê M C M Ò Á Õ N E N O Á S Á N Ü N Q Ú P  
 J A B Ê Ú Ú Q Ò A Ê Ç Í Ò F I S E Ò Õ E  
 K Ó D O A C A C I F I R E V N C G C Í Z  
 W X T H O A C I T E P E R M Ô N A Ú Q A  
 É Ò Ò Z V J L S I M E T R I A H M ã N M  
 À A ã S J Ê O F X Ô Ó Ó Z B Ô S I T V Y  
 Â O C O N T A G E M O Z Á C H U Ô M T A

## TOC

Obsessões  
 Compulsões  
 Ansiedade  
 Medo  
 Imagens

## Comportamentos

Rituais  
 Atos mentais  
 Pensamentos  
 Demanda de  
 tempo

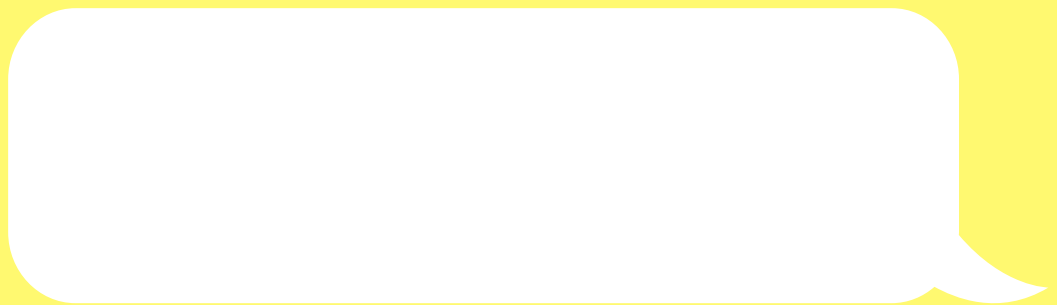
## Impulsos

Repetição  
 Intrusão  
 Verificação  
 Evitação

## Limpeza

Organização  
 Simetria  
 Contagem

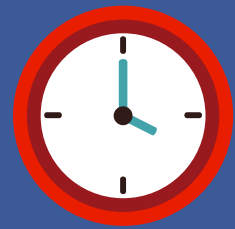
Se eu não praticar um ritual, tenho a sensação de que...







# TIC-TOC



Descreva o tempo que você gasta realizando rituais ou tento pensamentos intrusivos

Rituais/ Pensamentos intrusivos

Tempo

# QUAIS ATIVIDADES O TOC TEM ME IMPEDINDO DE REALIZAR?

1 - \_\_\_\_\_

2 - \_\_\_\_\_

3 - \_\_\_\_\_

4 - \_\_\_\_\_

5 - \_\_\_\_\_

# MEUS MEDOS

1 -

---

2 -

---

3 -

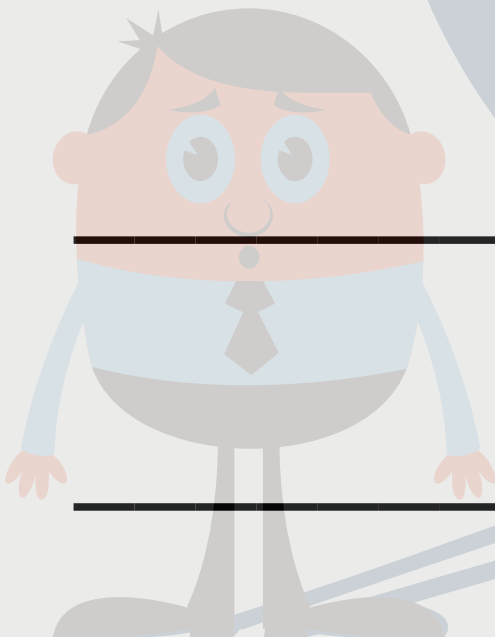
---

4 -

---

5 -

---



# ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

1. -

---

---

2. -

---

---

3. -

---

---

4. -

---

---

# Quais benefícios tenho ao conseguir lidar com o TOC

---

---

---

---

# Organizando minha semana

**SEGUNDA**

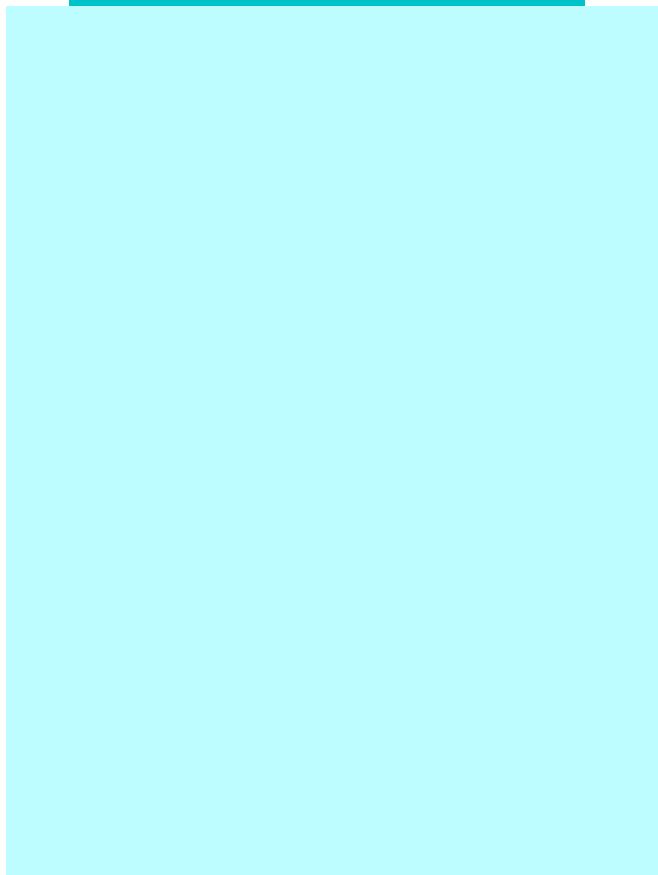
**TERÇA**

**QUARTA**

**QUINTA**

# Organizando minha semana

**SEXTA**



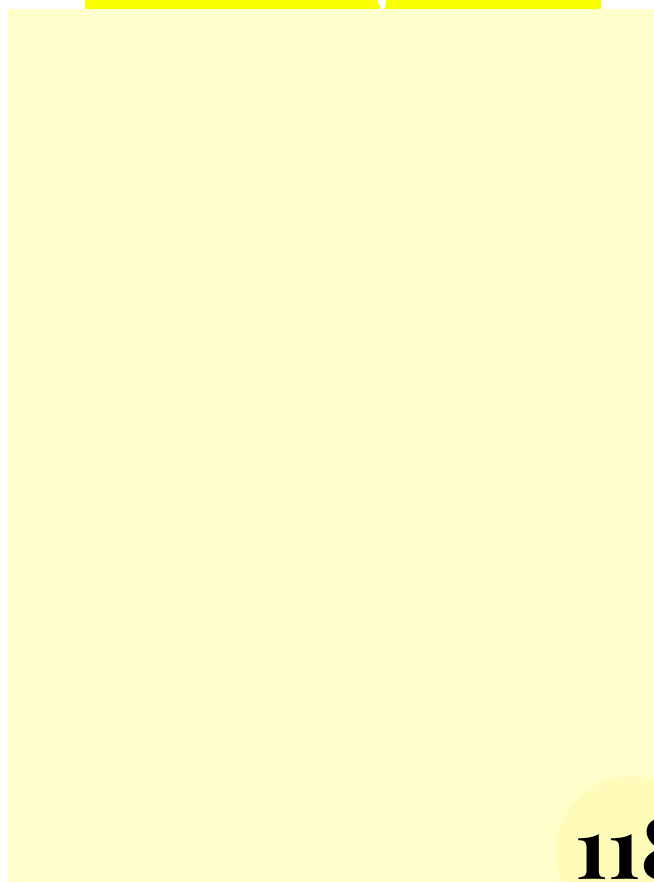
**SÁBADO**



**DOMINGO**



**ANOTAÇÕES**





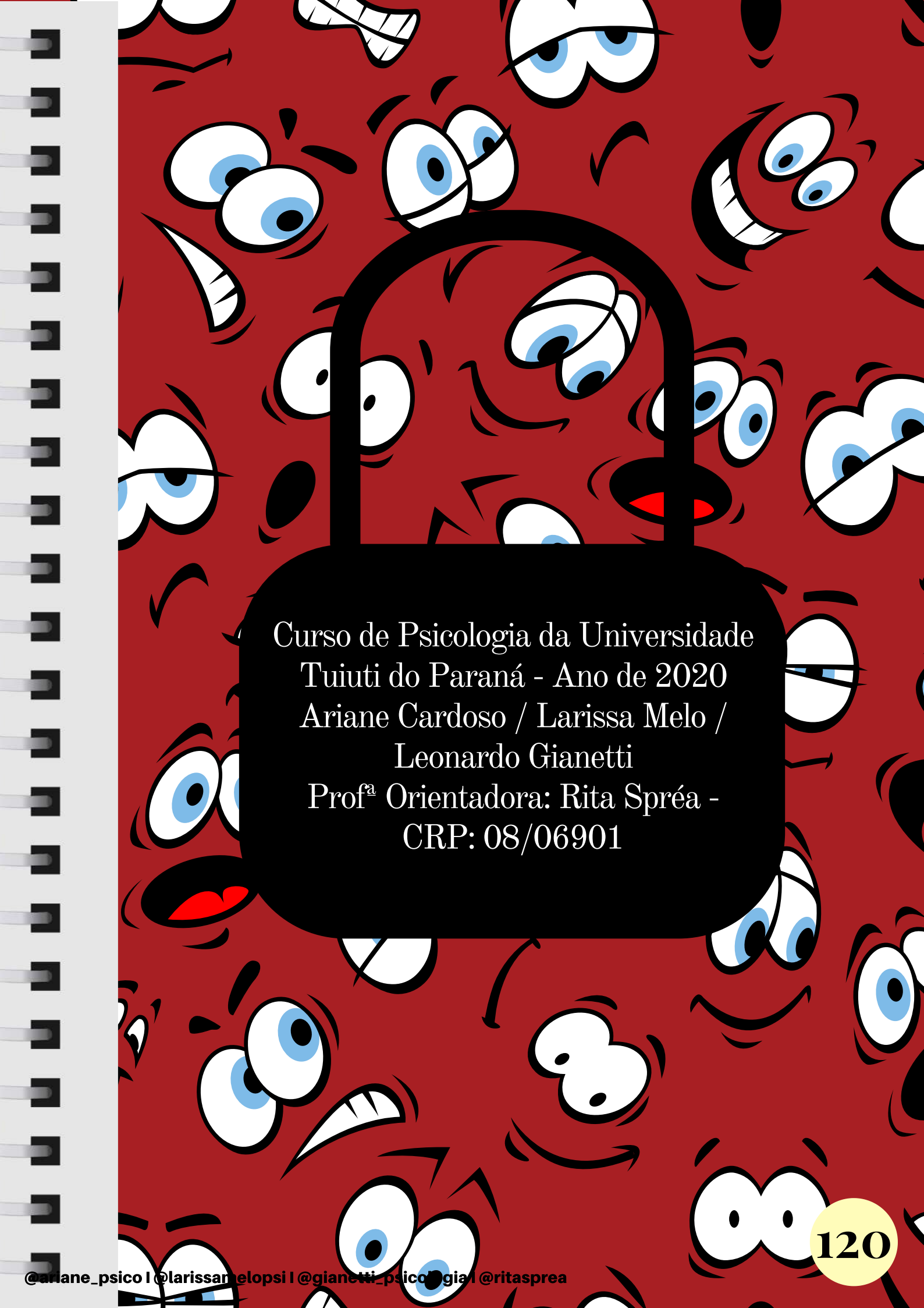
# METAS

**OBJETIVOS**

**ESTRATÉGIAS**

**PRAZO**





Curso de Psicologia da Universidade  
Tuiuti do Paraná - Ano de 2020  
Ariane Cardoso / Larissa Melo /  
Leonardo Gianetti  
Prof<sup>a</sup> Orientadora: Rita Spréa -  
CRP: 08/06901

# MEU CADERNO DE ATIVIDADES

ATIVIDADES PARA  
TOC - ADULTOS



# FALANDO SOBRE MIM

MEU NOME

MINHA IDADE

ESCOLARIDADE

EU MORO COM:

EU GOSTO DE:

EU TRABALHO EM:

NÃO DEIXO DE FAZER:

# UM POUCO MAIS SOBRE MIM

ESTOU EM UM RELACIONAMENTO COM:

ESTES SÃO MEUS AMIGOS:

ME INTERESSA SEMPRE POR:

O QUE EU GOSTO DE FAZER NO MEU TEMPO LIVRE:

MINHA COMIDA PREFERIDA:

# MEU DIA A DIA

ACORDO: \_\_\_\_\_

DURMO: \_\_\_\_\_

De:

Até:

De:

Até:

De:

Até:

De:

Até:

De:

Até:

# PERCEPÇÃO DA SEMANA

COMPORTAMENTOS QUE REPITO MUITO

**NO TRABALHO**

[Redacted area for work behaviors]

DURAÇÃO

**EM CASA**

[Redacted area for home behaviors]

DURAÇÃO

**NA RUA**

[Redacted area for street behaviors]

DURAÇÃO

**NA FACULDADE**

[Redacted area for university behaviors]

DURAÇÃO

**OUTRO LUGAR**

[Redacted area for other locations]

DURAÇÃO

O QUE PENSEI:

O QUE SENTI:

O QUE FAREI PARA MELHORAR:

# MEUS PENSAMENTOS DA SEMANA

## PENSAMENTOS RUINS:

1 -

2 -

3 -

4 -

## O QUE ACONTECEU ANTES DO PENSAMENTO APARECER:

1 -

2 -

3 -

4 -

## O QUE EU FIZ DEPOIS DO PENSAMENTO APARECER:

1 -

2 -

3 -

4 -

## NOTAS

# CURSO DE PSICOLOGIA DA UNIVERSIDADE TUIUTI DO PARANÁ (ANO DE 2020)

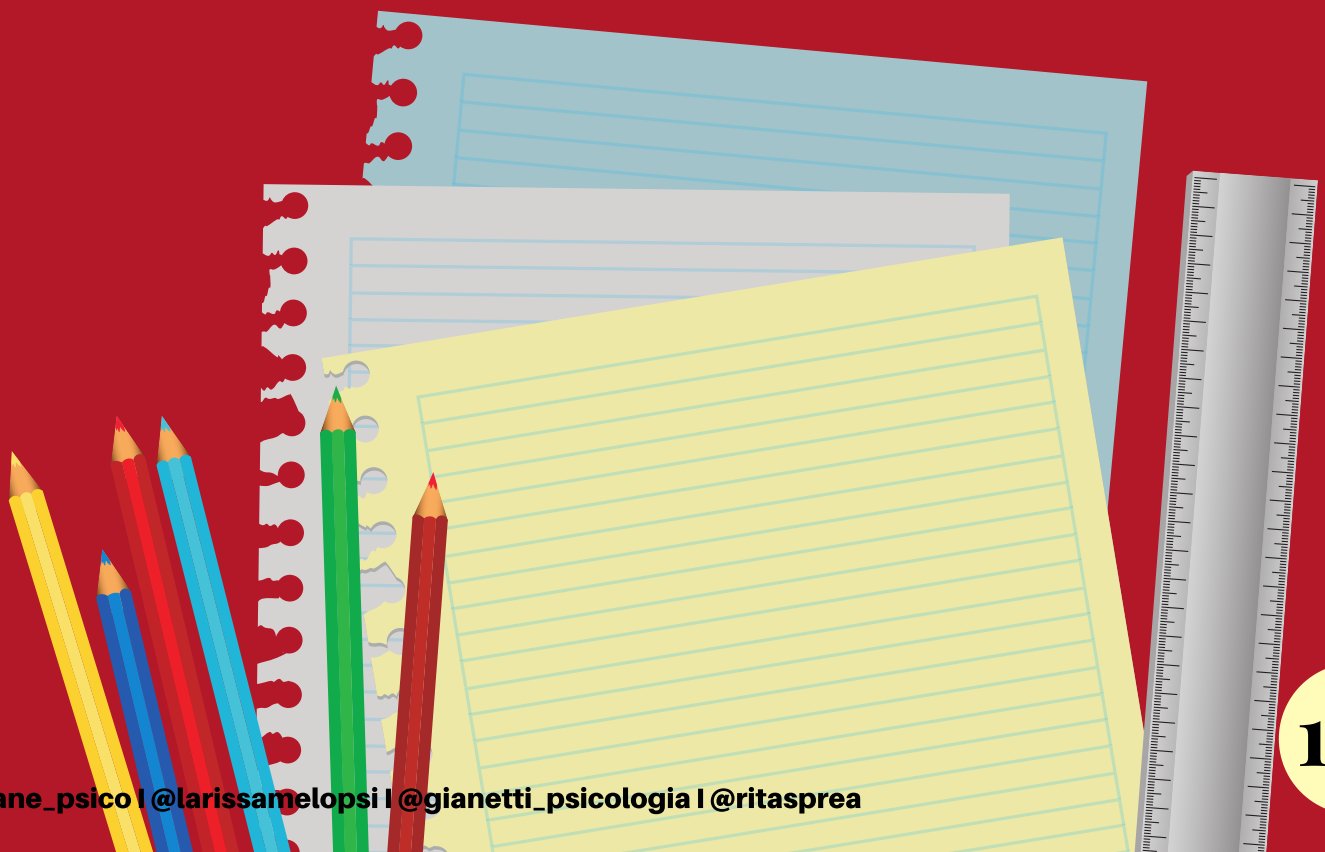
ARIANE CARDOSO

LARISSA MELO

LEONARDO GIANETTI

PROF<sup>a</sup> ORIENTADORA: RITA SPRÉA

CRP: 08/06901





# COMO USAR O GUIA



# PARTE I - TEORIA

Terapeuta, lembre-se que é importante explicar o que são emoções e como elas manifestam-se e influenciam no comportamento. Por isso é essencial dar exemplos práticos de como os sintomas e os transtornos propriamente ditos podem ser identificados para contribuir no entendimento, principalmente quando os exemplos são próximos da realidade dos pacientes.

A psicoeducação também possibilita que o paciente tome consciência das diferenças entre as características do transtorno das suas características pessoais.

Ressalte que a psicoterapia é um processo colaborativo fortalecendo a aliança terapêutica, além de sempre motivar e incentivar os pacientes a continuarem no tratamento.

Não se esqueça de frisar a importância das tarefas de casa reforçando que elas são uma continuação da psicoterapia e ajudam a acelerar o tratamento.

# PARTE II - PRÁTICA

## TOC - Crianças

**Conhecendo-me|Pág 61, 62, 63, 64, 65, 66 e 67.** - Terapeuta, como você já sabe, a anamnese é um instrumento crucial do diagnóstico psicológico, será a partir dele que identificaremos a história de vida, sentimentos, afetos, regras, preconceitos, expectativas, padrões familiares, entre outras informações do paciente. As atividades auxiliarão de forma lúdica e criativa na obtenção de informações sobre a criança.

**Minhas emoções|Pág 68 e 69.** - Terapeuta, muitas crianças chegam à terapia com muitas dúvidas em relação a nomeação das emoções que sente, dessa forma, se faz muito importante uma explicação didática para sua compreensão, esse conhecimento será de suma importância no processo terapêutico. Sugerimos à animação “DIVERTIDA MENTE”, para melhor entendimento da psicoeducação das emoções básicas. Ressalte pontos que podem fazer sentido para a criança, como por exemplo, que as emoções podem ser positivas e negativas, podem aparecer de surpresa ou não, dessa forma, a criança pode se sentir acolhida uma vez que se culpa pelos pensamentos negativos que vem em sua cabeça mesmo que não queira.

**Sintomas|Pág 70 e 71.** - Incentive a criança a pintar o círculo de acordo com o sintoma de TOC que ela reconhece em si mesmo. Os sintomas são de acordo com o DSM-5.

**Minha semana|Pág 72, 73 e 74.** - Terapeuta, muitas vezes a criança pode estar tendo rigorosos prejuízos devido ao TOC, como por exemplo, não conseguir fazer suas tarefas diárias. A atividade “programação da semana” e “descreva a sua semana” serão instrumentos de auxílio para que a criança se sinta mais motivada a fazer as suas tarefas e atividades. Pode acontecer de a criança chegar com apenas uma atividade anotada, não se esqueça de motivá-la por esse feito, qualquer passo à frente é uma vitória!

**Psicoeducação TOC|Pág 75 e 76.** É de suma importância a ampliação do conhecimento sobre o transtorno e o seu processo de tratamento. Dessa forma, a atividade "caça-palavras", estimula a absorção dos conceitos importantes sobre TOC, para que assim a criança passe a dominá-los.



**Representação do TOC|Pág 77.** - É importante a criança identificar o TOC como estranho à pessoa dela. Para auxiliar nisso, solicite que esta faça um desenho, e lhe atribua um nome. Dessa forma, teremos a representação que a criança tem do transtorno, e poderemos lutar contra ela.

**Enfrentamento|Pág 78, 79 e 80.** - Atividades para auxiliar o Terapeuta a identificar os gatilhos das crises de TOC da criança, além de promover a reflexão sobre estratégias de enfrentamento.

**Termômetro de humor|Pág 81 e 82.** - Terapeuta, essa atividade tem como finalidade identificar se a criança apresenta variações frequentes e exageradas de humor, assim como visualizar o quão rigoroso o transtorno tem se apresentado diariamente a criança.

**Medindo as obsessões|Pág 83 e 84.** - As atividades ajudarão você a identificar quais são pensamentos, intrusivos e indesejáveis, causadores de ansiedade, medo ou desconforto na criança.

**Medindo as compulsões|Pág 85, 86, 87 e 88.** - As atividades ajudarão você a identificar quais são os atos realizados pela criança, com a intenção de afastar os medos, prevenir danos a si próprio ou a sua família, ou uma tentativa de aliviar um desconforto físico.

**Como está minha terapia?** | **Pág 89 e 90.** - É de suma importância levar em consideração o desenvolvimento da criança em relação a seu nível de compreensão sobre seu transtorno e sobre os sintomas que possui, além de estratégias e mecanismos de defesa. As atividades propostas lhes darão a chance de colocar em prática seus aprendizados.

# PARTE II - PRÁTICA

## TOC - Adolescentes

**Conhecendo-me|Pág 93, 94 e 95.** - Assim como a anamnese, esse é um espaço para conhecer ainda mais o paciente, onde o adolescente irá inserir informações gerais e curiosidades ao seu respeito. Além disso, trata-se de uma oportunidade para que o adolescente perceba seus gostos e preferências.

**Raio X|Pág 96.** - Lista de características pessoais com a finalidade de compreender como o adolescente percebe-se, ajudando a identificar questões como autoestima e autoconhecimento.

**Lembrança de um aniversário bom|Pág 97.** - Espaço para o adolescente relembrar um aniversário marcante fazendo que ele(a) perceba os momentos bons que já teve na vida e que os períodos de sofrimento não são permanentes.

**Mural de fotos|Pág 98.** - Espaço para o paciente colar fotos suas, com seus amigos, familiares, viagens ou momentos especiais em geral.

**Eu moro com|Pág 99.** - Espaço para o adolescente descrever quais as pessoas que moram com ele(a), onde poderá falar um pouco sobre cada um dos integrantes.

**Minha árvore genealógica|Pág 100 e 101.** - Momento para o paciente conhecer e falar mais sobre sua origem - \*Atividade utiliza o Genograma da Psicologia Sistêmica, onde cada símbolo representa um acontecimento\*.

**No meu tempo livre eu|Pág 102.** - Lista de atividades de lazer para que o adolescente assinale quais pratica. Ajuda o paciente a identificar de forma consciente como tem usado seu tempo livre, além de contribuir para a elaboração do plano de ativação comportamental.

**De 0 a 10, em qual número você se encontra?|Pág 103, 104, 105, 106, 107, 108 e 109.** - Paciente irá assinalar o número que mais aproxima-se de sua realidade, ajudando a identificar a gravidade dos sintomas, bem como os pensamentos e crenças disfuncionais - \*Atividade desenvolvida com base na técnica de "Continuum"\*

**Caça-Palavras do TOC |Pág 110.** - Caça-palavras com 20 palavras relacionadas ao TOC (TOC, obsessões, compulsões, ansiedade, medo, comportamentos, rituais, atos mentais, pensamentos, imagens, impulsos, repetição, intrusão, verificação, evitação, limpeza, organização, simetria, contagem e demanda de tempo). As palavras encontram-se na horizontal, vertical, diagonal e de trás para frente:





**Meus medos|Pág 114.** - Adolescente listará quais são os seus medos, o que geralmente são os motivos pelas obsessões e compulsões, ajudando a identificar os pensamentos automáticos disfuncionais e as crenças disfuncionais.

**Estratégias de enfrentamento|Pág 115.** - Essa atividade pode ser usada de duas formas: 1 - fazer com que o paciente pense e encontre maneiras funcionais para enfrentar o TOC ou 2 - solicitar que o paciente liste quais estratégias tem adotado para enfrentar o TOC com o objetivo de mostrar a ele quais não tem surtido efeito, favorecendo a tomada de consciência.

**Quais benefícios tenho ao conseguir lidar com o TOC|Pág 116.** - Espaço para o adolescente listar os benefícios em enfrentar e lidar com o TOC com a finalidade de aumentar a motivação do paciente.

**Organizando minha semana|Pág 117 e 118.** - Paciente colocará as atividades que necessita realizar ou que pretende realizar durante a semana para organizar e facilitar a visualização dos seus compromissos e afazeres - \*Atividade desenvolvida com base na técnica "Programação de atividades"\*.

**Metas|Pág 119.** - Espaço para o adolescente inserir pequenos hábitos ou atitudes para enfrentar o TOC, através de micropassos, o paciente conseguirá enfrentar por completo os rituais, obsessões ou compulsões - \*Atividade desenvolvida com base na técnica "Prescrição de tarefas graduais"\*.

# PARTE II - PRÁTICA

## TOC - Adultos

**Falando sobre mim; Um pouco mais sobre mim|Pág 122 e 123.** Assim como a anamnese, elas servem para recolhimento de dados sobre o paciente, auxiliando no percurso do tratamento e facilitando o trabalho do terapeuta.

**Meu dia a dia|Pág 124.** Esta folha se foca na rotina do paciente, auxiliando no controle de seu dia a dia, facilitando a identificação do tempo que gasta com as obsessões e compulsões.

**Minha percepção da semana|Pág 125.** Separado por ambiente, esta folha ajuda precisamente a identificar os comportamento repetitivos do paciente, evidenciando a duração de cada uma delas. Evidencia também os pensamentos e sentimentos que esses comportamentos trazem. Além de separar um espaço para anotar as estratégias de melhora.

**Meus pensamentos da semana|Pág 126.** - Focando nos pensamentos disfuncionais, esta folha ajuda com o método A-B-C, que Knapp menciona em seu livro Terapia Cognitivo Comportamental Na Prática Psiquiátrica. No final há um espaço para o paciente caso queria comentar algo diferente.

# REFERÊNCIAS

Associação Americana de Psiquiatria. (2014). DSM-5: Manual de diagnóstico e estatística de transtornos mentais. Artmed Editora.

Cordioli, A. V. (2014). TOC Manual de Terapia Cognitivo-Comportamental para o Transtorno Obsessivo-Compulsivo. (2ª edição).

Knapp, P. (2004). Princípios fundamentais da terapia cognitiva. Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica.

Petersen, C., & Wainer, R. (2009). Terapias Cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes. Artmed Editora.

Stallard, P. (2009). Guia do terapeuta para os bons-pensamentos, bons-sentimentos. Artmed Editora.

Wendt, N. C., & Crepaldi, M. A. (2008). A utilização do genograma como instrumento de coleta de dados na pesquisa qualitativa. Psicologia: Reflexão e crítica, 21(2), 302-310.

Comitê de Inovação  
Curso de Psicologia  
Terapia Cognitivo-Comportamental  
Coordenador: Milton Magnabosco

Autores:

Ariane Cardoso  
Larissa Melo  
Leonardo Gianetti  
Prof<sup>a</sup> Rita de Cássia Spréa Uhle -  
CRP: 08/06901

@ariane\_psico | @larissamelopsi |  
@gianetti\_psicologia | @ritasprea

2020



Universidade  
Tuiuti do  
Paraná

