

# Obsessive Compulsive Contamination Fears

## Medos de contaminação obsessivo-compulsivos

### What are OC contamination fears?

#### O que são medos de contaminação OC?

- The fear of becoming personally contaminated through one's own actions, being contaminated by others, contaminating others, or different combinations of any of these.
  - O medo de se contaminar através de suas próprias ações, de ser contaminado por outras pessoas, de contaminar outras pessoas, ou diferentes combinações de qualquer um desses medos.
- The fear of coming into contact with either real or magical things viewed as harmful.
  - Medo de entrar em contato com coisas reais ou mágicas consideradas perigosas.
- The real things may include viruses, bacteria, bodily waste or secretions, people who appear ill or unclean, poisons, radiation, or toxic chemicals.
  - As coisas reais podem incluir vírus, bactérias, excreções ou secreções corporais, pessoas que pareçam doentes ou sujas, venenos ou substâncias químicas tóxicas.
- The magical things may include bad luck, the names of illnesses, or other people who may seem to have some bad or dislikable traits.
  - As coisas mágicas podem incluir má sorte, o nome das doenças ou outras pessoas que pareçam ter características ruins ou desagradáveis.

### What are some typical symptoms of O-C contamination fears?

#### Quais alguns sintomas típicos de medos de contaminação OC?

- Getting an illness, either serious or fatal, or spreading an illness to others through contact with viruses, bacteria, animals, or people who appear to be ill or simply unclean.
  - Adoecer, seja grave ou mortalmente, ou espalhar uma doença para outras pessoas através do contato com vírus, bactérias, animais ou pessoas que pareçam estar doentes ou simplesmente sujas.
- Becoming ill through contact with such things as blood, urine, feces, semen, sweat, saliva, etc.
  - Adoecer através do contato com secreções, como sangue, urina, fezes, sêmen, suor, saliva etc.
- Being poisoned by dangerous or common household chemicals, or poisoning others accidentally.
  - Ser envenenado por produtos perigosos ou comuns no ambiente doméstico, ou envenenar outras pessoas acidentalmente.
- Becoming ill in a magical way through contact with the names of illnesses, disabled people, or pictures or names of people known to have had serious or fatal illnesses.
  - Adoecer através de uma maneira mágica, pelo contato com o nome de doenças, pessoas com necessidades especiais, ou fotos ou nomes de pessoas conhecidas que tenham tido doenças fatais ou graves.
- Having bad luck attaching itself to oneself in a magical way through contact with bad numbers, or objects associated with bad events (clothing worn to a funeral, for example).
  - Adquirir má sorte de maneira mágica, através do contato com números "maus", ou objetos associados com eventos ruins (roupas usadas durante um funeral, por exemplo).

These obsessive fears are usually dealt with through compulsions. These compulsions might include:

O paciente geralmente lida com esses medos obsessivos através de compulsões. Elas podem incluir:

- Repetitive hand washing, showering, or disinfecting of one's body or possessions
  - Lavar as mãos, tomar banho ou desinfetar o próprio corpo ou pertences de maneira repetitiva.
- Throwing away or avoiding things thought to be contaminated and that can't be cleaned
  - Jogar fora ou evitar coisas que o paciente considera estarem contaminadas e que não possam ser limpas.
- Repeated questioning of others as to whether they, or certain things may be contaminated
  - Perguntar repetidamente a outras pessoas se elas ou certos objetos estão contaminados.
- Avoiding certain people, objects, or places seen as being contaminated
  - Evitar certas pessoas, objetos ou lugares que o paciente considera estarem contaminados.
- Constant researching to find out whether certain things may be contaminated or dangerous
  - Pesquisas constantes para descobrir se certas coisas podem estar contaminadas ou se são perigosas.
- Magical rituals (prayers, undoing rituals, etc.) to neutralize magical contamination
  - Rituais mágicos (orações, rituais de “desfazer” algumas ações etc.) para neutralizar a contaminação mágica.
- Maintaining clean areas within homes or workplaces that others cannot enter or touch
  - Manter áreas limpas dentro de casa ou ambientes de trabalho que outras pessoas não podem tocar ou na qual não possam entrar.
- Repeatedly asking others for reassurance that they, or certain things are safe or not
  - Perguntar repetidamente para se tranquilizar se eles, ou certos objetos, são seguros ou não.

**What effects do these fears have on sufferer's lives?**

**Que efeitos têm esses medos na vida do paciente?**

- Their social contact with other people may become limited, and close relationships may suffer
  - Seu contato social com outras pessoas pode se tornar limitado, e relações próximas podem ser prejudicadas.
- Their ability to function at work may suffer
  - Sua habilidade de funcionar no ambiente de trabalho pode ser prejudicada.
- Their freedom to go out and function normally in public places may be seriously hampered
  - Sua liberdade de sair e funcionar normalmente em locais públicos pode ser seriamente prejudicada.
- They may protect their living spaces to the point where others may not be allowed to visit them
  - Eles podem proteger os espaços em que vivem até o ponto de não permitir que outras pessoas as visitem.
- They may suffer physical effects, such as cracking skin or other types of skin damage
  - Podem sofrer efeitos físicos, como rachaduras na pele ou outros tipos de danos na pele.

## **Can OC contamination fears be treated, and if so, how is this done?**

### **Os medos de contaminação OC podem ser tratados, e, se sim, como isso é feito?**

The answer is a definite 'yes.' It responds quite well to the type of cognitive behavioral treatment known as Exposure and Response Prevention (ERP), shown to effectively relieve the symptoms of OCD. In ERP, patients begin with assignments that are easier for them, and gradually work their way up to those that are more difficult. If a feared substance or situation is too difficult to confront in a whole step, it is approached gradually.

A resposta é "sim", com certeza. O problema responde bem ao tipo de tratamento cognitivo-comportamental conhecido como Terapia de Exposição e Prevenção de Resposta (EPR), que demonstrou aliviar efetivamente os sintomas de TOC. Na EPR, os pacientes começam com exercícios que são mais fáceis para eles, e gradualmente avançam para aqueles mais difíceis. Se uma substância ou situação temida é difícil demais para se confrontar em um único passo, ela é abordada de maneira gradual.

Patients are then instructed to not wash, wipe, or disinfect themselves or their things, in some cases for increasingly longer periods of time. Family and friends are taught to not take part in rituals and to not give reassurance or answers to repetitive questions. Typical strategies would include:

Os pacientes são instruídos a não lavar, limpar ou desinfetar a si mesmos ou a seus pertences, em alguns casos, por períodos de tempo cada vez maiores. Familiares e amigos são ensinados a não participar de rituais e a não dar garantias ou respostas a perguntas repetitivas. Estratégias típicas podem incluir:

- Touching, either directly or indirectly, various feared objects and substances both in their home environment and in public places, and then resisting washing, wiping, or disinfecting themselves, their environment, or their things
  - **Tocar, seja diretamente ou indiretamente, vários objetos e substâncias temidas, tanto em casa quanto em locais públicos, e então resistir ao impulso de lavar, limpar ou desinfetar a si mesmos, ambiente ou pertences.**
- Visiting places thought to be contaminated
  - **Visitar locais que o paciente acredita estar contaminados**
- Getting close to and possibly touching other people believed to be contaminated
  - **Aproximar-se e possivelmente tocar outras pessoas que o paciente acredita estarem contaminadas**
- Using feared possessions
  - **Usar pertences temidos**
- Teaching patients how to challenge their beliefs about just how hazardous everyday objects, places, or situations actually are
  - **Ensinar os pacientes como desafiar suas crenças sobre o quão perigosos alguns objetos, locais ou situações realmente são**
- Allowing their clean areas to gradually become more and more contaminated
  - **Permitir que suas áreas limpas gradualmente se tornem mais e mais contaminadas**
- Coming into contact with feared numbers, words, and names
  - **Entrar em contato com números, palavras e nomes temidos**

## **How can I help a friend or family member with contamination fears?**

### **Como posso ajudar um amigo ou familiar com medos de contaminação?**

- Encourage them to get themselves into treatment as soon as possible
  - **Encoraje-os a começar o tratamento o mais cedo possível**

- If they are uncertain, you can help them to obtain information about treatment from expert sources. This might include downloading information from a reputable website (such as the International OCD Foundation's) or helping them to find one of the more highly recommended books on the subject

- Se eles estiverem inseguros, você pode ajudá-los a obter informações sobre o tratamento através de fontes confiáveis. Como por exemplo, eles podem obter informações a partir de um site respeitável (como o da International OCD Foundation, a Fundação Internacional sobre o TOC), ou você pode ajudá-los a encontrar alguns dos livros mais recomendados sobre o assunto.

- Once you have tried these steps, respect their right to continue to move forward at their own pace

- Assim que você tiver tentado esses passos, respeite o direito deles de avançar no seu próprio ritmo.

- Resist becoming involved in helping them to wash or clean themselves or their things, reassuring them that they are not in danger, or functioning for them where they will not or cannot

- Resista ao impulso de ajudá-los a lavar ou limpar a si próprios ou a seus pertences, garantir a eles que não estão mais em perigo, ou fazer coisas para eles quando não quiserem ou puderem.

### **Can't people simply avoid the things they fear?**

#### **Os pacientes não podem simplesmente evitar as coisas que temem?**

The answer is a definite 'no.' OCD has a way of spreading out into many areas of a sufferer's life, and avoidance only leads to more avoidance. People with OCD tend to not stay with the things they fear long enough to learn the truth about them, or to develop a tolerance to them. The best way to overcome fears is by doing feared things and then learning the truth of what really happens.

A resposta é um "não" definitivo. O TOC tem a capacidade de se espalhar por várias áreas da vida de um paciente, e a evitação apenas leva a mais evitação. Pessoas com TOC tendem a não permanecer com as coisas que temem por tempo bastante para conhecer a verdade sobre elas, ou para desenvolver uma tolerância a elas. A melhor maneira de superar medos é fazendo as coisas que são temidas e então aprendendo a verdade sobre o que realmente acontece.

### **How can I have a conversation with a friend or family member who is ready to talk about their O-C contamination fears?**

#### **Como posso conversar com um amigo ou familiar que esteja pronto a falar sobre seus medos de contaminação OC?**

This is something that has to be done carefully and with sensitivity. If you are going to bring up the subject, it helps to first inform yourself about the disorder. People with OCD already experience feelings of shame about their symptoms, and often fear being thought of as *crazy* or *insane* by others. Try to listen without judging, and try to understand how difficult it can be for them.

Isso é algo que precisa ser feito com cuidado e sensibilidade. Se você vai tocar nesse assunto, ajuda muito primeiro se informar sobre o transtorno. Pessoas com TOC já vivenciam sentimentos de vergonha sobre seus sintomas, e frequentemente temem ser considerados *loucos* ou *insanos* pelos outros. Tente escutar sem julgar, e compreender o quão difícil pode ser para eles.

Encourage them to seek help from someone specialized in treating OCD, but respect their right to not seek help at that point should they choose.

Incentive-os a procurar pela ajuda de alguém especializado no tratamento do TOC, mas respeite o direito deles de não procurar ajuda nesse ponto, se preferirem.

### **Can medicine be of help to reduce contamination fears?**

#### **Remédios podem ajudar a reduzir medos de contaminação?**

Medicine can be of great help as part of a larger OCD treatment plan. Research has shown that medicine together with therapy can produce better results than either one alone. Medicine can reduce the occurrence and believability of obsessive thoughts, making it easier for the sufferer to take part in therapy. Therapy can then reduce anxiety and stop compulsions. Those with milder OCD may be more likely to succeed without it, while those with moderate to severe symptoms may find it much more necessary.

Os remédios podem ser uma grande ajuda como parte de um plano maior de tratamento para o TOC. Pesquisas têm demonstrado que a medicação e a terapia juntas podem produzir melhores resultados do que um desses dois fatores isolados. A medicação pode reduzir a ocorrência e a credibilidade de pensamentos obsessivos, tornando mais fácil para o paciente participar da terapia. A terapia pode então reduzir a ansiedade e interromper as compulsões. Pessoas com TOC mais brandos podem ter mais sucesso em superar o problema sem medicação, enquanto que pacientes com sintomas de moderados a severos podem achá-los muito mais necessários.

**Author:** Fred Penzel, Ph.D., Western Suffolk Psychological Services, Huntington, NY  
Copyright © 2010 International OCD Foundation (IOCDF), PO Box 961029, Boston, MA 02196, 617.973.5801  
<http://www.ocfoundation.org>

**Autor:** Fred Penzel, Ph.D., Western Suffolk Psychological Services, Huntington, NY  
Copyright © 2010 International OCD Foundation (IOCDF), PO Box 961029, Boston, MA 02196, 617.973.5801  
<http://www.ocfoundation.org>