

OCDare to Share

UM MOMENTO DEDICADO PARA INICIAR A CONVERSA SOBRE TOC



GUIA DO RESPONSÁVEL
LOCAL / ANFITRIÃO



International
OCD
Foundation

International OCD Foundation (IOCDF) • iocdf.org • info@iocdf.org • (617) 973-5801



O que é OCDare to Share?

OCDare to Share é um momento de encontro casual dedicado para iniciar uma conversa sobre TOC e transtornos relacionados. Você escolhe um local para o encontro por uma hora, seja na sua comunidade ou virtualmente. Escolha um dia e horário que as atenda melhor, mas nós encorajamos você a considerar a realização do encontro durante a Semana de Conscientização do TOC, a segunda semana de outubro!

O encontro com a sua comunidade é uma oportunidade de, juntos, reduzirmos o estigma associado ao TOC e transtornos relacionados e promover conexões. É um espaço para compartilhar a sua história, conscientizar, prover recursos, e informações importantes que ajudam a corrigir concepções erradas sobre TOC e ESPERANÇA! Por favor, observe: os encontros do OCDare to Share são voltados à expansão da comunidade e propósitos informativos, apenas, e não substituem diagnóstico profissional, terapia ou tratamento.

Nós desafiamos você a dar esse passo à frente da sua zona de conforto e trazer conscientização à sua comunidade.

Um Dia por Uma Hora.



Quem pode ser responsável pelo OCDare to share?

Qualquer pessoa com o desejo de compartilhar sobre o TOC e transtornos relacionados e promover a conscientização em sua comunidade pode ser um responsável pelo OCDare to Share.

O responsável seleciona o local e horário e lidera a discussão durante o encontro OCDare to Share. (Se você está lendo isso, você é o provável responsável!) Você pode colaborar com alguém para ser coorganizador de um evento com você.

O Guia do responsável local pelo OCDare to Share equipará você com tudo o que precisa para liderar um encontro bem-sucedido e significativo. Promovido pela International OCD Foundation, esse guia foi criado para te ajudar a reunir as pessoas ao seu redor a fim de ter uma conversa aberta sobre TOC com confiança e conforto.

Você pode escolher o encontro OCDare to Share na sua escola, local de trabalho, cafeteria local, biblioteca, igreja, ou qualquer lugar que deseje. Não importa quantas pessoas participem do encontro, a IOCDF aprecia sua dedicação em promover conscientização e iniciar uma conversa honesta sobre saúde mental e TOC.

Obrigado por liderar o encontro OCDare to Share na sua comunidade!

EXPECTATIVAS DO RESPONSÁVEL LOCAL

COISAS PARA MANTER EM MENTE



OUVIR:

Nem todas as pessoas que participarem da reunião terão a mesma base de conhecimento ou experiência com TOC como você. Considere convidar, não somente àqueles familiarizados com o TOC e transtornos relacionados, mas também pessoas que possam ter compreensão limitada ou concepções errôneas. Encoraje as pessoas a perguntar e compartilhar suas experiências livremente. Não aja rápido para julgar ou ser defensivo. Não force ninguém a compartilhar



LIDERAR:

Seu trabalho como responsabilidade local é permitir a fluidez da conversa. Compartilhe informações na ficha informativa anexa e lidere seu grupo com a pergunta provida para discussão.



HONESTIDADE:

Nós encorajamos você a ser honesto e transparente, criando um ambiente para as pessoas conversarem abertamente. Seja corajoso em compartilhar a sua história primeiro - isso costuma inspirar outros a se abrirem e contribuírem com a conversa.



CONVITE ABERTO:

Convide as pessoas ao seu redor, talvez um vizinho, colega de trabalho, colega de sala, amigo, ou novos conhecidos. A ideia é liderar um encontro em um local público para manter aberto a qualquer pessoa que deseje participar. (Talvez você faça em uma cafeteria, ou alguém que sente perto de você queira se juntar à conversa!)



SIMPLES:

Mantenha o evento simples, focando mais em conexões significativas que perfeição! Um momento casual, poucas histórias compartilhadas, e usando a ficha informativa para prover as informações podem fazer um grande impacto. Um espaço acolhedor e aberto à conversa terá um longo caminho.

LISTA DE AFAZERES

PREPARAÇÃO PARA OCDare to Share



ESCOLHA UM DIA E HORÁRIO:

Escolha um momento que funcione para você e seus convidados. Liderar um evento OCDare to Share em qualquer momento é significativo! Agendar durante a Semana de Conscientização do TOC oferece uma oportunidade especialmente poderosa para amplificar vozes, compartilhar recursos, e inspirar um entendimento maior.



ENCONTRE UM ESPAÇO:

Defina um espaço gratuito e facilmente acessível para acontecer o encontro. Em alguns casos, você pode precisar de permissão para usar o espaço. Escolas, bibliotecas, igrejas, locais de trabalho, parques, e cafeterias usualmente são gratuitos e convenientes. Se você treina em uma academia, fale com o responsável pelo local sobre realizar o seu encontro após o treino.



ENVIE-NOS AS SUAS INFORMAÇÕES:

Registre o seu encontro com o preenchimento do formulário oficial OCDare to Share Website: (iocdf.org/ocdaretoshare).



CONVIDE:

Compartilhe com aqueles ao seu redor que você está organizando esse evento. Publique o evento em suas mídias sociais usando as hashtags #OCDaretoShare e #OCDweek, e nos marque usando @IOCDF. Nós compartilharemos no story do Instagram IOCDF após uma revisão para garantir a relevância do conteúdo para a comunidade TOC e aliados com a missão do IOCDF.



MATERIAL:

Baixe as perguntas de discussões e a ficha informativa para o seu evento.

DURANTE O SEU EVENTO

Lembre: faça disso o seu próprio evento

OCDare to Share é designado para ser flexível e moldado às necessidades da sua comunidade e suas preferências. Mesmo um encontro com cinco pessoas pode fazer a diferença, mas, certamente, mais participantes são bem-vindos! A duração, a localização (pessoalmente ou virtual), é um critério completamente seu e da maneira que você sentir que terá um maior impacto. Pode ser tão simples quanto sentar no chão com sua família e compartilhar sua história, ou liderar uma conversa mais aberta com membros da comunidade na sua escola, igreja, ou ponto central da comunidade.

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER

FAÇA INTRODUÇÕES

Vá ao redor da mesa/sala e permita que todas as pessoas se apresentem. Você pode ser criativo à sua maneira!

INICIE A CONVERSA

Comece com as perguntas discursivas, leia a ficha informativa, ou compartilhe a sua história! É uma decisão completamente sua.

PERGUNTAS DISCURSIVAS

Leia as perguntas uma por vez ou as escreva em um cartão de notas e convide a todos aqueles presentes a escolher um cartão e ler em voz alta. Novamente, decisão sua. Dê tempo para cada pessoa compartilhar ou responder cada pergunta. Talvez você não leia todas as perguntas ou nem todas as pessoas responderão às perguntas. Não há problema.

FICHA INFORMATIVA

Compartilhe as informações da ficha informativa em algum momento do encontro. Nós te encorajamos a usar isso como uma abertura que poderá ajudar a estabelecer um tom para a conversa.

Continued >

DURANTE O EVENTO

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER (continuação)

COMPARTILHE SUA HISTÓRIA

Certifique-se de compartilhar sua experiência em uma forma positiva e seja cuidadoso para não monopolizar a conversa. O propósito deste evento é conversar e discutir.

MARQUE PRESENÇAS

Faça anotações a respeito de quantas pessoas participaram do evento. Imprima, envie email, ou escreva no QR Code que foi provido no pacote para as pessoas nos enviarem um feedback sobre o evento e se inscreverem para receber mais informações do IOCDF.

OFEREÇA RECURSOS

Após a conversa, convide os participantes a explorar os recursos de auxílio disponíveis nos websites do IOCDF e continue aprendendo e encontrando apoio mediante conexões com seus afiliados locais (sediada nos EUA), ou um parceiro Global IOCDF.

- [IOCDF.org](https://iocdf.org)
- Diretoria de Recursos (iocdf.org/find-help)
- TOC em Crianças (helpforkids.org)
- Ansiedade em Sala de Aula (anxietyintheclassroom.org)

TIRE UMA SELFIE

Compartilhe o seu encontro conosco! Publique as fotos nas mídias sociais (com a permissão do seu grupo) usando #OCDweek #OCDaretoShare e nos marque usando @IOCDF. Nós compartilharemos em nosso Story do Instagram, após uma revisão para verificar a relevância do conteúdo para a comunidade do TOC e aliados com a missão do IOCDF.

APÓS O EVENTO

Após seu evento OCDare to Share, você será convidado para completar uma breve pesquisa de acompanhamento. Seu feedback nos ajudará a compreender o impacto desses eventos e criar novas formas de apoiar você e sua comunidade.

Nós agradecemos por compartilhar a sua voz e liderar esse encontro importante!

PERGUNTAS?

Se você tiver alguma pergunta, por favor, visite iocdf.org/ocdaretoshare para mais informações ou envie um email para Julie Oliver, Coordenadora de Engajamento de Parcerias, em joliver@iocdf.org



FICHA TÉCNICA SOBRE TOC

Nós encorajamos você a compartilhar os fatos sobre TOC no início do encontro. Isso irá prover conhecimento básico para aqueles que não compreendem o TOC.

- O transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) é um transtorno neurobiológico tratável, caracterizado por pensamentos recorrentes e indesejados (obsessões) e comportamentos repetitivos (compulsões/rituais).
- O TOC e transtornos relacionados são condições graves de saúde mental que afetam milhões de pessoas em todo o mundo.
- Até 240 milhões de pessoas no mundo sofrem de TOC em algum momento da vida. Isso representa 1 em cada 40 indivíduos (pelo menos 1 em cada 40, se não mais). Com base na população mundial de 8,2 bilhões em 2024 (Nações Unidas), a prevalência ao longo da vida é de até 3% da população – para adultos e crianças.
- A causa exata do TOC é desconhecida, embora pesquisas sugiram que diferenças no cérebro e nos genes das pessoas afetadas possam ter um papel. O TOC tem pré-disposição genética e cerca de 50% é hereditário. O TOC é encontrado em 10 a 20% dos parentes de primeiro grau de indivíduos com TOC. Transtornos relacionados ao TOC (Transtorno Dismórfico Corporal -TDC, Transtorno de Acumulação e Transtornos de Comportamento Repetitivos Focado no Corpo) também são altamente hereditários e pré-dispostos geneticamente.
- O TOC surge geralmente em duas faixas etárias principais: entre 7 e 12 anos e novamente no final da adolescência ou início da idade adulta (por volta dos 20 anos). No entanto, essas estatísticas não levam em conta crianças que foram diagnosticadas incorretamente, não receberam tratamento ou nunca foram diagnosticadas.
- Em média, pode levar mais de 7 anos para que uma pessoa com TOC receba um diagnóstico de TOC.
- Metade das pessoas com TOC recebe um diagnóstico incorreto ou é tratada incorretamente por um profissional de saúde.
- O TOC afeta pessoas de todas as raças, etnias, idades, gêneros, identidades sexuais e origens.

Continued >

FICHA TÉCNICA SOBRE TOC

- O TOC é tratável e o tratamento eficaz está disponível. O tratamento mais eficaz para o TOC é um tipo de terapia cognitivo-comportamental (TCC) chamada Exposição com Prevenção de Resposta (EPR), ou EPR, com uma combinação de medicamentos, especificamente um tipo de medicamento psiquiátrico chamado Inibidores Seletivos de Recaptação de Serotonina (ISRS).
- Os equívocos mais frequentes sobre o TOC:
 - Todo mundo com TOC é super limpo e organizado
 - TOC é tudo sobre limpeza
 - Pessoas com TOC são tensas ou neuróticas
 - Todos nós temos um pouco de TOC
 - TOC é apenas um traço de personalidade
 - TOC é útil
- Você não pode ter "um pouco de TOC". Não é um traço de personalidade ou peculiaridade. Embora muitas pessoas possam ter traços obsessivos ou compulsivos, TOC significa Transtorno Obsessivo-Compulsivo, e pessoas diagnosticadas com TOC não conseguem simplesmente "desligá-lo". Pesquisas mostram que seus cérebros são conectados de forma diferente dos cérebros de pessoas sem TOC e, como tal, o TOC influencia fortemente seus pensamentos e ações. Se o que você está fazendo lhe traz prazer, não é TOC. TOC é uma condição debilitante de saúde mental que causa uma magnitude de ansiedade e sofrimento. Pessoas com TOC tentam superar a ansiedade ou sofrimento realizando rituais, ou "compulsões". Não é algo que elas querem fazer, é algo que sentem que devem fazer para sentir alívio da ansiedade ou sofrimento.
- TOC não tem a ver com limpeza ou organização. Muitas pessoas pensam em lavar as mãos ou em higiene quando pensam em TOC. No entanto, há uma ampla gama de gatilhos, sintomas, obsessões e compulsões para TOC. As obsessões podem incluir medo de machucar a si ou aos outros, perda de controle e/ou falhas morais. A compulsão pode incluir busca de segurança, ruminação, verificação, evitação e/ou contagem.

PERGUNTAS DISCURSIVAS

1. O que é o Transtorno Obsessivo Compulsivo?
2. Quem é impactado pelo TOC?
3. Algum fato chamou sua atenção ou te impactou? Quais e por quê?
4. Como você ou alguém que você conhece foi afetado pelo estigma relacionado ao TOC?
5. Por que a conscientização sobre o TOC é importante? O que podemos aprender uns com os outros?
6. Como o TOC tem sido mal representado em filmes e na mídia?
7. O que você gostaria que alguém sem TOC soubesse ou entendesse melhor?
8. Em quais áreas da sua vida o TOC mais o impactou?

APRENDA MAIS SOBRE TOC

Escaneie o QR Code abaixo para se inscrever e receber emails e recursos do International OCD Foundation (Fundação Internacional do TOC)

SCAN ME



MODELO DE EMAIL PARA

Assunto: Você está convidado: Um encontro para conversar sobre saúde mental e TOC!

Olá [NOME]

Você está convidado para um encontro informal que estou organizando em [DATA], chamado OCDare to Share! É um espaço descontraído onde falaremos sobre saúde mental e TOC - nada formal, apenas uma conversa real com [lanches, café, etc.] e uma chance de nos conectarmos com outras pessoas que se importam em apoiar umas às outras, reduzir o estigma e compreender o TOC. Não sou especialista - apenas seu [amigo, parente, colega de trabalho] que acredita que um diálogo aberto faz a diferença. Será discreto e agradável. Compartilharei minha história, mas não há absolutamente nenhuma pressão para compartilhar nada pessoal, a menos que você se sinta confortável. O objetivo é se conectar, compartilhar [lanches, pizza, etc.] e passar um tempo com pessoas que se importam em gerar mais compreensão.

OCDare to Share

Data:

Horário:

Localização:

Avise-me se você poderá se juntar a nós!

Obrigado,