

Cuidado em Saúde Mental de Acumuladores Compulsivos

**Orientações para o cuidado desse
tipo de sofrimento**

O que a literatura diz sobre o assunto no Brasil?

- Não foram encontrados artigos científicos desse problema sobre o assunto em base de dados online
- Os estudos de cuidado dessa situação são de orientação cognitivo comportamental e se concentram em países de língua inglesa.
- Leitura de página de orientação do Sistema Britânico de Saúde dá boas e claras orientações sobre o problema e pode ajudar a rede a se inspirar.
- <http://www.nhs.uk/Conditions/hoarding/Pages/Introduction.aspx>
- **A seguir a tradução adaptada para o português para apoio da discussão do fluxo integrado: Saúde mental, Ouvidoria, DVS**

Acúmulo compulsivo: do que se trata?

- O acumulador compulsivo adquire um número excessivo de itens e os armazena de maneira caótica.
- Os itens podem ser de pouco ou nenhum valor monetário e geralmente resultam em quantidades incontáveis de desordem.

Quando isso é um problema?

- Quando a quantidade de desordem interfere na vida cotidiana. Ex. a pessoa é incapaz de usar sua cozinha ou banheiro e não pode acessar quartos
- Quando a bagunça está causando sofrimento significativo ou afetando negativamente a qualidade de vida da pessoa ou de sua família. Ex. eles ficam chateados se alguém tenta limpar a bagunça atrapalhando suas relações interpessoais.

- Os acumuladores compulsivos são desafiadores porque muitas pessoas que acumulam freqüentemente não vêem isso como um problema, ou têm pouca consciência de como isso está afetando a vida delas ou a vida de outras pessoas.
- Ou percebem que têm um problema, mas por um sentimento de vergonha ou humilhação relutam em procurar algum tipo de ajuda.

Por que é importante oferecer ajuda?

- A situação isola a pessoa acumuladora de outras relações, afetando sua saúde mental.
- Aspectos relacionados a higiene e segurança
- Provavelmente a situação nunca vai desaparecer se não houver oferta de cuidado.

Perguntas norteadoras do cuidado **integrado**

1. Por que alguém acumula?
2. Qual é a diferença entre o acumulador compulsivo e o colecionador?
3. Quais os sinais para identificar uma situação de acúmulo compulsivo?
4. Que tipo de coisas as pessoas acumulam?
5. Por que a compulsão por acúmulo pode ser um problema?
6. O que você pode fazer se perceber que alguém está acumulando?
7. Como os transtornos que causam o acúmulo compulsivo são tratadas?

Por que alguém acumula?

Problema de difícil compreensão

Sintoma de outra condição: imobilidade física, pessoas com dificuldades de aprendizagem ou pessoas que desenvolvem demência podem ser incapazes de categorizar e dispor de itens.

Os problemas de saúde mental associados ao acúmulo de objetos incluem:

- Depressão severa
- Distúrbios psicóticos, como a esquizofrenia
- Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)

Condição associada a auto-negligência

- Essas pessoas são mais propensas a: viver sozinho; ser solteiro; ter tido uma infância desfavorecida, quer com a falta de objectos materiais, quer com um mau relacionamento com outros membros da sua família; ter uma história familiar; cresceram em uma casa desordenada e nunca aprenderam a priorizar e classificar itens.
- Muitas pessoas que acumulam crenças fortemente relacionadas com a aquisição e descarte de coisas, como: **"Eu posso precisar isso algum dia" ou "Se eu comprar isso, vai me fazer feliz". Outros podem estar lutando para lidar com um evento de vida estressante, como a morte de um ente querido (luto).**

Apego

- Tentativas de descartar as coisas muitas vezes trazem emoções muito fortes que podem ser desestruturantes por isso acumuladores tendem a adiar ou evitar tomar decisões sobre o que pode ser jogado fora.
- Muitas vezes, muitas das coisas mantidas são de pouco ou nenhum valor monetário e pode considerado pela maioria das pessoas como lixo.
- A pessoa pode manter os itens por razões não óbvias para outras pessoas, tais como razões sentimentais, ou sentir os objetos lhe parecem bonitos ou úteis. A maioria dos acumuladores compulsivos têm um forte apego emocional aos objetos.

Qual é a diferença entre o acúmulo compulsivo e uma coleção?

- Muitas pessoas colecionam itens como livros ou selos e isso não é considerado um problema. A diferença entre um "tesouro" e uma "coleção" é como esses itens são organizados.
- Uma coleção é normalmente bem-ordenada e os itens são facilmente acessíveis. Um tesouro é geralmente muito desorganizado, ocupa muito espaço e os itens são em grande parte inacessíveis.
- Por exemplo, alguém que coleciona revistas de jornal pode cortar os comentários que eles querem e organizá-los em um catálogo ou álbum de recortes. Alguém que acumula pode manter grandes pilhas de jornais que desordenam toda a sua casa.

Quais os sinais para identificar uma situação de acúmulo compulsivo?

Alguém que acumula compulsivamente se caracteriza por:

- manter ou coletar itens que podem ter pouco ou nenhum valor monetário, como lixo eletrônico e sacos de transporte, ou itens que pretendem reutilizar ou reparar (veja abaixo)
- dificuldade em categorizar ou organizar itens
- têm dificuldades em tomar decisões
- luta para gerenciar as tarefas diárias, como cozinhar, limpar e pagar as contas
- tornar-se extremamente ligado a itens, recusando-se a deixar que qualquer pessoa tocar ou pedir emprestado
- ter relacionamentos ruins com a família ou amigos

Acúmulo pode começar na adolescência e fica mais perceptível com a idade. Muitas pessoas parecem começar o acúmulo problemático em idade avançada.

Que tipo de coisas as pessoas acumulam?

Algumas pessoas acumuladoras compulsivas acumulam uma variedade de itens, enquanto outros podem apenas acumular certos tipos de objetos.

Itens que são frequentemente acumulados incluem:

jornais e revistas

livros

- roupas
- folhetos e cartas, incluindo correio publicitário não solicitado
- contas e recibos
- contentores, incluindo sacos de plástico e caixas de cartão
- utensílios domésticos

Algumas pessoas também acumulam animais, que não podem ser capazes de cuidar adequadamente. Mais recentemente, a acumulação de dados tornou-se mais comum. Isto é onde alguém armazena quantidades enormes de dados eletrônicos e e-mails que eles são extremamente relutantes em excluir.

Por que a compulsão por acúmulo pode ser um problema?

Um acumulador pode ser um problema por várias razões. P. ex. Pode afetar o desempenho no trabalho, higiene pessoal e relacionamentos.

A pessoa que acumula é geralmente relutante ou incapaz de ter visitantes o que pode causar isolamento e solidão.

A desordem pode representar um risco para a saúde da pessoa e qualquer pessoa que vive ou visita sua casa. Por exemplo, ele pode:

1. tornar a limpeza muito difícil, levando a condições não higiênicas e encorajando infestações de ratos ou insetos
2. ser um risco de incêndio e bloquear saídas em caso de incêndio
3. causar quedas
4. cair ou cair sobre as pessoas, se mantidas em grandes pilhas

O acúmulo também pode ser um sinal de uma condição subjacente, como o TOC, outros tipos de ansiedade, depressão e condições potencialmente mais graves, como a demência.

O que você pode fazer se perceber que alguém está acumulando?

- Se você acha que um membro da família ou alguém que você conhece tem perfil de acumulador tente persuadí-los a vir com você para ver médico.
- Isso pode não ser fácil, os acumuladores não conseguem perceber essa necessidade Tente ser sensível sobre a questão e enfatizar suas preocupações para a sua saúde e bem-estar.
- **Tranquilize-os que ninguém vai entrar em sua casa e jogar tudo para fora. Você só vai ter um bate-papo com o médico sobre o acúmulo de objetos e ver o que pode ser feito e que apoio está disponível para capacitá-los para iniciar o processo desacumulo.**
- **Seu médico de família poderá encaminhá-lo à equipe de saúde mental que pode ter um terapeuta familiarizado com questões como TOC e acúmulo.**
- Geralmente não é uma boa idéia criar espaço de armazenamento extra ou chamar no conselho ou saúde ambiental para jogar o lixo fora. Isso não vai resolver o problema, e muitas vezes gera confusão, além dos objetos se acumularem rapidamente.

Como os transtornos que causam o acúmulo compulsivo são tratadas?

- Não é fácil tratar acumuladores compulsivos, mesmo quando a pessoa está preparada para procurar ajuda.
- O tratamento principal é a terapia cognitivo-comportamental (TCC). O terapeuta ajudará a pessoa a entender o que torna difícil jogar coisas fora e as razões pelas quais a desordem se construiu.
- Isto será combinado com tarefas práticas e um plano para trabalhar. É importante que o acumulador assuma responsabilidade de limpar a desordem de sua casa. O terapeuta vai apoiar e incentivar isso.
- Medicamentos antidepressivos chamados inibidores seletivos da recaptção da serotonina (SSRIs) também foram mostrados para ajudar algumas pessoas acumuladoras compulsivas.
- Terapia cognitivo-comportamental (TCC)
- TCC é um tipo de terapia que visa ajudá-lo a gerenciar seus problemas, alterando a forma como você pensa (cognitivo) e agir (comportamento). Ele incentiva você a falar sobre como você pensa sobre si mesmo, o mundo e outras pessoas, e como o que você faz afeta seus pensamentos e sentimentos.

1. Sessões regulares de CBT durante um longo período de tempo são geralmente necessários e quase sempre terá de incluir algumas sessões em casa, trabalhando diretamente na desordem. Isso requer motivação, compromisso e paciência, pois pode levar muitos meses para atingir a meta do tratamento.
2. O objetivo é melhorar as habilidades de tomada de decisão e organizacionais da pessoa, ajudá-los a ultrapassar os desejos de salvar e, finalmente, limpar a desordem, quarto a quarto.
3. O terapeuta não vai jogar nada fora, mas vai ajudar a orientar e incentivar a pessoa a fazê-lo. O terapeuta também pode ajudar a pessoa a desenvolver estratégias de tomada de decisão, enquanto identifica e desafia as crenças subjacentes que contribuem para o problema de acúmulo.
4. A pessoa torna-se gradualmente melhor em jogar coisas afastado, aprendendo que nada terrível acontece quando fazem assim, e se torna melhor em artigos de organização que insistem em manter.
5. No final do tratamento, a pessoa pode não ter limpado toda a sua confusão, mas eles terão adquirido uma melhor compreensão do seu problema. Eles terão um plano para ajudá-los a continuar a construir sobre os seus sucessos e evitar voltar para trás em seus velhos caminhos

Obrigada

Karen Athié

Apoio técnico Saúde Mental NASF e Consultório
na Rua AP 1.0

Visite o blog: saudementalcap10.wordpress.com