

What is compulsive hoarding?

O que é acumulação compulsiva?

Compulsive hoarding includes ALL three of the following:

A acumulação compulsiva inclui TODOS três dos seguintes sintomas:

1. A person collects and keeps a lot of items, even things that appear useless or of little value to most people, and
 2. These items clutter the living spaces and keep the person from using their rooms as they were intended, and
 3. These items cause distress or problems in day-to-day activities.
-
1. Coleccionar e guardar muitos objetos, até mesmo itens que parecem inúteis ou que tenham pouco valor para a maioria das pessoas, e
 2. Esses itens entulham os espaços em que a pessoa vive e impede que ela use os cômodos de acordo com o objetivo para o qual foram criados, e
 3. Esses objetos causam angústia ou dificuldades nas atividades diárias.

How is hoarding different from collecting?

Como a acumulação compulsiva é diferente do colecionismo?

- In hoarding, people seldom seek to display their possessions, which are usually kept in disarray.
- Na acumulação compulsiva, as pessoas raramente procuram exibir suas posses, que são geralmente mantidas de maneira bagunçada.
- In collecting, people usually proudly display their collections and keep them well organized.
- Ao colecionar, as pessoas geralmente exibem com orgulho suas coleções e as mantêm bem organizadas.

What are the signs of compulsive hoarding?

Quais são os sinais da acumulação compulsiva?

- Difficulty getting rid of items
- Dificuldade de jogar objetos fora.
- A large amount of clutter in the office, at home, in the car, or in other spaces (i.e. storage units) that makes it difficult to use furniture or appliances or move around easily
- Uma grande quantidade de entulho em seu escritório, casa, no carro ou outros espaços (como em caixas e outras locais de armazenamento) que dificulta o

uso dos móveis ou aparelhos domésticos, ou se movimentar pela casa facilmente.

- Losing important items like money or bills in the clutter
- Perder itens importantes, como dinheiro ou contas pagar, no meio do entulho.
- Feeling overwhelmed by the volume of possessions that have ‘taken over’ the house or workspace
- Sentir-se sobrecarregado pelo volume de coisas que “tomaram conta” da casa ou ambiente de trabalho.
- Being unable to stop taking free items, such as advertising flyers or sugar packets from restaurants
- Não ser capaz de parar de levar para casa objetos gratuitos, como panfletos de propaganda, ou pacotes de açúcar de restaurantes.
- Buying things because they are a “bargain” or to “stock up”
- Comprar objetos porque estão uma “pechincha” ou para “estocar”
- Not inviting family or friends into the home due to shame or embarrassment
- Não convidar familiares ou amigos para dentro de casa devido a vergonha ou constrangimento
- Refusing to let people into the home to make repairs
- Recusar-se a deixar pessoas entrarem dentro de casa para fazer consertos
- **What makes getting rid of clutter difficult for hoarders?**
- **O que faz com que jogar fora a bagunça seja difícil para acumuladores?**
- Difficulty organizing possessions
- Dificuldade em organizar os objetos que possuem
- Sentimentos estranhamente fortes (alegria, prazer) ao obter novos objetos
- Strong negative feelings (guilt, fear, anger) when considering getting rid of items
- Fortes sentimentos negativos (culpa, medo, raiva) ao considerar ter que jogar fora os objetos
- Strong beliefs that items are “valuable” or “useful”, even when other people do not want them
- Fortes crenças de que os objetos são “valiosos” ou “úteis”, mesmo quando outras pessoas não os querem

- Feeling responsible for objects and sometimes thinking of inanimate objects as having feelings
- Sentir-se responsável por objetos e às vezes pensar em objetos inanimados como tendo sentimentos
- Denial of a problem even when the clutter or acquiring clearly interferes with a person's life
- Negação do problema mesmo quando o entulho ou hábito de acumular claramente interfere com a vida da pessoa

- Who struggles with hoarding behavior?
- Qual o perfil do paciente que sofre com a acumulação compulsiva?

- Hoarding behaviors can begin as early as the teenage years, although the average age of a person seeking treatment for hoarding is about 50. Hoarders often endure a lifelong struggle with hoarding. They tend to live alone and may have a family member with the problem. It seems likely that serious hoarding problems are present in at least 1 in 50 people, but they may be present in as many as 1 in 20.
- A acumulação compulsiva pode começar cedo, na adolescência, apesar da média de idade de uma pessoa buscando tratamento ser cerca de 50 anos. Acumuladores frequentemente enfrentam uma vida inteira lutando com a compulsão. Eles tendem a viver sozinhos e podem ter um familiar com o problema. Parece provável que problemas sérios de acumulação compulsiva estejam presentes em pelo menos uma em cada 50 pessoas, mas pode ser que uma a cada 20 pessoas lute com a doença.

- **Are hoarding and obsessive compulsive disorder (OCD) related?**
- **A acumulação e o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) são relacionados?**

- Compulsive hoarding was commonly considered to be a type of OCD. Some estimate that as many as 1 in 4 people with OCD also have compulsive hoarding. Recent research suggests that nearly 1 in 5 compulsive hoarders have non-hoarding OCD symptoms. Compulsive hoarding is also considered a feature of obsessive compulsive personality disorder (OCPD) and may develop along with other mental illnesses, such as dementia and schizophrenia.

A acumulação compulsiva era comumente considerada um tipo de TOC. Alguns estimam que 1 em cada 4 pessoas com TOC também tenham problemas com a acumulação. Pesquisas recentes sugerem que quase 1 em cada 5 acumuladores compulsivos tenham sintomas de TOC não relacionados à acumulação. A acumulação compulsiva também é considerada uma característica do transtorno de personalidade obsessivo-compulsivo e pode se desenvolver juntamente com outras doenças mentais, como demência e esquizofrenia.

- **What kinds of things do people hoard?**
- **Que tipo de coisas as pessoas acumulam?**

- Most often, people hoard common possessions, such as paper (e.g., mail, newspapers), books, clothing and containers (e.g., boxes, paper and plastic bags). Some people hoard garbage or rotten food. More rarely, people hoard animals or human waste products. Often the items collected are valuable but far in excess of what can reasonably be used.
- Geralmente, as pessoas acumulam objetos comuns, como papel (por exemplo, correspondência, jornais), livros, roupas e recipientes (como caixas, sacos de papel e de plástico). Algumas pessoas acumulam lixo ou comida estragada. Mais raramente, as pessoas acumulam dejetos humanos e animais. Frequentemente, os itens acumulados têm valor, mas estão em quantidade muito maior do que é considerado razoável para ser usado.
- **What are the effects of hoarding?**
- **Quais são os efeitos da acumulação compulsiva?**
- Severe clutter threatens the health and safety of those living in or near the home, causing health problems, structural damage, fire, and even death
- A acumulação severa põe em risco a segurança das pessoas vivendo dentro ou próximo da casa, causando problemas de saúde, danos estruturais, incêndios e até mesmo morte.
- Expensive and emotionally devastating evictions or other court actions can lead to hospitalizations or homelessness
- Ações de despejo custosas e emocionalmente devastadoras ou outras ações judiciais podem levar a hospitalização e à perda do lar.
- Conflict with family members and friends who are frustrated and concerned about the state of the home and the hoarding behaviors
- Conflitos com familiares e amigos, que se frustram e se preocupam sobre o estado da casa e sobre os comportamentos de acumulação compulsiva.

Is compulsive hoarding caused by past poverty or hardship?

A acumulação compulsiva é causada pela pobreza ou dificuldades financeiras?

People who hoard may call themselves “thrifty.” They may also think that their behavior is due to having lived through a period of poverty or hardship during their lives. Research to date has not supported this idea. However, experiencing a traumatic event or serious loss, such as the death of a spouse or parent, may lead to a worsening of hoarding behavior.

As pessoas que acumulam objetos compulsivamente se consideram “poupadoras”. Elas também acreditam que seu comportamento se deve a terem passado por um período de pobreza ou dificuldades durante a vida. A pesquisa até o momento atual não apoia essa ideia. Entretanto, passar por um evento traumático ou grande perda, como a morte de um cônjuge ou parente, pode levar ao agravamento da acumulação compulsiva.

Can compulsive hoarding be treated?

A acumulação compulsiva pode ser tratada?

Yes, compulsive hoarding can be treated. Unfortunately it has not responded well to the usual treatments that work for OCD. Strategies to treat hoarding include:

Sim, a acumulação compulsiva pode ser tratada. Infelizmente, não tem respondido bem aos tratamentos mais usados para o TOC. As estratégias para tratar a acumulação incluem:

- Challenging the hoarder’s thoughts and beliefs about the need to keep items and about collecting new things
- Desafiar os pensamentos e crenças da pessoa sobre a necessidade de manter objetos e sobre acumular novas coisas;
- Going out without buying or picking up new items
- Sair sem comprar ou recolher novos objetos;
- Getting rid of and recycling clutter. First, by practicing the removal of clutter with the help of a clinician or coach and then independently removing clutter
- Jogar fora e reciclar o entulho. Primeiro, remover os objetos com a ajuda de um médico ou especialista e então começar a eliminar o entulho de maneira independente;
- Finding and joining a support group or teaming up with a coach to sort and reduce clutter
- Participar de um grupo de apoio ou começar uma parceria com um terapeuta para selecionar os objetos acumulados e reduzir o entulho;
- Understanding that relapses can occur

- Compreender que podem ocorrer recaídas;
- Developing a plan to prevent future clutter.
- Desenvolver um plano para evitar a acumulação de novo entulho no futuro.

**How can I help a hoarding friend or family member de-clutter?
Como posso ajudar um amigo ou familiar a eliminar o entulho?**

Attempts by family and friends to help with de-cluttering may not be well received by the person who hoards. It is helpful to keep in mind:

Tentativas de familiares e amigos de ajudar a eliminar o entulho podem não ser bem recebidas pela pessoa que acumula. Ajuda muito ter em mente que:

- Until the person is internally motivated to change they may not accept your offer to help.
 - Até que a pessoa esteja internamente motivada a mudar, pode ser que não aceite sua ajuda;
- Motivation cannot be forced.
 - A motivação não pode ser forçada;
- Everyone, including people who hoard, has a right to make choices about their objects and how they live.
 - Todas as pessoas, inclusive acumuladores compulsivos, têm o direito de decidir sobre seus objetos e como vivem;
- People who hoard are often ambivalent about accepting help and throwing away objects.
 - As pessoas que acumulam com frequência são resistentes a aceitar ajuda e a jogar fora seus objetos.

**Can't compulsive hoarding be solved by simply cleaning out the home?
A acumulação compulsiva não pode ser resolvida apenas limpando-se a casa?**

No. Attempts to “clean out” the homes of people who hoard without treating the underlying problem usually fail. Families and community agencies may spend many hours and thousands of dollars clearing a home only to find that the problem recurs, often within just a few months. Hoarders whose homes are cleared without their consent often experience extreme distress and may become further attached to their possessions. This may lead to their refusal of future help.

Não. Tentativas de “limpar” as casas de pessoas que acumulam compulsivamente sem tratar o problema subjacente geralmente fracassam. Famílias e agentes comunitários podem passar muitas horas e gastar milhares de reais limpando uma casa apenas para descobrir que o problema volta a acontecer, geralmente dentro de poucos meses. Acumuladores cujas casas são limpas sem seu consentimento com

frequência vivenciam uma profunda angústia e podem se tornar ainda mais apegados aos seus pertences. Isso pode lhes levar a recusar ajuda no futuro.

How do I have a conversation with my friend or family member who is ready to talk about hoarding?

Como posso conversar com meu amigo ou familiar que estiver pronto para falar sobre a acumulação compulsiva?

When a person seems willing to talk about a hoarding problem, follow these guidelines:

Quando uma pessoa parece disposta a conversar sobre um problema de acumulação, siga essas instruções:

- Respect. Acknowledge that the person has a right to make their own decisions at their own pace.
 - Respeite-a. Reconheça que a pessoa tem o direito de tomar suas próprias decisões no seu próprio ritmo.

- Have sympathy. Understand that everyone has some attachment to the things they own. Try to understand the importance of their items to them.
 - Tenha simpatia. Compreenda que todas as pessoas têm um certo apego aos seus pertences. Tente entender a importância dos seus objetos para elas.

- Encourage. Come up with ideas to make their home safer, such as moving clutter from doorways and halls.
 - Motive-as. Sugira ideias para tornar suas casas mais seguras, como retirando o entulho das entradas e corredores.

- Team up with them. Don't argue about whether to keep or discard an item; instead, find out what will help motivate the person to discard or organize.
 - Trabalhe em parceria com elas. Não discuta sobre se devem ou não jogar fora algum objeto; ao invés disso, descubra o que ajudará a pessoa a jogar fora ou organizar o entulho;

- Reflect. Help the person to recognize that hoarding interferes with the goals or values the person may hold. For example, by de-cluttering the home, a person may host social gatherings and have a richer social life.
 - Reflita. Ajude a pessoa a reconhecer que a acumulação interfere em seus objetivos e valores. Por exemplo, ao retirar o entulho de casa, uma pessoa pode receber amigos e familiares, tendo uma vida social mais gratificante.

- Ask. To develop trust, never throw anything away without asking permission.
 - Peça permissão. Para desenvolver uma relação de confiança, nunca jogue nada fora sem pedir permissão.

Are there medicines that can help reduce hoarding?

Existem remédios que podem ajudar a reduzir a acumulação compulsiva?

- Medicine alone does not appear to reduce hoarding behavior.
 - A medicação sozinha não parece reduzir a acumulação compulsiva.
- Medicine may help reduce the symptoms.
 - A medicação pode ajudar a reduzir os sintomas.
- Medicine can be used to treat conditions that may make hoarding worse, like depression and anxiety.
 - A medicação pode ser usada para tratar problemas que possam piorar a acumulação, como a depressão e a ansiedade.

Where can I find further information and help?

Onde posso encontrar mais ajuda e informações?

- Boston University School of Social Work – [em inglês](http://www.bu.edu/ssw/research/hoarding)
(www.bu.edu/ssw/research/hoarding)
- Smith College Department of Psychology – [em inglês](http://www.science.smith.edu/departments/PSYCH/rfrost)
(www.science.smith.edu/departments/PSYCH/rfrost)

Autores:

Christiana Bratiotis, PhD, Suzanne Otte, MSW, Gail Steketee, PhD, Jordana Muroff, PhD, Boston University School of Social Work; Randy O. Frost, PhD, Smith College Department of Psychology

Copyright © 2009 International OCD Foundation (IOCDF), PO Box 961029, Boston, MA 02196, 617.973.5801
<http://www.ocfoundation.org>