CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · OBSESSIVO-COMPULSIVO E RELACIONADOS

# Transtorno de acumulação

Dificuldade persistente de se desfazer de objetos, mesmo sem valor, pela necessidade de guardá-los. A acumulação chega a impedir o uso dos espaços da casa.

## SINAIS FREQUENTES

- Guardar objetos sem utilidade
- Mal-estar intenso ao jogar coisas fora
- Cômodos que não podem ser usados

## ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Comece por uma área pequena e decida na hora
2. Aplique a regra do «entra um, sai um»
3. Busque ajuda sem julgamentos; o confronto não funciona

## PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não jogue coisas fora sem permissão: gera mais ansiedade
2. Ofereça ajuda para organizar juntos uma área pequena

## QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se houver risco de incêndio, quedas ou problemas de higiene
2. Se a pessoa vive isolada

## PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Tenho muita dificuldade de jogar coisas fora, mesmo que não as use

☐ Sinto que algum dia vou precisar delas

☐ Angustia-me pensar em me desfazer de objetos

☐ Há cômodos da minha casa que não consigo usar

☐ Adquiro coisas de que não preciso

☐ Tenho vergonha de receber visitas

☐ Já tive conflitos por causa da acumulação

☐ A acumulação representa um risco (quedas, incêndio, higiene)

## RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-acumulacion
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112