

## **COMPULSÃO POR COMPRAS E ADOECIMENTO PSÍQUICO: CONTRIBUIÇÕES DA GESTALT-TERAPIA**

Elen Guimarães de Sousa Simmonds Gonçalves<sup>1</sup>  
Ana Paula da Costa Fernandes<sup>2</sup>

### **RESUMO**

Este estudo trata-se de uma pesquisa diagnóstica que propôs investigar a temática relacionada aos fatores influenciadores do comportamento compulsivo de compras. Para a realização deste estudo, realizou-se um levantamento de dados a partir do formulário “Google Forms”, o que possibilitou a medição objetiva e a quantificação dos resultados. A unidade de análise foi composta por 115 respondentes, entre homens e mulheres. A abordagem escolhida para o embasamento teórico foi a Gestalt-terapia, tendo em vista sua relevância para o cenário atual da Psicologia. Os resultados apresentados revelaram diferenças em proporções bastante acentuadas quanto aos fatores entre si, onde se constatou que o comportamento compulsivo de compras se apresenta em vários níveis, desde aquela compra aparentemente inofensiva, às que depois se tornam um peso no orçamento do mês, e à compra ocasional em que se chega em casa com a sensação de que tudo o que foi consumido terá pouca utilidade. Vale ressaltar que o consumo compulsivo é tanto um problema de saúde quanto prejudica o equilíbrio financeiro dos indivíduos, gerando danos em inúmeros outros segmentos da vida do indivíduo.

**Palavras-chave:** Comportamento compulsivo; Compras; Gestalt-terapia.

### **ABSTRACT**

This study is diagnostic research that proposed to investigate the issue related to influencing factors of compulsive shopping behavior. To carry out this study, a data survey was carried out using the form “Google Forms”, which enabled the objective measurement and quantification of the results. The unit of analysis consisted of 115 respondents, both men and women. The approach chosen for the theoretical basis was Gestalt therapy, considering its relevance to the current psychology scenario. The results presented revealed differences in quite pronounced proportions regarding the factors among themselves, where it was found that compulsive shopping behavior presents itself at various levels, from that apparently harmless purchase to those that later become a burden on the monthly budget, and the occasional purchase in which one comes home with the feeling that everything that has been consumed will be of little use. It is noteworthy that compulsive consumption is both a health problem and harms the financial balance of individuals, causing damage in countless other segments of an individual's life.

**Keywords:** Compulsive behavior; Purchases; Gestalt Therapy.

### **1. INTRODUÇÃO**

O homem distingue-se dos demais seres por sua subjetividade: ele cria o seu mundo à medida que lhe confere significado e age sobre ele. Tendo em vista o estado de vulnerabilidade

em que grande parte dos indivíduos se encontra, muitos acabam deixando de lado valores essenciais e vivendo suas vidas em torno do que consumir para se sentirem melhor, o que influencia sobremaneira o seu comportamento.

<sup>1</sup> SIMMONDS, E. G. S. Psicóloga – Centro Universitário do Vale do Araguaia – Univar. Especialista em Neuropsicologia Clínica – Prominas/MG. Especialista em Psicologia do Trânsito – Prominas/MG. Especialista em TCC – FAVENI/SP. Mestre em Administração Profissional – FPL, Pedro Leopoldo/MG. Administradora – UNIABEU, Rio de Janeiro/RJ. Especialista em Gestão em Turismo – Estácio de Sá, Rio de Janeiro/RJ. Especialista em Gestão da Educação Profissional e Tecnológica – UFMT, Cuiabá/MT. Especialista em Gestão e Direito Ambiental – Ministério Público do Estado do Mato Grosso, Cuiabá/MT. Especialista em Docência do Ensino Superior – Centro Universitário do Vale do Araguaia - Univar. E-mail: [elen\\_simmonds@hotmail.com](mailto:elen_simmonds@hotmail.com) e lattes <http://lattes.cnpq.br/7886006923247479>

<sup>2</sup> FERNANDES, A. P. C. Psicóloga. Doutoranda e Mestre em Psicologia pela Universidade Católica de Brasília – UCB; Especialista em Avaliação Psicológica – FAEST/UNISERRA; Especialista em Docência do Ensino Superior – Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR. Especialista em Psicopedagogia Clínico-Institucional, Escola Superior aberta do Brasil - ESAB. Psicóloga pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ. E-mail: [apfernandesbg@gmail.com](mailto:apfernandesbg@gmail.com) e lattes <http://lattes.cnpq.br/8085708315001541>

A longo prazo, isso trará consequências não só para os indivíduos especificamente, mas também graves problemas para a comunidade global (FARIAS, 2015).

Segundo Matos e Bonfanti (2016, p. 124), o comportamento compulsivo “é uma resposta a um estímulo incontrolável ou desejo de obter, usar ou experimentar um sentimento, uma substância ou uma atividade que leva um indivíduo a se engajar repetidamente em um comportamento que causará danos ao indivíduo e/ou a outros”. Portanto, o comportamento compulsivo está ligado a um descontrole por parte do indivíduo, que resulta de impulsos que o fazem sentir-se obrigado a realizar algo, acarretando um comportamento inapropriado ou prejudicial a si mesmo. Segundo Silva (2014):

A sociedade em que vivemos costuma receber uma série de designações. Como sociedade capitalista, moderna, de mercado, de consumo, consumista, das celebridades, da informação ou, ainda da era tecnológica. Todas são adjetivações que se somam para nos mostrar os aspectos mais importantes da cultura que rege e influencia todos os que estão sob a ditadura de uma economia voltada para a produção de bens materiais, e não do bem-estar e harmonia.

Neste contexto, identifica-se que o comportamento compulsivo de compras é influenciado por vários fatores na vida do indivíduo. Um deles é o resultante do mundo capitalista, no qual muitas vezes os estímulos externos determinam a subjetividade humana. O sujeito vai se deixando subjugar pelo mecanismo consumista como forma de obter, momentaneamente, uma fuga simbólica em

relação ao mundo concreto, marcado pela insegurança e pela impossibilidade de proporcionar ao indivíduo um adequado grau de satisfação existencial. O processo de tomada de decisão de compra é complexo. Muitas vezes, os indivíduos são influenciados por inúmeras forças, algumas mais importantes que outras, com informações vindas de redes sociais, bem como informações recebidas de outros meios de comunicação (FARIAS, 2015).

Outro fator que deve ser considerado é a condição psicológica no momento da compra, já que o estado emocional da pessoa interfere diretamente na escolha e quantidade de produtos que serão adquiridos. Atualmente, não se faz mais uma divisão entre corpo e mente, pois entende-se que essas dimensões do ser humano estão interligadas. Comportamentos e emoções são produtos do contexto em que vivemos e uma visão integrada do comportamento humano torna-se necessária para uma melhor compreensão dos fatores que contribuem para o comportamento compulsivo de compras.

Dentre as diversas abordagens da Psicologia, a Gestalt-terapia foi escolhida para o embasamento do conhecimento psicológico sobre o indivíduo porque foca no aqui e agora e nos elementos que induzem as pessoas ao comportamento compulsivo de compras. Essa abordagem traz uma contribuição no sentido de ajudar as pessoas a assimilarem informações e a entenderem as mensagens internas e externas que são determinantes de seu comportamento,

ou seja, a percepção de vários elementos que as influenciam na decisão de compra.

A abordagem da Gestalt-terapia contribui, nesse contexto, no sentido de compreender as instabilidades geradas pelo adoecimento mental e de não estigmatizar ou discriminar qualquer indivíduo. A ciência e a sensibilidade podem se combinar para derrubar barreiras reais e/ou imaginárias em relação à atenção e à cura em saúde mental. Refere-se, de um modo geral, às relações do sujeito com o ambiente e às suas escolhas no aqui e agora, mesmo as mais contingenciais. A necessidade emerge de um fundo psíquico, representado pela história de vida da pessoa, e a sua não satisfação, quebra a autorregulação pela qual ela se sente inteira (MANSO, 2016). Desta forma, comportamentos disfuncionais, como a compra compulsiva, apresentam uma característica peculiar que é a busca por gratificação em curto prazo; ou seja, esses indivíduos não poupam seus desejos. No caso dos compradores compulsivos, essas decisões impulsivas os levam a problemas de natureza financeira e psicológica.

Com base nessas considerações, o objetivo deste trabalho é identificar os principais fatores que levam o indivíduo ao comportamento compulsivo de compras e as contribuições da Gestalt-terapia para o bem-estar físico e psicológico desse sujeito.

## **2. COMPORTAMENTO COMPULSIVO DE COMPRAS**

Comprar produtos desnecessários, em quantidade exagerada e sem planejamento, pode representar não só um problema financeiro, mas também de saúde. O consumo compulsivo, também chamado de oniomania, está relacionado a transtornos do impulso e tem tratamento médico. A oniomania faz parte do grupo dos transtornos do impulso, no qual também se enquadram jogadores patológicos, dependentes de internet e pessoas que sofrem de amor patológico (TAVARES, 2008). Segundo o autor, a doença é desencadeada por questões emocionais que são percebidas pelo indivíduo como negativas ou frustrantes. Quem sofre desse problema busca, por meio da compra, alívio para essas emoções. Mas o prazer conquistado com a compra é momentâneo e dá lugar à vergonha e à culpa. A compra compulsiva é um estado de descontrole, um transtorno no controle do impulso, que tem o intuito de minimizar sentimentos negativos.

Trata-se de uma doença ainda pouco conhecida no Brasil, mas que já é bem estudada em outros países – especialmente nos Estados Unidos, onde a estimativa é de que 8% da população sofra do transtorno. Autores como Workman e Paper (2010); Matos e Bonfanti (2016) abordam o comprar compulsivo como um transtorno psicológico, comparável a outros quadros de dependência. Neste caso, a ansiedade desencadeada pela necessidade de compra só é

saciada quando a aquisição do objeto acontece; porém, retorna pouco tempo depois, acompanhada de arrependimento. No Brasil, o Instituto de Psicologia da USP é um dos mais atualizados no assunto e publicou estudos que estimam o percentual da população brasileira que sofre deste problema em cerca de 3%. Pode parecer pouco, mas, quando se tem mais de 200 milhões de habitantes, esse número se torna bem preocupante (BELLÉ, 2013).

## 2.1 FATORES QUE INFLUENCIAM O DESENVOLVIMENTO DE HÁBITOS DE CONSUMO COMPULSIVO

Consumir é a forma mais rápida e eficaz de "ter", exatamente porque vivemos em uma sociedade com abundância produtiva e possibilidades de acesso. No entanto, consumir guarda em si um efeito colateral inevitável, ocasionando momentaneamente um estado de alegria ou de euforia, libertando parte da ansiedade. Com o tempo, as pessoas vão se viciando nessa sensação abstrata de prazer e passam a comprar mais e mais, na tentativa ilusória de criar um estado permanente de satisfação (SILVA, 2014). Ainda segundo a autora, quanto mais se compra, mais rapidamente se perde o caráter ansiolítico e prazeroso do ato de comprar. Forma-se, então, o ciclo vicioso que aprisiona inúmeras pessoas no mundo consumista. De forma oposta, faz girar a economia com força total e cada vez mais gera bens de consumo. O sistema econômico

brasileiro prioriza a produção excessiva e o consumo irresponsável, transformando o indivíduo em esbanjadores inconsequentes, a ponto de considerar o desperdício como algo normal e natural.

De acordo com Silva (2014), nesse cenário de excessos, as pessoas acabam confundindo o "ser" com o "ter", onde a nossa identidade é avaliada dentro do mercado pela quantidade e pelo valor dos produtos que consumimos. E, quando isso ocorre, deixamos de ser agentes ativos do consumo para nos transformarmos em mercadorias a serem consumidas por outras pessoas; como mercadorias, todos querem ser desejados e, para isso, concentram-se num esforço sem fim para se manterem atraentes e vendáveis. A autora ainda acrescenta que:

[...] numa sociedade como a nossa, aprendemos, desde muito cedo, a paixão pelo ter; a competitividade que faz do colega um inimigo em potencial; o egoísmo que leva ao querer ter de forma exclusivista; a não partilhar; a não se importar... Enfim, a ser quase nada, mas com uma “embalagem” de ser humano amável, equilibrado, sorridente e muito produtivo (SILVA, 2014 p. 21).

O modo "ser" de existir é constantemente desestimulado de todas as maneiras, pois ser não demanda consumir. Uma pessoa satisfeita com sua aparência, com sua profissão, com seus relacionamentos não precisa consumir de forma abusiva, ou mesmo compulsiva, para ter visibilidade social. Viver essa dualidade constante entre o ser e o ter, mesmo que de forma inconsciente, traz um desgaste emocional e

psicológico ao indivíduo com comportamento compulsivo (MATOS BONFANTI, 2016).

Outro fator que deve ser considerado é a distinção entre o consumo compulsivo e o impulsivo. O compulsivo geralmente ocorre durante estados emocionais negativos (tensão, ansiedade, tristeza) e ajuda a fornecer um alívio para esses sentimentos. Já o comportamento impulsivo ocorre geralmente durante estados emocionais positivos e é incentivado por estímulos externos, como, por exemplo, a propaganda. O compulsivo é influenciado por motivadores internos, como sentimentos de ansiedade e depressão. Esta distinção é necessária já que existem vários fatores que podem estar relacionados ao comportamento compulsivo de compras (GUIMARÃES, 2010).

### **3. GESTALT-TERAPIA: SURGIMENTO, CONCEITOS E FUNDAMENTOS**

A Gestalt-terapia surgiu após a Segunda Guerra Mundial com forte olhar para a funcionalidade do homem. O mundo estava passando por mudanças significativas naquela época, e as pessoas começaram a buscar soluções rápidas e reais para seus problemas. As barreiras morais, religiosas, políticas, econômicas e sociais desmoronavam a cada dia; e as descobertas tecnológicas iniciaram uma desconstrução cultural, criando facilidades e encurtando as distâncias (MANSO, 2016).

O conceito de Gestalt foi primeiramente introduzido na filosofia e na psicologia

contemporânea por Christian von Ehrenfels, mas o verdadeiro pai da Gestalt foi Max Wertheimer, cujo trabalho surgiu como resposta ao estruturalismo de Wilhelm Wundt, “um sistema no qual cada um dos elementos só pode ser definido pelas relações de equivalência ou de oposição que mantém com os demais elementos”. O desenvolvimento desta área da psicologia foi fortemente influenciado por outros grandes pensadores, como Immanuel Kant, Ernst Mach e Johann Wolfgang von Goethe (SANTOS, 2020).

Segundo Manso (2016), a psicologia da Gestalt é um movimento que atua na área da teoria da forma, ajudando as pessoas a assimilarem informações e a entenderem as mensagens que são passadas. Na verdade, Gestalt é uma palavra de origem germânica que significa "forma" ou "figura". O termo foi adotado pelos psicólogos e teve seu significado ampliado para o "todo unificado", ou seja, a percepção da unidade de vários elementos. A terapia gestaltista dá atenção à forma como colocamos significado e damos sentido ao mundo e às nossas experiências.

Um dos objetivos da Gestalt terapia é desenvolver a consciência do presente e da realidade do momento e, por isso, também é representada como a terapia do agora. Por meio das sessões com um psicólogo, é possível aprender a reconhecer sentimentos que estão suprimidos e a confiar em suas emoções, fazendo com que as necessidades e os

sentimentos adormecidos despertem e você, assim, aprenda a lidar com eles. Com isso, o paciente ganha um novo sentido de autoconsciência (FRAZÃO e FUKUMITSU, 2014).

Trata-se de uma abordagem psicoterapêutica centrada no cliente que os ajudam a entender o que realmente está acontecendo em suas vidas agora, em vez de simplesmente falar sobre situações passadas. Esse processo diz respeito a caminhar cada vez mais na direção daquilo que a pessoa realmente é, ampliando seu senso de congruência interna e fortalecendo a identidade com base na autenticidade. Por meio do processo gestáltico, os clientes aprendem a tornar-se mais conscientes de como seus próprios padrões de pensamento influenciam seu comportamento. Passam, então, a conhecer comportamentos negativos que possam bloquear a verdadeira autoconsciência e torná-los infelizes (PIMENTA, 2019).

A Gestalt-terapia é centrada na ideia de que tudo o que nos rodeia e faz parte do ambiente em que vivemos, está ligado ao modo como enxergamos o mundo, como nos posicionamos frente aos desafios e como vemos a nós mesmos. Ela estuda a percepção e a sensação do movimento, os processos psicológicos envolvidos diante de um estímulo e como o sujeito reage ao ser estimulado (FRAZÃO e FUKUMITSU, 2014). Nesse sentido, parte do princípio de que o contexto

afeta a experiência e, para entender como uma pessoa vive, se relaciona e encara a vida, é preciso compreender também o contexto em que ela está inserida. Portanto, a Gestalt-terapia se baseia em uma visão holística do indivíduo: tudo o que faz parte de sua vida é utilizado para compreendê-lo como um todo. Sem entender profundamente todas as partes que formam um indivíduo, é impossível compreendê-lo em sua plenitude (PIMENTA, 2019).

### 3.1 A GESTALT-TERAPIA CENTRADA NO INDIVÍDUO QUE APRESENTA COMPORTAMENTO COMPULSIVO

Segundo Perls (1977), não importa qual seja o sentimento percebido: raiva, tristeza, alegria, orgulho; o indivíduo deve ter atenção, percebê-lo, compreendê-lo e, finalmente, aceitá-lo. Em vez de tentar reverter os sentimentos ruins e transformá-los em bons, a Gestalt auxilia os pacientes a aceitarem aquilo pelo qual estão passando, porque, quando não o fazem, eles acabam reprimindo esse sentimento. Essa repressão causa muito mal-estar e pode se manifestar até mesmo de forma física.

No entanto, o fato de este tipo de terapia focar no agora não quer dizer que experiências passadas não sejam relevantes quando o psicólogo tenta compreender o indivíduo. Afinal, a Gestalt considera o paciente como um todo, é natural que tudo o que passou na vida dele seja importante para identificar questões que estão presentes em seus conflitos atuais. As



experiências do passado podem ser retomadas nas sessões de terapia, mas o objetivo central do terapeuta será explorar os fatores que fizeram com que uma memória em particular seja lembrada (FREITAS, 2017). O enfoque é entender como essa memória é trabalhada no presente e compreender como o passado influenciou a personalidade do indivíduo hoje em dia. O mesmo ocorre com a perspectiva de futuro do paciente: ainda que importante para formar sua personalidade, a Gestalt-terapia ajuda, de fato, a estimular a vivência do momento presente, sem esperar ansiosamente por momentos futuros.

Outro ponto importante para essa abordagem é a responsabilidade: o indivíduo deve se comprometer e responsabilizar-se pelo que faz, pelo que sente e como reage às suas experiências. Sem espaço para colocar a culpa em outras pessoas, ele passa a se ver como o único ou principal responsável por sua vida, o que o estimula a tomar controle sobre ela novamente. Desta forma, a Gestalt-terapia pode ajudá-lo a se tornar mais independente e consciente do seu lugar no mundo (POLSTER 2001). Também não é indicada para um tipo único ou específico de problema, podendo ser bastante abrangente e oferecer grande ajuda aos pacientes.

É importante ainda destacar que as emoções podem impactar muito o comportamento. É necessário citar que nem todos os fatores que levam à vulnerabilidade

podem ser observados de forma científica. O estresse, por exemplo, causado por alguma situação específica, pode induzir efeitos qualitativos nas decisões dos indivíduos, como no caso de comportamentos compulsivos. Moschis et al. (2011) entendem que análises mais humanizadas podem ser mais adequadas.

#### **4. METODOLOGIA**

Os métodos utilizados na pesquisa têm por objetivo garantir a objetividade e a precisão no estudo dos fatos sociais, no intuito de fornecer orientação à realização da pesquisa, sobretudo no que se refere à obtenção, processamento e validação dos dados pertinentes à problemática que está sendo investigada (Gil, 2008). Neste sentido, a abordagem adotada se caracteriza por ser quanti-qualitativa, exploratória e descritiva, investigando o comportamento compulsivo de compras de forma a identificar e obter informações sobre as características mais intrínsecas do problema.

A abordagem quantitativa adotada buscou medir o grau em que determinados aspectos estão presentes, seguindo a orientação de Roesch (2005). Já a abordagem qualitativa objetivou descrever a complexidade do problema pesquisado, que, como afirma Richardson (2007) analisa a interação de certas variáveis, compreendendo e classificando processos dinâmicos vividos por grupos sociais. A pesquisa exploratória envolveu levantamento

bibliográfico e documental com entrevistas não padronizadas; e se desenvolveu no intuito de proporcionar uma visão geral, de tipo aproximativo, acerca do fenômeno do comportamento compulsivo de compras. Como afirma Gil (2008), a pesquisa exploratória constitui a primeira etapa de uma investigação mais ampla.

O convite para a participação na pesquisa foi realizado online por meio de um formulário "Google Forms", sendo esclarecido aos participantes o motivo deste estudo e a forma pela qual serão utilizados seus resultados, garantindo-lhes total sigilo relativo às informações prestadas. Os respondentes tiveram inteira liberdade de responder ou não ao questionário. Os critérios de inclusão foram homens e mulheres maiores de idade, exatamente porque são eles que têm o poder de compra. O critério de exclusão direcionou-se a crianças e adolescentes.

Os entrevistados responderam a todas as questões, que foram distribuídas em três seções: a) perfil dos respondentes; b) bem-estar físico e psicológico; c) descrição do comportamento de compras, no intuito de facilitar a exposição e entendimento da pesquisa. Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa diagnóstica, pois teve como objetivo analisar os principais fatores que levam o indivíduo ao comportamento compulsivo de compras à luz da Gestalt-terapia; num olhar integrativo, visando o bem-estar físico e psicológico do indivíduo que

apresenta tal comportamento. A abordagem escolhida para o embasamento teórico foi a Gestalt-terapia, já que a pesquisa foi fundamentada na perspectiva comportamental, abordando os fundamentos teórico-epistemológicos que sustentam e norteiam as intervenções da Gestalt-terapia no contexto da oniomania. A Gestalt-terapia reúne um acervo que contribui de modo significativo não apenas para a clínica psicoterapêutica, mas também para o avanço do conhecimento psicológico.

## **5. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Serão apresentadas as análises das informações obtidas por meio de questionário. A unidade de análise constituiu-se de cento e quinze (115) respondentes do município de Barra do Garças-MT. O questionário foi dividido em três partes: inicialmente, apresentaram-se perguntas contendo dados sociodemográficos dos respondentes (gênero, idade, estado civil, formação escolar); seguidamente, questões relativas ao bem-estar físico e psicológico; e, por fim, perguntas sobre o comportamento em relação a "compras".

### **5.1 DADOS SÓCIODEMOGRÁFICOS**

Identifica-se a predominância do gênero feminino, o que indica que as mulheres demonstraram maior empatia ao responder o questionário. A Tabela 1 apresenta o resumo das características dos respondentes quanto ao gênero.



O Gráfico 1 apresenta os resultados quanto à faixa etária dos respondentes que participaram da pesquisa. O maior percentual de respostas encontra-se na faixa de 25 a 35 anos. O segundo maior percentual situa-se na faixa de mais de 45 anos, e os demais, entre 36 a 45 e até

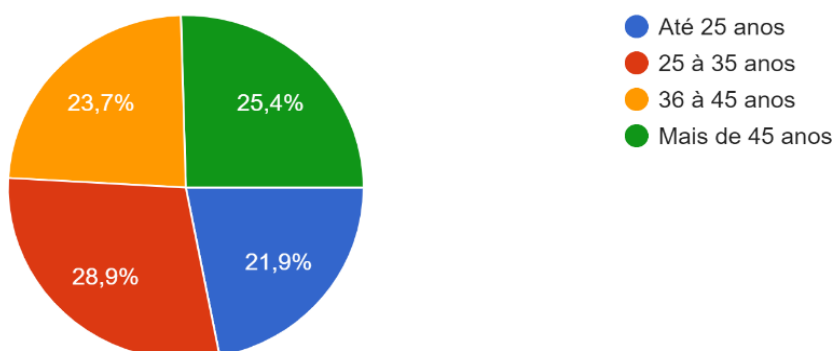
25 anos. Assim, pode-se concluir que os respondentes pesquisados se encontram em uma categoria de uma população variável no que se refere à idade.

**Tabela 1 – Distribuição dos entrevistados quanto ao gênero**

Gênero	Nº de respondentes	Porcentagem
Masculino	33	29%
Feminino	82	71%
Total	115	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

**Gráfico 1 – Distribuição dos entrevistados quanto à faixa etária**

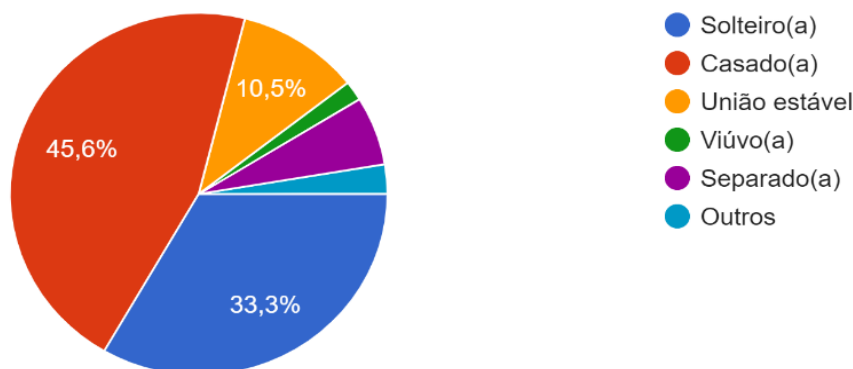


Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Em relação ao estado civil, o Gráfico 2 mostra as indicações de que a maioria dos respondentes é casada ou vive em união estável, o que corresponde ao maior percentual dos respondentes que vivem com companheiros(as), mediante o reconhecimento governamental, religioso ou social, e que pressupõe uma relação

interpessoal de intimidade. Os demais estão divididos entre separados, solteiros, viúvos e outros. Percebe-se que, mesmo pertencendo a um grupo com idades variadas, a maioria já buscou formar sua própria família.

**Gráfico 2 – Estado civil dos respondentes**

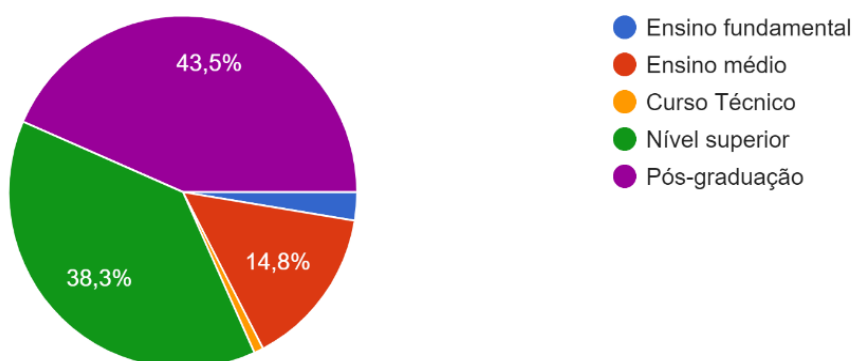


Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Outras informações também importantes para traçar o perfil dos respondentes foram geradas pelo Gráfico 3, que apresenta os dados referentes ao nível de instrução. Observa-se que uma parte significativa dos respondentes possui formação em pós-graduação lato sensu e stricto sensu. De acordo com a CAPES/MEC, no Brasil

há 122.295 estudantes de pós-graduação; contudo, a região Centro-Oeste, com exceção do Distrito Federal, tem os índices mais baixos de matriculados na pós-graduação, o que demonstra que o município de Barra do Garças está superando os índices da região (MEC, 2021).

**Gráfico 3 – Formação escolar**



Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Os demais resultados demonstraram um percentual satisfatório dos que completaram o ensino superior, estes índices refletem um nível substancial de instrução, exatamente pelo fato de que o município é considerado um centro educacional da região.

## 5.2 DO BEM-ESTAR FÍSICO E PSICOLÓGICO

Na segunda parte do questionário, buscou-se verificar o bem-estar físico e psicológico, segundo a percepção dos respondentes. A Tabela 2 apresenta alguns resultados, nos quais a maioria respondeu estar sob tensão, estresse ou pressão, enquanto os demais responderam que às vezes sentem algum tipo de estresse, corroborando com os estudos de Bellé (2018, p. 3) que afirma:

[...] tanto o estresse emocional quanto o físico ativam o sistema nervoso central, causando uma sensação de agitação. Ao ativar o sistema de alerta e excitação, os hormônios estressores podem despertar os circuitos neurais subjacentes ao desejo, como qualquer outro mecanismo de dependência, compulsão ou transtorno.

Este momento de excitação pode ser o motivo pelo qual especialistas acreditam que algumas pessoas não conseguem se desligar do estresse e de situações de pressão, trabalho ou mesmo da competitividade que hoje se instaura no mundo moderno. Outro fator questionado na pesquisa referiu-se ao próprio controle do comportamento, pensamentos e sentimentos;

alguns respondentes afirmaram que às vezes têm controle, enquanto outros negaram ter tal controle; porém, uma quantidade razoável afirmou ter controle sobre seu comportamento, pensamentos e sentimentos.

Quanto ao sentimento de tristeza, desencorajamento e desespero, decorrente de preocupações ou problemas pessoais ou profissionais, alguns disseram que às vezes sentem isso, outros que têm estado tristes com frequência e a minoria respondeu que não tem esses sentimentos. Diante desses percentuais, indagou-se se estão felizes com sua vida pessoal e profissional. Os resultados foram surpreendentes, com a maioria afirmando estar muito feliz nos dois aspectos; alguns às vezes e outros disseram que não.

Esses resultados introduziram um questionamento: como uma grande quantidade de indivíduos pode estar se sentindo triste, desencorajada e desesperada por alguma razão e, ao mesmo tempo, sentir-se satisfeita com sua vida pessoal e profissional? No que tange a problemas pessoais, emocionais ou comportamentais que demandam ajuda, a maior parte dos respondentes negou a necessidade, alguns admitiram que às vezes precisam de auxílio, e outros afirmaram que sim, necessitam de ajuda para lidar com determinadas questões em suas vidas.

**Tabela 2 – Do bem-estar físico e psicológico**

	Sim	Não	Às vezes
Você tem estado sob tensão, estresse ou pressão?	43,9%	8,8%	47,4%
O seu comportamento, pensamentos e sentimentos estão sob controle?	36%	17,5%	46,5%
Você tem se sentido triste, desencorajada(o), desesperada(o), ou tido muitos problemas que o tem preocupado?	33,3%	28,9%	37,7%
Você está feliz e satisfeito com sua vida pessoal?	62,3%	15,8%	21,9%
Você está feliz e satisfeito com sua vida profissional?	50,9%	22,8%	26,3%
Você tem tido problemas pessoais, emocionais ou comportamentais que faz com que necessite de ajuda?	25,5%	39,5%	35,1%

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Dessa forma, o bem-estar psicológico abrange um conjunto de sensações que se referem ao modo como julgamos nossas vidas em todas as áreas. Também não está necessariamente vinculado a vivenciar situações agradáveis ou satisfazer nossos desejos pessoais, pois isso seria efêmero, mas sim a um conjunto de dimensões mais extensas, o que demanda uma investigação mais aprofundada.

Refletir sobre saúde mental implica em aprimorar o bem-estar e a qualidade de vida. Infelizmente, a saúde mental ainda é pouco compreendida pelas pessoas e carrega numerosas concepções distorcidas que foram construídas ao longo da história. Criaram-se tabus e preconceitos, como, por exemplo, o de que não se deve expor os próprios medos, inseguranças ou sentimentos pessoais, pois, ao fazer isso, a pessoa estaria demonstrando suas vulnerabilidades.

### 5.3 COMPORTAMENTO EM RELAÇÃO À COMPRAS

Na terceira parte do questionário, buscou-se verificar o comportamento em relação a compras sob a percepção de cada respondente, contendo um fator de resposta objetiva vinculado a "muito frequente", "frequente", "às vezes", "raramente" ou "nunca" e respostas abertas ao questionamento: "você se considera uma pessoa 'consumista'"?

Neste contexto, a Tabela 3 apresenta os resultados em relação ao comportamento de compras dos respondentes, em que a maioria identificou que às vezes tem esse comportamento, que consome pelo simples prazer de comprar, de adquirir algo independente de sua utilidade; enquanto as opções "raramente" e "nunca" foram bastante expressivas, constatando um controle emocional no que tange a compras por impulso.

As opções "frequente" e "muito frequente" denotam uma certa vulnerabilidade, em que a compra se torna compulsiva, podendo estar vinculada aos prejuízos que essa prática pode acarretar ao indivíduo, tanto em termos de dependência quanto de endividamento, tornando-se um risco para o equilíbrio de sua vida pessoal e familiar (Magalhães, 2017). A compulsão por compras deve ser reconhecida como uma patologia, que, sem o tratamento adequado, tende a evoluir de maneira crescente e devastadora; ela funciona como qualquer outro tipo de dependência ou vício, seja provocada por substâncias químicas ou mesmo por situações que também proporcionam prazer.

As respostas não evidenciaram significância absoluta nos comportamentos compulsivos de compra, até porque a compulsão por compras está associada, entre outros fatores, ao estado emocional do indivíduo, podendo ser explicada pela necessidade de indivíduos ansiosos mitigarem seu estado emocional negativo por intermédio das compras, seja pela gratificação imediata desse processo, seja pelo ímpeto súbito de adquirir algo imediatamente.

Dessa forma, o comportamento compulsivo manifestou-se em diversos graus, desde aquela aquisição aparentemente inócua, passando pelas que posteriormente representam um ônus no orçamento mensal, até a compra esporádica em que se retorna ao lar com a percepção de que o consumido terá escassa

utilidade. Por fim, é imperativo salientar que o consumo compulsivo constitui tanto um problema de saúde quanto um fator de desequilíbrio financeiro dos indivíduos, acarretando graves problemas de relacionamento, os quais acarretam danos reflexos em numerosos outros aspectos da vida do indivíduo.

Perguntou-se aos cento e quinze respondentes se eles se autodefinem como pessoas consumistas e por qual razão. Sessenta e seis pessoas afirmaram que sim, que consomem mais do que o necessário, sentem que não possuem o suficiente e acabam comprando mais, apreciam novidades e variedades, acreditam que o consumo está atrelado ao modo de sobrevivência e à satisfação pessoal, é também uma busca por reconhecimento social, decorre da falta de controle emocional, do puro prazer de adquirir, adquirem itens desnecessários e isso frequentemente resulta em culpa. É importante destacar integralmente essas duas respostas:

*“Sim, porque costumo comprar várias coisas, mesmo sem ter necessidade no momento, vejo, gosto, já quero levar, mesmo consciente de que não preciso, muitas vezes também nem posso, mas o pensamento sabota e faz comprar, causando uma certa sensação de "saciedade" a curto prazo, mas trazendo dificuldade financeira a longo prazo”.*

**Tabela 3 – Em relação a compras, o que melhor indica o seu comportamento**

	Muito frequente	Frequente	Às vezes	Raramente	Nunca
Você tem preocupação excessiva com compras?	5%	19%	36%	33%	7%
Você se sente culpada(o) ou ansiosa(o) depois de uma compra?	4%	17%	37%	26%	16%
Compra algumas coisas no intuito de se sentir melhor?	10%	22%	35%	20%	13%
Perde o controle e compra mais do que deveria ou poderia?	4%	14%	32%	28%	22%
Já tentou e não conseguiu reduzir ou controlar as compras?	5%	17%	26%	22%	30%
Você percebe se faz compras como uma forma de aliviar a angústia, tristeza ou outra emoção negativa?	7%	15%	30%	16%	32%
Você mente para encobrir o seu descontrole e a quantia que gastou com compras?	4%	11%	21%	19%	45%
Você tem ou teve prejuízos sociais, profissionais ou familiares em função das compras?	4%	10%	23%	11%	52%
Você tem ou já teve prejuízos financeiros por compras excessivas?	3%	14%	27%	16%	40%
Você não consegue resistir a uma promoção ou oferta?	3%	16%	30%	27%	24%
Seu estado emocional influencia nas suas compras? Por exemplo: você compra mais se está ansiosa(o), deprimida(o), decepcionada(o) ou irritada(o)?	8%	17%	27%	17%	31%
Já precisou pedir dinheiro emprestado para pagar compras, mas disse que era para outra coisa?	4%	11%	22%	4%	59%
Arruma frequentemente desculpas para comprar sem culpa, como “eu mereço” ou “é um investimento”?	7%	15%	22%	24%	32%
Sente prazer, bem-estar ou uma certa euforia depois de uma compra?	11%	27%	29%	22%	11%

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

Consumir é preciso para viver, mas viver para consumir pode ser uma das maneiras mais eficazes de transformar a vida em uma morte existencial. E quando isso acontece, deixamos de viver em um porto seguro de paz e necessidades satisfeitas para nos lançarmos em um mar revolto, em que ondas de dívidas, remorsos e desesperos passam a tomar de assalto nossas vivências mais básicas (SILVA, 2014).

*“Infelizmente eu me considero um consumista sim. Acredito que não exageradamente, mas*

*devido a meu histórico familiar (mãe) e minha personalidade eu compro mais do que deveria em algumas ocasiões. Procuro sempre observar e vejo que meu estado emocional influencia bastante. Mas nada que sai do controle ou chegue a me provocar problemas mais graves”.*

Consumir é essencial para viver, mas viver para consumir pode ser uma das maneiras mais eficazes de transformar a vida em uma morte existencial. Quando isso ocorre, deixamos de habitar um porto seguro de paz e necessidades



saciadas para nos lançarmos em um mar revolto, no qual ondas de dívidas, remorsos e desesperos passam a tomar de assalto nossas experiências mais elementares (SILVA, 2014).

Porém, quarenta e nove respondentes não se consideram consumistas, afirmando que comprem apenas o necessário. É importante ressaltar que ser um consumidor consciente equivale a ser um cidadão mais íntegro, que começa a modificar sua maneira de enfrentar os desafios atuais, e tudo isso está relacionado à visão que temos não só do necessário, mas também do desejável.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste artigo foi analisar os principais fatores que conduzem o indivíduo ao comportamento compulsivo de compras sob a perspectiva da Gestalt-terapia, visando ao bem-estar físico e psicológico daqueles que apresentam tal comportamento. Verificou-se que, atualmente, existe uma confusão no entendimento sobre o que constitui comportamentos compulsivos ou impulsivos de compras. Esta pesquisa delineou uma abordagem compreensiva desse universo, servindo de alicerce para que futuros estudos possam propor práticas informativas e orientações adequadas a cada indivíduo na gestão de suas ações de consumo, evitando que fiquem à mercê de estratégias mercadológicas.

A Gestalt-terapia se baseia nos conceitos de atenção e aceitação da experiência,

significando ter um olhar atento para consigo mesmo, percebendo como estão seus sentimentos, suas emoções e reações diante do momento atual, para que não haja escapatória daquilo que se experimenta (Perls, 1977). Portanto, aquilo que é apreendido pela consciência passa a ser intencionado; e o que é objeto da consciência, está relacionado com o objeto no mundo. A minha consciência é a significação da realidade do objeto na relação eu-mundo, internalizada por mim. Por isso a importância de compreender o sentido do comportamento compulsivo de compras para cada indivíduo que sofre com esta patologia proposta pela Gestalt-terapia.

Quando se pensa que alguém “tem saúde” ou “está saudável”, possivelmente o que vem à cabeça é que a pessoa está bem fisicamente. Contudo, o conceito de saúde inclui a saúde física, a saúde mental (psicológica) e emocional, abrangendo dimensões como a autoaceitação, habilidades sociais ou a percepção sobre o que acontece ao nosso redor (Pais-Ribeiro, 2006). A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como “um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças ou enfermidades”.

Este trabalho contribuiu para entender o papel das variáveis mediadoras no impacto do materialismo sobre o comportamento impulsivo, podendo ser útil para que gestores avaliem quais variáveis potencializam o comportamento

impulsivo de consumidores materialistas e elaborem estratégias para determinadas características do público-alvo. No entanto, apesar da importância do tema e das relevantes considerações já obtidas por alguns estudos relacionados à compra compulsiva, percebe-se ainda pouca ênfase na compreensão do comportamento de consumo compulsivo e na maior disseminação do consumo consciente, usualmente negligenciado. Sendo assim, uma melhor investigação do comportamento de compra compulsiva fornecerá conhecimentos mais específicos sobre seu controle e prevenção.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BELLÉ, Andressa. **Comprar compulsivamente pode ser sinal de doença, alertam especialistas**. Instituto de Psicologia USP, 2018. Disponível em: [www.ip.usp.br](http://www.ip.usp.br). Acesso em: 18 jun. 2021, às 9h16min.
- FARIAS. Miriam Leite. **Educação do consumidor e práticas de consumo**. Joao Pessoa: UFPB, 2015.
- FREITAS, J. R. C. B. (2016). **A relação terapeuta-cliente na abordagem gestáltica**. *Revista IGT na Rede*, 13(24), 85-104.
- FRAZÃO.L.M e FUKUMITSU. K. O. **Gestalt-terapia: conceitos e fundamentos**. 1ºed. São Paulo: Summus. 2014.
- GIL. Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GUIMARÃES. Nayara de Oliveira. **O comportamento impulsivo feminino de compras de bens de Consumo**. Universidade Federal de Minas Gerais e Faculdade de Ciências Econômicas. Belo Horizonte: 2010.
- MAGALHÃES. M. R. A.; LOPES. E. L.; MORETTI. S. L. A. RIMAR – **Revista Interdisciplinar de Marketing/UEM**, v.7, n.1, p. 42-56, jan./jun. 2017.
- MANSO. J. G. da Costa. **Gestalt-terapia de curta duração**. Modelo Jorge Ponciano Ribeiro: um estudo de caso. Brasília: Universidade de Brasília. Instituto de Psicologia. Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura, 2015.
- MATOS. C. A. e BONFANTI. K. **Comportamento compulsivo de compra: fatores influenciadores no público jovem**. REGE - Revista de Gestão. São Paulo. FEA/USP: Elsevier Editora Ltda. ISSN 1809-2276/© 2016.
- PAIS-RIBEIRO, J. (2006). **Relação entre a psicologia positiva e as suas variáveis protetoras, e a qualidade de vida e bem-estar como variáveis de resultado**. In: I. Leal (Coord.). *Perspectivas em psicologia da saúde* (pp.231-244). Coimbra: Quarteto editora.
- PERLS, F. S. (1977). **Gestalt-terapia explicada**, 11ª ed. (trad. G. Schlesinger). São Paulo: Summus.
- PIMENTA. T. **Gestalt: conceito, princípios e exercícios usados na terapia**, 2019. Disponível em: <https://www.vittude.com/blog/gestalt/acesso> 22.02.2021 às 10:37min.
- POLSTER, E.; Polster, M. (2001). **Gestalt-terapia integrada** (trad. S. Augusto). São Paulo: Summus.
- RICHARDSON, Roberto Jarry. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

ROESCH, Sylvia M. Azevedo. **Projetos de estágio e de pesquisa em administração**. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2005.

SANTOS. M. Antônio. **Psicoterapia de abordagem gestáltica: um olhar reflexivo para o modelo terapêutico**, Psicol. Clínica, vol. 32. Rio de Janeiro, 2020.

SILVA. Ana Beatriz B. **Mentes consumistas: do consumismo à compulsão por compra**. 1ª ed. – São Paulo: Globo, 2014.

TAVARES. Hermano. **Compras compulsivas: uma revisão e um relato de caso**. Revista Brasileira de Psiquiatria. 2008.

VERGARA. S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. São Paulo: Atlas, 2005.