
COMPORTAMENTO DE COMPRA COMPULSIVA E A INTERVENÇÃO PELA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Eduarda Amorim Perius¹

Rúbia Thomé Miotto²

Fernanda Aparecida Szareski Pezzi³

RESUMO

Este trabalho analisa a compra compulsiva, um vício comportamental que gera prejuízos emocionais, sociais e financeiros. A partir de revisão bibliográfica e análise de conteúdo, investiga-se como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode contribuir para o tratamento, auxiliando no controle dos impulsos e na mudança de padrões de comportamento. O objetivo é compreender as características da compra compulsiva e refletir sobre as formas pelas quais a TCC pode favorecer o processo terapêutico de indivíduos que enfrentam essa dificuldade. O estudo também enfatiza a relevância de reconhecer e tratar a onimania, visando a promoção de uma vida mais equilibrada e saudável.

Palavras-chave: Compras compulsivas. Vícios comportamentais. Terapia Cognitivo-Comportamental.

1 INTRODUÇÃO

Os vícios comportamentais são hábitos ou padrões que algumas pessoas repetem com o objetivo de sentir prazer ou alívio momentâneo. Porém, com o tempo, podem causar prejuízos importantes na vida da pessoa. Envolvem atividades comuns do dia a dia, mas feitas de forma compulsiva e sem controle.

Um exemplo é a compulsão por compras, conhecida também como onimania. Esse transtorno faz com que o indivíduo compre de forma repetitiva e exagerada, muitas vezes como uma tentativa de lidar com emoções negativas (Nery, 2012). O indivíduo sente uma forte necessidade de comprar, mesmo sem necessidade real, o que pode levar ao acúmulo de dívidas e sofrimento emocional. Nesta perspectiva, o documentário “A Conspiração Consumista” (Netflix, 2024) traz uma análise crítica sobre como a indústria do consumo em massa pode estimular esses comportamentos, mostrando os mecanismos que reforçam o ciclo de compras compulsivas em grande escala.

Nesse contexto, o comportamento de compra compulsiva tem se mostrado um desafio por envolver a perda de controle diante do impulso de adquirir produtos, o que pode resultar em consequências emocionais, sociais e financeiras para os indivíduos. Diante desse cenário, este trabalho tem como objetivo compreender o que são as compras compulsivas e analisar de que forma a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode auxiliar no tratamento, oferecendo estratégias que ajudem a modificar padrões de pensamento e comportamento ligados a esse hábito.

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia- Setrem

² Acadêmica do Curso de Psicologia- Setrem

³ Professora Orientadora

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 COMPRAS COMPULSIVAS

Segundo Amorim e Souza (2024, p.5), compras compulsivas, chamadas também de onimania, são um problema psicopatológico e refere-se a impulsos incontroláveis de compras, podendo afetar a saúde mental, a rede de relações e a questão financeira do indivíduo.

O comportamento de compra compulsiva advém de uma vontade avassaladora, incontrolável, crônica e repetitiva de comprar simplesmente com o intuito de amenizar os sentimentos de estresse e ansiedade. Não existe, portanto, um foco no produto, e sim no prazer e alívio das sensações negativas proporcionadas pelo ato de comprar. (Nery; Meneses e Torres, 2012).

Para as mesmas autoras, o ato de comprar, para indivíduos compulsivos, está associado com um sistema de recompensa. Elas destacam que o sistema de recompensa no cérebro é formado por uma “série de estruturas e uma rede neural que quando estimulada, produz uma sensação de bem-estar que encoraja a repetição das atividades que causam as sensações de prazer” (Castro, 2004, p.52 *apud* Amorim e Souza, 2024, p.5). Contudo, rapidamente, a motivação pelo bem-estar e a sensação de alívio podem ser substituídas por culpa e insegurança, uma vez que as consequências negativas podem ser de longo prazo (Nery *et al*, 2012 *apud* Amorim e Souza, 2024, p.5).

Deste modo, faz-se necessário diferenciar os conceitos ‘compulsivo’ e ‘impulsivo’. Compulsivo está associado com estados emocionais negativos (ansiedade e tristeza, por exemplo), então a compra serve como um alívio momentâneo. Enquanto, o impulsivo está associado com estados emocionais positivos e é estimulado por fatores externos (marketing, por exemplo). (Guimarães, 2023; Hirschman e Stern, 1999 *apud* Amorim e Souza, 2024, p.7).

Segundo Black (2007 *apud* Amorim e Souza, 2024, p.8), o comportamento de compra compulsiva pode ser dividido em quatro fases: antecipação, preparação, compra e gastos. Essas etapas envolvem desde pensamentos sobre o item desejado até a realização da compra, frequentemente seguidas de culpa e arrependimento.

Fatores psicológicos podem ser um incentivo para indivíduos compulsivos, como ansiedade e estresse (Amorim e Souza, 2024, p.6). Para a ansiedade de grau elevado, comprar pode servir como um alívio, mesmo que momentâneo, e como esquiva. Já para resposta a situações estressantes, o comprar funciona como uma forma de compensação emocional diante de frustrações (Santos *et al*, 2017 *apud* Amorim e Souza, 2024, p.6). Nesse contexto, é possível compreender esses comportamentos como tentativas de alívio, especialmente diante de mudanças cotidianas que geram ansiedade e estresse.

2.2 POSSÍVEIS TRATAMENTOS

Segundo Amorim e Souza (2024, p.9) o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV) considerava o comprar compulsivo como uma patologia, no entanto, o DSM-V excluiu essa questão. Isso pode ser um motivo para a publicação de poucos trabalhos e intervenções psicológicas, além do escasso

conhecimento da sociedade perante o assunto (Carreira, 2020 *apud* Amorim e Souza, 2024, p.9). “Em muitos aspectos, autores concordam que ao comprar compulsivo compartilha características com abuso e dependência de substâncias e outros vícios comportamentais e de controle dos impulsos com o jogo patológico” (Grant *et al*, 2010; Black, 2007 *apud* Souza, Becker e Boff, 2016, p.186).

Para Amorim e Souza (2024, p.9), torna-se mais complicado para um indivíduo reconhecer o problema de compras compulsivas e ir atrás de ajuda, uma vez que na sociedade atual há muitas variáveis que induzem ao consumo.

A Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC) pode ser utilizada no tratamento da oniomania. O objetivo foca-se em “reverter cognições disfuncionais, por meio da correção de pensamentos desadaptativos com direcionamento para a resolução de problemas e comportamentos relacionados, a partir de técnicas de exposição e uso de reforçadores” (Cordioli e Knapp, 2008, *apud* Amorim e Souza, 2024, p.9-10).

Terapias grupais têm apresentado eficácia no tratamento da oniomania, além da finalidade terapêutica, o grupo é auxiliado na reorganização da questão financeira (Guimarães, 2012, p.66 *apud* Amorim e Souza, 2024, p.10). Para as autoras, muitas vezes, a compra compulsiva está associada a ansiedade e depressão, nesse sentido, o tratamento farmacológico pode ser positivo em alguns casos, com antidepressivos e ansiolíticos.

2.3 CASOS CLÍNICOS

Diversos estudos de caso apontam a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da compulsão por compras. Em alguns casos, também faz-se necessário a associação com a terapia farmacológica.

Marcinko e Karlović (2005 *apud* Souza, Becker e Boff, 2016, p.188), por exemplo, relataram o caso de um indivíduo que apresentava comportamentos compulsivos de compra e foi tratado com psicofármaco associado à TCC. Embora os autores não tenham descrito em detalhes a duração do tratamento ou as técnicas utilizadas, o acompanhamento por 12 meses indicou sucesso terapêutico, pois o paciente não apresentou novos episódios de compulsão. O estudo também sugere que a combinação da TCC com o programa de 12 passos de alcoólicos anônimos pode auxiliar no controle dos impulsos.

Outro caso, envolveu um indivíduo que gastava toda sua renda em compras e não conseguia poupar dinheiro. O tratamento teve início com psicoeducação sobre o transtorno, identificação de estímulos desencadeadores e estratégias para lidar com eles, incluindo técnicas motivacionais, controle do estímulo, exposição progressiva e prevenção de recaídas. A primeira etapa do tratamento, baseada na TCC clássica, durou cinco semanas e utilizou reestruturação cognitiva e treinamento de habilidades. Posteriormente, técnicas psicodinâmicas foram aplicadas para consolidar os avanços terapêuticos e trabalhar conflitos ocultos. Durante as 25 semanas seguintes, o paciente não apresentou recaídas e conseguiu renegociar suas dívidas (Tavares *et al*, 2008 *apud* Souza, Becker e Boff, 2016, p.188).

Por fim, Kellett e Bolton (2009 *apud* Souza, Becker e Boff, 2016, p.188) apresentaram o caso de um indivíduo tratado com TCC em 14 sessões, das quais três foram entrevistas iniciais, dez sessões de psicoterapia e uma sessão de acompanhamento, todas com 50 minutos de duração. Embora os autores não tenham detalhado as técnicas utilizadas, os resultados mostraram melhora significativa nos comportamentos compulsivos, com manutenção dos ganhos até

seis meses após o término do tratamento. Os autores reforçam a utilidade da TCC, aliada ao programa de 12 passos de alcoólicos anônimos, no manejo da compulsão por compras.

3 METODOLOGIA

Este trabalho utilizou uma abordagem qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica e análise de conteúdo. Segundo Gil (2008), a revisão bibliográfica recorreu a materiais já publicados, como livros e artigos, com o objetivo de construir a base teórica que sustenta os conceitos abordados. Nesse estudo, essa revisão foi essencial para contextualizar e apoiar as principais ideias sobre vícios comportamentais, especialmente as compras compulsivas.

Além disso, foi feita uma análise de conteúdo do documentário “A Conspiração Consumista” (Netflix, 2024), que apresenta de forma prática os temas discutidos. Segundo Bardin (2011), a análise de conteúdo permite examinar de maneira sistemática as comunicações verbais, visuais e simbólicas, identificando tanto os significados explícitos quanto os implícitos nas mensagens. Assim, buscou-se entender como o documentário representa as questões relacionadas aos vícios comportamentais e ao consumo compulsivo.

4 APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste trabalho, além dos artigos científicos, foi usado como referência o documentário “A Conspiração Consumista” (Netflix, 2024), que faz uma análise crítica da indústria do consumo em massa. O documentário é narrado por ex-funcionários de grandes empresas, que revelam cinco princípios básicos dessa indústria: vender, desperdiçar, mentir, esconder e controlar. Esses relatos mostram de forma clara como funcionam as práticas dessas empresas.

O documentário também aborda sobre o ciclo sem fim de comprar e jogar fora, mostrando como as empresas usam algoritmos para acompanhar o comportamento dos consumidores e criar gatilhos psicológicos, como a sensação de urgência para estimular as compras. Outro ponto importante é o impacto ambiental do consumo, que acontece principalmente em países do Sul Global, onde o lixo eletrônico é descartado, causando muitos problemas. Por fim, o documentário mostra como as empresas não vendem só produtos, mas também emoções, autoestima e a sensação de pertencimento social.

Segundo Amorim e Souza (2024), compras compulsivas são caracterizadas por um comportamento persistente de aquisição de bens, muitas vezes acompanhado de culpa, arrependimento e dificuldades financeiras. Pode estar associado com ansiedade e estresse. Além disso, podem afetar o humor e as relações do sujeito.

O indivíduo compra para obter alívio, no entanto, as consequências pós-compra podem ser negativas. É um ciclo vicioso que reforça uma intervenção terapêutica (Amorim e Souza, 2024). Souza, Becker e Boff (2016) apontam a TCC como uma das abordagens mais eficazes para o tratamento. Essa terapia atua na identificação e reestruturação de pensamentos distorcidos. A técnica envolve o monitoramento de compras, treinamento de habilidades de enfrentamento e prevenção de recaídas.

Com base nas referências bibliográficas, pode-se afirmar que a TCC é uma ferramenta importante para o tratamento de pacientes oniomaníacos. A intervenção

cognitivo-comportamental facilita a quebra do ciclo compulsivo ao trabalhar diretamente as crenças distorcidas e os hábitos de consumo prejudiciais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo deste trabalho foi compreender o que são compras compulsivas, reconhecendo os prejuízos emocionais, sociais e financeiros que elas causam, e analisar como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode auxiliar no tratamento desse vício.

A análise dos artigos sobre vícios comportamentais, focando nas compras compulsivas, permitiu identificar suas causas e confirmar a eficácia da TCC no controle dos impulsos, conforme demonstrado em estudos que mostram melhora consistente em pacientes ao longo do tempo.

O documentário “A Conspiração Consumista” (Netflix, 2024) reforça como o ambiente e as estratégias do consumo em massa agravam esses comportamentos, evidenciando a importância de abordagens terapêuticas que atuem tanto nos impulsos quanto nos estímulos externos que alimentam o ciclo do consumo.

O transtorno de onimania tem recebido crescente atenção devido aos seus impactos negativos, ressaltando a necessidade de ampliar a discussão, o diagnóstico e o tratamento para minimizar prejuízos e melhorar a qualidade de vida dos afetados.

6 REFERÊNCIAS

A CONSPIRAÇÃO Consumista. Direção: Nic Stacey. Produção: Flora Bagenal. [S.l.]: Netflix, 2024. Filme online (84 min). Disponível em: <<https://www.netflix.com/title/tt34350086>>. Acesso em: 20 set. 2025.

AMORIM, Laryssa Almeida; SOUZA, Mayara Carolina Fernandes de. **O desejo compulsivo por compras e a saúde mental do indivíduo**. *Revista Contemporânea*, v. 4, n. 11, 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.56083/RCV4N11-015>>. Acesso em 10 mai. 2025.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011. Acesso em 08 mai. 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008. Acesso em 08 mai. 2025.

NERY, Matheus Batalha Moreira; MENÊSES, Carla Adelle Santos; TORRES, Thallita Katiussia Santana. **Um breve ensaio da psicologia acerca do comportamento consumista na sociedade atual**. *Interfaces Científicas – Humanas e Sociais*, v. 1, n. 1, p. 53–62, 2012. Disponível em: <<https://doi.org/10.17564/2316-3801.2012v1n1p53-62>>. Acesso em 10 mai. 2025.

SOUZA, Lauren Heineck de; BECKER, Marina Capellão; BOFF, Raquel de Melo. **Terapia Cognitivo-Comportamental das compras compulsivas: uma revisão de literatura**. *Revista de Psicologia da IMED*, v. 8, n. 2, p. 185–193, 2016. Disponível em: <<https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/1310>>. Acesso em 10 mai. 2025.