

Pesquisa aponta

Consumismo afeta saúde mental dos brasileiros

Em uma sociedade marcada por comparações constantes, redes sociais e estímulos permanentes ao consumo, comprar deixou de ser apenas um ato econômico para ocupar também um espaço simbólico e emocional. O consumismo, muitas vezes, funciona como tentativa de compensar frustrações, aliviar angústias ou preencher vazios subjetivos, o que revela uma conexão direta com a saúde mental.

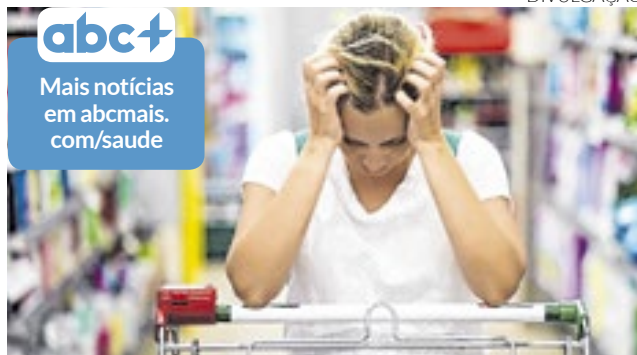
Dados de uma pesquisa da Serasa divulgada entre agosto e setembro de 2026, mostram que 89% dos brasileiros afirmam que problemas financeiros já afetaram sua saúde mental. Entre os entrevistados, 70% relatam ter acumulado dívidas em decorrência de questões de saúde mental, enquanto 64% enfrentaram desorganização financeira, 41% consumiram a reserva de emergência e 37% passaram a depender de crédito para despesas do dia a dia. Os números reforçam co-

mo a relação entre dinheiro e emoções pode se tornar um ciclo difícil de romper: o sofrimento emocional pode impactar as decisões financeiras, enquanto o endividamento e a pressão econômica, por sua vez, podem agravar o estresse e comprometer o bem-estar.

Quando atinge a saúde

O professor de Psiquiatria da Afya Educação Médica Brasília, Bráulio Brandão, explica que o consumismo pode estar associado a quadros de ansiedade, depressão e até transtornos do controle de impulsos. “A pressão social e a busca por bens materiais podem gerar ansiedade, tanto pela necessidade de adquirir quanto pelas consequências financeiras após o gasto”, explica.

O médico afirma que, em alguns casos, o ato de comprar se torna compulsivo, e a pessoa passa a ter dificuldade real de resistir ao impulso, mesmo diante de prejuízos evidentes. Bran-



Identificar gatilho emocional antes da compra é importante

dão ressalta que é preciso diferenciar o consumo habitual do comportamento disfuncional: compras impulsivas, repetitivas e seguidas de arrependimento imediato ou endividamento são sinais de alerta.

Mariana Ramos, professora de Psicologia da Afya Centro Universitário Itapeiruna, afirma que, sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), o consumo pode funcionar como estratégia de regulação emocional. “Quando a pessoa percebe que comprar melhora momentaneamente o estado emocional,

o cérebro aprende rapidamente essa associação. O problema surge quando essa passa a ser a principal forma de lidar com sentimentos como tristeza, estresse ou vazio”, explica. Segundo ela, o ato de comprar ativa o sistema de recompensa cerebral, liberando dopamina e gerando prazer transitório, mas não resolve a emoção de base, o que pode manter um ciclo de culpa, frustração e nova busca por consumo. “A indústria é estruturada para estimular o desejo contínuo. Por isso, desenvolver consciência é fundamental”, reforça.

pertencimento. Quando o consumo deixa de ser escolha e passa a ser fuga emocional, o impacto pode ser financeiro, psicológico e funcional”, explica o psiquiatra Brandão.

Para entender o ciclo do consumo emocional

A psicóloga menciona o chamado “ciclo do consumo emocional”, que, segundo ela, costuma seguir o seguinte padrão: emoção negativa (tédio, tristeza, estresse), compra impulsiva,

sensação momentânea de prazer, culpa ou preocupação financeira, nova emoção negativa (e o ciclo recomeça).

Além disso, a cultura digital intensifica a comparação social. “A

exposição constante a estilos de vida idealizados pode levar muitas pessoas a associarem valor pessoal ao que possuem, alimentando uma corrida silenciosa por status e

+ Cinco dicas

Os especialistas oferecem cinco dicas práticas para controlar o consumismo, sob a ótica da psiquiatria e da psicologia, considerando tanto o comportamento quanto às emoções envolvidas:

1. Identifique o gatilho emocional antes da compra

Muitas compras não nascem da necessidade, mas do sentimento. Ansiedade, tédio, frustração ou até a busca por recompensa podem impulsionar o consumo. Antes de comprar, pergunte-se: “Eu preciso disso ou estou tentando aliviar alguma emoção?” Reconhecer o estado emocional reduz decisões impulsivas.

2. Crie o “tempo de pausa”

O cérebro emocional decide rápido; o racional precisa de tempo. Estabeleça uma regra simples: espere 24 ou 48 horas antes de qualquer compra não essencial. Esse intervalo ajuda a reduzir o impulso e ativa o pensamento mais consciente.

3. Substitua o prazer da compra por outras fontes de recompensa

O consumo ativa o sistema de recompensa do cérebro (dopamina). Para reduzir a dependência dessa sensação, invista em alternativas que também gerem prazer, como atividade física, contato social, hobbies,

experiências (não objetos). Isso diminui a associação entre “comprar” e “sentir-se melhor”.

4. Evite ambientes que estimulam o impulso

A psicologia comportamental mostra que o ambiente molda decisões. Algumas estratégias: sair de listas de e-mail promocional, deixar de seguir perfis que estimulam consumo e evitar navegar em apps de compras sem intenção real (Menos estímulo = menos gatilho).

5. Tome cuidado com a internet e redes sociais

Esses ambientes intensificam comparações e reforçam a sensação de que todos estão sempre adquirindo algo novo, muitas vezes como resultado de recortes idealizados e estratégias de marketing. Uma pesquisa publicada em 2024 na revista Personality and Individual Differences, com mais de 800 participantes, identificou um padrão: pessoas com mais sintomas depressivos tendem a realizar mais comparações sociais ascendentes no Instagram, e essas comparações, mesmo que aparentemente pequenas de forma isolada, quando repetidas de maneira constante, geram impacto mensurável na autoestima, no humor e nas emoções.

Por isso, reduzir o tempo de exposição, filtrar conteúdos e desenvolver senso crítico são estratégias importantes.

A sua visão precisa de cuidados?
Lembre-se ela é a sua janela para o mundo!

NO CATARATA CENTER, SEU HOSPITAL DE OLHOS EM NOVO HAMBURGO, NOS DEDICAMOS A CUIDAR NÃO SÓ DA SUA VISÃO, MAS A CUIDAR DE VOCÊ.

Venha para o Catarata Center e recupere a liberdade de ver bem!

Atendemos
convênios.



Agende sua consulta!

Catarata Center – seu hospital de olhos em Novo Hamburgo.

☎ 51 2500-7598 📞 51 98992-3467 📷 @cataratacen-

