COMPRAS COMPULSIVAS NA PERSPECTIVA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Kailane Gabrieli Deon[1]

Franciele da Costa[2]

Resumo

O comportamento de comprar compulsivamente caracteriza-se por preocupações desadaptativas relacionadas às compras e pela dificuldade em controlar o desejo de comprar. Pode envolver a aquisição de objetos desnecessários ou compras realizadas em quantidade ou frequência superior à planejada, ocasionando sofrimento pessoal e dificuldades financeiras. A literatura descreve diferentes etapas desse comportamento, envolvendo pensamentos, desejos e preocupações relacionados à compra, preparação, realização da compra e, posteriormente, sentimentos de mal-estar, decepção, culpa ou arrependimento (Souza; Becker; Boff, 2016). Nesse contexto, compreender os aspectos relacionados às compras compulsivas mostra-se relevante para a Psicologia, especialmente diante dos prejuízos associados à dificuldade de controle desse comportamento.

[1]Graduanda no curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC. Email: kaideon22@gmail.com.

[2]Professora Orientadora. Docente do curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), Campus de São Miguel do Oeste/SC e Pinhalzinho/SC. E-mail: franciele.costa@unoesc.edu.br.

Assim, o presente estudo tem como objetivo compreender o comportamento de compra compulsiva sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental e discutir as principais estratégias de intervenção descritas na literatura.

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, fundamentada em produções relacionadas às compras compulsivas e às intervenções cognitivo-comportamentais.

O comportamento de compra compulsiva envolve dificuldade no controle do impulso de comprar, podendo estar associado a desejo intenso e recorrente de realizar compras. Entre as características descritas apresentadas na literatura estão a preocupação frequente com compras ou com o impulso de comprar, vivenciado como irresistível ou intrusivo; a realização de compras acima das possibilidades financeiras ou de objetos desnecessários; e a presença de sofrimento, estresse ou prejuízos decorrentes desse comportamento, incluindo dificuldades financeiras e interferências no funcionamento social ou ocupacional. O fenômeno também apresenta características semelhantes às observadas em outros transtornos relacionados ao controle dos impulsos e em comportamentos considerados aditivos (Souza; Becker; Boff, 2016).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), fundamentada nos princípios da terapia cognitiva desenvolvida por Aaron T. Beck, compreende que a interpretação que o indivíduo atribui às situações influencia suas respostas emocionais e comportamentais. Conforme Beck (2021), a TCC busca identificar, avaliar e modificar pensamentos e crenças disfuncionais, favorecendo interpretações mais realistas e o desenvolvimento de estratégias mais adaptativas diante das situações vivenciadas. Nesse sentido, o processo terapêutico envolve a identificação de pensamentos

automáticos, a avaliação de sua relação com as emoções e comportamentos e a construção de respostas alternativas. No contexto das compras compulsivas, esses princípios podem contribuir para a compreensão e o manejo dos pensamentos e comportamentos envolvidos no impulso de comprar, especialmente daqueles que antecedem ou acompanham o comportamento de compra.

Com o objetivo de investigar a eficácia das intervenções cognitivo-comportamentais para as compras compulsivas e identificar as principais técnicas utilizadas, Souza, Becker e Boff (2016) realizaram uma revisão sistemática da literatura, considerando publicações entre 2005 e 2015 e consultando as bases Medline, PsycINFO, SciELO e Lilacs. Dos 43 artigos encontrados inicialmente, nove foram analisados, contemplando estudos de caso e ensaios clínicos individuais ou em grupo. Os resultados indicaram a utilização de diferentes estratégias da TCC e achados favoráveis, embora a produção científica sobre o tema ainda fosse reduzida , principalmente em relação a estudos controlados com amostras maiores.

Entre as técnicas identificadas encontram-se psicoeducação, controle de estímulos, exposição e prevenção de respostas, reestruturação cognitiva, resolução de problemas, manejo de pensamentos, desenvolvimento de atividades saudáveis, gestão financeira e prevenção de recaídas. Também foram utilizadas estratégias voltadas à análise dos aspectos positivos e negativos relacionados à mudança, ao reconhecimento de pensamentos dicotômicos e ao desenvolvimento de habilidades para lidar com situações associadas ao comportamento de comprar. Dessa forma, as intervenções descritas não se restringem à interrupção do comportamento, mas também envolvem a identificação dos estímulos, pensamentos e comportamentos

relacionados às compras e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.

Os estudos analisados utilizaram diferentes combinações de estratégias cognitivo-comportamentais, incluindo psicoeducação, controle de estímulos, reestruturação cognitiva, exposição e prevenção de respostas, manejo financeiro, resolução de problemas e prevenção de recaídas. De modo geral, foram descritas reduções nos impulsos e episódios de compra, incluindo manutenção dos resultados em avaliações posteriores. Entretanto, os estudos apresentavam diferenças metodológicas e, em muitos casos, amostras reduzidas, o que exige cautela na generalização dos achados. No contexto brasileiro, uma intervenção grupal contou com nove participantes e 20 encontros semanais. Foram trabalhadas psicoeducação sobre o modelo cognitivo-comportamental, diferenciação entre compras compulsivas e regulares, economia doméstica e planejamento financeiro, prevenção de recaídas, manejo de emoções e pensamentos disfuncionais, resolução de problemas e pensamentos dicotômicos. Os autores concluíram que a terapia em grupo, com ênfase na identificação e reestruturação de distorções cognitivas, pode auxiliar indivíduos com comportamento de compra compulsivo (Souza; Becker; Boff, 2016).

Brandtner e Serralta (2016) também investigaram a TCC para compras compulsivas por meio de um estudo de caso sistemático. O tratamento foi realizado em 12 sessões semanais de 50 minutos. Inicialmente foram realizadas conceitualização cognitiva e psicoeducação; posteriormente foram utilizadas resolução de problemas, diálogo socrático, cartões de enfrentamento, identificação de pensamentos permissivos e exposição gradual a estímulos associados à ansiedade e ao comportamento de compra . Na etapa final, foram trabalhadas estratégias de prevenção de

recaídas, com revisão das crenças, dos comportamentos e dos procedimentos de enfrentamento. Ao final, foram identificadas mudanças clinicamente significativas e confiáveis nos indicadores de depressão, ansiedade, compras compulsivas e ajustamento social. Os autores também destacaram a contribuição da relação terapêutica, da colaboração da paciente, do apoio durante o tratamento e das tarefas de casa.

Os achados apresentados indicam que as intervenções cognitivo-comportamentais para compras compulsivas articulam estratégias cognitivas e comportamentais. Nesse sentido, o tratamento não se restringe à interrupção do ato de comprar, mas envolve a compreensão dos pensamentos, emoções, estímulos ambientais e padrões comportamentais associados ao impulso, além do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e organização financeira.

Diante dos estudos analisados, observa-se que as intervenções fundamentadas na Terapia Cognitivo-Comportamental apresentam resultados favoráveis como possibilidade de intervenção para as compras compulsivas, utilizando estratégias voltadas à compreensão e modificação de pensamentos e comportamentos relacionados às compras, ao manejo dos impulsos, ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, à organização financeira e à prevenção de recaídas. Entretanto, a quantidade de pesquisas disponíveis ainda é limitada, especialmente de estudos controlados com amostras maiores, indicando a necessidade de novas investigações. Assim, embora os resultados sejam promissores, é necessário considerar as limitações da produção científica existente.

Referências

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

BRANDTNER, Maríndia; SERRALTA, Fernanda Barcellos. **Terapia Cognitivo-Comportamental para Compras Compulsivas: um estudo de caso sistemático.** Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 32, n. 1, p. 181-188, 2016.

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.