

É POSSÍVEL
CONTROLAR AS
DESPESAS SEM
SOFRER MUITO.
CONHEÇA OS
SEGREDOS DO
CONSUMO
CONSCIENTE

A publicitária baiana Joanna Moura, de 27 anos, viveu nos últimos 12 meses uma espécie de inferno pessoal. Em março de 2011, cansada de viver com um rombo nas finanças equivalente a duas vezes o próprio salário, ela olhou para o guarda-roupa abarrotado e sentenciou: nada de compras por um ano. Para obter apoio psicológico para essa decisão, Joanna criou um blog no qual contava diariamente como resistia às tentações. Doze meses, 365 posts e uma conta bancária no azul depois, o blog "Um ano sem Zara" havia conquistado 25 mil visitantes diários e movimentado no Brasil a discussão do chamado consumo consciente. Mais do que meramente comprar menos, essa filosofia discute como gastar melhor, reduzir o estresse e incluir uma pitada de sustentabilidade nos gastos diários. "Comecei a encarar as despesas de um jeito diferente e agora percebo quais são as minhas necessidades reais", diz Joanna.

**PESADELO
NO ARMÁRIO:**
cena de *Os delírios
de consumo de
Becky Bloom:*
problema universal

Não se perca no closet

Geovana PAGEL

5 SINAIS DE CONSUMO COMPULSIVO

- Toda visita a uma loja resulta em uma aquisição
- Fazer compras é uma maneira de aliviar tristeza, raiva ou insegurança
- Todo dinheiro extra vai para o consumo
- As compras não têm uma justificativa racional
- Os limites de cartão de crédito e cheque especial são integralmente usados

Comprar compulsivamente é tão comum que virou tema de livros e filmes. Um exemplo é o divertido *Os delírios de consumo de Becky Bloom*, da americana Sophie Kinsella. Endividada, a personagem Rebecca "Becky" Bloom vive fugindo do gerente do banco e procurando fórmulas mirabolantes para pagar o cartão de crédito. **Parece indisciplina, mas pode ser mais sério. "O consumo compulsivo é primo do vício. Pode virar uma doença e exigir ajuda de psiquiatra e psicólogo", diz a psicóloga paulista Valéria Meirelles.** No caso de Joanna, o blog ajudou-a a controlar os gastos. O consumo não satisfaz apenas necessidades materiais, mas serve como válvula de escape. Ao publicar suas angústias, a publicitária evitou cair em tentação. Não é preciso escancarar o armário para a internet, mas há maneiras de driblar a compulsão por consumir.

Se o vermelho nas finanças pessoais

está incontrolável, é preciso uma solução drástica. "Quando a pessoa se desorganiza financeiramente, o ajuste, em geral, é dramático. E preciso fechar a bolsa mesmo", afirma o especialista em investimentos Fernando Meibak. No entanto, se o principal problema não for atacado, os gastos vão voltar a sair do controle quando as finanças se equilibrarem. O consultor de investimentos Raphael Cordeiro já indicou o divã para clientes que sempre cometiam os mesmos deslizes financeiros. "E preciso mudar de hábito, o que não é fácil", diz. "Quando o descontrole é crônico, é preciso procurar ajuda médica." Além de apoio terapêutico nas horas de maior insegurança, os especialistas em psicologia e em finanças pessoais recomendam algumas medidas práticas para tornar mais eficiente o perfil de consumo. Algumas são óbvias, como evitar comprar por impulso e procurar avaliar de maneira objetiva se



CHEGA DE DELÍRIO

Dez recomendações para tornar seu consumo mais consciente

- 1** Defina objetivos, como viagem ou aposentadoria
- 2** Faça um orçamento dos seus gastos fixos
- 3** Acompanhe suas despesas diariamente
- 4** Esconda os cartões de crédito
- 5** Zere seu limite de cheque especial
- 6** Corra. Atividade física libera endorfina
- 7** Avalie a necessidade de todas as suas compras
- 8** Pesquise produtos diferentes
- 9** Reinvente o uso de roupas e móveis
- 10** Permita-se pequenos luxos

aquela aquisição é realmente necessária. Esbanje bastante, mas só os neurônios. "Procure analisar de maneira racional o que você possui, e veja se precisa mesmo de mais roupas, sapatos, bolsas ou outros itens", diz Valéria.

Segundo ela, não é incomum o consumidor voltar para casa carregado e nem sequer retirar as compras da sacola. "A aquisição foi para satisfazer uma necessidade psicológica, não material", diz. Evitar essas compras superfluas melhora o orçamento e aumenta a capacidade de poupança. Também é bom evitar armadilhas como as das liquidações. A busca de uma pechincha pode levar o consumidor a uma loja do outro lado da cidade, desperdiçando tempo, combus-

tível e poluindo o meio ambiente.

Outras sugestões são menos evidentes. "A pessoa tem de procurar outras atividades que lhe dêem prazer, além de passar na loja", diz Cordeiro. Adotar um passatempo é uma boa alternativa. Também é recomendável aos mais vulneráveis às tentações das vitrines gastar bastante saliva e compartilhar as dificuldades com alguém conhecido. Regra número 1: a vendedora não é a pessoa mais indicada. Uma sugestão pouco conhecida é: quando surgir aquela vontade de comprar, corra - mas não para o shopping.

"Atividades físicas liberam endorfina, que reduz uma ansiedade que poderia levar a compras por impulso", diz Cordeiro.