

Consumismo é coisa séria



**LUANA LARANJEIRA E
RENATA HAMPSHIRE FERRARIS**

"Consumo, logo existo". Não tem como negar que somos uma sociedade de consumidores. Em quase todo o mundo, as pessoas são, não raro, avaliadas

pelo que possuem ou pelo seu poder de compra. O estímulo para a compra de produtos e serviços é feito, principalmente, através da publicidade que tem por objetivo legítimo vender um produto. A escritora canadense Naomi Klein em seu livro *As marcas globais e o poder corporativo* fala exatamente sobre a

dependência das pessoas com o mundo das marcas. Através delas é possível se criar um mundo no qual se vive única e exclusivamente para a marca. Hoje, as marcas vendem mais do que um simples produto, vendem um estilo de vida, um *status* social.

– O que se quer não é tanto muitos consumidores, mas uma

tribo de fiéis que seguirão sua empresa, sua marca, como se seguissem a banda de rock predileta ou seu herói esportivo. A ideia é você ter uma ideia que ressoe com o espírito da época, e você está sempre vasculhando a cultura atrás da nova ideia, a ideia mais ressonante, disse Naomi Klein

O consumo compulsivo de produtos, não necessariamente de marcas, é uma doença oficialmente chamada de oneomania, popularmente conhecido como consumismo. Muitas vezes encarado como um simples capricho, esse tipo de comportamento é, na verdade, uma doença. Esse mal é o impulso exacerbado de comprar coisas desnecessárias. Ao tratar de dinheiro, quem sofre desse problema não tem controle. A oneomania não faz distinção entre ricos e pobres, atinge mulheres com maior frequência do que homens e tem entre os 30 e 50 anos sua faixa etária prioritária.

– A doença atinge grande parcela da população e exige tratamento psicológico; garante a psicóloga Thatiana Mansur.

O primeiro passo para uma pessoa se livrar do vício em compras – como acontece com o alcoolismo ou a dependência química, por exemplo – é reconhecer e assumir o consumismo.

O medo de assumir

Ainda são comuns os casos de pessoas que não assumem a doença. No Brasil, a oneomania ainda é tratada como um tabu, já que o consumismo é aceito na sociedade. A representante farmacêutica Caroline Balizeu,

de 33 anos, é mais uma nessa estatística. Ela se diz consumista, mas não vê isso como um problema de saúde e afirma que nunca pensou em se tratar.

– Não sou doente. Sou vaidosa e gasto demais – além do que posso – mas acho que toda mulher tem isso, afirma.

Apesar de negar o transtorno, Caroline apresenta a característica típica de uma consumista. A falta de controle diante de uma vitrine.

– Não consigo ir ao shopping e não comprar nada. Isso é uma tarefa impossível, confessa Caroline.



Nessas compras cotidianas, a farmacêutica gasta um dinheiro que não tem e culpa o cartão de crédito por isso.

O grupo Devedores Anônimos é a mais reconhecida instituição para tratamento de consumistas

– Gasto metade do meu salário com roupas e bolsas e acho que um grande incentivo para isso é o cartão. Você acaba usando um dinheiro que não é físico, não existe, contou Carolline.

Apesar de ainda morar com a mãe e não ter muitas despesas fixas e obrigatórias, Carolline, além das contas atrasadas do cartão de crédito, acumula empréstimos para pagar. Outra consequência do mal para a jovem é a vergonha. Com medo de assumir a doença e sem coragem de enfrentar sua família, ela conta que já tentou esconder suas compras da mãe e do noivo.

– Cheguei ao ponto de guardar as sacolas na mala do carro para eles não verem. Já tive que pedir para meu noivo assumir as dívidas da nossa festa de casamento ou cancelar tudo, porque não tenho como arcar com as despesas. Depois disso, me sinto mal por continuar gastando dinheiro com roupas e outras coisas, confessou.

Reconhecimento e tratamento

– Antes de entender a doença e procurar ajuda de especialistas, muitas vítimas da onomania se consideram irrespon-

sáveis ou moralmente fracas, afirma Thatiana

A tentativa de ocultar o vício é comum a muitos consumistas, e não apenas à Carolline. A profissional conta que já ouviu diversos casos de pessoas que escondiam compras na bolsa, no carro, no fundo do armário ou atrás de móveis.

– Picar as faturas do cartão de crédito e jogar no vaso sanitário também é comum, revela.

Há tratamento para essa doença que envolve acompanhamento psicológico, psiquiátrico e terapia ocupacional. Em determinados casos, uma medicação também é necessária. Após um ano, em média, um bom nível de controle é percebido.

– Não é apropriado falar em cura quando se trata de doenças psiquiátricas. O que acontece é, na verdade, uma melhora de sintomas, explica a psicóloga

Fundado em Nova York, há 36 anos, o grupo Devedores Anônimos é a mais reconhecida instituição para tratamento de consumistas. Trata-se de uma irmandade de autoajuda que funciona nos mesmos padrões dos Alcoólatras Anônimos e reúne até grandes executivos e pequenos empresários com dívidas que chegam a milhões. O site da organização, que tem mais de 300 unidades em 50 estados e dez países, afirma que, “a exemplo do A.A., o Devedor Anônimo é portador de uma doença, o endividamento compulsivo, que é incurável, mas pode ser controlada”.

No D.A., o tratamento é feito com reuniões, nas quais são lidos e discutidos textos que abor-

dam a doença e há um tempo destinado para depoimentos e relatos de cada um. Para que essa dinâmica funcione é fundamental que todos reconheçam sofrer da doença e entendam o esforço necessário para assumirem o controle de suas compras.

Nas terapias em grupo, obtêm-se orientações básicas que podem ajudar no controle pós-tratamento. Um dos passos importantes é que a pessoa abra mão da gestão de seu dinheiro e indique alguém da família para cuidar dele. Outra sugestão do grupo é que se evite passar em shoppings ou por lojas onde o paciente tenha comprado. Além disso, os profissionais que trabalham com consumistas, ajudam a desenvolver técnicas de controle dos sentimentos. É crucial que a pessoa aprenda outras formas – que não as compras ou qualquer outro ato prejudicial a si próprio – de lidar com sentimentos desagradáveis, como a tristeza e a ansiedade.

– Nem todos os participantes se dão bem com o tratamento, mas para os que se adaptam, o grupo constitui um papel importante na recuperação ao resgatar a pessoa do sentimento de isolamento e abrir um espaço importante para a troca de experiências, sem o risco de ser julgada. A ideia de quebrar o isolamento e ter um espaço para compartilhar, com pessoas que entendem o que a pessoa está sentindo, leva-a a se recuperar, esclarece Hermano Tavares, coordenador do Ambulatório de Transtornos do Impulso do Instituto de Psiquiatria da Faculdade de Medicina da USP.

Conheça os sinais do consumismo

Leia abaixo os 12 sinais que, segundo a associação Devedores Anônimos, do Rio de Janeiro, ajudam a identificar uma pessoa consumista

1. Não ser claro sobre a sua situação financeira. Não saber balanço de contas, despesas mensais, taxas de empréstimos, bens, ou obrigações contratuais.

2. Tomar emprestado frequentemente itens como livros, canetas, ou pequenas quantias de dinheiro de amigos e outros, e falhar ao devolvê-los.

3. Poucos hábitos de economizar. Não se planejar para taxas, aposentadoria ou outro itens previsíveis, e então ficar surpreso quando eles se tornam um débito; uma atitude de “viva por hoje, não se preocupe pelo amanhã”.

4. Compras compulsivas: ser incapaz de não perder uma “boa oportunidade”; fazer compras impulsivas; deixar etiquetas de preço nas roupas e então elas poderão ser trocadas; não usar itens que você comprou.

5. Dificuldade em encontrar as finanças básicas e obrigações pessoais, e ou nenhum senso de comprometimento quando tais obrigações são encontradas.

6. Uma sensação diferente quando está comprando coisas no cartão de crédito ao invés de pagar à vista, com dinheiro, um sentimento de pertencer ao clube, de ser aceito, de ser adulto.

7. Viver num caos e drama em torno de dinheiro; usando um cartão de crédito para pagar o outro; cheques devolvidos; sempre lidando com uma crise financeira.

OS SINAIS DA COMPULSÃO

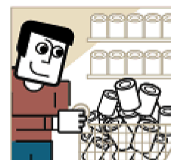
Veja se você se identifica com alguns dos sintomas



> Tem preocupação excessiva em comprar



> Sai às compras quando se sente frustrado



> Compra itens desnecessários ou em quantidades exageradas



> Gasta mais dinheiro e mais tempo do que o programado em compras



> Sente arrependimento logo depois de ter feito os gastos



> Perde tempo procurando formas de repor o dinheiro



> Contrai dívidas que superam o quanto pode pagar



> Toma empréstimos para pagar as contas



> Mente para encobrir as compras excessivas ou as dívidas



> Sofre desgaste nas relações sociais e familiares por causa do excesso de gastos

8. Uma tendência a viver na fantasia: vivendo de pagamento a pagamento, correndo riscos com a saúde e seguro do carro, fazendo cheques esperando que o dinheiro vai aparecer para cobri-los.

9. Inibição e embaraço com o que deveria ser uma discussão normal sobre dinheiro.

10. Trabalhando demais ou recebendo menos que você merece; trabalhando horas extras para ganhar mais dinheiro a fim de pagar os credores; usando o tempo de forma ineficiente; aceitando

trabalhos abaixo da sua capacidade e nível de estudos e educação.

11. Uma má vontade de tomar conta e de valorizar você mesmo. Vivendo uma vida imposta por você mesmo; negando a si mesmo suas necessidades básicas a fim de pagar os seus credores.

12. Um sentimento de esperança de que alguém irá tomar conta de você se necessário, de forma que você não estará em sérios problemas financeiros; que sempre haverá alguém a quem você pode recorrer.

Deu na novela!

A novela *Salve Jorge* abordou temas importantes para a sociedade. Um deles foi o consumismo. A delegada Helô, personagem de Giovanna Antonelli, fazia compras para tirar a pressão que sua profissão e os problemas familiares jogavam sobre ela.

Consumista, ela sequer tinha o prazer (ou a necessidade) de usar o que comprava – o prazer estava, mesmo, no ato de adquirir novas peças. As sacolas iam do shopping para um armário abarrotado e seu gosto pelas compras dava lugar aos sentimentos de culpa e arrependimento – características comuns a quem sofre desse distúrbio.

A exposição da doença na televisão já mostra resultados. Profissionais que trabalham no tratamento de consumistas afirmam que a busca por ajuda cresceu desde que a delegada Helô entrou em cena.



Personagem de novela incentiva consumistas a procurar auxílio

DIVULGAÇÃO

“Um ano sem Zara”

No dia 3 de março de 2012, uma “mocinha de 27 anos”, como ela mesma se definiu, resolveu que era hora de



mudar de vida e criou um blog – o “um ano sem Zara” – para registrar as transformações que estavam por vir. Há cerca de dois anos sem um saldo positivo no banco, prestes a ser despejada e sem autoestima, Jojo decidiu começar a investir em coisas mais importantes do que roupa – embora ainda questionasse a existência delas. Cansada de dívidas parceladas no cartão de crédito, resolveu se tornar uma nova pessoa – “uma daquelas que têm caderneta de poupança”. Os posts em uma página da internet seriam um incentivo para ela e, também, para outras pessoas que resolvessem seguir seus passos.

Sem um tostão no bolso, mas com determinação de sobra, Jojo dava início a seu “surto de força de vontade”: um ano sem comprar absolutamente nada. A partir daquele momento, teria que viver por 366 dias apenas com seu próprio armário, o que chamou de “o maior ato de desprendimento do mundo capitalista que uma mulher pode praticar”.

A jovem que escreveu em seu primeiro post que o desafio que estava por vir amadureceu ao longo do “ano sem Zara”. Se, no início, Jojo temia a dificuldade, as crises e a tentação que seria passar em frente a uma vitrine, ao concluir sua meta ela surpreendeu. No post do dia 366, que começa com um simples “chegamos”.

– Gostaria muito de falar ‘finalmente’, mas a sensação estava muito mais para ‘já? Disse ela.

Se a reação da blogueira foi surpreendente para aqueles que leram o primeiro post dela, a lição de Jojo foi a que podia se esperar: é possível. O blog é um incentivo para quem quer mudar. A “mocinha endividada de 27 anos” descobriu que existem, sim, coisas muito mais importantes do que roupas e aprendeu que não precisa de um banho de loja para se sentir bonita. “Um ano sem Zara” serve como lição e incentivo para muitas mulheres. O endereço do blog é umanosemzara.blogspot.com.



Faça o teste abaixo e descubra o seu grau de consumismo.

1. Vai acontecer uma festa e aquele(a) amigo(a) moderno(a) vai estar lá. E agora?

a) Você olha seu guarda-roupa e decide que tudo o que tem está fora da moda e, se não puder comprar uma roupa nova não vai à festa.

b) Aproveita que um(a) outro(a) amigo(a) não vai à festa e resolve pedir uma roupa moderna e linda dele(a) emprestada.

c) Vai com a roupa que tem, sem maiores preocupações.

2. Você está com amigos no shopping e todos resolvem olhar vitrines enquanto esperam o horário do cinema. Qual é a sua reação?

a) Não tem jeito, você sempre compra alguma coisa.

b) Você critica seus amigos por desviarem o objetivo do passeio para as compras.

c) Um(a) amigo(a) resolve comprar e você apenas ajuda na escolha.

3. Em uma festa, você é muito elogiado(a) pelo seu visual, mas chega outro(a) garoto(a) com um look melhor, roubando a cena, com um sapato lindo e caríssimo.

a) Você aproveita o momento e vai para a pista de dança.

b) Fica assustado(a) e não compreende como alguém pode gastar tanto dinheiro em um par de sapatos.

c) Concorde com o comentário geral e ainda pede o endereço da loja.

4. Um(a) amigo(a) lhe mostra o jeans que comprou por R\$1.200. Qual é o seu comentário:

a) Faz um discurso inflamado contra o consumo exagerado.

b) Desdenha e questiona a autenticidade da peça.

c) Pede para experimentar e ver se ele veste tão bem quanto dizem.

Consumista, eu?

5. São 4 horas da tarde de um domingo, seu(sua) namorado(a) liga e diz que está passando em sua casa...

a) Você se arruma, pois está de pijama.

b) Recebe seu(sua) namorado(a) como está.

c) Pede para ele(a) passar só dali a duas horas para você arrumar o cabelo e vestir um modelito sexy.

1	3	2	1
2	3	1	2
3	2	1	3
4	1	2	3
5	2	1	3

Confira o resultado:

De 10 a 15 pontos: superconsumista

De 5 a 19 pontos: moderado(a)

Até 5 pontos: pouco consumista

SUPERCONSUMISTA – Você está apelando para o dinheiro como forma de resolver questões emocionais. Antes de assinar o próximo cheque, avalie se não é melhor redirecionar os gastos e a energia para passeios, livros, papos com amigos e outros prazeres. Esse tipo de coisa também traz felicidade.

CONSUMISTA MODERADO(A) – Equilibrado(a), você é do tipo que não enlouquece quando vai ao shopping, mas também não fecha a mão para compras que representam alegrias. Consumir na medida é sinônimo de autoconfiança e personalidade.

POUCO CONSUMISTA – O descaso com o que tem e consome pode significar que você dá pouca importância para o que os outros pensam a seu respeito. Isso pode ser bom, mas também ruim. Às vezes é sinal de autoestima baixa.

* Teste criado pelo Observatório de Sinais, escritório de consultoria empresarial em tendências, estudos e pesquisas