A exposição contínua a esse padrão gera comparação social, fazendo com que o usuário passe a mensurar o próprio valor pelo poder de compra e pela capacidade de acompanhar tendências. "Quando alguém se compara com uma realidade diferente, pode acabar desenvolvendo a sensação de que está sempre ficando para trás, de que tem menos ou de que sua vida não é tão boa quanto a dos outros, gerando frustração, insegurança e insatisfação com a própria aparência e com as conquistas. Além disso, o consumo passa a ser associado à felicidade e à realização pessoal", reforça a psicóloga.

O freio no consumismo

Os sinais de uma relação tóxica com o consumo nas redes sociais tornam-se visíveis quando o ato de entrar nas redes e comprar deixa de atender a uma necessidade real e passa a ser um comportamento utilizado para lidar com emoções difíceis.

Ao rolar a tela das redes, Thomaz Martins, estudante de 20 anos, deparava-se com muitas ofertas que pareciam imperdíveis de produtos dos quais ele nem sabia da existência. "Eu era bombardeado com os anúncios e caía em compras desnecessárias. A facilidade dos apps era uma armadilha."

Nesse sentido, Thomaz se viu em uma situação de compulsividade. Comprava quase semanalmente squishies — brinquedos antiestresse — novos. Assim, ele sentiu a necessidade de monitorar seus gastos. "Os pacotes não eram mais motivo de animação, tinham virado rotina. Foi aí que resolvi parar, desinstalei a plataforma e agora reflito bastante antes de comprar."

"Um dos principais sinais de alerta é recorrer às lojas virtuais sempre que surgem tédio, tristeza, frustração ou estresse após um dia exaustivo", aponta Fabricia, que também exemplifica o ciclo de euforia e arrependimento: "A pessoa sente grande excitação enquanto escolhe e finaliza o pedido, mas logo depois experimenta culpa, vazio ou vergonha. Com o agravamento do quadro, surgem comportamentos de ocultação, como esconder pacotes, omitir faturas ou mentir sobre gastos para familiares. O endividamento resultante costuma provocar insônia por ruminação de problemas financeiros, irritabilidade constante, angústia, queda de concentração no trabalho, além de sintomas depressivos e ansiosos".

Algumas estratégias práticas podem ser adotadas para diminuir a exposição aos estímulos. Fabricia reforça: "É fundamental reorganizar o ambiente digital, deixar de seguir perfis focados em compras, silenciar promoções e desativar notificações de lojas, que funcionam como gatilhos automáticos de atenção".

Outro cuidado essencial é evitar as redes sociais antes de dormir. "Ao final do dia, nossa capacidade de autocontrole está naturalmente desgastada pelo cansaço mental, tornando o período noturno o momento de maior vulnerabilidade para gastos por impulso. A identificação dos gatilhos emocionais que levam a entrar em aplicativos também ajuda a reduzir a exposição".

Ademais, algumas barreiras podem ser criadas a fim de frear esse processo compulsivo. Regina reforça: "Respirar fundo, se afastar um pouco do celular, identificar o que está sentindo e buscar outras atividades que tragam bem-estar são formas de ajuda".

Por fim, remover os dados do cartão de crédito de aplicativos e carteiras digitais e adotar uma regra de espera de 48 a 72 horas antes de fechar qualquer carrinho permitem que a descarga inicial de dopamina diminua. "O simples esforço de precisar levantar para buscar o cartão físico e digitar os números já cria uma pausa suficiente para o cérebro reavaliar o impulso", finaliza a psiquiatra.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

