

# Você é um/a comprador/a compulsivo/a?

Faça o teste. Marque as respostas e some os pontos.

	Discordo Plenamente					Concordo Plenamente	
	1	2	3	4	5	6	7
1. Há sacolas de compras fechadas em meu armário	1	2	3	4	5	6	7
2. Os outros consideram que compro em excesso	1	2	3	4	5	6	7
3. Boa parte da minha vida se baseia em comprar	1	2	3	4	5	6	7
4. Considero-me um Comprador impulsivo (não penso nas consequências)	1	2	3	4	5	6	7
	Nunca					Com muita frequência	
5. Compro coisas que não preciso	1	2	3	4	5	6	7
6. Compro coisas que não planejei comprar	1	2	3	4	5	6	7

Caso o seu resultado tenha dado acima de 24 pontos, será importante você procurar ajuda de um profissional da saúde mental. Ref. Escala Richmond - DOI: 10.1086/591108.



## Quais são as consequências do comprar compulsivo junto à dependência química?

Os prejuízos causados pela combinação destas duas doenças, poderá trazer danos mentais, financeiros e familiares, gerando problemas sociais para todos os envolvidos.

## Como evitar o ato de comprar compulsivo?

- Inicialmente você precisa se questionar da sua atual condição financeira para fazer a compra.
- Depois avaliar a real necessidade da sua compra.
- Analisar se você fará o uso imediato ou se está comprando para um eventual uso, dentro de um tempo ainda imprevisto.
- Avaliar as ofertas ditas como: “Apenas HOJE!”. Será que daqui a mais alguns dias ou semanas, elas não estarão de volta aos anúncios IMPERDÍVEIS?





Esse fôlder foi desenvolvido para ajudar a população com histórico de dependência química a identificar o seu perfil de hábitos de compras. Os assuntos são baseados em pesquisas científicas feitas no Brasil e em outros países.

A dependência química, também é conhecida pelo **TRANSTORNO POR USO DE SUBSTÂNCIAS**. Essa doença está associada a um outro problema social, que atinge cerca de 5% da população que é chamado de **TRANSTORNO COMPULSIVO EM COMPRAR**. O ato de comprar compulsivo, tem gerado muitos problemas para as pessoas, em especial aos indivíduos que tem algum tipo de dependência química. Estudos demonstram que o comprar compulsivo está associado a várias doenças mentais como a dependência química.

Neste fôlder queremos ajudar os indivíduos com histórico de dependência química a identificar o perfil dos seus hábitos de compras, sendo acima de 24 pontos considerado um comprador compulsivo.



## Onde buscar ajuda?

Você pode buscar ajuda junto aos profissionais da saúde mental, Psicólogos e Psiquiatras nas redes públicas ou privadas.

- **CELG - Centro de Estudos Luís Guedes**  
Fone: (51) 3359-8416  
Site: [www.celg.org.br](http://www.celg.org.br)  
WhatsApp: (51) 99774-9653
- **Devedores Anônimos**  
Site: [www.devedoresanonimos-rio.com.br](http://www.devedoresanonimos-rio.com.br)  
Site: [www.devedoresanonimos-sp.com.br](http://www.devedoresanonimos-sp.com.br)
- **SUS - Sistema Único de Saúde**
- **Wainer Psicologia**  
Fone: (51) 3110-3233  
e-mail: [academico@wainerpsicologia.com.br](mailto:academico@wainerpsicologia.com.br)  
Site: [www.wainerpsicologia.com.br](http://www.wainerpsicologia.com.br)  
Instagram: [@wainerpsicologia](https://www.instagram.com/wainerpsicologia)



Este fôlder de orientação psicoeducacional sobre hábitos de compra para pacientes com Transtorno por uso de substâncias foi desenvolvido por **Mário Pereira da Costa Júnior**, psicólogo, como parte do trabalho de conclusão do curso de Mestrado Profissional em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos do Hospital de Clínicas de Porto Alegre/RS - Brasil. **Contato: [mpcj1972@gmail.com](mailto:mpcj1972@gmail.com)**.

Design: [be.net/camilaprovenzi](http://be.net/camilaprovenzi) | Imagens: Pexels e Unsplash

# DEPENDÊNCIA QUÍMICA E O HÁBITO DE COMPRAR COMPULSIVO

