

## A alegria de fazer compras

Todos já ouvimos falar, com frequência, da expressão “vício das compras”, e este artigo irá permitir-nos saber porque é que fazer compras poderá trazer-nos felicidade. Fazer compras remete-nos, facilmente, para a ideia de aquisição de produtos de luxo, mas também pode ser definido como a experiência sobre o consumo, nomeadamente assistir a um concerto, comer fora com os amigos ou fazer uma doação, entre outros.



### **Afinal que tipo de compras é que nos poderá trazer a felicidade de uma forma mais positiva?**

São muitas as pessoas que utilizam a aquisição de produtos de luxo como um método para melhorar o seu estado de ânimo. O ânimo negativo faz a pessoa perder os seus valores pessoais, enquanto que as compras podem contribuir para activar o centro de recompensa do cérebro e estimular a secreção de dopamina; no entanto, a durabilidade dos benefícios advinda dessa sensação é demasiado curto e, por outro lado também, poderá trazer algumas desvantagens. Se o montante gasto exceder a própria capacidade financeira ou o plano previsto, além de não se conseguir solucionar, verdadeiramente, o problema do ânimo, isso poderá ainda fazer aumentar, posterior e proporcionalmente, a sensação de culpa e de negatividade.



O neuroeconomista, William Harbaugh, realizou um estudo, no qual foi dado aos participantes uma quantia em dinheiro a cada um, proporcionando-lhes algumas opções sobre a forma de aplicação dessas verbas. Através da tomografia de crânio, foi detectado que quando as pessoas doavam, voluntariamente, as verbas, o núcleo caudaloso e o núcleo accumbens, que são, precisamente, as áreas que representam o centro do prazer, localizados no interior do cérebro, reagiam; quando saboreamos uma iguaria ou somos valorizados por outros,

essas duas zonas são, igualmente, activadas. Esta experiência comprovou assim que, ajudar altruisticamente os outros também nos pode trazer a sensação de felicidade.

**Por isso, ao confrontarmo-nos com a emoção negativa, podemos activar o nosso “cérebro bom” para procurar acalmar a ansiedade, experimentando oferecer uma pequena prenda aos familiares ou amigos, ou pensar em praticar o bem sem gastar dinheiro, que também é uma boa alternativa.**