

A hand holding a credit card over shopping bags. The background is a blurred image of a person's hand holding a credit card, with several shopping bags in the foreground. The text is overlaid on this image.

# **BLACK FRIDAY**

**COM CONSCIÊNCIA**

---

**4 passos para comprar sem  
cair em ciladas (e ainda  
treinar seu cérebro)**

# 4 PASSOS PARA COMPRAR SEM CAIR EM CILADAS (E AINDA TREINAR SEU CÉREBRO)

Poucas pessoas sabem que o consumo começa na verdade no cérebro, e não no bolso. A Black Friday é um prato cheio para nosso cérebro que é impulsivo: músicas rápidas, relógios regressivos, milhares de anúncios tentando nos convencer de que “é agora ou nunca”.

Porém, para evitar compras impulsivas, culpas, arrependimentos e proteger as finanças, precisamos aprender a equilibrar três partes do cérebro que atuam quando decidimos comprar.

Parte do cérebro	Função	Risco na Black Friday
Reptiliana (instinto)	Compra por impulso	“Compre já”!
Límbica (emoções)	Comprar para preencher um vazio	“Eu mereço isso”
Neocortical (lógica)	Planeja, faz comparações e decide	É aqui que precisamos operar

Se o impulso ou a emoção comandam, uma possível reação será a de arrependimento. Se a razão lidera, conseguimos comprar de maneira consciente.

---

# PASSO 1

## ANTES DE COMPRAR: IDENTIFIQUE DESEJO X NECESSIDADE

Quando se interessar por uma oferta, faça a pergunta-chave: **Isso é uma necessidade real ou só um desejo momentâneo?**

Como preparar seu cérebro racional (neocortical) antes da Black Friday:

- Faça uma lista antecipada do que realmente precisa comprar.
- Pesquise o preço desses itens antes (para evitar situações como a “metade do dobro”).
- Defina um orçamento máximo para gastar, anote e controle o valor.
- Use comparadores de preço como Buscapé ou Google Shopping.



Quando você planeja, a parte racional do nosso cérebro assume o comando.

# PARA SABER MAIS:



**FILME  
O MINIMALISTA  
(NETFLIX)**



**LIVRO  
A PSICOLOGIA DO DINHEIRO  
MORGAN HOUSEL**

---

## PASSO 2

### ANTES DE COMPRAR: IDENTIFIQUE DESEJO X NECESSIDADE

A Black Friday é construída para ativar o cérebro reptiliano e límbico. Quando se deparar com:

- Contagem regressiva
- “Últimas unidades!!!”, “X” unidades em estoque”, quando o produto claramente não é raro.
- Influenciadores com discurso de “compre agora ou vai perder”

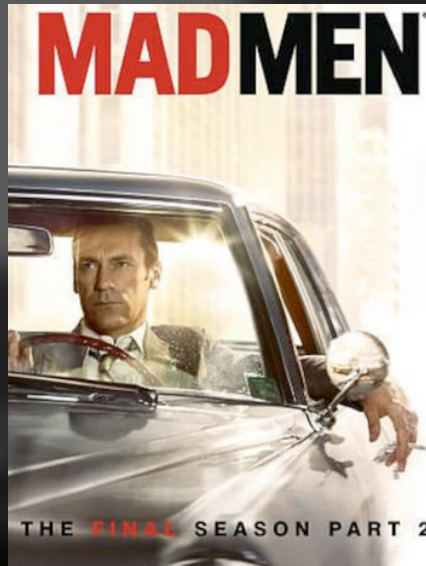


**PARE** e tente segurar o impulso:

- Aplique a **regra dos 10 minutos** (ou ainda melhor se for por 24 horas) antes de comprar.
- Pergunte: “Eu compraria isso pelo preço normal?”
- Se estiver triste, ansioso ou entediado com algo: não compre! Emoção e compras são uma **péssima dupla**.
- Cuidado com **cashback e cupons**. Aproveite para usá-los somente nos produtos que você já estava mesmo ensaiando para comprar e não como justificativa para gastar mais.



# PARA SABER MAIS:



**SÉRIE  
MAD MEN  
(PRIME VIDEO)**



**SÉRIE  
O DILEMA DAS REDES  
(NETFLIX)**

---

## PASSO 3

### PROTEJA-SE CONTRA GOLPES E PROMOÇÕES ENGANOSAS

Na Black Friday, as ofertas em de sites falsos, anúncios fraudulentos e golpes com links enganosos são muito comuns. Confira o checklist para sua segurança digital:

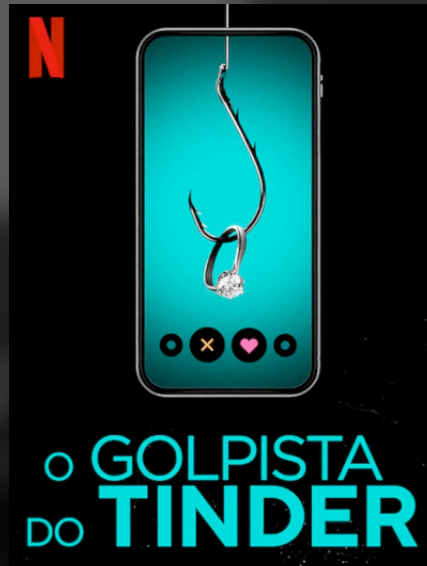
- O preço muito baixo do valor? Suspeite.
- Verifique CNPJ, endereço e consulte notas em sites como o Reclame Aqui.
- Observe se o site tem no endereço o https + cadeado no navegador.
- Nunca clique em promoções recebidas por WhatsApp, Telegram ou mensagens inesperadas. Veja qual site vende o produto e procure-o lá dentro.

### FERRAMENTAS ÚTEIS:

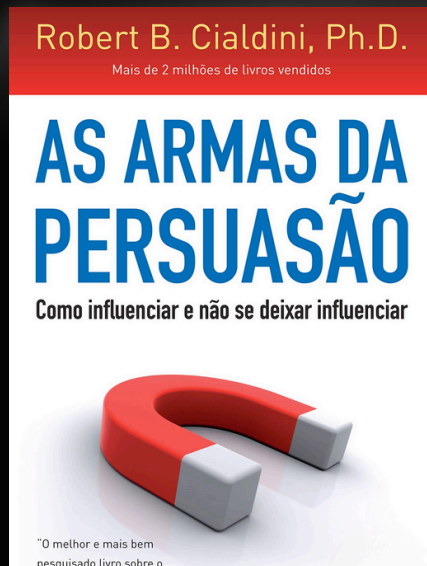
- [Reclame Aqui](#)
- [Consumidor.gov.br](#)
- [Google Avaliações](#)



# PARA SABER MAIS:



**SÉRIE**  
**O GOLPISTA DO TINDER**  
**(NETFLIX)**



**LIVRO**  
**ARMAS DA PERSUASÃO**  
**ROBERT CIALDINI**



---

## PASSO 4

### DEPOIS DA COMPRA: ORGANIZE-SE E ADOTE ESSES NOVOS HÁBITOS

**Comprou algo? Evite o sentimento de culpa e de arrependimento. Checklist pós-compra:**

- **Guarde comprovantes e informações de garantia.**
- **Monitore a entrega e prazos.**
- **Se bateu arrependimento, lembre-se: você tem 7 dias para devolver compras online.**
- **Atualize seu orçamento do mês para prever ou identificar possíveis excessos e não comprometer o mês seguinte.**





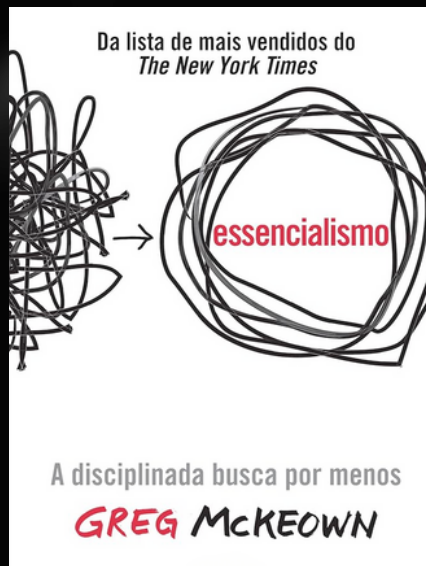
## **FORTALECENDO SEU CÉREBRO RACIONAL A LONGO PRAZO:**

- 01** Planeje as compras grandes e mais caras distribuídas ao longo do ano, em vez de esperar apenas pela Black Friday;
- 02** Crie uma “lista de desejos de espera” - itens que só podem ser comprados após 30 dias, com a certeza de que eles são realmente necessários.
- 03** Pratique a gratidão: reconheça tudo o que você já conseguiu conquistar e agradeça!

# PARA SABER MAIS:




## FILME À PROCURA DA FELICIDADE



## LIVRO ESSENCIALISMO GREG MCKEOWN






GRUPO SBF

# ATIVA

CLUBE DE VANTAGENS

[www.ativagruposbf.com.br](http://www.ativagruposbf.com.br) | [cooperativa@gruposbf.com.br](mailto:cooperativa@gruposbf.com.br)

 (11) 95482-3629