

UNIVERSIDADE FEDERAL DE
ALAGOAS INSTITUTO DE
PSICOLOGIA GRADUAÇÃO EM
PSICOLOGIA

MIRELLE STEPHANIE PAULINO DE
CASTRO

ASMR e promoção de saúde

MACEIÓ

2024

MIRELLE STEPHANIE PAULINO DE
CASTRO

ASMR e promoção de saúde

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao programa de
graduação do Instituto de
Psicologia da Universidade
Federal de Alagoas como
requisito para obtenção do título
de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Jefferson
de Souza Bernardes

MACEIÓ
2024

**Catálogo na fonte Universidade
Federal de Alagoas Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico**

Bibliotecária: Taciana Sousa dos Santos – CRB-4 – 2062

C355a Castro, Mirelle Stephanie Paulino de.

ASMR e promoção de saúde / Mirelle Stephanie Paulino
de Castro. –2024.
28 f.

Orientador: Jefferson de Souza Bernardes.
Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Psicologia)
– Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Psicologia.
Maceió, 2024.

Bibliografia: f. 26-28.

1. ASMR. 2. Psicologia. 3. Autocuidado. 4. Experiências
sensoriais. 5. Promoção da saúde. I. Título.

CDU: 159.9

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS - UFAL
INSTITUTO DE PSICOLOGIA - IP
COORDENAÇÃO DO CURSO DE PSICOLOGIA
COORDENAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

TERMO DE APROVAÇÃO

ALUNO/A: MIRELLE STEPHANIE PAULINO DE CASTRO

TÍTULO: ASMR e promoção de saúde

BANCA EXAMINADORA:



Documento assinado digitalmente

JEFFERSON DE SOUZA BERNARDES

Data: 28/05/2024 20:56:54-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Jefferson de Souza Bernardes ORIENTADOR/A



Documento assinado digitalmente

ANA SANDRA FERNANDES ARCOVERDE NOBREG

Data: 29/05/2024 15:09:50-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Ma. Ana Sandra Fernandes Arcoverde Nóbrega AVALIADOR/A



Documento assinado digitalmente

LEOGILDO ALVES FREIRES

Data: 29/05/2024 09:38:30-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Leogildo Alves Freires AVALIADOR/A

APROVADO EM 28/05/2024



Documento assinado digitalmente

SAULO LUDERS FERNANDES

Data: 17/06/2024 16:16:00-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Saulo Luders Fernandes
COORDENAÇÃO DE TCC

ASMR e promoção de saúde

Mirelle Stephanie Paulino de Castro¹

Resumo

O presente Trabalho de Conclusão de Curso visa refletir acerca das relações entre o ASMR (Resposta Sensorial Autônoma do Meridiano) e os efeitos psicológicos em seus/suas usuários/as. O ASMR emergiu nas últimas décadas como um fenômeno cultural e sensorial que conquistou seguidores/as em todo o mundo. Isso se deve, principalmente, às mudanças sociais e aos avanços das tecnologias digitais, desencadeando relações entre as pessoas cada vez mais virtuais. As pessoas buscam amizades, relacionamentos e conforto em conversas de texto, vídeos e áudios, e é justamente isso que o ASMR objetiva proporcionar à seus/suas usuários/as, um momento de relaxamento e autocuidado. Muitos/as usuários/as relatam inúmeros benefícios em suas vidas decorrentes dessa experiência sensorial e relaxante. Dessa forma, examinamos as potenciais relações entre os usos do ASMR com efeitos que vão desde o alívio do estresse até a melhoria do sono e do bem-estar emocional. Conclui-se, conforme estudos identificados, que o ASMR pode ser usado como prática complementar à psicologia para a promoção de saúde mental e física.

Palavras-chave: ASMR, psicologia, autocuidado, promoção de saúde.

¹ Graduanda no curso de Psicologia da Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Maceió, AL, Brasil.

Abstract

The present Thesis aims to reflect on the relationships between ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) and the psychological effects on its users. ASMR has emerged in recent decades as a cultural and sensory phenomenon that has gained followers worldwide. This is mainly due to social changes and advances in digital technologies, triggering increasingly virtual relationships among people. People seek friendships, relationships, and comfort in text conversations, videos, and audio, and that's precisely what ASMR aims to provide to its users: a moment of relaxation and self-care. Many users report numerous benefits in their lives resulting from this sensory and relaxing experience. Thus, we examine the potential relationships between the use of ASMR and effects ranging from stress relief to improved sleep and emotional well-being. It is concluded, according to identified studies, that ASMR can be used as a complementary practice to psychology for the promotion of mental and physical health.

Keywords: ASMR, psychology, self-care, health promotion.

SUMÁRIO

Resumo	3
Abstract	4
Introdução	6
O mundo do ASMR	8
Frisson, sinestesia, atenção plena e ASMR	13
A particularidade dos sons: para você, irritante ou relaxante?	21
Ética e psicologia	24
Considerações finais	25
Referências	26

Introdução

Esta análise introdutória abordará a compatibilidade entre a prática do ASMR (Resposta Sensorial Autônoma do Meridiano) e a psicologia, explorando como essa modalidade sensorial pode contribuir para a melhor compreensão das experiências humanas e das formas de promover o relaxamento e o alívio do estresse.

O ASMR é um fenômeno neurológico e sensorial que diversas pessoas experimentam em resposta a estímulos audiovisuais, como sons suaves, sussurros, toques leves em direção a tela e movimentos lentos (BARRATT; DAVIS, 2015). Quando esses estímulos são recebidos, algumas pessoas relatam uma sensação agradável de formigamento ou arrepios que começa na parte de trás da cabeça e pode se espalhar pelo couro cabeludo, pescoço, coluna e até outras partes do corpo. Essa percepção de formigamento é frequentemente acompanhada por relaxamento, bem-estar e conforto.

O ASMR é frequentemente descrito como uma experiência sensorial e relaxante, semelhante a uma massagem cerebral, pode-se dizer que é uma atenção plena de cuidado pessoal voltada para o espectador a ponto de emitir um sentimento de proximidade com quem está realizando o ASMR (BARRATT; DAVIS, 2015). Muitas pessoas buscam esses vídeos e áudios nos quais os criadores usam uma variedade de técnicas para induzir percepções, como sussurros suaves, sons de objetos sendo manipulados, movimentos delicados, também podem ser introduzidos sons de chuva, natureza, ruídos dos mais diversos.

Ao decorrer deste trabalho veremos que alguns estudos, como Smith (2019), que sugere que a experiência de ASMR pode estar associada à liberação de ocitocina, um hormônio que desempenha um papel crucial na promoção de sentimentos de ligação social, confiança e relaxamento. A ocitocina é frequentemente chamada de "hormônio do amor" e pode contribuir para a sensação de bem-estar associada ao ASMR. A ativação de regiões do cérebro, estudos de neuroimagem, como ressonância magnética funcional (fMRI), têm sido utilizados para investigar as mudanças na atividade cerebral durante as experiências de ASMR.

A psicologia, como disciplina que estuda o comportamento humano, as emoções e os processos mentais, tem se voltado para a compreensão do ASMR tanto como um fenômeno intrigante, quanto como uma possível prática auxiliar em terapêuticas. Ao explorar os aspectos neurológicos, emocionais e sociais do ASMR, a psicologia busca desvendar as respostas subjacentes que o fenômeno evoca nas pessoas e entender como ele pode ser aplicado em contextos de saúde mental e bem-estar. O objetivo deste presente trabalho de conclusão de curso é refletir sobre a compatibilidade do ASMR com a psicologia, seus benefícios e assim identificar os motivos que levam as pessoas a utilizarem.

O mundo do ASMR

Imagine-se em uma biblioteca silenciosa, enquanto está lá, você percebe duas pessoas sussurrando atrás de você, outras digitando suavemente no teclado e alguém desfrutando de uma maçã de forma silenciosa. Olhando ao redor, você vê alguém virando cuidadosamente as páginas de um livro, fazendo anotações meticulosas com um lápis recém-apontado. Para muitos, esses sons e atividades podem ser considerados distrações irritantes em um ambiente supostamente silencioso. No entanto, para outros, essas cenas podem evocar um sentimento peculiar conhecido como Resposta Sensorial Autônoma do Meridiano (ASMR), uma sensação agradável de formigamento e/ou arrepios que começam no couro cabeludo e se espalha pelo corpo.

Devido à sua crescente popularidade, as sensações que o ASMR provoca receberam vários nomes dados pelos próprios espectadores ao longo do tempo. Alguns dos termos mais comuns associados a essa experiência incluem "formigamento na cabeça", "formigamento no cérebro" e "orgasmo cerebral". No entanto, apesar da variedade de apelidos, as origens exatas do ASMR permanecem incertas. O termo em si é relativamente recente, tendo surgido pela primeira vez em um fórum de discussão online no ano de 2010 (SMITH S. D. *et al*, 2019). Nos últimos dez anos, a ascensão da internet e das mídias sociais proporcionou aos indivíduos que experimentam ASMR uma maneira de rotular essa sensação, além de possibilitar que assistam a vídeos de ASMR que simulam e acentuam gatilhos comuns na comodidade de seus lares, reconhecendo assim que ela é altamente particular.

Atualmente, muitas pessoas são espectadoras dos vídeos de ASMR, criados pelos chamados "ASMRtists" ou "Artistas de ASMR", e disponibilizados em plataformas como o YouTube ou TikTok. Entre os vídeos populares estão: simulações de exames médicos, cortes de cabelo e massagens, tutoriais sobre como dobrar toalhas e dramatizações de situações de atendimento ao cliente etc. Em resposta a estímulos sonoros e visuais específicos desencadeadores dos arrepios e das sensações positivas são chamados pela comunidade de "gatilhos" ou em inglês "triggers". Os indivíduos que criam esses estímulos tendem a ter disposições específicas que incluem: ser gentil, atencioso, empático, focado, confiável, dedicado e especialista. Para uma experiência mais imersiva, os produtores de conteúdo ASMR no YouTube

recomendam o uso de fones de ouvido, visando intensificar as sensações e tornar a prática mais eficaz.

As características distintas do ASMR, como sussurros suaves, sons calmantes e movimentos lentos, esses elementos contribuem para a criação de um ambiente propício para a experiência do espectador. Ao oferecer um refúgio virtual para aqueles que buscam relaxamento e conexão emocional, os vídeos de ASMR emergem como uma forma de intimidade digital que transcende as barreiras físicas e oferece uma experiência sensorial única e reconfortante para os espectadores. Para Smith N. e Snider (2019), os vídeos de ASMR desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar emocional, oferecendo uma forma de alívio do estresse e uma sensação reconfortante de intimidade mediada digitalmente.

No ano de 2023, depois de explorar as ferramentas de pesquisa científica BVS (Biblioteca Virtual em Saúde), Scielo (Scientific Electronic Library Online), NIH (National Institutes of Health) que foi onde encontrei o maior número de publicações sobre o assunto, e a PMC (Pubmed Central), com os marcadores ASMR, ASMR e Psicologia, ASMR e saúde, ASMR e saúde mental, ASMR e Mindfulness, ASMR e bem-estar, nas línguas Português e Inglês, encontrei 32 artigos de interesse. Destes, selecionei 14 para a discussão da temática, acrescentando *a posteriori*, sites, jornais e revistas científicas que o foco principal é a área da saúde e neurociência. O critério de exclusão dos demais foi o desvio do assunto principal, que em sua maioria não era especificamente sobre o ASMR.

Os dois autores principais que falam sobre o ASMR são, o professor de psicologia PhD Stephen Smith, da Universidade de Winnipeg, nos Estados Unidos, e o professor de ciências biofarmacêuticas PhD Craig Richard (2018), autor do livro *Brain Tingles: The Secret to Triggering Autonomous Sensory Meridian Response for Improved Sleep, Stress Relief, and Head-to-Toe Euphoria (English Edition)* e fundador do site *Origin Theory of ASMR*, criado em 2014 contendo o maior banco de dados sobre ASMR que se tem conhecimento até o presente momento. Richard dedicou toda a sua carreira acadêmica para tentar provar que o ASMR deve ser considerado uma terapia, e até hoje segue sendo alimentado diariamente com informações e pesquisas sobre a área.

Conforme Richard (2018), os cenários de ASMR combinam disposições com múltiplos estímulos para resultar em fortes reações, incluem demonstrações

instrucionais, conclusão metódica de tarefas, atenção pessoal e consultas. Exemplos específicos são: os tratamentos de spa, exames de nervos cranianos, visitas a cabeleireiros, dobraduras de papel de origami, desempacotamentos de objetos e pessoas falando de forma branda pintando metodicamente em telas. Uma característica distintiva desses vídeos é a alta sensibilidade de seus microfones e demais equipamentos de áudio, em um ambiente acusticamente adequado, unidos a uma execução lenta em ritmo constante, tranquila e capaz de gerar uma sensação de intimidade, ou uma execução rápida, que prende o espectador ao vídeo causando uma espécie de fixação. Apesar de a maioria dos vídeos de ASMR ter uma duração padrão de 20 a 40 minutos, é possível encontrar variações que vão desde um minuto até incríveis quatro horas. Essa ampla gama de durações está alinhada com os principais objetivos desse fenômeno, que buscam proporcionar um tempo adequado para o relaxamento e, simultaneamente, auxiliar na indução do sono.

Ainda segundo Richard (2018), a sensação mais desenvolvida em um recém-nascido é o tato e a menos desenvolvida é a visão. Os pais demonstram amor aos bebês principalmente por meio do toque, argumenta ele – mimando, acariciando – e tudo isso ajuda a explicar por que o ASMR é, na melhor das hipóteses, uma experiência pessoal com ecos de experiências infantis. Os arrepios e relaxamentos ao ouvirem criadores/as de ASMR é reflexo das formas como mães e pais cuidavam de seus filhos, com olhares carinhosos, fala gentil e movimentos suaves das mãos. E muitas vezes ela simula toques. É o reconhecimento de padrões. Nossos cérebros reconhecem o padrão de alguém com um olhar carinhoso, alguém com um sussurro gentil, e achamos isso reconfortante (COPELAND, 2017).

Muitas pessoas relatam ter experimentado ASMR desde a infância, porém, costumam assumir que essa experiência é única para elas. Curiosamente, os espectadores utilizam esses vídeos não apenas para desencadear ASMR, mas também como uma estratégia para promover relaxamento e induzir o sono, chegando até mesmo a considerá-los como um antídoto para sintomas de depressão e ansiedade, esse é um dos primeiros registros de relato, dado por Rhys Baker, em março de 2015 no site thoughtcatalog.com/rhys-baker, em que ele fala:

Uma das minhas primeiras lembranças dessas sensações agradáveis foi quando eu cortava o cabelo. Lembro-me de sentar na cadeira enquanto a cabeleireira falava baixinho comigo e tocava meu cabelo. Eu ficava todo arrepiado e um zumbido prazeroso distinto vindo da minha cabeça que continuava a fluir pelas minhas costas. Fiquei muito confuso com essa sensação, naquela época não sabia que ela

poderia ser desencadeada por fatores externos como pessoas sussurrando (BAKER, 2015).

Assim como Baker, muitas pessoas deixam depoimentos em sites como o YouTube relatando como se deu seu contato com o ASMR e os benefícios que o mesmotrouxe para suas vidas. Baker (2015) continua:

Desde os 14 anos, tenho vivido repetidos episódios de depressão grave que tiveram um impacto enorme na minha qualidade de vida. Muitas vezes, tornou-se impossível sair da cama de manhã ou concentrar-me nos estudos. Tentei uma série de coisas na tentativa de me automedicar e combater minha depressão. Tentei tratamentos convencionais, como antidepressivos e terapia...Embora hoje em dia, sempre que sinto que meu “cão obscuro” está assumindo o controle, simplesmente sento e assisto a um vídeo ASMR. Depois disso, sinto-me calmo e percebo que toda a minha ansiedade e tristeza se dissiparam. Os formigamentos são como tomar uma droga que é ao mesmo tempo estimulante e depressora, mas sem nenhum efeito posterior. Deixa-me com uma enorme sensação de bem-estar que carrego comigo durante horas a seguir. Compreendo que alguns argumentem que esta não é uma forma saudável de lidar com a minha depressão, mas, para ser totalmente honesto, parece estar a funcionar... Acredito firmemente que mais pesquisas sobre ASMR nos permitirão aproveitar esse sentimento. Depois de aproveitá-lo, podemos usá-lo como um alívio natural para o estresse e todas as diferentes formas de doenças físicas e mentais. Acredito que, assim como eu, descobrir e não ficar envergonhado por seus gatilhos permitirá que as pessoas vivam uma vida mais saudável e produtiva. A chave para curar a depressão residealgures nestes arpejos infantis básicos e com a depressão a tornar-se em breve a maior causa de incapacidade no mundo, precisamos de descobrir como, e o mais rapidamente possível.

Muitas pessoas descrevem experimentar a sensação de ASMR ao ouvir sons como o da água corrente durante o banho, o suave movimento das ondas do mar quebrando na costa ou o delicado desembulhar de um presente, que gera uma sensação relaxante ao apalpar o plástico. Além disso, atividades como ouvir ou observar alguém limpando a casa, organizando itens em prateleiras ou realizando tarefas domésticas também podem desencadear essa resposta aos sentidos de maneira agradável. Esses sons, muitas vezes presentes na memória desde a infância, evocam uma sensação de calma e conforto para muitos indivíduos. O ASMR é apreciado pelos seus/suas espectadores/as através de vídeos e/ou áudios, porém essa experiência sensorial pode ser sentida de forma presencial, apesar de não ser comum e atualmente não existirem lugares no Brasil para isso. Um exemplo notável desse tipo de experiência é o Whisperlodge ASMR, um projeto de teatroimersivo fundado em 2016, por Melinda Lauw e Andrew Hoepfner, localizado na cidade de Nova York, no Brooklyn. O Whisperlodge oferece experiências sensoriais focadas emASMR ao vivo cuidadosamente projetadas para induzir relaxamento, bem-estar e sensações de

formigamento. O site criado em 2022, whisperlodge.nyc permanece ativo, junto aos seus perfis nas redes sociais, que seguem sendo alimentados diariamente. Durante essas sessões, os participantes são convidados a interagir com artistas que realizam uma variedade de estímulos sensoriais, como sussurros, sons suaves, toques delicados e objetos táteis, tudo projetado para desencadear a Resposta Sensorial Autônoma do Meridiano (ASMR). O Whisperlodge ASMR ganhou popularidade como uma forma única e envolvente de experimentar o ASMR de maneira presencial, proporcionando uma experiência imersiva e terapêutica para os/as participantes.

O primeiro artigo acadêmico sobre o assunto foi publicado no ano de 2015, o estudo intitulado "Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mentalstate" foi conduzido por Emma L. Barratt e Nick J. Davis. Este artigo ajudou a lançar as bases para a pesquisa acadêmica sobre o ASMR, explorando suas características e examinando sua relação com estados mentais semelhantes ao foco intenso ou fluxo. Desde então, a comunidade científica tem mostrado um interesse crescente em investigar os aspectos fisiológicos e psicológicos associados ao ASMR.

Segundo os ASMRtists e os/as espectadores/as, os vídeos de ASMR promovem bem-estar, relaxamento e sono. Essa afirmação não é apenas baseada em fóruns e seções de comentários, mas também é respaldada por resultados de pesquisas científicas. No artigo pioneiro de Barratt e Davis (2015), que contou com 475 participantes, 70% relataram assistir a vídeos ASMR para lidar com o estresse, 82% para auxiliar no sono e 98% para relaxar. Dado que o estresse, a insônia e a dificuldade de relaxar são indicadores comuns de níveis elevados de ansiedade, surge a questão de se o ASMR poderia representar uma intervenção não convencional no tratamento da ansiedade. Os sintomas psicológicos e fisiológicos de ansiedade diminuem após a experiência ASMR, essa pesquisa revelou que a experiência de ASMR resulta em aumento do afeto positivo e diminuição do afeto negativo, juntamente com alterações fisiológicas, como aumento da condutância da pele e redução da frequência cardíaca, semelhantes às observadas durante a meditação de atenção plena (EID, *et al*, 2022). Nesse mesmo estudo de personalidade constatou-se que pessoas que sentem o ASMR, eram mais abertas a experiências, mas também eram mais neuróticas, apresentando um nível mais alto de instabilidade emocional e eram menos sociáveis. Portanto, considerando a conexão sugerida entre ASMR e atenção plena, é plausível que o ASMR possa ter aplicações terapêuticas semelhantes em um contexto de ansiedade.

Ainda mais intrigante é a relação entre ASMR e afeto, com estudos indicando que a experiência de formigamento está correlacionada com respostas emocionais positivas. Esse fenômeno transcende a mera sensação física, sugerindo que o ASMR pode ser uma ferramenta terapêutica potencial para promover o bem-estar mental.

Na conclusão do estudo, Barratt e Davis (2015) observaram que uma análise centrada principalmente nos benefícios físicos e mentais colhidos por meio da pesquisa poderia ser abordada de maneira mais aprofundada no futuro, sugerindo que o ASMR poderia ser introduzido inicialmente como uma terapia para o bem-estar.

Nós fornecemos a primeira investigação sobre o fenômeno da resposta meridiana sensorial autonômica (ASMR). O ASMR pode ser induzido, naqueles que são suscetíveis, por um conjunto bastante consistente de gatilhos. Dados os benefícios relatados do ASMR na melhora dos sintomas de humor e dor, sugerimos que o ASMR justifique uma investigação adicional como uma medida terapêutica potencial semelhante à da meditação e da atenção plena (BARRATT; DAVIS, 2015, p. 13).

Frisson, sinestesia, atenção plena e ASMR

Durante as experiências de ASMR, pessoas concentram a atenção em um estímulo externo que pode desencadear percepção de formigamento. Tanto a atenção plena quanto o ASMR podem levar a sensações de relaxamento que melhoram o bem-estar subjetivo das pessoas.

Uma análise forneceu evidências substanciais para os efeitos positivos da meditação consciente na redução dos sintomas de ansiedade (BLANCK *et al.*, 2018). A atenção plena, uma prática que visa aumentar a consciência do momento presente sem julgamento, tem sido associada a diversos benefícios para a saúde mental e emocional, a literatura emergente sugere que o ASMR pode ser induzido conscientemente e os indivíduos que experimentam, relatam pontuações mais altas em índices de atenção plena, como a Escala de Atenção e Consciência Plenas (MAAS) (FREDBORG *et al.*, 2018). Outros pesquisadores sugeriram que a atenção plena envolve abertura às sensações, controle da atenção, regulação emocional e resiliência. Ambas as descrições de mindfulness se sobrepõem a elementos da experiência de ASMR, por exemplo, o método de atenção focada na meditação mindfulness exige que os indivíduos se concentrem em um estímulo externo específico ou pensamento interno (BARRATT; DAVIS, 2015).

Ao contrário de uma mera resposta emocional, o ASMR está associado a mudanças mensuráveis tanto no afeto quanto na fisiologia do indivíduo. A diversidade de gatilhos de ASMR, podem incluir desde cenários de atenção pessoal, como exames médicos simulados, até a manipulação suave de objetos. Algumas regiões do cérebro associadas a emoções, processamento sensorial e recompensa podem ser ativadas durante a experiência de ASMR (POERIO *et al.*, 2018). Estímulos táteis suaves, como toques leves ou sussurros próximos ao ouvido, podem desencadear sensações de formigamento na pele, especialmente na região da cabeça, pescoço e até mesmo nas costas e membros. Dessa forma, o ASMR também pode ser estimulado de forma física, por meio de uma sessão de imersão criada ou até mesmo de uma massagem relaxante. A massagem afeta várias substâncias neuroquímicas no corpo, promovendo benefícios para o bem-estar e a saúde. Por exemplo, aumenta a liberação de histamina, que fortalece a defesa do organismo, e melatonina, que contribui para um sono reparador. Além disso, estimula a produção de serotonina e endorfinas, hormônios associados à sensação de prazer, relaxamento e sono profundo. Ao mesmo tempo, reduz os níveis de cortisol, um hormônio relacionado à insônia e ao estresse. Portanto, indivíduos que recebem massagem tendem a ter menos cortisol na corrente sanguínea, resultando em melhorias na qualidade do sono (CAGNASSI *et al.*, 2023).

O ASMR está frequentemente associado a uma resposta relaxante e de diminuição do estresse. Isso sugere a ativação do sistema nervoso parassimpático, que é responsável por promover o relaxamento e a recuperação do corpo após períodos de estresse. Isso é possível porque ocorre a dilatação dos vasos sanguíneos, fazendo com que a amplitude da onda de pulso aumente devido à desaceleração do coração, diminuindo assim a frequência cardíaca. O sistema nervoso parassimpático tem como função principal estimular atividades que facilitam a resposta do organismo a estados de tranquilidade, tais como saciedade, repouso e digestão. Esse sistema desempenha um papel essencial na promoção de funções corporais relacionadas ao relaxamento e à recuperação, contribuindo para o equilíbrio autonômico e o bem-estar geral (TADA *et al.*, 2021).

Os resultados de dois estudos (um experimento on-line em larga escala; um estudo de laboratório) testaram os correlatos emocionais e fisiológicos da resposta ASMR indicam que o ASMR é uma experiência confiável e fisiologicamente enraizada que pode trazer benefícios terapêuticos para a saúde física e mental. Vale destacar que

nem todas as pessoas são suscetíveis ao ASMR, e a experiência pode variar de indivíduo para indivíduo. A intensidade e natureza das sensações podem variar e, induzir uma série de respostas emocionais positivas. Os espectadores relatam sentir uma profunda sensação de relaxamento, calma e até mesmo euforia durante as experiências de ASMR. Essa resposta emocional é mais do que uma simples preferência; ela está ligada a mudanças neurofisiológicas mensuráveis. Quando expostos a estímulos de ASMR, as/os participantes demonstram modificações na atividade cerebral, destacando a importância de áreas como a amígdala e o córtex auditivo. Essas mudanças fisiológicas indicam que o ASMR não é apenas uma resposta subjetiva, mas uma experiência que de fato altera a atividade cerebral e a percepção sensorial (POERIO *et al.*, 2018).

Conforme afirma Smith S. D. (2019), durante uma entrevista concedida a Scaachi Koul, repórter do “BuzzFeed News”, em um episódio da série Follow This (Seguindo os Fatos, tradução livre) (2018), disponível no serviço de streaming Netflix, o ASMR pode ter sido o primeiro fenômeno psicológico descoberto por usuários/as da internet, e não pelos/as cientistas. Neste episódio há entrevistas com criadores/as de ASMR, com cientistas pesquisadores/as desse fenômeno e com espectadores/as ativos/as. Nele vemos um breve panorama da história do ASMR, levantando o questionamento sobre o crescimento no número de pessoas que utilizam, pois de 2015 a 2018 saltou de 5 milhões de acessos para 11 milhões. O que isso diz sobre nossa sociedade?

O aumento do estresse ou a diminuição do sono podem levar a muitos outros problemas de saúde, e os sintomas de problemas comuns de saúde mental, como ansiedade, mau humor e insônia, aumentaram em todo o mundo nos últimos anos (MORIN, 2020), pois dada a pandemia do COVID-19 e as medidas restritivas associadas, houve um aumento significativo nos problemas de saúde mental durante 2020/2021. Antes da pandemia, aproximadamente 18% da população geral relatava sofrimento mental clinicamente significativo, mas nos primeiros meses da pandemia, esse número aumentou para 27%. Sintomas de ansiedade, depressão e estresse foram observados em 15–33% da população, enquanto 37,9% relataram sintomas de insônia, o que pode agravar ainda mais o bem-estar mental e aumentar o risco de desenvolver condições crônicas de saúde, como doenças cardiovasculares e diabetes (SALARI, 2020).

Dito isso, é notório o aumento dos meios populares para promover o bem-estar

mental, que frequentemente incluem o uso de aplicativos com conteúdo focado em atenção plena, que oferecem técnicas guiadas e não guiadas por meio de estímulos auditivos e visuais. Com mais de 52 milhões de usuários em mais de 2.500 aplicativos diferentes, as pessoas relatam usar esses recursos para reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade do sono e uma alternativa cada vez mais utilizada (HUBERTY, 2019).

Embora o ASMR ainda careça de mais estudos e pesquisas no campo científico, profissionais de saúde mental, como médicos neurologistas, sugerem que a prática pode ser benéfica para aqueles que relatam sentir relaxamento com o fenômeno.

Não temos pesquisas que comprovem a eficácia dessa técnica, diz Andrea Bacelar, neurologista e presidente da Associação Brasileira do Sono. Para pessoas que têm dificuldade em desacelerar os pensamentos, os vídeos podem ser um fator de distração cerebral que ajuda a desconectar, como a televisão, mas não necessariamente estimulam uma área específica do cérebro. Se a pessoa realmente se sente bem com esses vídeos, pode assisti-los sem problemas. Mal não faz (NINA, 2019, p. 88).

De acordo com a médica neurologista Andrea Bacelar, em entrevista à repórter Alana Della Nina para a Revista Gol (2019), as sensações fisiológicas experimentadas durante o consumo de conteúdo ASMR por aqueles que percebem benefícios assistindo aos vídeos não representam riscos para o corpo e podem ser acessadas conforme a necessidade de cada indivíduo. Segundo Bacelar, não há registros que comprovem danos ao sistema nervoso central decorrentes da visualização destes vídeos.

Em uma pesquisa realizada por Smith S. D. (2019), foi feita uma investigação da conectividade cerebral em indivíduos que experimentam a Resposta Sensorial Autônoma do Meridiano (ASMR). A aquisição da imagem teve início com uma ressonância magnética anatômica tridimensional (3D) de alta resolução do cérebro, demandando um período de oito minutos para sua conclusão. Posteriormente, os/as participantes foram submetidos/as a uma ressonância magnética funcional durante um estado de repouso, com duração de sete minutos. Durante essa varredura, os/as participantes receberam instruções para permanecerem imóveis, mantendo os olhos fechados. Como Smith S. D. (2019) aponta, as máquinas de fMRI são barulhentas e os testes de EEG (que a equipe de Smith também tentou) envolvem a fixação de “gosma e sensores” no couro cabeludo, interferindo potencialmente na capacidade de sentir formigamento, pois essas ferramentas não são relaxantes.

Este estudo explora cinco redes cerebrais em estado de repouso para examinar padrões de conectividade funcional em pessoas com ASMR em comparação com aquelas que não têm essa experiência. Os resultados sugerem que a conectividade funcional em indivíduos que sentem ASMR é atípica em comparação com o grupo de que não sente, indicando diferenças nas redes cerebrais associadas a esse fenômeno perceptivo, ou seja, quando as pessoas relaxam, certas áreas do cérebro são ativadas junto a uma rede. No entanto, no cérebro de indivíduos sensíveis ao ASMR, essa rede é diferente, substituindo as áreas cerebrais tradicionais por outras relacionadas à visão, informação sensorial e movimento, ou seja, comportamentos cerebrais distintos. Smith (2019) especula que o ASMR pode ser semelhante à sinestesia, a fascinante condição neurológica na qual as pessoas veem números em cores e “saborizam” formas. “Na sinestesia”, diz ele, “houve alguns estudos que mostram que há ligações ligeiramente atípicas no cérebro que levam a associações sensoriais ligeiramente diferentes, e penso que pode ser a mesma coisa que temos aqui” (SMITH S. D. *et al*, 2019).

Ao contrário de outras experiências sensório-emocionais, como o *frisson*, que tendem a durar até 10 segundos, indivíduos que sentem o ASMR podem vivenciar sensações de formigamento induzidas por um estímulo desencadeador por vários minutos ou mais. A intensidade e a duração das experiências de ASMR estão frequentemente sob controle do indivíduo, uma característica que diferencia as respostas sensoriais automáticas da *sinestesia*. Com isso, a capacidade do indivíduo de suprimir as respostas ao ASMR, à medida que os gatilhos são apresentados, pode ser um aspecto crucial para essa diferenciação. Outra qualidade notável é que o formigamento tende a induzir relaxamento e afeto positivo no indivíduo. Um estado consciente que compartilha algumas características fenomenológicas com o ASMR é a *atenção plena*, na definição operacional dada por Bishop e outros (2004), o construto envolve a autorregulação intencional da atenção e a consciência e aceitação sem julgamento do momento presente.

O *frisson*, também conhecido como "calafrio estético" ou "arrepio estético", é uma experiência sensorial e emocional que pode ser desencadeada por uma variedade de estímulos, como música, arte, poesia, filmes ou até mesmo interações sociais significativas. Essa sensação é frequentemente descrita como uma onda de arrepios que percorre a espinha, acompanhada por uma sensação de calor ou euforia.

O frisson é uma resposta fisiológica complexa que envolve a liberação de neurotransmissores, como dopamina e ocitocina, no cérebro, contribuindo para uma sensação de prazer e bem-estar. Tanto o frisson quanto o ASMR são fenômenos sensoriais que podem promover sentimentos de felicidade e bem-estar. Embora possam ser distintos em suas características específicas, ambos envolvem respostas físicas e emocionais induzidas por estímulos externos (DEL CAMPO, 2016).

O frisson e o ASMR são fenômenos sensoriais que despertam interesse devido às suas características únicas e aos efeitos positivos que podem induzir nas pessoas. O frisson é uma resposta fisiológica e emocional que ocorre em resposta a estímulos emocionais intensos, como música, arte visual ou momentos de profunda admiração. É caracterizado por uma sensação de arrepios na pele, acompanhada por uma intensa sensação de prazer e emoção (DEL CAMPO, 2016).

Por outro lado, o ASMR, é uma sensação de formigamento agradável que começa no topo da cabeça e se espalha pelo corpo, induzida por estímulos suaves e repetitivos, como sussurros, toques suaves, sons de água e movimentos lentos etc. É frequentemente descrito como uma experiência relaxante e calmante, que pode ajudar as pessoas a aliviar o estresse, promover o relaxamento e até mesmo melhorar a qualidade do sono. Embora

o frisson e o ASMR sejam fenômenos distintos, ambos compartilham algumas características semelhantes. Ambos podem ser desencadeados por estímulos externos e estão associados a mudanças neuroquímicas no cérebro, incluindo a liberação de neurotransmissores como endorfinas e serotonina, que promovem sentimentos de felicidade e bem-estar (DEL CAMPO, 2016).

Kovacevich e Huron (2018), apresentam dois estudos sobre a resposta sensorial autônoma do meridiano (ASMR) e sua relação com o frisson induzido por música. Os estudos investigam as experiências sensoriais e emocionais de indivíduos que experimentam ASMR e frisson, respectivamente. Eles exploram como esses fenômenos podem estar relacionados, considerando suas semelhanças e diferenças.

As características *distintas* entre ASMR e frisson incluem:

Estímulos desencadeadores: Os gatilhos de ASMR são frequentemente atos sociais íntimos, sussurros e sons repetitivos, enquanto o frisson é mais comumente

desencadeado por estímulos musicais emocionantes.

Natureza das sensações: As sensações de formigamento associadas ao ASMR são descritas como dinâmicas e ondulatórias, enquanto o frisson tende a ser uma resposta mais estática e consistente.

Previsibilidade: Indivíduos com o ASMR muitas vezes conseguem prever os tipos de estímulos que desencadearão as sensações de formigamento, enquanto as respostas de frisson não são tão previsíveis.

As características *semelhantes* incluem:

Ativação emocional positiva: Tanto o ASMR quanto o frisson estão associados a uma ativação emocional positiva, incluindo sentimentos de prazer, relaxamento e bem-estar.

Respostas sensoriais prazerosas: Ambos os fenômenos envolvem respostas sensoriais prazerosas, embora sejam desencadeadas por diferentes tipos de estímulos.

Essas características ressaltam que o ASMR e o frisson são fenômenos perceptuais e emocionais distintos, mas compartilham algumas semelhanças em termos de seus efeitos emocionais e sensoriais.

Já a sinestesia é um fenômeno neurológico em que a estimulação de um sentido leva automaticamente à experiência de outro sentido. Por exemplo, uma pessoa com sinestesia pode perceber números como tendo cores específicas ou associar sons a formas visuais. Essa condição é considerada uma forma de cruzamento sensorial, onde as áreas do cérebro responsáveis por diferentes sentidos têm uma comunicação aumentada ou cruzada (SMITH S. D. *et al*, 2019).

Um aspecto relevante da prática consciente desse fenômeno é que pode ser induzida por sugestão. Isso significa que uma pessoa pode ouvir de outras que o fenômeno é capaz de auxiliar no tratamento de problemas como ansiedade, insônia, estresse e síndrome do pânico, e, como resultado, condicionar o cérebro a perceber os benefícios dessa prática como reais.

O ASMR foi comparado à sensação semelhante à da sinestesia, um fenômeno neurológico que consiste na produção de duas sensações de natureza diferente por um único estímulo. Pense da seguinte forma: se você ouvir uma palavra ou frase e “ver” uma cor em resposta, isso é sinestesia. Exceto no caso de ASMR, a resposta é especificamente o toque (KINAST, 2019, p. 2).

Embora o ASMR, a sinestesia e o frisson compartilhem características como experiências multimodais atípicas, o primeiro possui distinções significativas em relação a esses outros fenômenos. Inicialmente, os gatilhos de ASMR geralmente envolvem atos socialmente íntimos, sussurros e sons repetitivos, ao contrário da sinestesia, que responde a estímulos não sociais, como grafemas e experiências somatossensoriais. Posteriormente, as sensações de formigamento associadas ao ASMR são descritas como dinâmicas e ondulatórias, enquanto na sinestesia, as respostas costumam ser estáticas e consistentes ao longo do tempo. E por fim, os indivíduos com ASMR muitas vezes conseguem prever os tipos de estímulos que provocarão sensações de formigamento, ao passo que as respostas de frisson não são previsíveis. Enquanto isso, as respostas sinestésicas são automáticas e previsíveis. Essas diferenças destacam o ASMR como um fenômeno perceptual e emocional único, provavelmente baseado em padrões de atividade neural distintos dos encontrados em outras experiências sensoriais atípicas (SMITH S. D. *et al*, 2019).

A atenção plena, também conhecida como *mindfulness*, é uma prática mental que envolve estar completamente concentrado no momento presente. Refere-se à capacidade de direcionar deliberadamente a atenção para a experiência atual, seja física, emocional ou mental, e aceitá-la sem tentar mudá-la. A atenção plena é cultivada por meio de exercícios como meditação, respiração consciente e atenção aos sentidos. Essa prática tem sido associada a uma série de benefícios para a saúde mental e física, incluindo redução do estresse, melhoria da saúde emocional, aumento da concentração e bem-estar geral (FREDBORG *et al.*, 2018). Descobriu-se que os indivíduos que praticam *mindfulness* relataram maior sensibilidade ao ASMR e maior probabilidade de experimentar suas sensações distintas. Isso sugere uma ligação entre a atenção plena e a receptividade ao ASMR, destacando a importância da consciência e aceitação no momento presente para aumentar a percepção sensorial e emocional. Além disso, o estudo revelou que as pessoas que relataram experimentar ASMR também apresentaram níveis mais altos de *mindfulness* em geral. Isso sugere que a prática regular de *mindfulness* pode aumentar a sensibilidade ao ASMR. Os resultados indicam que a atenção plena pode desempenhar um papel na amplificação das respostas sensoriais e emocionais associadas ao ASMR, oferecendo insights sobre como a consciência plena pode influenciar a percepção sensorial e promover uma maior conexão com experiências sensoriais e emocionais positivas.

A particularidade dos sons: para você, irritante ou relaxante?

Cada pessoa pode ser estimulada a relaxar de formas diferentes, por isso há uma série de elementos utilizados em técnicas de ASMR. Um estudo feito com 475 pessoas pela Universidade de Swansea, Reino Unido, detectou alguns dos gatilhos de ASMR mais comuns entre o grupo de estudo. São eles: Sussurros 75%, Atenção pessoal 69%, Sons nítidos (folha metálica, batida de unhas, etc.) 64%, Movimentos lentos 53%, Movimentos repetitivos 36%, Sorridente 13%, Ruído de avião 3%, Ruído de aspirador de pó 2%, Rindo 2% (BARRATT; DAVIS, 2015). Hoje encontramos uma maior variedade de gatilhos, visto que já se passou uma década desde então, além das mudanças sociais, muitas comunidades foram formadas, e cada uma com seu perfil de espectador específico.

O *white noise*, também conhecido como ruído branco, representa uma amálgama de todas as frequências audíveis pelos seres humanos, abrangendo aproximadamente de 20 Hz a 20.000 Hz, todas com a mesma intensidade simultaneamente. Na prática, esse som assemelha-se ao chiado de uma televisão ou rádio fora de sintonia. Segundo a matéria “Brown noise, white noise, pink noise: como as frequências sonoras ajudam a dormir ou focar”, feita pelo repórter C. Tatsch para o Jornal O Globo (2022), nossa interação com ruídos artificiais tem raízes em épocas mais remotas do que se possa imaginar. No ano de 1667, o arquiteto e escultor italiano Gian Lorenzo Bernini concebeu a primeira máquina de *white noise* com a finalidade de tratar a insônia do Papa Clemente IX, simulando o suave som de uma fonte. Hoje, o ruído branco é o que mais se destaca nos estudos clínicos, enquanto os ruídos marrons são os mais pesquisados no YouTube e no Spotify. As outras cores de ruído, em essência, são variações do ruído branco, o que pode ser comparado de forma aproximada ao espectro de frequência e ao espectro de cores. Por exemplo, o pink noise (ruído rosa) é considerado menos agudo, apresentando um som mais profundo e lembrando uma tempestade forte. Já o brown noise (ruído marrom) acentua ainda mais sons graves, muitas vezes acompanhados de um som de spray de água sibilante. O curioso é que, sons com frequências entre 2.000 Hz e 5.000 Hz eram categorizados como os mais desagradáveis. Os pesquisadores observaram que, quando os sons eram irritantes, as atividades entre as áreas do cérebro associadas ao controle emocional (como a amígdala) e o córtex auditivo, responsável pelo processamento do som, eram

mais intensas. O pesquisador Sukhbinder Kumar e outros/as (2012), descreveram isso como se fosse um sinal de alerta ou perigo, enviado da amígdala para o córtex auditivo.

Certas regiões do cérebro, como o córtex auditivo, estão envolvidas no processamento das características físicas dos sons, como volume e frequência, enquanto outras regiões, como o córtex pré-frontal e o córtex cingulado anterior, estão mais relacionadas à valência emocional dos sons, ou seja, se eles são percebidos como negativos ou ameaçadores. Essa divisão funcional sugere que o cérebro humano tem sistemas separados para processar diferentes aspectos dos estímulos aversivos, o que poderia ter implicações importantes para entender como respondemos emocionalmente a esses estímulos e como podemos regular nossas respostas emocionais a eles. Essas descobertas também podem ser relevantes para o desenvolvimento de tratamentos para distúrbios relacionados à aversão, como transtornos de ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático. "Os resultados sugerem que o cérebro humano possui sistemas distintos para processar as características acústicas e a valência emocional dos sons aversivos, o que tem importantes implicações para compreender as bases neurais das respostas emocionais para o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional" (KUMAR, *et al.*, 2012, p.6).

Por outro lado, segundo Smith, Fredborg e Kornelsen (2019), durante um relaxamento, normalmente são ativadas áreas no nosso cérebro responsáveis pelos estímulos de bem estar e satisfação, segundo o estudo quando alguém é exposto aos estímulos causados pelo ASMR são acionadas cinco áreas no cérebro:

O córtex motor primário: localizado no giro pré-frontal, essa área é responsável pela realização de movimentos diretamente relacionados a diversos músculos, tais como: músculos dos braços, das pernas, da face, dos ombros e a maior parte dessa região que está associada aos músculos das mãos e da fala;

Lóbulo Frontal: localizado diretamente atrás da testa e é responsável pelos nossos movimentos, emoções, raciocínio, personalidade e pensamentos;

Lóbulo Parietal: fica atrás das orelhas e é o segundo maior lobo. É responsável por nossa percepção sensorial, sensação de dor, pressão e temperatura;

Lóbulo occipital: principal centro de processamento visual. Ele está envolvido na determinação de cores, no reconhecimento facial, na percepção de profundidade, no processamento visuoespacial e até desempenha um papel na formação de memórias;

Tálamo: uma região de grande importância funcional e atua como estação de retransmissão para os principais sistemas sensitivos (exceto a via olfatória). Está ainda implicado no controle da motricidade (extrapiramidal), no comportamento emocional e no grau de ativação do córtex.

Utilizando ressonância magnética funcional (fMRI), os/as pesquisadores/as examinaram cinco redes cerebrais principais durante o estado de repouso. Descobriu-se que os participantes que relataram sentir o ASMR apresentavam uma conectividade funcional atípica em comparação os participantes que não sentiam os efeitos do ASMR, especialmente no Default Mode Network (DMN), em português “Rede de modo padrão” e em outras regiões cerebrais relacionadas à atenção e ao processamento sensorial. O DMN é uma rede neural que se torna ativa quando o cérebro está em estado de repouso e não está envolvido em tarefas específicas de atenção direcionada para o ambiente externo. Esta rede está associada com processos internos, como pensamentos introspectivos, memória autobiográfica, imaginação e tomada de perspectiva. Ele é composto por várias regiões cerebrais, incluindo o córtex pré-frontal medial, o córtex cingulado posterior, o precuneus e o córtex parietal inferior. Sua atividade está relacionada ao processamento de informações internas e à autoconsciência. Esses achados sugerem que o ASMR está associado a padrões alterados de conectividade funcional no cérebro, o que pode fornecer insights sobre os mecanismos subjacentes a essa experiência sensorial.

Além disso, o estudo destaca a importância de diferenciar a ASMR de outros fenômenos sensoriais atípicos, como sinestesia e frisson. Embora compartilhe algumas características com esses fenômenos, a ASMR apresenta peculiaridades únicas, como gatilhos específicos, sensações dinâmicas de formigamento e capacidade de previsão de estímulos, sugerindo que pode ser uma experiência neuralmente distinta. Essas descobertas contribuem para uma compreensão mais aprofundada da neurobiologia por trás da ASMR e destacam a necessidade contínua de pesquisas adicionais para explorar seus efeitos e aplicações potenciais na prática clínica e no bem-estar mental.

Ética e psicologia

O ASMR pode ser usado em conjunto com a psicologia devido aos seus potenciais efeitos terapêuticos e à sua capacidade de influenciar o bem-estar emocional e mental das pessoas. Um estudo realizado pelo Departamento de Psicologia, Universidade de Bournemouth (WOODS; TURNER-COBB, 2023), verificou que estudantes universitários procuram o ASMR como ajuda para dormir e aliviar a ansiedade. É importante notar que seu uso na prática clínica deve ser realizado com cautela e baseado em evidências científicas sólidas. Mais pesquisas são necessárias para entender completamente os efeitos e determinar como ele pode ser integrado de forma eficaz na prática psicológica. Ao integrar o ASMR na prática psicológica, os/as psicoterapeutas podem estar oferecendo aos/às pacientes uma ferramenta adicional para ajudá-los a lidar com seus sintomas e melhorar sua qualidade de vida. Como é uma experiência subjetiva e individualizada, os/as psicoterapeutas devem respeitar a autonomia do/a paciente ao decidir se desejam explorar o ASMR como parte de sua terapia, sendo assim, os/as pacientes têm o direito de optar por experimentar ou não, e os/as profissionais devem respeitar suas escolhas e limitações. Como já falado, a experiência do ASMR muitas vezes envolve um foco intenso e uma atenção plena no estímulo sensorial presente, isso pode ser útil para ajudar pacientes a praticar o foco intenso e a desenvolver habilidades de regulação emocional (WOODS; TURNER-COBB, 2023).

O ASMR pode ser usado de maneira ética para promover o bem-estar emocional e mental dos pacientes. Desde que seja usado de forma responsável e respeitosa, o ASMR pode ser uma ferramenta valiosa na prática psicológica para ajudar os pacientes a relaxar, lidar com o estresse e melhorar sua qualidade de vida.

Considerações finais

Em síntese, o ASMR é um campo fascinante que vai além de um simples "sentimento de relaxamento". Ele está enraizado em mudanças concretas no afeto e na fisiologia, oferecendo uma janela única para a compreensão da interação complexa entre estímulos sensoriais, respostas emocionais e atividade cerebral. Essa caracterização aprofundada do ASMR destaca seu potencial não apenas como um fenômeno intrigante, mas também como uma área digna de pesquisa clínica e terapêutica.

O ASMR tem se mostrado eficaz para a diminuição do estresse e da ansiedade, que o torna uma ferramenta potencialmente útil para auxiliar no tratamento de distúrbios, como o transtorno de ansiedade generalizada, transtorno do estresse pós-traumático e depressão. Muitas pessoas afirmam que o ASMR as auxilia a alcançar um estado de relaxamento profundo e a induzir o sono com mais facilidade. Dessa forma, integrar técnicas de ASMR em intervenções psicológicas pode ajudar os pacientes a gerenciar melhor o estresse, melhorando a qualidade do sono, tendo como resultado uma melhor qualidade de vida geral. Sendo assim uma ferramenta complementar valiosa para terapias tradicionais, oferecendo uma abordagem não invasiva e de baixo custo para o tratamento de problemas de saúde mental.

Todavia, é importante ressaltar que mais pesquisas são necessárias para entender completamente os efeitos do ASMR e determinar sua eficácia como uma intervenção terapêutica. Ainda assim, os relatos pessoais junto a evidências preliminares sugerem que o ASMR tem o potencial de ser uma adição significativa ao arsenal de ferramentas disponíveis para ajudar as pessoas.

Apesar dos desafios que apresenta, a pesquisa emergente sobre ASMR possui aptidão para aprofundar nossa compreensão do funcionamento do cérebro. Para os/as psicólogos/as, pode oferecer *insights* valiosos para aprimorar os planos de tratamento para ansiedade e depressão. Além disso, de forma mais poética, pode nos ajudar a entender melhor as nuances das experiências humanas relacionadas ao sentimento de seramado, uma vez que ASMR é acolhimento e cuidado.

Referências

BAKER R. **Estou usando meu ASMR recém-descoberto para combater a depressão**. Catálogo de Pensamentos 2015. <http://thoughtcatalog.com/rhys-baker> .

BARRATT, E. L; DAVIS, N. J. Resposta autônoma do meridiano sensorial (ASMR): um estado mental semelhante a um fluxo. **PeerJ**, v. 3, p. e851, 26 mar. 2015.

BLANCK, P. et al. Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: Systematic review and meta-analysis. **Behaviour Research and Therapy**, v. 102, p. 25–35, mar. 2018.

BISHOP, S. R. et al., Mindfulness: uma definição operacional proposta. **Psicologia Clínica**. 11 (3):230–241, 2004.. doi: 10.1093/clipsy/bph077.

CAGNASSI, T.; SILVA, L. S.; SILVA, T. B. F. Benefícios da massagem relaxante no corpo e associações com práticas integrativas. **Revista Saúde em Foco**, v. Edição no 15, 2023.

COPELAND, L. **How researchers are beginning to gently probe the science behind ASMR**. Smithsonian Magazine, 16 mar. 2017. Disponível em: <<https://www.smithsonianmag.com/science-nature/researchers-begin-gently-probe-science-behind-asmr-180962550/>>. Acesso em: 28 fev. 2024.

DEL CAMPO, M. A., KEHLE T. J. Resposta autônoma do meridiano sensorial (ASMR) e frisson: fenômenos sensoriais induzidos conscientemente que promovem afelicidade. **Int J Sch Educ Psychol**. 4(2):99–105, 2016.

EID, C. M.; HAMILTON, C.; GREER, J. M. H. Untangling the tingle: Investigating the association between the Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), neuroticism, and trait & state anxiety. **PLOS ONE**, v. 17, n. 2, p. e0262668, 2 fev. 2022.

FOLLOW THIS. Repórteres do BuzzFeed, empresa de notícias norte-americana . 20 episódios. Primeira temporada. **Netflix**. EUA, 23 de agosto de 2018. Acesso em: 25 jan. 2024.

FREDBORG, B. K.; CLARK, J. M.; SMITH, S. D. Mindfulness and autonomous sensorymeridian response (ASMR). **PeerJ**, v. 6, p. e5414, 7 ago. 2018.

HUBERTY, J. et al. Characteristics and Usage Patterns Among 12,151 Paid

Subscribers of the Calm Meditation App: Cross-Sectional Survey. **JMIR Health and Health**, v. 7, n. 11, p. e15648, 3 nov. 2019.

KINAST, Priscilla. **O que é ASMR, dos canais do YouTube?** 2019.

Disponível em:<<https://www.oficinadanet.com.br/tecnologia/26010-o-que-e-asmr-dos-canais-doyoutube>>. Acesso em: 22. fev.2024.

KOVACEVICH, A.; HURON, D. Two Studies of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): The Relationship between ASMR and Music-Induced Frisson. **Empirical Musicology Review**, v. 13, n. 1-2, p. 39, 7 setembro 2018.

KUMAR, S. et al. Features versus Feelings: Dissociable Representations of the Acoustic Features and Valence of Aversive Sounds. **Journal of Neuroscience**, v. 32, n. 41, p. 14184–14192, 10 out. 2012.

MORIN, C. M. et al. Incidence, Persistence, and Remission Rates of Insomnia Over 5 Years. **JAMA Network Open**, v. 3, n. 11, p. e2018782, 6 nov. 2020.

NINA, D. A. Ser diferente é normal, **Revista GOL**, nº204. Ao pé do ouvido, 3 de mar. 2019.

Origin Theory of ASMR. Disponível em: <<https://asmruniversity.com/origin-theory-of-asmr/>>. Acesso em: 02 jan. 2024.

POERIO, G. L. et al. More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology. **PLOS ONE**, v. 13, n. 6, p. e0196645, 20 jun. 2018.

SALARI, N. et al. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. **Globalization and Health**, v. 16, n. 1, p. 1–11, 6 jul. 2020.

RICHARD, C. **Brain tingles: the secret to triggering autonomous sensory meridian response for improved sleep, stress relief, and head-to-toe euphoria.** Avon, Mass.: Adams Media, 2018.

SMITH, S. D.; FREDBORG, B. K.; KORNELSEN, J. Atypical Functional Connectivity Associated with Autonomous Sensory Meridian Response: An Examination of Five Resting-State Networks. **Brain Connectivity**, v. 9, n. 6, 01 jul. 2019.

SMITH, N.; SNIDER, A.-M. ASMR, affect and digitally-mediated intimacy. **Emotion, Space and Society**, v. 30, p. 41–48, fev. 2019.

TADA, K.; EZAKI, T.; M. KONDO, H. **The Autonomous Sensory Meridian Response Activates the Parasympathetic Nervous System**, 4 nov. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1026254/v1%20>.

TATSCH, C. Brown noise, white noise, pink noise: como as frequências sonoras ajudam a dormir ou focar. **O Globo**, São Paulo, 14 de agosto de 2022. Saúde/Bem-estar. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/bem-estar/noticia/2022/08/brown-noise-white-noise-pink-noise-como-as-frequencias-sonoras-ajudam-a-dormir-ou-focar.ghtml>. Acesso em: 17 de janeiro de 2024.

WOODS, N.; TURNER-COBB, J. M. “It’s like Taking a Sleeping Pill”: Student Experience of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) to Promote Health and Mental Wellbeing. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 3, p. 2337, 28 jan. 2023.