

Comportamento

DANIELE FELIX*

Diferentes níveis de estresse costumam aparecer ao longo do dia, o que tem levado muitas pessoas a buscarem meios de escape, inclusive, durante o expediente de trabalho ou de estudo. Não é de hoje que os brinquedos antiestresse caíram no gosto popular, mas a cada dia o mercado lança novos modelos, que conquistam, sobretudo, jovens e adultos.

Há uma década, a internet foi invadida pela febre dos fidgets e do asmr (autonomous sensory meridian response, ou resposta sensorial autônoma do Meridiano, em livre tradução). Pode-se dizer que os pioneiros na tendência foram os fidget spinners, o slime e as stressballs, artigos que, apesar de aparecerem com nomes ligados ao alívio de estresse, eram propagados como brinquedos infantis. De lá para cá, os modelos evoluíram e, impulsionados pelas redes sociais, tornaram-se objetos de desejo entre o público adulto.

A estudante de engenharia de software Ana Teresa Schneider, de 19 anos, é um exemplo disso. Com o estouro dos squishies, brinquedos supermacios e agradáveis ao toque, no TikTok, ela decidiu adquirir um dos modelos. “Eu estava em uma viagem e vi vendendo por um preço legal. Acabei levando”, conta.

A jovem gostou tanto da experiência, que compra um novo todo mês. A coleção é usada em alguns momentos do dia da estudante, que, além das aulas na faculdade, trabalha na empresa júnior do seu curso. Durante reuniões on-line, ela sempre está com um squishy em mãos. “Gosto de ter algo para mexer enquanto faço atividades mais entediantes”, relata.

Ana Teresa também recorre ao asmr — conteúdo audiovisual que gera sons suaves, sussurros e movimentos lentos com o objetivo de provocar uma sensação física de formigamento relaxante — como um auxílio para dormir. “Teve uma época em que eu usava toda noite. Os vídeos me acalmam muito”, justifica.

O que diz a ciência

Segundo a neuropsicóloga Juliana Gebrim, quando o corpo está sob estresse, a amígdala participa da detecção de ameaças e da ativação do sistema de alerta. “Ao direcionarmos a atenção para estímulos sensoriais, como o tato, a visão, a audição ou a respiração, podemos ajudar o cérebro a sair um pouco do foco da preocupação e voltar para uma experiência mais concreta do momento presente”, detalha a especialista.

“Não significa que o objeto vá desligar a amígdala ou acabar com a ansiedade”, adverte. A neuropsicóloga explica que, mesmo que ao utilizar um objeto antiestresse a pessoa sinta um alívio rápido, esse efeito não ocorre devido à liberação específica e mensurável de dopamina, endorfina e serotonina no cérebro. Na

BRINQUEDOS COMO VÁLVULA DE ESCAPE

Arquivo pessoal



Os fidgets, pequenos objetos táteis e antiestresse, tornaram-se populares entre jovens e adultos como uma forma de desacelerar durante os estudos e o trabalho

verdade, está relacionado à estimulação sensorial, ao direcionamento da atenção para uma sensação concreta e previsível de controle. “O cérebro pode sair momentaneamente do foco da preocupação e se concentrar naquela experiência corporal”, resume.

Juliana Gebrim expõe que o mais adequado, ao se referir aos artigos antiestress, é falar em regulação da resposta ao estresse do que em uma descarga de neurotransmissores de felicidade. A ferramenta pode ajudar algumas pessoas, mas não substitui o tratamento de ansiedade, por exemplo.

Sob inquietação ou estresse, um movimento simples e repetitivo pode funcionar como uma forma de autorregulação para algumas pessoas. Gebrim alerta, porém, para os limites do uso dos fidgets. “Durante uma tarefa que exige muita concentração, esse estímulo pode dividir os recursos de atenção. Por isso,