

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 26/05/2026 | aceito: 29/05/2026 | publicação: 01/06/2026

Efeitos dos estímulos multissensoriais na modulação da saúde emocional durante procedimentos de limpeza de pele.

Effects of multisensory stimuli on emotional health modulation during skin cleansing procedures.

Efectos de los estímulos multisensoriales en la modulación de la salud emocional durante los procedimientos de limpieza de la piel.

Lauren Eduarda de Alencar Leal Silva –Faculdade Integrada Cete - FIC,

laurendealencar35@gmail.com

Oberto César dos Santos

Thamyres Samara dos Santos Melo

Bruna Vanessa Nunes Pereira - Faculdade Integrada Cete – FIC, (orientadora)

bruna.v.nunes01@gmail.com

Resumo

Nos últimos anos, observou-se um aumento na busca por práticas que promovam não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional. Nesse cenário, os procedimentos estéticos, como a limpeza de pele, passam a ser percebidos como momentos de autocuidado que vão além da aparência, contribuindo também para o relaxamento e para a melhora da autoestima. Ao mesmo tempo, ganha destaque o ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response), um fenômeno caracterizado por estímulos sensoriais, como sons suaves e toques leves, capazes de gerar sensações de conforto e relaxamento. Nesse contexto, este estudo teve como objetivo analisar como os estímulos multissensoriais podem atuar na modulação da saúde emocional durante a limpeza de pele, bem como tratar de sua relação com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica com base em estudos publicados entre 2015 e 2025. Os resultados indicam que o ASMR tem efeitos positivos no organismo, contribuindo para a redução do estresse e da ansiedade. Observou-se também que, assim como as PICS, o ASMR compartilha uma abordagem voltada ao cuidado integral, por meio de estímulos sensoriais e da promoção do equilíbrio entre corpo e mente. Assim, conclui-se que a integração desses estímulos torna a limpeza de pele uma experiência mais acolhedora e completa, promovendo benefícios tanto para a pele quanto para o bem-estar emocional, além de se apresentar como uma estratégia complementar alinhada às práticas integrativas em saúde.

Palavras-chave: ASMR, PICS. Saúde mental. Alternativas terapêuticas. Limpeza de pele

Abstract:

In recent years, there has been an increase in the search for practices that promote not only physical health but also emotional well-being. In this scenario, aesthetic procedures, such as facial cleansing, are perceived as moments of self-care that go beyond appearance, also contributing to relaxation and improved self-esteem. At the same time, ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) is gaining prominence, a phenomenon characterized by sensory stimuli, such as soft sounds and light touches, capable of generating sensations of comfort and relaxation. In this context, this study aimed to analyze how multisensory stimuli can modulate emotional health during facial cleansing and to address their relationship with Integrative and Complementary Health Practices (PICS). This is a qualitative, descriptive, and exploratory study, developed through a literature review of studies published between 2015 and 2025. The results indicate that ASMR has positive effects on the body, contributing to reduced stress and anxiety. It was also observed that, like PICS, ASMR shares an approach focused on holistic care, using sensory stimuli and promoting balance between body and mind. Thus, it is concluded that integrating these stimuli makes skin cleansing a more welcoming and complete

Ano VII, v.1 2026 | **submissão: 26/05/2026** | **aceito: 29/05/2026** | **publicação: 01/06/2026**

experience, promoting benefits for both the skin and emotional well-being, and serving as a complementary strategy aligned with integrative health practices.

Keywords: ASMR, PICS, Mental Health, Therapeutic Alternatives, Skin Cleaning

1. Introdução

Ao longo dos anos, houve um aumento significativo na busca por práticas voltadas à promoção da saúde mental e física, o que evidencia o interesse por alternativas terapêuticas que visam reduzir os sintomas de estresse, ansiedade e depressão, que refletem diretamente na qualidade de vida dos indivíduos. Neste cenário, determinados procedimentos estéticos, como a limpeza de pele e as massagens faciais, mostram melhora não apenas na aparência, mas também na saúde mental, por serem momentos de autocuidado e relaxamento, especialmente entre o público feminino. "Pessoas que se sentem confortáveis com sua aparência apresentam menores níveis de ansiedade e depressão, segundo pesquisa publicada na revista *Body Image*" (ALLEVA et al., 2015, apud AGUIAR, 2024, p.2).

Destaca-se, conjuntamente, o uso de métodos que provocam uma resposta neurossensorial, promovendo sensações de relaxamento por meio de estímulos visuais, auditivos e táteis (COPELAND, 2017). Esses métodos são conhecidos como ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response). Estudos indicam que o ASMR pode contribuir para o alívio temporário de sintomas relacionados à ansiedade, estresse e depressão (BARRAT; DAVIS, 2015), além de estimular regiões cerebrais associadas ao sistema de recompensa, favorecendo a sensação de bem-estar (SAKURAI et al., 2023).

Diante disso, o ASMR mostra potencial para ser integrado a práticas integrativas e complementares em saúde (PICS), já que é um conjunto de técnicas que inclui musicoterapia, meditação, reiki, entre outras. Além disso, evidências sugerem que estímulos semelhantes ao ASMR já ocorrem em ambientes clínicos, por meio de interações que envolvem atenção, toque leve e comunicação acolhedora (POERIO et al., 2018).

De acordo com o pesquisador Craig Richard (2024), o ASMR libera neurotransmissores, ajudando a reduzir os sintomas de ansiedade, aliviar dores e melhorar o humor. Essa explicação científica reforça o crescimento da prática de autocuidado emocional e da promoção da saúde. Segundo Sakurai et al. (2023), assistir a vídeos de ASMR ativa o núcleo accumbens na via dopaminérgica do sistema de recompensa, o que está associado à melhora dos sintomas de depressão, ansiedade e dor. Os estudos apresentados evidenciam os benefícios do ASMR, mostrando que é uma forma alternativa terapêutica, podendo trabalhar em conjunto com os tratamentos para a melhora do paciente.

Ano VII, v.1 2026 | **submissão: 26/05/2026** | **aceito: 29/05/2026** | **publicação: 01/06/2026**

Neste contexto, surge a necessidade de avaliar a aplicação do ASMR em práticas de limpeza de pele e massagens faciais, considerando seu potencial para promover uma estratégia complementar que auxilie o bem-estar emocional das pessoas.

Assim, o presente estudo teve como objetivo analisar a utilização do ASMR associado à limpeza e às massagens faciais, avaliando seus efeitos e como ele age na redução do estresse e dos sintomas depressivos e ansiosos. Em conjunto, buscou identificar auxiliares na promoção do relaxamento.

2 Marco Teórico / Resultados

A Resposta Sensorial Meridiana Autônoma (ASMR) é uma prática caracterizada por sensações de formigamento associadas a estímulos sensoriais específicos, como sussurros, sons suaves e toques leves. Essas sensações geralmente se iniciam na região da cabeça e se estendem para áreas como a nuca, os ombros e a coluna, e são frequentemente acompanhadas de estados de relaxamento profundo. Segundo Barratt e Davis (2015), indivíduos que experimentam o ASMR relatam benefícios associados à redução do humor negativo e à indução do sono.

Estudos apontam que determinados estímulos, denominados "gatilhos", têm maior capacidade de provocar essas respostas sensoriais. Entre eles, destacam-se o sussurro, a atenção pessoal e os sons nítidos, considerados os mais eficazes na indução das sensações características do ASMR. Esses achados reforçam o potencial da prática como ferramenta de relaxamento e bem-estar.

A Tabela 1 ilustra as ações que mais provocam esses gatilhos, destacando o ato do sussurro como o estímulo sensorial mais agradável, com 75% das pessoas concordando com essa afirmação, seguido de atenção pessoal (69%) e de sons nítidos (64%), em segundo e terceiro lugares, respectivamente.

Tabela 1: Apresenta a porcentagem dos principais gatilhos de ASMR que causaram formigamento, conforme relatado no estudo de Barrat e Davis (2015).

Tipo de gatilho	Porcentagem de participantes acionados
Sussurrando	75%
Atenção pessoal	69%
Sons nítidos (folha metálica, batidas de unhas etc.)	64%
Movimentos lentos	53%

Ano VII, v.1 2026 | **submissão: 26/05/2026** | **aceito: 29/05/2026** | **publicação: 01/06/2026**

Movimentos repetitivos	36%
Sorrindo	13%
Ruído de avião	3%
Barulho de aspirador de pó	2%
Rindo	2%

Fonte: Barrat & Davis, 2015

A busca por alternativas que promovam o relaxamento está diretamente relacionada ao aumento de distúrbios, como a insônia. Dados da Associação Brasileira do Sono indicam que milhões de brasileiros apresentam dificuldades relacionadas ao sono, especialmente em grandes centros urbanos, onde há maior exposição a estímulos constantes. Nesse contexto, o ASMR surge como uma estratégia complementar, contribuindo para a indução do sono e para a melhora da qualidade de vida.

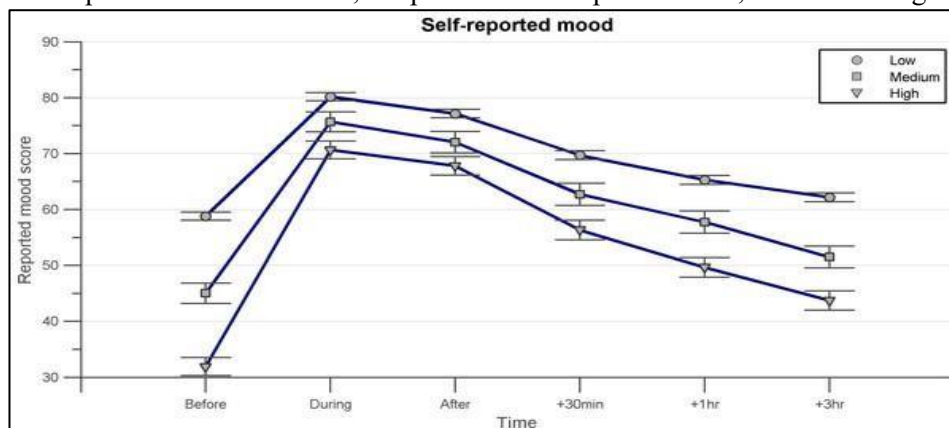
2.1 Mecanismos neurológicos do ASMR

Do ponto de vista neurológico, o ASMR apresenta efeitos relevantes sobre a atividade cerebral. Estudos indicam que essa prática é capaz de modular diferentes tipos de ondas cerebrais, como alfa, beta, teta e gama, promovendo alterações associadas ao relaxamento e à redução do estresse (Silveira, 2024).

Pesquisas que utilizam técnicas de neuroimagem, como a ressonância magnética funcional (fMRI), sugerem que os estímulos de ASMR podem estar associados à liberação de neurotransmissores, como a dopamina. Esse processo está associado à melhora dos sintomas de ansiedade, depressão e dor.

Além disso, evidências indicam que indivíduos com quadros depressivos apresentam respostas positivas ao ASMR, com melhora significativa do humor. Barratt e Davis (2015) observaram que a maioria dos participantes relatou benefícios emocionais após a exposição aos estímulos, o que reforça o potencial terapêutico da prática.

Imagem 1: Representação do estado de humor ao longo dos processos, mostrando a variação entre antes, durante e após a escuta de ASMR, em pessoas com depressão leve, moderada ou grave.



Fonte: Barrat & Davis, 2015

2.3 ASMR como prática integrativa e complementar

As PICS (Práticas Integrativas e Complementares em Saúde) são um conjunto de métodos que visam ao cuidado integral, abrangendo o físico, o emocional e o espiritual do indivíduo, por meio de atividades que promovem a saúde e a qualidade de vida (BRASIL, 2018b). Essas práticas foram instituídas no Sistema Único de Saúde por meio da Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006, com a proposta de ampliar as formas de cuidado e promover uma abordagem mais integral à saúde (BRASIL, 2006). Com o passar dos anos, essa política foi se fortalecendo e se ampliando.

Em 2017, a Portaria nº 849 incorporou novas práticas ao SUS, como o reiki, a meditação e a musicoterapia, entre outras. Ampliando as possibilidades terapêuticas disponíveis à população (BRASIL, 2017). Já em 2018, a Portaria nº 702 deu continuidade a esse processo, atualizando normativas anteriores e incluindo outras práticas, como a cromoterapia, a aromaterapia e a hipnoterapia. (BRASIL, 2018).

O ASMR pode ser compreendido como uma prática que integra elementos de diferentes Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), uma vez que compartilha o objetivo de promover equilíbrio físico e mental por meio de estímulos relaxantes. De acordo com Dacal e Silva (2018), essas práticas se baseiam em uma abordagem holística, visando à harmonia do organismo como um todo.

Entre as práticas associadas ao ASMR, destacam-se a meditação, a musicoterapia, a cromoterapia, o reiki, a aromaterapia e a hipnoterapia. A cromoterapia, por exemplo, utiliza cores para induzir estados de relaxamento e é frequentemente incorporada em conteúdo de

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 26/05/2026 | aceito: 29/05/2026 | publicação: 01/06/2026

ASMR por meio de iluminação suave e de estímulos visuais. Já a musicoterapia contribui com sons da natureza e ambientes relaxantes, potencializando os efeitos sensoriais.

O reiki e a hipnoterapia também estão presentes em produções de ASMR, ainda que de forma adaptada, por meio de simulações que envolvem movimentos suaves e sugestões verbais. Essas estratégias visam promover sensações de acolhimento, conexão e bem-estar, reforçando o caráter terapêutico da prática.

Dessa forma, o ASMR apresenta-se como uma abordagem inovadora nas práticas integrativas, atuando na redução do estresse, da ansiedade e dos distúrbios do sono, além de contribuir para a melhora do bem-estar emocional.

Ao discutir a interface entre as inovações sensoriais e as políticas públicas de saúde no Brasil, é fundamental distinguir entre a natureza do fenômeno e sua institucionalização. Embora o presente estudo demonstre que o ASMR se aproxima das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) por seu caráter não invasivo e foco no bem-estar holístico, é necessário enfatizar que o ASMR ainda não figura como prática oficialmente reconhecida pelo Ministério da Saúde.

As portarias que consolidam a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) — especificamente a Portaria nº 971/2006 e as ampliações trazidas pelas Portarias nº 849/2017 e nº 702/2018 — listam 29 modalidades que integram o SUS, dentre as quais o ASMR ainda não está incluído.

Contudo, a correlação estabelecida neste artigo ganha relevância científica ao propor o ASMR como estratégia complementar potencialmente relevante para futuras inclusões. Assim como a Musicoterapia e a Meditação percorreram caminhos de validação clínica até o reconhecimento oficial, os efeitos moduladores do ASMR na saúde emocional aqui analisados sugerem que o fenômeno possui as características necessárias para ser integrado, futuramente, como uma ferramenta de baixo custo e alto impacto na humanização dos cuidados em saúde e estética.

2.3 ASMR inserido na limpeza de pele

A limpeza facial atua como porta de entrada, preparando a pele para receber procedimentos de rejuvenescimento, removendo impurezas, desobstruindo os poros e eliminando células mortas. Sem ela, a eficácia dos procedimentos diminui drasticamente, muitas vezes sem se obter um resultado satisfatório.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 26/05/2026 | aceito: 29/05/2026 | publicação: 01/06/2026

Existem várias maneiras de realizar uma limpeza de pele, que podem ser personalizadas de acordo com as necessidades de cada paciente, mas a limpeza inclui alguns métodos gerais. O primeiro deles é a higienização da pele, que remove agentes externos (maquiagem, protetor solar etc.), garante a segurança do procedimento e evita infecções. Após isso, ocorre a esfoliação, que remove células mortas, podendo ser de três tipos: física/mecânica, química ou enzimática/biológica. Em seguida, continuando o processo de emoliência, utilizando soluções emolientes, máscaras e equipamentos, como o vapor de ozônio, com o intuito de facilitar a extração. Posteriormente, realiza-se a extração dos "comedões", podendo ser manual ou com equipamentos. Logo, ocorre o processo de tonificação por meio da alta frequência, com ações bactericidas, cicatrizantes e descongestionantes. Depois, ocorre a aplicação de máscaras, dependendo da necessidade do paciente, e, por fim, a aplicação de filtro solar e de proteção solar (Ebrahim, 2017).

Apesar das diferentes pelagens que serão tratadas na limpeza, o processo de ASMR permanece o mesmo e não tem restrições, a não ser a preferência do indivíduo. O propósito é tornar o procedimento mais tranquilo e relaxar o paciente ao longo dele, especialmente na etapa da extração, pois é a que mais causa incômodo.

O ASMR é uma prática que requer calma para que o paciente alcance a concentração máxima e relaxe; por isso, a limpeza de pele é uma ótima associação, por ser um procedimento tranquilo, sem muitas interferências. Pode-se também, em conjunto com a limpeza, combinar a massagem facial, turbinando o procedimento, com a finalidade de proporcionar maior benefício estético e, em suma, trazer relaxamento.

Em relação à ambientação, o indicado é manter o local o mais silencioso possível para que os sons externos não atrapalhem a concentração. Os únicos sons necessários são os dos gatilhos que serão gerados e, se for preferência do paciente, pode colocar alguma música para praticar musicoterapia. Também se deve manter a iluminação baixa no espaço para que o ambiente fique confortável, mas não pode ficar muito escuro, pois isso pode atrapalhar a visualização do procedimento.

3. Material e Método

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, com o objetivo de analisar os efeitos dos estímulos multissensoriais na modulação da saúde emocional durante procedimentos de limpeza de pele.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 26/05/2026 | aceito: 29/05/2026 | publicação: 01/06/2026

O presente estudo é uma pesquisa descritiva e exploratória, estruturada por meio de uma revisão bibliográfica de abordagem qualitativa. Norteada pela pergunta: "De que forma os estímulos multissensoriais (ASMR) podem ser associados aos procedimentos de limpeza de pele para atuar na modulação da saúde emocional e na redução do estresse?"

A coleta de dados foi realizada por meio de buscas em bases de dados científicas, como Google Acadêmico, SciELO e PubMed, bem como em livros e revistas especializadas nas áreas da saúde e da estética.

Foram utilizados descritores em português e inglês: 'Estética' (Aesthetics), 'Saúde Mental' (Mental Health), 'Terapias Complementares' (Complementary Therapies) e o termo livre 'ASMR' (Autonomous Sensory Meridian Response), combinados com o operador booleano AND.

Foram incluídos estudos publicados entre 2015 e 2025, em português e em inglês, que apresentassem relação direta com o tema proposto. Os critérios de inclusão abrangem artigos originais e revisões que abordem diretamente a relação entre estímulos sensoriais e saúde emocional. Foram excluídos trabalhos opinativos sem embasamento ou incompletos, bem como artigos duplicados nas bases de dados.

Após a seleção, os materiais foram analisados de forma crítica e interpretativa, o que permitiu a construção do embasamento teórico e a discussão dos achados relevantes. Os artigos selecionados foram lidos na íntegra, agrupados por similaridade temática para compor a discussão.

4. Resultados e Discussão

Como parte da estruturação dos resultados desta revisão bibliográfica, os materiais selecionados nas bases de dados foram lidos na íntegra e analisados criticamente e interpretativamente. Com o intuito de facilitar a visualização e a compreensão do embasamento teórico que sustenta esta pesquisa, os estudos incluídos foram esquematizados e sintetizados na Tabela 1.

A tabela a seguir apresenta um panorama geral das pesquisas analisadas, organizadas em cinco eixos informativos principais: Autor(es) e Título do Trabalho: para identificação e contextualização da temática abordada; Objetivo: que descreve a finalidade central de cada investigação; Metodologia: que detalha o desenho do estudo empregado pelos autores, englobando desde questionários online em larga escala e revisões sistemáticas até ensaios

Ano VII, v.1 2026 | **submissão: 26/05/2026** | **aceito: 29/05/2026** | **publicação: 01/06/2026**

clínicos robustos utilizando eletroencefalograma (EEG) e ressonância magnética funcional (fMRI); Principais Achados: que destaca os resultados mais relevantes de cada obra.

Por meio desta organização, é possível observar claramente a interseção entre os temas centrais desta revisão. A tabela elenca evidências sobre os gatilhos e os efeitos neurofisiológicos do ASMR — como a importância do toque e da atenção pessoal e a comprovação da redução do estresse e do aumento do relaxamento —, ao mesmo tempo em que expõe os impactos positivos de práticas estéticas e terapias complementares (como o reiki e a reflexologia) no bem-estar psicológico e físico. Essa compilação fornece a base de dados essencial para discutir como a imersão multissensorial tem potencial para transformar procedimentos estéticos, como a limpeza de pele, em ferramentas terapêuticas integradas para a modulação da saúde emocional.

Tabela 2: Artigos resultantes da pesquisa.

Autor(es)	Título do Trabalho	Objetivo	Metodologia	Principais Achados
Poerio GL, Succi A, Swart T, Romei V, Gillmeister H	<i>From Touch to Tingles: Assessing ASMR Triggers and Their Consistency Over Time with the ASMR Trigger Checklist (ATC)</i>	Criar, refinar e validar uma nova ferramenta (ASMR Trigger Checklist - ATC) para mensurar diferenças individuais no número e na intensidade de gatilhos de ASMR, com ênfase em estímulos táteis e interpessoais.	Desenvolvimento da escala com base no feedback de 90 indivíduos sensíveis ao ASMR, seguido da aplicação do questionário a 295 participantes e da reavaliação de 145 indivíduos após 5 meses para analisar a consistência temporal.	O toque físico foi o gatilho mais endossado (98%) e o mais intenso. Os gatilhos demonstraram alta consistência ao longo de 5 meses (84%). A intensidade do ASMR correlacionou-se com a abertura a experiências, a absorção e a atenção plena (mindfulness).
Aguiar J	<i>A Estética Como Ferramenta de Autoestima, Saúde Emocional e Transformação Social</i>	Analisar o papel da estética como ferramenta para a elevação da autoestima, o fortalecimento da saúde mental e a transformação social, além de apresentar o Método PDS.	Estudo reflexivo baseado em revisão de literatura, estudos interdisciplinares e experiências práticas de atendimento.	Procedimentos estéticos aliados a um atendimento humanizado reduzem a ansiedade e a depressão. O setor da estética atua como motor de impacto econômico e de inclusão social para as mulheres. O Método PDS enfatiza resultados duradouros, a personalização e o respeito à identidade.
Silveira R, Bertucci Filho DC	<i>Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR),</i>	Determinar as alterações fisiológicas e os potenciais clínicos	Revisão sistemática da literatura realizada nas bases de dados MEDLINE/PubMed,	O ASMR aumenta a atividade das ondas alfa (relaxamento) e provoca alterações fisiológicas,

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 26/05/2026 | aceito: 29/05/2026 | publicação: 01/06/2026

Autor(es)	Título do Trabalho	Objetivo	Metodologia	Principais Achados
	<i>Alterações Fisiológicas e Potenciais Clínicos: Uma Revisão Sistemática da Literatura</i>	do ASMR e sugerir novas abordagens para investigar o fenômeno.	Cochrane e SciELO, incluindo 15 estudos finais focados em fMRI e EEG.	como redução da frequência cardíaca, aumento do diâmetro pupilar e mudanças na condutância da pele, o que indica potencial de aplicação no manejo da ansiedade e da dor crônica.
Sakurai N, Nagasaka K, Takahashi S, Kasai S, Onishi H, Kodama N	<i>Brain Function Effects of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Video Viewing</i>	Esclarecer os efeitos do ASMR, analisando as diferenças na função cerebral provocadas por estímulos audiovisuais versus exclusivamente auditivos em jovens sem histórico de formigamento.	Estudo de ressonância magnética funcional (fMRI) em 30 indivíduos saudáveis submetidos a vídeos e áudios de ASMR, seguido de questionário em escala Likert para avaliação dos níveis de relaxamento.	Não houve diferença significativa no humor relatado. Entretanto, a fMRI demonstrou que a estimulação audiovisual ativou o giro frontal médio e o núcleo accumbens, enquanto a estimulação auditiva ativou o córtex da ínsula.
Barratt EL, Davis NJ	<i>Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): A Flow-Like Mental State</i>	Descrever as sensações do ASMR, identificar seus gatilhos e explorar sua relação com a sinestesia, o estado de fluxo mental (flow state) e o alívio da depressão e da dor.	Questionário online aplicado a 475 participantes capazes de experimentar ASMR, investigando hábitos, localização das sensações e seus efeitos no humor.	Os principais gatilhos foram sussurros (75%), atenção pessoal (69%) e sons nítidos (64%). O ASMR promoveu melhora temporária dos sintomas de depressão e de dor crônica. Observou-se forte correlação entre o número de gatilhos e o estado de fluxo mental, além da prevalência de sinestesia (5,9%).
Poerio GL, Blakey E, Hostler TJ, Veltri T	<i>More Than a Feeling: Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Is Characterized by Reliable Changes in Affect and Physiology</i>	Testar empiricamente se os relatos de relaxamento e formigamento do ASMR são sustentados por evidências afetivas e fisiológicas confiáveis.	Dois estudos: (1) experimento online com 1002 participantes, avaliando afeto autorrelatado; (2) estudo laboratorial com 110 participantes, avaliando a frequência cardíaca e a condutância da pele durante vídeos de ASMR.	O ASMR produziu sensações agradáveis de calma e de excitação apenas em indivíduos sensíveis ao fenômeno. Fisiologicamente, provocou diminuição da frequência cardíaca e aumento da condutância da pele, caracterizando uma resposta emocional complexa sem associação à excitação sexual.
Dacal	<i>Impactos das</i>	Apresentar os	Estudo observacional,	Os pacientes

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 26/05/2026 | aceito: 29/05/2026 | publicação: 01/06/2026

Autor(es)	Título do Trabalho	Objetivo	Metodologia	Principais Achados
MPO, Silva IS	<i>Práticas Integrativas e Complementares na Saúde de Pacientes Crônicos</i>	impactos do reiki e da reflexologia podal na saúde de pacientes com doenças crônicas acompanhados pelo SUS.	retrospectivo, transversal e quantitativo, baseado na análise de protocolos de atendimento e de prontuários de 59 pacientes.	apresentaram melhora e redução da intensidade dos sintomas emocionais e físicos, incluindo ansiedade (34%), estresse (51%), dores corporais (51%) e inchaço nas pernas (34%), reforçando os benefícios das terapias integrativas para a qualidade de vida.

Fonte: Autoria própria.

A partir da análise crítica da literatura selecionada, os resultados deste estudo demonstram que a estética contemporânea transcende a busca pela superficialidade visual, atuando como um recurso terapêutico eficaz na promoção do bem-estar psicológico e da autoestima. A interface entre estética e saúde mental revela que o cuidado com o corpo e a imagem, quando acompanhado de um atendimento humanizado e acolhedor, é capaz de restaurar a autoconfiança e atuar como adjuvante no equilíbrio emocional dos pacientes.

Neste contexto, a introdução de estímulos multissensoriais característicos da Resposta Sensorial Meridiana Autônoma (ASMR) durante a limpeza de pele apresenta um forte embasamento na literatura neurofisiológica. O ASMR é uma experiência emocional complexa que desencadeia sensações de formigamento prazerosas e um relaxamento profundo em resposta a estímulos (gatilhos) específicos, sejam eles visuais, auditivos ou táteis. As pesquisas mais recentes apontam que o toque físico no corpo é o gatilho mais endossado para a indução do ASMR (comprovado por 98% dos indivíduos) e classificado como o de maior intensidade. Além disso, a "atenção pessoal próxima" e o "toque leve no rosto" são estímulos altamente eficazes, endossados por 87% a 90% das pessoas. Esses elementos estão naturalmente presentes e podem ser potencializados durante a limpeza de pele.

A associação dos procedimentos estéticos faciais aos gatilhos de ASMR — como a fala mansa ou sussurrada, o som de escovas e os movimentos delicados das mãos — transforma a prática em uma verdadeira intervenção em saúde mental. Os estudos fisiológicos e de mapeamento cerebral validam essa modulação. Foi comprovado que a experiência de ASMR reduz significativamente a frequência cardíaca e aumenta a condutância da pele, gerando um estado de relaxamento que se mescla a uma ativação emocional positiva. Adicionalmente,

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 26/05/2026 | aceito: 29/05/2026 | publicação: 01/06/2026

análises de eletroencefalograma (EEG) mostraram que o ASMR eleva a atividade das ondas alfa nos lobos frontais e parietais, o que está diretamente associado a um estado de relaxamento e à redução da sobrecarga e do estresse mental.

O embasamento do uso do ASMR em um contexto de terapia complementar ganha ainda mais força quando observamos dados de neuroimagem (fMRI). Estímulos de ASMR ativam regiões cerebrais associadas à recompensa, à regulação emocional, ao comportamento social e à empatia, tais como o córtex pré-frontal medial, a ínsula e o núcleo accumbens. Os autores sugerem que esses gatilhos simulam um comportamento de "cuidado social" (ou *social grooming*), que facilita o vínculo interpessoal e produz efeitos calmantes no sistema nervoso.

Isso se alinha intrinsecamente aos princípios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Assim como terapias complementares, a exemplo do Reiki e da Reflexologia Podal, que têm demonstrado eficácia expressiva em aliviar queixas de estresse, ansiedade, insônia e dores crônicas por meio de uma abordagem holística, a inserção consciente do ASMR na estética atua no mesmo nível de cuidado do corpo-mente.

A literatura revela que 98% dos indivíduos que consomem conteúdos de ASMR relatam fazê-lo para relaxar, 82% para induzir o sono e 70% para lidar com o estresse, além de evidências de melhora temporária dos sintomas de depressão e de dores crônicas. Portanto, é possível discutir que o ambiente da clínica de estética, devidamente preparado, com controle sonoro e iluminação adequados, e focado no acolhimento do paciente, tem potencial para funcionar como uma câmara de imersão multissensorial.

Em síntese, os achados indicam que a associação entre estímulos de ASMR e a limpeza de pele é altamente benéfica. Ao aliar o toque físico inerente ao procedimento estético a estímulos sonoros (como sons de água, de pincéis ou de fala suave) e à atenção interpessoal, o profissional de estética promove não apenas a saúde do tecido cutâneo, mas também desencadeia uma cascata de respostas neurofisiológicas. Esse processo resulta na redução ativa do estresse e na promoção da saúde emocional, ratificando a estética como uma ferramenta terapêutica robusta e integral.

A análise dos estudos selecionados evidenciou que os estímulos multissensoriais influenciam significativamente a modulação da saúde emocional, atuando principalmente na redução do estresse e da ansiedade.

Estudos demonstram que estímulos auditivos característicos do ASMR, como sons suaves e repetitivos, estão associados à diminuição da frequência cardíaca e ao aumento de estados emocionais positivos, indicando ativação de mecanismos fisiológicos relacionados ao

Ano VII, v.1 2026 | **submissão: 26/05/2026** | **aceito: 29/05/2026** | **publicação: 01/06/2026**

relaxamento (POERIO et al., 2018). Esses achados reforçam a atuação desses estímulos sobre o sistema nervoso autônomo.

Além disso, evidências indicam que a exposição ao ASMR ativa regiões cerebrais ligadas ao sistema de recompensa, promovendo a sensação de prazer e bem-estar, o que contribui para a redução dos sintomas de ansiedade (SAKURAI et al., 2023). Esse mecanismo sugere que os estímulos sensoriais não atuam apenas de forma subjetiva, mas também têm uma base neurológica consistente.

No contexto das práticas integrativas, técnicas como a aromaterapia e a musicoterapia também demonstram efeitos positivos na regulação emocional, atuando na redução do estresse e na promoção do equilíbrio psicofisiológico (DACAL; SILVA, 2018). A combinação desses recursos potencializa os efeitos terapêuticos, caracterizando uma abordagem multissensorial integrada.

Aplicando esses achados aos procedimentos estéticos, observa-se que a limpeza de pele permite a inserção desses estímulos em diferentes etapas do procedimento, contribuindo para torná-lo mais confortável e menos invasivo. Elementos como um ambiente controlado, iluminação suave e estímulos auditivos podem reduzir a tensão do paciente, especialmente nas fases mais sensíveis.

A massagem facial complementa essa abordagem ao promover o relaxamento muscular, a melhora da circulação e a sensação de acolhimento, constituindo um importante recurso para intensificar os efeitos emocionais positivos (PEREIRA, 2019). O toque terapêutico, associado a estímulos sensoriais, potencializa a experiência do paciente, tornando o procedimento mais completo.

A análise dos mecanismos de resposta ao ASMR revela dados fundamentais para a prática clínica em estética. De acordo com a **Imagem 1**, que apresenta o estado de humor autorrelatado pelos participantes, observa-se que o benefício emocional e a melhora do humor são significativamente mais intensos **durante** a exposição aos estímulos. No entanto, esse efeito atinge seu ápice no momento da prática e inicia um declínio gradual, tornando-se menos acentuado após 3 horas.

Diante dessa evidência, surge uma oportunidade valiosa para que o profissional de estética atue estrategicamente para prolongar essa sensação de bem-estar no pós-procedimento. Algumas sugestões baseadas nos achados do estudo incluem: Atendimento Humanizado Contínuo: Manter a comunicação com o paciente após o procedimento utilizando uma fala mansa e acolhedora, o que ajuda a sustentar o estado de relaxamento induzido pelos gatilhos

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 26/05/2026 | aceito: 29/05/2026 | publicação: 01/06/2026

táteis e auditivos; Indicações para Home Care Emocional: Sugerir ao cliente a escuta de áudios ou vídeos de ASMR em casa, especialmente aqueles que utilizam sons nítidos ou sussurros, que demonstraram eficácia na indução do sono e redução do estresse; Educação sobre o Autocuidado: Orientar o paciente sobre como os estímulos multissensoriais atuam no sistema de recompensa e na liberação de neuroquímicos, incentivando-o a criar um ambiente tranquilo em sua rotina diária para preservar os benefícios da limpeza de pele.

Essa abordagem não apenas potencializa os resultados estéticos no tecido cutâneo, mas também consolida a estética como uma ferramenta integral para o equilíbrio psicológico e a promoção da saúde mental a longo prazo.

A evidência científica sobre os mecanismos neurofisiológicos do ASMR fornece um argumento robusto para a sua aplicação prática na estética, especialmente como contraponto ao estresse físico. Estudos de monitoramento fisiológico comprovam que a exposição a gatilhos de ASMR reduz significativamente a frequência cardíaca em indivíduos sensíveis.

Essa redução do ritmo cardíaco indica ativação do sistema nervoso parassimpático, promovendo um estado de relaxamento profundo e calma. No contexto da limpeza de pele, esse "destaque fisiológico" torna-se uma ferramenta estratégica fundamental: Controle da Resposta ao Estresse: A diminuição da frequência cardíaca atua diretamente contra os picos de cortisol e a agitação gerados pelo sistema nervoso simpático durante momentos de tensão; Modulação da Dor na Extração: Durante a etapa de extração de comedões — reconhecida como a fase que gera maior desconforto e incômodo ao paciente — a indução prévia ou simultânea de estímulos ASMR ajuda a neutralizar a resposta fisiológica de dor, tornando a experiência mais tolerável; Equilíbrio Homeostático: Ao reduzir a frequência cardíaca e aumentar a condutância da pele, o ASMR transforma um procedimento potencialmente invasivo em uma intervenção de acolhimento, favorecendo a regulação emocional e o bem-estar biopsicossocial do cliente.

Dessa forma, o uso consciente dessas técnicas permite que o profissional de estética gerencie não apenas a saúde do tecido cutâneo, mas também a resposta biológica do paciente ao estresse do procedimento. Apesar dos resultados promissores, observa-se que ainda há escassez de estudos específicos voltados à aplicação direta de estímulos multissensoriais em procedimentos estéticos, o que evidencia a necessidade de novas pesquisas na área.

Considerações Finais

O presente estudo evidenciou que a integração de estímulos multissensoriais,

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 26/05/2026 | aceito: 29/05/2026 | publicação: 01/06/2026

especificamente os gatilhos da Resposta Sensorial Meridiana Autônoma (ASMR), aos procedimentos de limpeza de pele representa uma abordagem inovadora e eficaz para a modulação da saúde emocional e a redução do estresse. A estética, sob essa ótica, consolida-se como uma poderosa ferramenta terapêutica que transcende a superficialidade, atuando como um pilar essencial para a construção da autoestima e a promoção do equilíbrio psicológico.

A revisão da literatura demonstrou que o toque físico e a atenção pessoal – elementos intrínsecos e fundamentais na prática da estética facial – são os gatilhos de ASMR mais intensos e amplamente endossados pelas pessoas. Quando o profissional de estética associa esse toque intencional a um ambiente preparado (com controle sonoro, uso de fala mansa e sons de pincéis), ele engatilha respostas neurofisiológicas benéficas e cientificamente comprovadas. A ciência já demonstra que a experiência do ASMR reduz a frequência cardíaca, eleva a atividade das ondas cerebrais alfa (associadas ao estado de relaxamento) e ativa regiões cerebrais ligadas à regulação emocional e à recompensa. Tais alterações fisiológicas são responsáveis por induzir a sensação de relaxamento profundo e por aliviar diretamente os sintomas associados ao estresse, à ansiedade e à fadiga mental.

Além disso, observou-se que essa abordagem se aproxima fortemente dos princípios das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). Da mesma forma que terapias como a reflexologia podal e o reiki têm demonstrado impactos expressivos na redução do estresse por meio de um cuidado holístico, a limpeza de pele multissensorial é um contorno de cuidado para a mente e o corpo. O profissional de estética, ao utilizar escuta ativa, empatia e protocolos sensoriais, deixa de ser apenas um executor de técnicas para se tornar um agente promotor do bem-estar biopsicossocial.

Apesar dos achados promissores, é importante reconhecer que a pesquisa sobre os potenciais clínicos do ASMR ainda é um campo incipiente. Por isso, sugere-se a realização de estudos práticos e ensaios clínicos futuros que apliquem e quantifiquem diretamente a inserção de estímulos ASMR em cabines de estética, a fim de padronizar os protocolos e mensurar seus impactos fisiológicos com maior precisão no público consumidor desses serviços.

Por fim, conclui-se que a associação do ASMR aos procedimentos de limpeza de pele atende à necessidade moderna de alívio do estresse diário. O atendimento humanizado, aliado à imersão sensorial, não apenas potencializa os resultados estéticos no tecido cutâneo, mas também restaura a autoconfiança e promove a saúde mental. A clínica de estética moderna, ao abraçar essa visão integral, cumpre um papel fundamental na transformação social, na promoção da qualidade de vida e na preservação da dignidade humana.



Ano VII, v.1 2026 | submissão: 26/05/2026 | aceito: 29/05/2026 | publicação: 01/06/2026

Referências

AGUIAR, Júlia. A estética como ferramenta para a autoestima, a saúde emocional e a transformação social. **Revista Científica Multidisciplinar O Saber**, São Paulo, v. 1, n. 4, p. 1–7, 2024. Disponível em: <https://www.submissoesrevistacientificaosaber.com/index.php/rcmos/article/view/1117>. Acesso em: 11 ago. 2025.

BARRATT, E. L.; DAVIS, N. J. Autonomous sensory meridian response (ASMR): a flow-like mental state. **PeerJ**, v. 3, e851, 2015. Disponível em: <https://peerj.com/articles/851/#table-2>. Acesso em: 4 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2.ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2018b. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 28 mar. 2026

BRASIL. Portaria n. 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 28 mar. 2026

BRASIL. Portaria n. 849, de 27 de março de 2017. Inclui a arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, DF: Presidência da República, 2017. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html. Acesso em: 28 mar. 2026.

BRASIL. Portaria n. 702, de 21 de março de 2018. Altera a portaria de consolidação n. 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasília, DF: Presidência da República, 2018a. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em 28 mar. 2026.

COPELAND, Libby. Como pesquisadores estão começando a investigar cuidadosamente a ciência por trás da ASMR. **Smithsonian Magazine**, [s.l.], 2017. Disponível em: <https://www.smithsonianmag.com/science-nature/researchers-begin-gently-probe-sciencebehind-asmr-180962550/>. Acesso em: 7 ago. 2025.

DACAL, Maria del Pilar Ogando; SILVA, Irani Santos. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 118, p. 724–735, jul./set. 2018. DOI:10.1590/0103-1104201811806. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sdeb/2018.v42n118/724-735/pt>. Acesso em: 25 set. 2025.

EBRAHIM, Karla. Protocolo de limpeza facial, 2017. Disponível em: <https://www.cursosprofec.com.br/escola/apostilas/limpeza-de-pele-pfc-1.pdf>. Acesso em: 28 mar. 2026.

Ano VII, v.1 2026 | **submissão: 26/05/2026** | **aceito: 29/05/2026** | **publicação: 01/06/2026**

POERIO, Giulia Lara 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, e0196645, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645>. Acesso em: 13 out. 2025.

POERIO, G. L. *et al.* From touch to tingles: Assessing ASMR triggers and their consistency over time with the ASMR Trigger Checklist (ATC). **Consciousness and Cognition**, v. 115, p. 103584, 2023

PEREIRA, M. de F. L. (org.). **Recursos técnicos em estética I**. São Paulo: Difusão Editora, 2019. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=V-VBEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA169&dq=massagem+facial+t%C3%A9cnicas&ots=tnplMOG7Gb&sig=DjW_pxj9bdMq3bkfgLHIOvFHfNM&redir_esc=y#v=onepage&q=massagem%2Ofacial%20t%C3%A9cnicas&f=false. Acesso em: 9 jun. 2025.

RICHARD, Craig. How ASMR Alters Your Brain and Body. **Popular Mechanics**, 2024. Disponível em: <https://www.popularmechanics.com/science/a65566730/asmr-altered-consciousness>. Acesso em: 7 ago. 2025.

SAKURAI, N. et al. Effects of autonomous sensory meridian response (ASMR) video viewing on brain function. **Frontiers in Neuroscience**, v. 17, art. 1025745, Jan. 2023. DOI: 10.3389/fnins.2023.1025745. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36777643>. Acesso em: 5 ago. 2025.

SILVEIRA, Rafaela. Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) e alterações no comportamento humano: uma análise contemporânea. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 4, p. 1–32, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3686/2936>. Acesso em: 2 out. 2025.