

### COMO A ANSIEDADE PODE AFETAR OS HÁBITOS DE CONSUMO DAS PESSOAS?

---

**Fernando Lopes de Souza**  
Vaz

*Aluno da Fatec Assis*  
fernandolopessouzavaz@gmail.com

**Orientador**

*Paulo Sergio da Silva*  
professorpaulopp@gmail.com

#### RESUMO

O presente artigo aborda o tema economia da ansiedade, fazendo uma breve discussão sobre como este fenômeno pode afetar os hábitos de consumo das pessoas. O intuito é apresentar quais são os produtos presentes nas últimas tendências a serem vendidos para ajudar pessoas que lidam com a ansiedade e como cada um deles atuam nos comportamentos apresentados por ansiosos em questão e também apresentar como o mercado atual está trabalhando com este público.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Economia. Mercado. Público.

---

#### ABSTRACT

This article addresses the topic of anxiety economics, making a brief discussion about how this phenomenon can affect people's consumption habits. The aim is to present which products are present in the latest trends to be sold to help people who deal with anxiety and how each of them act in the behaviors presented by the anxious people in question and also to present how the current market is working this root of the economy with your audience.

**Keywords:** Anxiety. Economy. Marketplace. Public.

## 1 INTRODUÇÃO

Com o avanço da tecnologia e a mudança na forma como as pessoas se comunicam, houve uma notável alteração no estilo de vida dos consumidores. O presente artigo tem como objetivo discutir a forma como está mudando assim como a ansiedade em específico, afetam os hábitos e tendências de consumo. Gestores comerciais devem estar atentos as tais mudanças a fim de conhecer o consumidor e identificar quais são as atuais tendências, ou seja, como isso pode afetar o público consumidor. E também pensar em seu público interno, os colaboradores, para evitar ou diminuir a ansiedade em sua equipe.

Bons gestores devem sim se atentar e adaptar medidas comportamentais para evitar os impactos que a ansiedade causa ao ambiente de trabalho, pois pela correria constante no dia-a-dia diversos ambientes como casa, transporte e conflitos pessoais podem ser geradores de ansiedade nos funcionários, que acabam carregando para o serviço e não sendo tão produtivo com suas atividades. Ai entra o papel do gestor que consegue identificar e ajudar seu colaborador a manter o controle ocasionando numa boa produção e saúde mental.

## 2 O BRASIL ANSIOSO

Segundo Moraes (2018), o Brasil é o país que mais apresenta o fenômeno da ansiedade no mundo: 9,3% da população manifesta o quadro. Isto demonstra um alto índice da doença em meio a população brasileira, o que ajuda a identificar a oportunidade de alta comercialização de produtos que diminuam os níveis de estresse ou reduzam sintomas da ansiedade.

Atualmente, a ansiedade é gerada por diversos motivos, com base no artigo de Porciúncula (2017), algumas delas vêm de longa data, como a desigualdade social e a violência na infância, amplificados pela atual crise financeira e os altos índices de violência nas grandes cidades. Demonstrando, portanto, que as causas estão relacionadas ao cotidiano das pessoas, devido ao apressado estilo de vida citado, aos reajustes econômicos, e a insegurança nos ambientes em que elas convivem.

### 2.1 A economia da ansiedade

Segundo reportagem da revista Superinteressante, a economia da ansiedade é um conceito que define as tendências recentes de produtos criados para ajudar pessoas ansiosas, ou que ao menos foram descritos como úteis para tais casos. Exemplos de produtos deste tipo que se popularizaram nos últimos anos são: *fidgetspinnners*, livros de autoajuda ou para colorir (como o jardim das mandalas), *fidget cube*, terapia floral e aplicativos como *Calm* e *YourWellspace*, que tiveram ao todo mais de 1 bilhão de *downloads*.

---

---

Além disso, jornais têm relacionado o tema da economia da ansiedade com a viralização de séries com cenários distópicos, como *Black Mirror*, produzida pela Netflix e *BoJack Horseman* que se trata de um cavalo que anda sobre duas patas, fala e bebe muito, leva a vida como qualquer humano porém a série traz um sátira ao mundo moderno apresentando ansiedade, depressão e tendências autodestrutivas com arcos bem fortes. Isto seria uma manifestação na indústria do entretenimento, devendo ser entendida também como produtos a serem consumidos.

Descrevendo estes produtos mais detalhadamente, é apresentado o *fidgetspinner* que segundo Farinaccio (2017), “é uma espécie de pião, mas sem ponta e que gira – geralmente – nas mãos de quem brinca. Ele possui uma parte central feita por um rolamento e (mais ou menos) três extremidades que giram em torno do centro”. Consumindo o tempo e diminuindo a ansiedade.

Segundo Alecrim (2016), acerca do *fidget cube*, “cada um dos seus seis lados possui um mecanismo diferente: há interruptor de luz, engrenagens giratórias, botões que simulam o clique de uma caneta, uma alavanca de joystick, enfim”. Aliviando assim o estresse e ajudando na concentração.

Quanto aos florais de Bach, segundo Kobayashi (2010) têm como objetivo “[...] o equilíbrio das emoções. Podemos buscar a ajuda dessa terapia para lidar com sentimentos que estão em conflito”. Em suma, busca-se a mudança nas emoções e na saúde mental.

Neste meio de busca da serenidade, encontram-se também alguns aplicativos que auxiliam no alcance do controle emocional. De acordo com Cavalcante (2017) “O ‘Querida Ansiedade’ tem uma seção que explica o seu funcionamento. Ele permite que o usuário escreva o que está sentindo, além de oferecer meditações e exercícios de respiração”. Desta forma ajudando a lidar com crises de ansiedade.

Outras práticas também podem ajudar como yoga que, segundo Bruce (2019), “proporciona equilíbrio emocional, sensação de paz interior, bem-estar e equilíbrio da mente para as situações do dia-a-dia”. Colaborando assim para a diminuição de nervosismo e estresse.

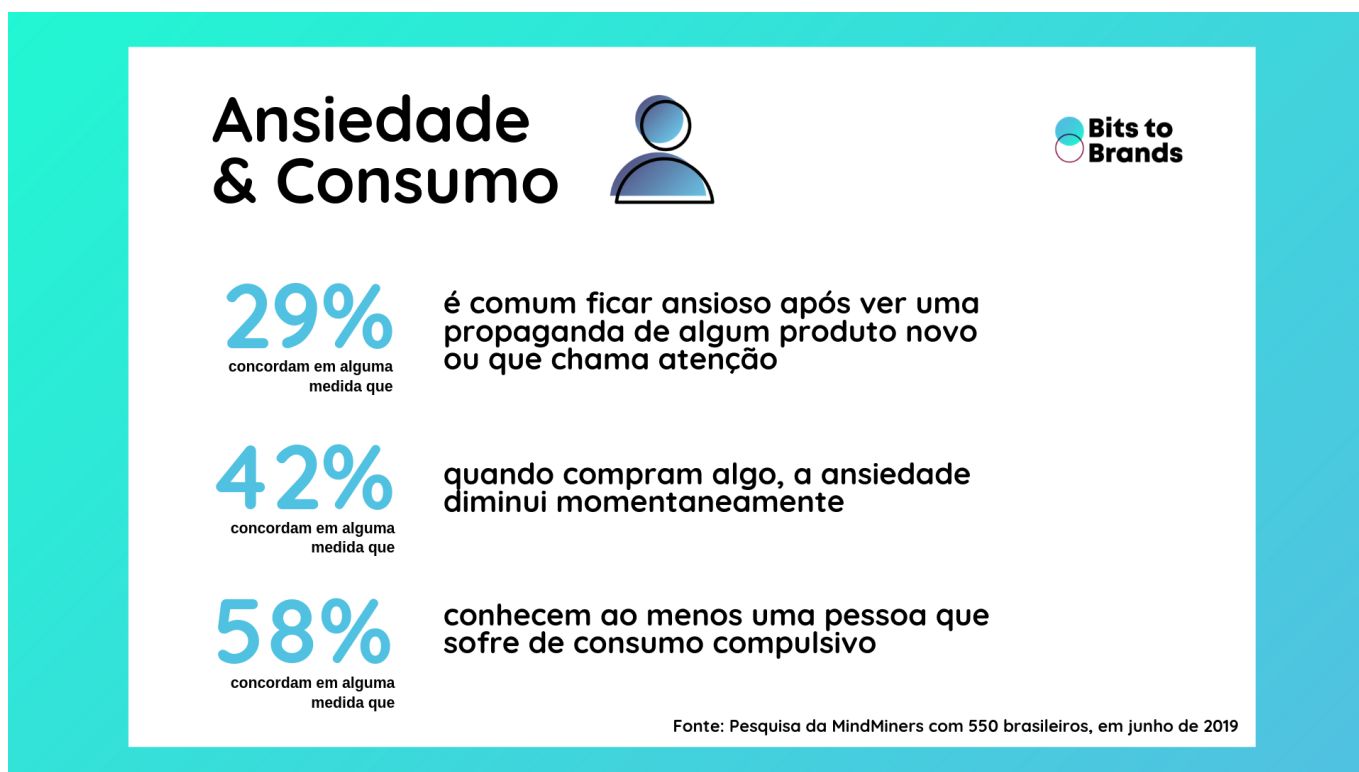
---

## 2.2 Ansiedade e consumo

De acordo com Guarezi (2019), a relação da ansiedade com os hábitos de consumo dos cidadãos pode ser comprovada cientificamente conforme pesquisa realizada pela empresa *MindMiners* em junho de 2019. Nesta pesquisa houve a participação de 550 brasileiros.

Conforme o gráfico da pesquisa apresentado abaixo, pode-se concluir que um terço dos entrevistados se sentem ansiosos após verem uma propaganda de algo novo ou algo que chame atenção. O fato de demandar fortemente algum produto ou serviço pode ter como consequência o fenômeno da ansiedade, seja pela expectativa de ter aquilo logo ou pela frustração de querer algo que você sabe que não pode ter.

Gráfico 1—Ansiedade e consumo



Fonte: Superinteressante (2019).

O ato da compra surge tanto como causa quanto como alívio para a ansiedade. 42% das pessoas sentem algum alívio momentâneo da ansiedade ao comprar algo.

Contudo, esse alívio pode sair de controle e gerar a compulsão por compra. Quase 60% das pessoas conhecem pelo menos uma outra que sofre de consumo compulsivo.

## 2.3 Mais sobre a ansiedade

Segundo Caro (2018), o aumento da ansiedade está relacionado, também, ao desemprego devido à ocorrência de fatos estressantes no ambiente de trabalho e ao aumento desenfreado de desocupados entre 2014 e 2018. Pizzaro (2018) diz:

Se você perdeu o emprego e sofre com angústia, baixa autoestima, ansiedade e medo, saiba que não está sozinho. Mais da metade das pessoas que passaram por essa situação afirma ter apresentado pelo menos um desses sintomas. A ansiedade afeta 70%, o estresse, 64%, e o desânimo, 60% dos entrevistados [...]. Vale lembrar que o Brasil possui hoje 13,7 milhões de desempregados, segundo o último levantamento do IBGE.

Ainda por ele, criar laço com outras pessoas pode ajudar a encontrar atividades para aliviar o desânimo, depressão e ansiedade com atividades voluntárias, mantendo-se uma alimentação saudável e o relacionamento com os demais não ruírem, futuramente registrar a carteira de trabalho.

Gráfico 2—De onde a ansiedade vem



Fonte: Superinteressante (2018).

No gráfico 2, mostra que 50% pessoas com problemas no relacionamento corre o risco desenvolve transtorno de ansiedade, desde divórcio a pessoas viúvas ou separadas. Segundo Castro (2014), o transtorno da ansiedade social gera medo nas pequenas atividades realizadas no dia a dia:

Ele também é conhecido como fobia social e envolve uma intensa preocupação sobre as situações sociais diárias, geralmente um medo do julgamento dos outros ou de passar ridículo e por constrangimentos. As situações sociais tendem a ser interpretadas como ameaçadoras, já que o indivíduo tem uma tendência a achar que os outros ficam à procura de suas fraquezas e acabam estabelecendo níveis de exigência muito elevados para si mesmos.

Continuando no gráfico 2, a violência segundo Horta (2018):

A violência é um fator gritante. Dos entrevistados pela USP, 54% disseram ter sofrido ou presenciado algum episódio violento traumático – como ser assaltado à mão armada ou ver alguém ser morto. Entre os que sofreram três ou mais episódios de violência, a chance de transtorno de ansiedade é 3,5 vezes maior.

Para Sena, Torres e Lopes (2013), após um ato traumático como assalto e violência o indivíduo corre o risco de desenvolver o transtorno de estresse pós-traumático, o mesmo fica emocionalmente abalado sofrendo alterações e propenso a medo, estresse e ansiedade e não conseguindo viver em sociedade como antigamente. Barnhill (2018), diz uma maneira para tratar este transtorno é a psicoterapia e terapia medicamentosa, na qual está relacionado a alteração visualizado do cenário traumático e respiração e relaxamento podem reduzir a ansiedade.

### 3 METODOLOGIA

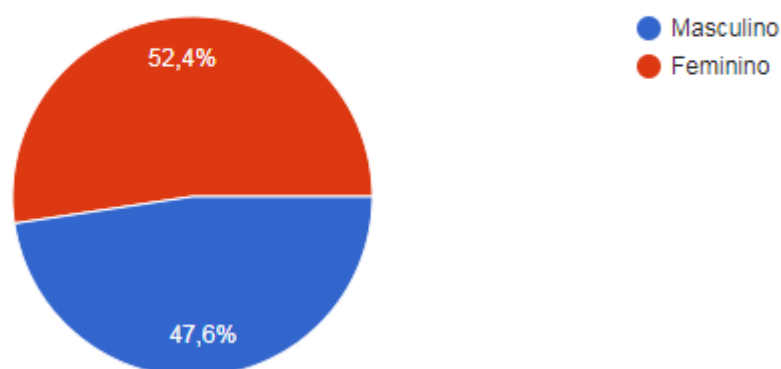
O desenvolvimento será realizado por meio de pesquisa na busca de assuntos relevantes ao tema, assim, para redigir o presente artigo foram consultados *sites*, artigos, revistas e também foi aplicado um questionário via online, com a função de estender a discussão sobre quão presente a ansiedade está no cotidiano das pessoas. Para tal, será utilizado o *Google Forms*, um instrumento de informação.

### 4 ANÁLISE DE RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para completar o desenvolvimento, uma pesquisa foi realizada com 42 pessoas de diferentes idades, com um total de 6 questões para demonstrar que o resultado obtido está associado ao que foi mencionado e destacar as alternativas mais obtidas.

Sexo

42 respostas



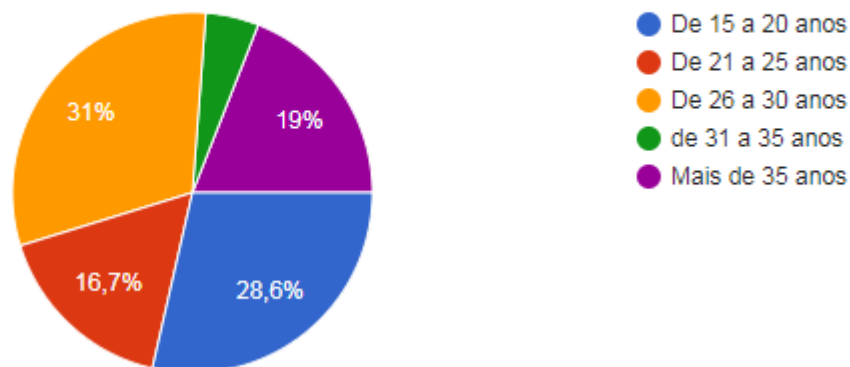
A primeira pergunta foi sobre o gênero, masculino ou feminino, para obter resultados variados e podendo observar que houve 52,4% das respostas são femininos e e 42,% masculino.

---

---

## Idade

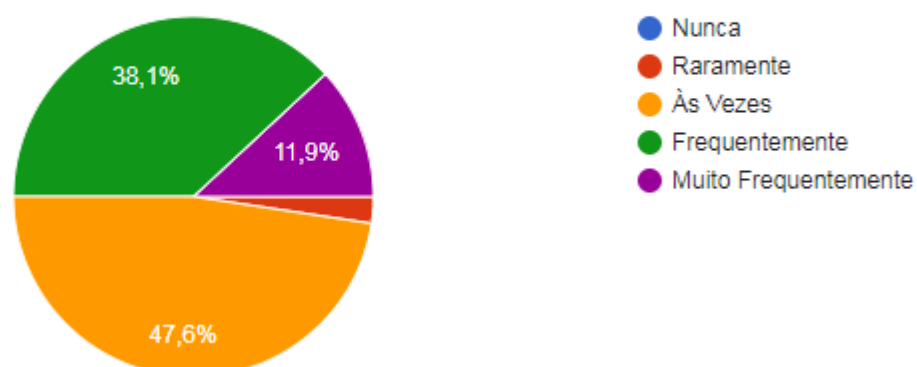
42 respostas



Complementando a pergunta anterior, sobre a idade dos participantes, as respostas mostram que a maioria está entre idades de 26 a 30 anos com 31% seguindo de 28,6% na faixa etária de 15 a 20 anos, 19% acima de 35 anos, 16,7% de 21 a 25 anos e por último 4,8% de 31 a 35 anos.

## Com que frequência você se sente ansioso no seu cotidiano?

42 respostas

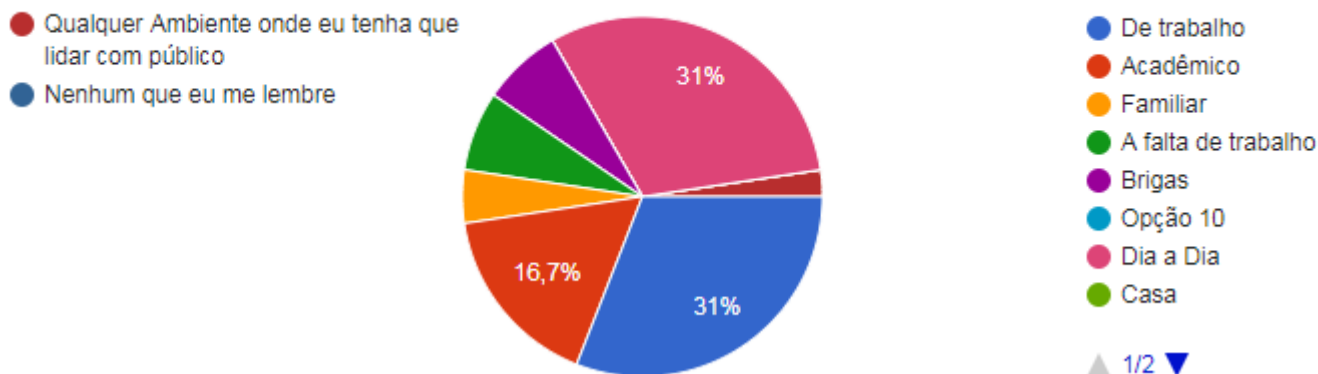


Com as atividades desenvolvidas durante o dia a dia as pessoas lidam com várias emoções e uma delas é a ansiedade que vem atingindo uma grande massa da população. Dentro os participantes 47,6% sentem-se ansiosos às vezes, 38,1% frequentemente, 11,9% muito frequente e 2,4 raramente.

---

### Qual você considera o ambiente que mais te da ansiedade?

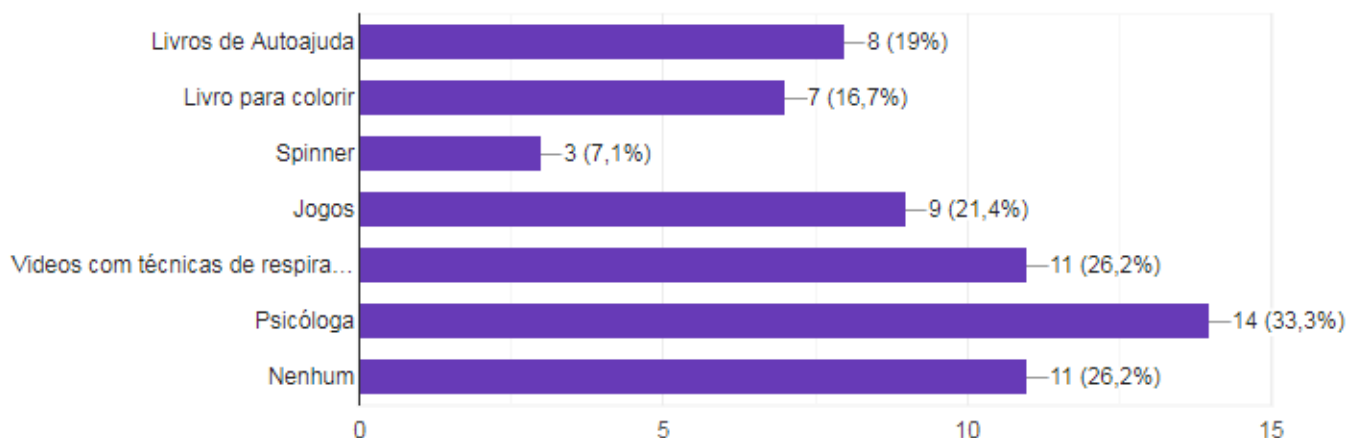
42 respostas



Com relação ao cotidiano, 31% dos participantes ficam mais ansiosos no ambiente de trabalho, 31% no dia a dia, 16,7% na faculdade, 7,1 na falta e procura de emprego, 7,1 devido a brigas, 4,8 em meio a família e 2,4 em qualquer ambiente que tenha que lidar com o público.

### Você já consumiu algum destes produtos? Se Sim marque-o.

42 respostas



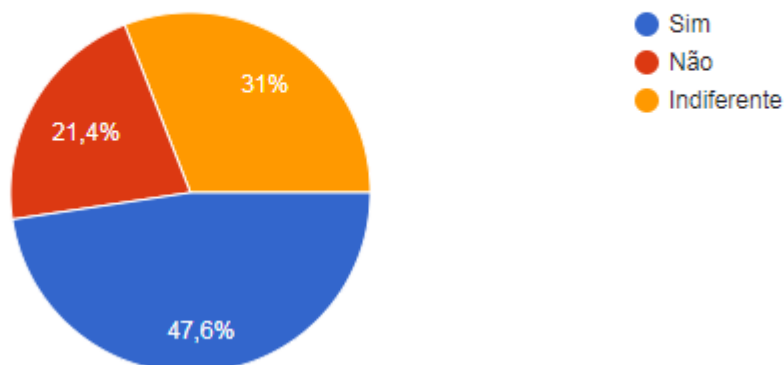
A penúltima pergunta foi mencionada produtos que ajudam a controlar ansiedade e um espaço para acrescentar outros produtos, foram selecionados 19% para livros de autoajuda, 16,7% livros para colorir, 7,1% spinners, 21,4 jogos, 26,2% responderam para vídeos com técnicas de respiração, 33,3% psicóloga e 26,6% não consomem nada para combater a ansiedade.



---

Dado a resposta acima, este(s) produtos(s) ajudaram a controlar a ansiedade?

42 respostas



Ao comparar os itens mencionados acima, 47,6% afirma que

alivia a ansiedade, 21,4% não e 31% não sentiram diferença nenhuma.

Os dados coletados na pesquisa mostram que em todo ambiente é possível ficar ansiosa, o que pode ser prejudicial à saúde e acaba atrapalhando nas atividades desenvolvidas no dia a dia. Cada pessoa tenta lidar na sua própria maneira para controlar a ansiedade, assim, comprando brinquedos, livros, jogos e outros para manter-se entretido e não trazer outras emoções como estresse e medo. Em contrapartida, alguns dizem ser indiferente sendo possível ser apenas um alívio de momentâneo.

Dentre as respostas, pouco mais da metade são mulheres na qual mostra questão as que mais têm ansiedade e uma boa parte das porcentagens estão presentes na idade de 15 a 25 anos, uma fase em que está decidindo qual rumo profissional seguir na vida e arca com as responsabilidades e uma grande porcentagem apresenta ansiedade acima de 26 anos, o que pode ser ocasionado pelo serviço, que é um dos mais ambientes estressantes dado a pesquisa acima e a responsabilidade de cuidar de uma família.

Portanto, devido à frequência as pessoas ficam ansiosas, ficar em contato com um *hobby* diariamente acaba diminuindo a ansiedade e fazer técnicas de respiração para controlar a mente quando estiver turbulenta.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir que de fato a ansiedade pode contribuir para que as pessoas busquem por produtos para solucioná-la, de modo que existem tais tendências, como foi apresentado. Além disto, por meio da pesquisa aplicada, comprovou-se que isto pode afetar os hábitos de

---

consumo, além de atingir a vida pessoal, acadêmica e familiar dos indivíduos. Pois a maioria alegou que determinados produtos ajudaram a aliviar sua ansiedade, além de apontarem os produtos da tendência identificada.

Sendo assim por um lado a economia da ansiedade vai continuar crescendo por um tempo, porque várias causas da ansiedade vão estar e continuar presentes na sociedade e em todos os ambientes, com tudo um gestor ou empresário devem investir em diversas alternativas e na criação de produtos e serviços que tendem a controlar os níveis de ansiedade alavancando empreendimentos no ramo.

## 5 REFERÊNCIAS

ALECRIM, Emerson. **O sucesso deste cubo no Kickstarter diz muito sobre a nossa ansiedade.** Disponível em: <<https://tecnoblog.net/200881/fidget-cube-foco>>. Set. 2016

BARNHILL, John W. **Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).** Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/ansiedade-e-transtornos-relacionados-ao-estresse/transtorno-de-estresse-p%C3%B3s-traum%C3%A1tico-tept>> nov. 2020.

BRUCE, Carlos. **7 benefícios do yoga para a saúde.** Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/beneficios-do-yoga>> Mar. 2020

CASTRO, Renata. **Transtornos causados pela ansiedade: conheça cada tipo.** Disponível em: <<http://gnt.globo.com/bem-estar/materias/transtornos-causados-pela-ansiedade-conheca-cada-tipo.htm>> Acesso em: Out. 2014

CAVALCANTE, Isabella. **Bateu ansiedade? Conheça 5 aplicativos que vão te ajudar a se acalmar.** Disponível em: <<https://www.metropoles.com/vida-e-estilo/bem-estar/bateu-ansiedade-conheca-5-aplicativos-que-vao-te-ajudar-a-se-acalmar?amp>> Set. 2017

FARINACCIO, Rafael. **Fidget spinner: entenda mais sobre a mania que está chegando ao Brasil.** Disponível em: <<https://www.tecmundo.com.br/brinquedos/117531-fidget-spinner-entenda-mania-chegando-brasil.htm>> Jun. 2017

GUAREZI, Beatriz. **A economia da ansiedade: Dados e opiniões de consumidores brasileiros sobre o impacto do “mal do século” no seu comportamento, consumo e relação com as marcas.** Disponível em: <<https://medium.com/bits-to-brands/a-economia-da-ansiedade-93dd9d3014d9>> Set. 2019

HORTA, Mauricio. **O Brasil é o país mais ansioso do mundo: dados da OMS revelam que 9,3% da nossa população sofre de transtorno de ansiedade, quase o triplo da média mundial.** Disponível em: <<https://super.abril.com.br/especiais/a-epidemia-da-ansiedade>> Out. 2018

KOBAYASHI, Simone. **Como funciona a terapia com florais.** Disponível em: <<https://www.personare.com.br/como-funciona-a-terapia-com-florais-m846>> Jul. 2017

---

---

MORAES, Ana Luisa. **Brasil é o país mais deprimido e ansioso da América Latina.** Disponível em:  
<[https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/brasil-e-o-pais-mais-deprimido-e-ansioso-da-america-latina/?\\_gl=1\\*mxp67k\\*\\_ga\\*MTMxNDkzMDc5NC4xNTczNzQ3NjQy](https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/brasil-e-o-pais-mais-deprimido-e-ansioso-da-america-latina/?_gl=1*mxp67k*_ga*MTMxNDkzMDc5NC4xNTczNzQ3NjQy)> Fev. 2017

PORCIÚNCULA, Bruna. **Saiba por que os brasileiros são os mais ansiosos do mundo.** Disponível em:  
<<https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2017/03/saiba-por-que-os-brasileiros-sao-os-mais-ansiosos-do-mundo-9750651.html>> Mar. 2017

SENA, Jáffia A.;TORRES, Klaryssa.;LOPES, Andressa P. **O Transtorno de estresse pós traumático e a violência urbana.** Cadernos de Graduação , v.1, n. 2, p. 25-28, mai. 2013.