

Como superar a timidez e a ansiedade social

Como superar a timidez e a ansiedade social
com exercícios simples e um plano de exposição gradual

O que você vai encontrar

- Um plano de 4 semanas (adaptável)
- Exercícios de TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental)
- Tabelas para preencher e imprimir
- Ideias práticas para exposição gradual

Thais Barbi - Psicóloga (CRP-12/08005)

psicologathaisbarbi.com

Como usar este PDF

Este material foi pensado como um workbook (caderno de exercícios). A ideia não é fazer tudo de uma vez. Escolha um horário curto (15 a 20 minutos), 3 a 5 vezes por semana.

Se você preferir, imprima as páginas de tabelas e preencha à mão. O que muda o jogo é a prática repetida, com ajustes pequenos.

Aviso importante

Este PDF é educativo e não substitui psicoterapia, avaliação ou acompanhamento médico. Não mude ou interrompa medicação por conta própria. Se houver risco de autoagressão ou pensamento suicida, procure ajuda imediata: emergência 192 (SAMU) / 193 (Bombeiros) / 190 (Polícia) e CVV 188.

Plano em 4 semanas (adaptável)

Semana 1: entender o ciclo + mapear situações. Semana 2: montar sua escada de exposição. Semana 3: praticar exposições curtas e frequentes + revisar pensamentos. Semana 4: reduzir comportamentos de segurança + consolidar rotina.

Você pode repetir semanas, voltar um passo, ou ficar mais tempo em um degrau. O objetivo é aumentar liberdade, não virar outra pessoa.

Entenda o ciclo da ansiedade social

A ansiedade social costuma se manter por um ciclo previsível. Quando você entende esse ciclo, fica mais fácil escolher o próximo passo.



Ponto-chave: evitação e comportamentos de segurança (ficar calado, olhar para baixo, ensaiar demais, usar o celular para aguentar, sair cedo) aliviam no curto prazo, mas mantêm o medo no longo prazo.

Mapa rápido: o que a ansiedade social mexe em você

Preencha com sinceridade. Não é prova. É mapa.

Situações que me disparam (ex.: reunião, falar com desconhecidos)	Nota 0-10
1)	
2)	
3)	
4)	

O que eu tenho medo que aconteça?

Exemplos: "vão rir de mim", "vou travar", "vou parecer estranho", "vou ser rejeitado".

Meu medo principal (em uma frase):	
Como eu gostaria de agir, mesmo com ansiedade (meta):	

Escada de exposição (o treino principal)

Regra simples: comece pequeno, repita bastante e só suba quando o desconforto cair ou ficar mais tolerável.

Use a escala 0-10 para o desconforto (0 = tranquilo, 10 = pavor).

Nº	Situação (bem específica)	Desconf . 0-10	Repet. (meta)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

Dica: faça exposições curtas e frequentes (10 a 30 min) em vez de raras e gigantes. O cérebro aprende por repetição.

Registro de pensamentos (TCC)

Quando a ansiedade social sobe, a mente costuma contar uma história dura. Este registro ajuda a testar a história na prática.

Situação (onde, com quem, quando)	
Pensamento automático (o que passou na cabeça)	
Emoção / Intensidade (0-10)	
Evidências a favor	
Evidências contra	
Pensamento mais equilibrado	
Ação pequena que eu vou fazer	

Pergunta guia: Se eu falasse com um amigo na mesma situação, eu diria a mesma coisa?

Comportamentos de segurança (o que mantém o medo)

Marque o que você faz para aguentar a situação. A ideia não é se culpar; é enxergar o padrão.

[] Falo muito baixo ou quase não falo
[] Ensaiar frases mil vezes antes de falar
[] Chegar atrasado para ser menos notado
[] Ficar no celular para parecer ocupado
[] Beber álcool para aguentar
[] Sair cedo / ir ao banheiro para escapar

Plano de redução (escolha 1 por semana)

Comportamento de segurança que vou reduzir:	
Como vou reduzir (bem específico):	
Quando vou praticar:	
Como vou me recompensar depois:	

Treino de habilidades sociais (sem forçar personagem)

Habilidade social não é ser extrovertido. É conseguir se expressar com respeito, mesmo com ansiedade. Treine scripts curtos e naturais.

Scripts curtos (adapte para o seu jeito)

- Entrada: "Oi, tudo bem? Eu sou a/o ____."
- Pergunta simples: "Como você conheceu ____?"
- Comentário neutro: "Achei interessante o que você disse sobre ____."
- Saída: "Vou pegar uma água, a gente se fala depois."

Plano de prática (7 dias)

Di a	O que vou praticar	Onde	Feito ?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Foco externo e autocompaixão

Na ansiedade social, a atenção vai para dentro ("como eu pareço?", "minha voz", "meu rosto"). Um treino poderoso é levar o foco para fora, para a conversa e para o ambiente.

Exercício: 3 coisas fora de você

Em uma situação social, escolha mentalmente: 1 coisa que você vê, 1 som que você ouve e 1 detalhe do assunto que a outra pessoa falou. Repita por 2 minutos.

Autocompaixão prática

Autocompaixão não é passar pano. É falar consigo como falaria com alguém querido. Use uma frase curta quando a vergonha subir:

Frase 1 (acolhimento):	
Frase 2 (realidade):	
Frase 3 (ação pequena):	

Manutenção: como seguir no longo prazo

A meta não é nunca sentir ansiedade. É viver apesar dela, até que o alarme baixe. Aqui vai um plano simples para manter o progresso.

Plano semanal (marque)

Semana de: ___/___ a ___/___
[] 3 exposições curtas (10 a 30 min)
[] 1 registro de pensamentos
[] 1 redução de comportamento de segurança
[] 1 conversa importante (mesmo pequena)
[] 1 autocuidado básico (sono/movimento/cafeína)

Quando buscar ajuda

Procure psicoterapia (especialmente TCC) quando a evitação está grande, quando há depressão junto, uso de álcool para aguentar, ou quando trabalho/estudo/relações estão encolhendo. Em caso de crise intensa ou risco, procure ajuda imediata (192/190/193 e CVV 188).

Recursos confiáveis (para ler com critério)

- NICE CG159 (diretriz de ansiedade social)
- NIMH e NHS (informativos)
- Manual MSD (visão geral)
- Meta-análises e revisões em PubMed

Se você quiser apoio com treino guiado, a psicoterapia em grupo pode ser um espaço seguro para praticar habilidades sociais e exposição gradual.