



Envie as suas questões para revista Prevenir

Av. Conselheiro Fernando de Sousa, n.º 19 - 6.º, 1070-072 Lisboa ou [consultorio.prevenir@plotcontent.com](mailto:consultorio.prevenir@plotcontent.com)

**ANSIEDADE SOCIAL**

# Ultrapassar a timidez

*Sempre fui muito tímida, o que me tem levado, em certos casos, a evitar situações e pessoas. Sofro por não ter coragem para afirmar os meus direitos ou apresentar uma reclamação. Como posso superar este tipo de ansiedade social?*



**DR. FERNANDO MAGALHÃES**

Psicólogo clínico  
no Centro Clínico  
e Educacional  
da Boavista,  
no Porto  
Tel.: 966 230 087  
[www.fernando-magalhaes.pt](http://www.fernando-magalhaes.pt)

→ **NA ANSIEDADE SOCIAL** – que varia desde uma timidez inofensiva até um grau que prejudica severamente a vida, como evitar uma entrevista de emprego – surgem pensamentos automáticos como o receio de fazer ou dizer algo ridículo e de ser rejeitado, passando pelo medo de causar má impressão e de ser avaliado negativamente pelos outros. A ansiedade varia em função da forma como as situações e as pessoas são interpretadas: a realidade não tem “poder” de provocar medo, o pensamento sim!

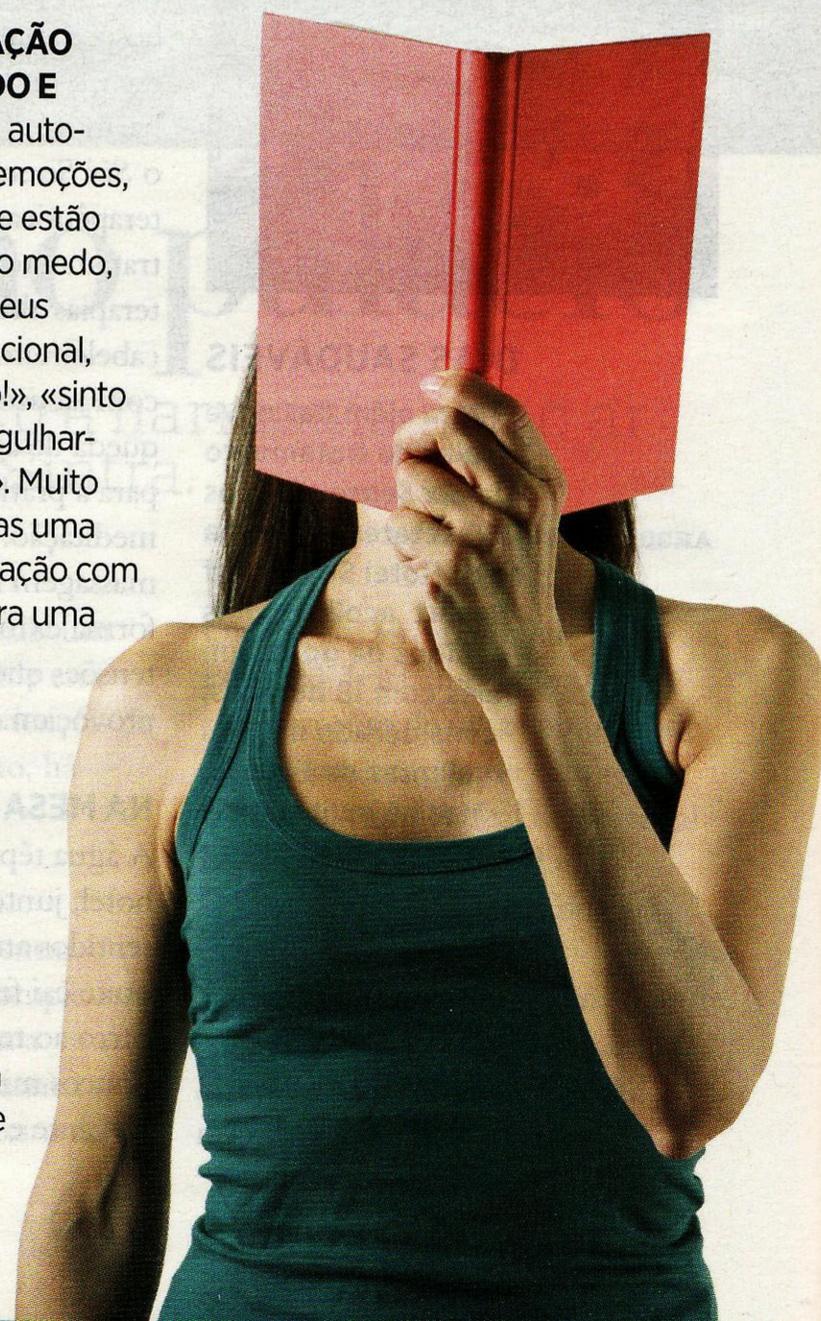
➤ **DEFINA E ESCREVA AS SITUAÇÕES QUE GOSTAVA DE ENFRENTAR**, das mais fáceis às mais difíceis. Escreva e ensaie os diálogos que gostaria de ter, começando as frases com “gostaria de ...”. Experimente ler em voz alta, com um tom de voz adequado e, ao mesmo tempo, respirar lentamente.

➤ **PRATIQUE A ACEITAÇÃO DAS EMOÇÕES DE MEDO E VERGONHA**, através de auto-afirmações como «olá emoções, que lindo serviço que me estão a prestar hoje! Apesar do medo, hoje vou expressar os meus direitos! A emoção é irracional, não vos vou levar a sério!», «sinto vergonha, mas posso orgulhar-me por começar a agir». Muito do que sentimos é apenas uma emoção que não tem relação com a realidade. Ao agir contra uma emoção inútil, ela perde força.

➤ **DESCONSTRUA A CATÁSTROFE**. Tudo o que pode acontecer é aceitável. E se alguém pensar mal de si, qual o problema? Expressar direitos é algo banal, seguro e benéfico para a auto-estima, mesmo que

as emoções lhe digam o contrário. A confiança constrói-se pela ação, apesar de os pensamentos negativos a desmoralizarem.

➤ **INUNDE-SE DE FRASES CONSTRUTIVAS** como “mereço reclamar o que é um direito meu”, “gosto de pessoas afirmativas”. 🙌



SAÚDE

BEM-ESTAR

ALIMENTAÇÃO

EMAGRECER

BELEZA

EM FORMA