

Desperta o teu
conhecimento a
partir deste guia

VAMOS FALAR SOBRE

Ansiedade
Social



DEDICADO A TODOS OS JOVENS

ÍNDICE

Perturbação de ansiedade social	2
Possíveis causas	3
Perturbação de ansiedade social VS fobia social	5
Manifestações da perturbação da ansiedade social	6
Fatores de risco e causas	8
O impacto da ansiedade social	10
A ansiedade social ... como lidar?	12
Linha de Apoio	14

Perturbação de ansiedade social

A **ansiedade social** é mais do que **timidez** ou **nervosismo**.

Trata-se de uma perturbação de ansiedade em que a pessoa sente um **medo intenso** de ser...

Observado/a

Julgado/a



Envergonhado/a em situações sociais, tais como, falar em público, participar numa conversa ou estar em grupos.

Por vezes, **este medo** pode ser **tão forte** que te leva a evitar **determinadas situações**, mesmo que queiras participar nelas.

A ansiedade social é uma **condição real** e tratável, não é “**falta de confiança**”, nem um “**sinal de fraqueza**”.

Possíveis causas

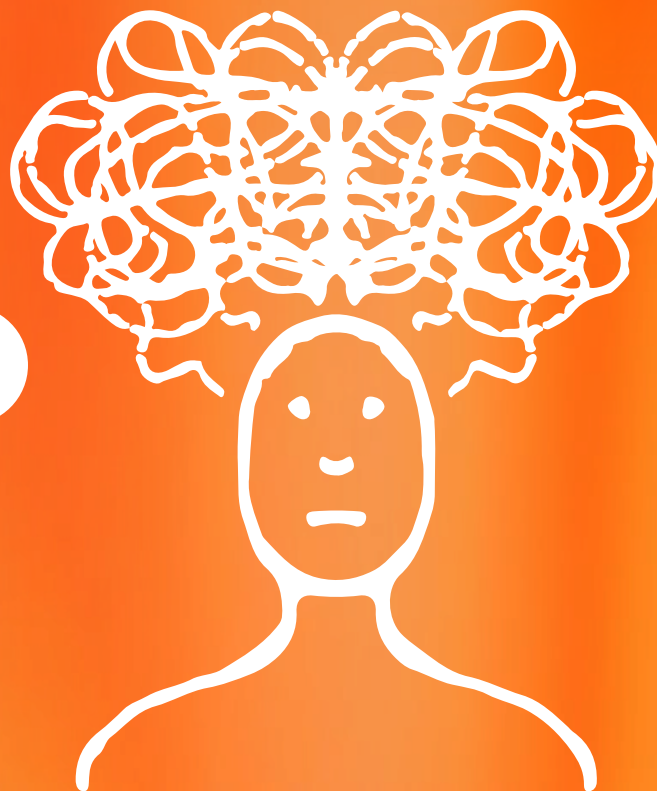
É comum que a **perturbação de ansiedade social** apareça no **início da infância** ou na **adolescência**, pois, é **nessa fase** que a pessoa começa a ter **maior contacto com outras pessoas fora da família**. No entanto, em muitos dos casos, só se procura **ajuda/tratamento**, quando a ansiedade começa a **afetar outras áreas da tua vida**, como por exemplo:

Aprendizagem

Desempenho escolar

Trabalho

Relações pessoais



Este tipo de ansiedade pode estar relacionada com:

Baixa
autoestima

Pais
demasiado
protetores/
exigentes

Medo de
exposição

Rejeição
social

Experiências negativas do passado

E o que acontece é que esta perturbação pode fazer com que percas a **confiança em ti próprio/a** e comeces a **duvidar das tuas capacidades**.

Perturbação de ansiedade social VS fobia social

Entre estes dois termos **não existem diferenças**, isto porque, a perturbação de ansiedade social e a fobia social **referem-se à mesma condição**.

Durante algum tempo o termo **“fobia social”** era o mais utilizado para descrever **o medo de falar ou de agir em público**. **Hoje em dia** a perturbação de ansiedade social é o **cl clinicamente recomendado**. Apesar disso, ambos descrevem um medo intenso e persistente de **situações sociais** onde se **teme ser julgado/a ou sentir-se humilhado/a**.

Manifestações da perturbação da ansiedade social

A **ansiedade social** pode afetar cada pessoa de **forma diferente**. Enquanto alguns sentem apenas um **nervosismo leve** em **situações sociais**, outros podem sentir um **medo tão intenso** que acabam por **evitar completamente o contacto com outras pessoas**.

Existem diferentes tipos de sintomas físicos tais como:

→ **Batimentos cardíacos** acelerados ou tremores.

→ **Voz trémula, dificuldade** em falar ou **sensação** de bloqueio.

→ **Suor, náuseas ou rubor facial** (quando a cara começa a ficar vermelha).

→ **Aperto no peito ou falta de ar.**

Existem também diferentes tipos de sintomas emocionais e comportamentais tais como:

→ **Medo intenso de ser julgado/a, rejeitado/a ou ridicularizado/a.**

→ **Evitar apresentações, festas, aulas ou conversas em grupo.**

→ **Pensamentos de autocrítica** (“vão achar que sou estranho/a”, “vou falhar”).

→ **Culpa ou vergonha** depois de interações sociais.

Fatores de risco e causas

A ansiedade social pode ter **diferentes causas** e é influenciada por **vários fatores**:

Experiências negativas

→ **Bullying, rejeição ou humilhação** no passado podem marcar a forma como te vês e como vês o mundo.

Autoestima baixa

→ **Dificuldade em acreditar nas próprias capacidades**, duvidando assim do teu valor. Isso pode **tornar qualquer interação social mais difícil**, pois há um medo constante de não corresponderes às expectativas.

Ambientes exigentes

Um contexto familiar e/ou escolar onde existe **demasiada pressão** para ter sucesso ou não falhar, pode gerar um **medo intenso ou descontrolado** de errar e de desiludir os outros.

Fatores biológicos

Predisposição genética para a ansiedade, isto quer dizer que algumas pessoas podem ter uma **tendência natural, herdada da família**, para desenvolver ansiedade. Isso não significa que, só porque alguém da família tem ansiedade, a pessoa também vai ter, significa apenas que **existe uma maior probabilidade**.

Comparação constante

Isto acontece principalmente **através das redes sociais**, quando nos comparamos frequentemente com os outros.

Mas é importante perceber que as publicações online **mostram apenas as melhores partes da vida** das pessoas, e isso pode causar um sentimento de inferioridade, insegurança ou até medo de julgamento.

Essa comparação contínua pode afetar a autoestima e aumentar a ansiedade.

O impacto da ansiedade social

A ansiedade social **não afeta apenas o momento em que estás com outras pessoas** ela pode ter **consequências em várias áreas da tua vida:**

Autoestima

A ansiedade social pode fazer com que **duvides das tuas capacidades e valor pessoal**. Acreditar que os outros estão a reparar nas tuas inseguranças pode fazer-te sentir **inferior** ou **incapaz**.

Relações pessoais

Muitas pessoas com ansiedade social acabam por **evitar encontros, festas ou conversas, mesmo com amigos próximos**, porque sentem medo de serem julgadas. E isso pode levar a um **isolamento gradual**.

Desempenho escolar ou profissional

O medo de errar ou de **ser avaliado/a** pode **dificultar apresentações, trabalhos em grupo** ou até a **participação em aulas**, prejudicando o rendimento e criando mais stress.

Quando a pessoa se isola por medo de se sentir envergonhada, a solidão e o mal-estar podem aumentar.

Mas é importante lembrar que **não estás sozinho/a** milhares de jovens em Portugal vivem experiências semelhantes.

Com apoio e acompanhamento, é possível aprender a controlar a ansiedade social e recuperar a confiança em ti próprio/a.

Ansiedade social ... como lidar?

Reconhece o que estás a sentir

→ **Admitir que estás ansioso/a** não é fraqueza é o primeiro passo para **comprenderes e gerires a ansiedade.**

Dá pequenos passos

Começa por situações simples como **cumprimentar alguém, fazer perguntas curtas** ou **participar numa pequena conversa**.

Cada vitória ajuda-te a **ganhar a confiança** que precisas.

Cuida do teu corpo e da tua mente

Dormir bem, comer de forma equilibrada e fazer **exercício físico** ajudam a **reduzir** os sintomas físicos e mentais da **ansiedade**.

Evita fugir sempre das situações sociais

Fugir alivia o desconforto momentaneamente, mas reforça o medo a longo prazo. **Enfrenta** o que te deixa ansioso/a **com calma e aos poucos**.

Procura apoio

Falar com alguém de confiança ou com um profissional qualificado pode fazer toda a diferença. Pedir ajuda é sinal de coragem e de cuidado com a tua saúde mental.

Precisas de ajuda?

Não hesites, liga, fala e desabafa!

LINHA SOS CRIANÇA E JOVEM

Contacto: 116 111

E não, não tens de ter “um grande problema” para pedir ajuda. Basta sentires que algo dentro de ti precisa de ser ouvido.

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Vamos falar sobre Ansiedade Social

COORDENAÇÃO EDITORIAL

IAC - Marketing, Comunicação & Projetos

EQUIPA TÉCNICA

Cristina Rebelo

Leticia Silva

Sónia Gaspar

REVISÃO DE TEXTO

IAC - Conhecimento & Formação

IAC - SOS Criança

DESIGN

Leticia Silva

ISBN - 978-989-9293-05-2

Edição - Dezembro 2025

deprimida



IAC

Instituto de Apoio à Criança