

**Timidez ou Fobia?
A Ansiedade Social à
Luz da Neurociência e da
Relação com os Outros**

**Conheça
os
Objetivos
do
Programa**



Objectivos Gerais do Programa

- Compreender as manifestações clínicas da timidez e da fobia social à luz da neurociência afetiva, da relação terapêutica e da história de vida.
- Capacitar profissionais e participantes a reconhecer padrões de evitação social, desregulação autonómica e sofrimento relacional associados à ansiedade social.
- Desenvolver estratégias práticas e éticas para apoiar o restabelecimento da confiança relacional e da expressividade em contextos interpessoais.

Objectivos Específicos do Programa

- Distinguir entre timidez, introversão e fobia social com base científica e experiencial.
- Identificar os mecanismos neurobiológicos da resposta de ameaça social (amígdala, ínsula, SNA).
- Compreender o impacto da vergonha precoce e do olhar social na formação do self.
- Analisar padrões narrativos de silêncio, evitação e sofrimento emocional.
- Aplicar técnicas de regulação autonómica em situações de ansiedade social.
- Integrar ferramentas de narrativa terapêutica e reintegração psicocorporal no acompanhamento de casos clínicos ou educacionais.

Destinatários do Programa

- Profissionais de Saúde
- Técnicos de Saúde
- Assistentes Sociais
- Professores e Educadores
- Responsáveis pelos Recursos Humanos nas Organizações
- Gestores de Empresas
- Todas as pessoas interessadas no tema

**Conheça os
Módulos!**



Módulos do Programa

Módulo 1 – Timidez, Vergonha e Ansiedade

Vamos explorar as diferenças entre timidez, introversão e fobia social. Iremos introduzir os conceitos de vergonha internalizada e sofrimento relacional, com base em experiências comuns na infância e adolescência.

Módulo 2 – Neurociência da Exposição Social

Vamos apresentar os circuitos do medo social: amígdala, ínsula, córtex pré-frontal, e a resposta do sistema nervoso autônomo ao julgamento social. Introduziremos o conceito de dor social e ameaça relacional.

Módulo 3 – Corpo em Defesa: quando a ansiedade fala por nós

Vamos analisar os sintomas físicos da fobia social e os mecanismos de colapso ou dissociação. Iremos ainda apresentar alguns modelos, por exemplo, a Teoria Polivagal e o papel da interocepção.

Módulos do Programa

Módulo 4 – Narrativas de Silêncio: o impacto da história de vida

Iremos abordar experiências ligadas à crítica, vergonha e retraimento social, bem como explorar a relação entre memória emocional, linguagem corporal e desenvolvimento da autoimagem.

Módulo 5 – Reconhecer os Estilos de Evitamento Social

Vamos descrever os padrões de defesa mais comuns e os mecanismos adaptativos de evitamento, assim como explorar a construção de um “falso self” relacional como proteção contra o julgamento.

Módulo 6 – Reativar a Regulação: Técnicas para o Corpo e a para a Relação

Pretendemos apresentar práticas de regulação autonómica e explorar formas de exposição segura a contextos sociais desafiantes e co-regulação com outros.

Módulos do Programa

Módulo 7 – Reconstruir a Confiança no Olhar do Outro

Iremos trabalhar o medo do julgamento e da rejeição, abordar o papel da escuta empática, da aliança relacional e da presença validante na elaboração e cura da vergonha.

Módulo 8 – Da Fobia à Autenticidade

Pretendemos integrar os conteúdos anteriores com foco em práticas de transformação identitária: narrativa terapêutica, escrita emocional, encenação segura e expressão autêntica.

Factores diferenciadores do Programa

- Os conceitos trabalhados nesta Formação são aplicáveis em diversos contextos (clínico, educativo e pessoal).

Além disso utiliza, foca-se em:

- Fundamentação neurocientífica atualizada
- Integração corpo-relação-história
- Metodologias narrativas e terapêuticas inovadoras
- Regulação autonómica e técnicas psicocorporais e

O seu formato tem profundidade científica.

Duração **do Programa**

Dias 4, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 21, 25, 27 de
Novembro, entre as 20 e as 23 horas.

num total de 24 horas de Formação.

Assiduidade exigida no Programa

Para obtenção de qualquer um dos Certificados, será condição obrigatória a participação em 90% das sessões.

HUMANA  MENTE

Formadora **do Programa**

Fernanda Barata, Doutoranda em Ciências da Cognição, da Linguagem e das Neurociências.

Investimento **no Programa**

- 137€, com Certificado Humana Mente – CICED.
- 149€, com Certificado Profissional.

Em ambos os casos, poderá dividir o pagamento em duas vezes.