

PROGRAMA DE  
INTERVENÇÃO  
MULTIDIMENSIONAL PARA  
O TRATAMENTO DA  
**ANSIEDADE  
SOCIAL**

---

C112p Caballo, Vicente E.

Programa de intervenção multidimensional para o tratamento da ansiedade social (IMAS): livro do paciente / Vicente E. Caballo, Isabel C. Salazar e Laura Garrido; trad. Valério Campos. – Novo Hamburgo : Sinopsys, 2021.

16x23cm; 478p.

ISBN 978-85-9501-144-1

1. Psicologia – Ansiedade Social – Livro do paciente. I. Salazar, Isabel C. II. Garrido, Laura. III. Campos, Valério. IV. Título.

CDU 159.922

LIVRO DO PACIENTE

PROGRAMA DE  
INTERVENÇÃO  
MULTIDIMENSIONAL PARA  
O TRATAMENTO DA  
ANSIEDADE  
SOCIAL

IMAS



© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2021

*Programa de Intervenção Multidimensional*

*para o Tratamento da Ansiedade Social (IMAS)* – Livro do paciente

Vicente E. Caballo, Isabel C. Salazar e Laura Garrido

Programa de intervención multidimensional

para el tratamiento de la ansiedad social (IMAS) – Manual del paciente

(1. ed., 2018, Ediciones Pirámide, Madrid, España).

Todos os direitos da tradução em língua portuguesa (Brasil)

reservados à Sinopsys Editora.

Capa: *Luis Kroth*

Tradução: *Valério Campos*

Leitura final: *Maria Eduarda Klein Kulmann*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Editoração: *Fernando Piccinini Schmitt*

Todos os direitos reservados à

**Sinopsys Editora**

Fone: (51) 3066-3690

E-mail: [atendimento@sinopsyseditora.com.br](mailto:atendimento@sinopsyseditora.com.br)

Site: [www.sinopsyseditora.com.br](http://www.sinopsyseditora.com.br)

# Autores

**Vicente E. Caballo.** Doutor em Psicologia pela Universidade Autônoma de Madri e Catedrático de Psicopatologia na Universidade de Granada (Espanha). Fundador e Diretor da revista *Behavioral Psychology/Psicologia Conductual*, da Associação Psicológica Ibero-Americana de Clínica e Saúde (APICSA), do grupo de pesquisa Avanços na Psicopatologia e Terapia do Comportamento (APY-TEC) e do Departamento de Pesquisa do Centro de Psicologia Clínica FUNVECA em Granada.

**Isabel C. Salazar.** Doutora em Psicologia e Professora na Universidade de Granada. Psicóloga Clínica no Centro de Psicologia Clínica FUNVECA (Granada). Diretora Associada da revista *Behavioral Psychology/Psicologia Conductual*. Autora e organizadora de diferentes livros, como *Manual de psicopatologia e transtornos psicológicos* e *Ingênuos: o engano das terapias alternativas*.

**Laura Garrido.** Psicóloga com uma grande experiência na área da Psicologia Clínica, além do trabalho como docente e pesquisadora. Especialista nos tópicos de treinamento em habilidades sociais, comunicação, *burnout* e prevenção e tratamento da violência no trabalho. Trabalha na prática privada.

**Nota:** Os dois primeiros autores deste *Livro do Paciente* agradecem a ajuda do Ministério da Ciência, Inovação e Universidades da Espanha atribuída ao projeto de pesquisa I+D+i com referência RTI2018-093916-B-I00 e também a Fundação para o Avanço da Psicologia Clínica Comportamental (FUNVECA).

### **Revisora técnica da tradução**

**Larissa de Almeida Nobre Sandoval.** Doutora em Psicologia pela Universidade de Granada. Representante no Brasil da Associação Psicológica Ibero-americana de Clínica e Saúde (APICSA) e membro do Grupo de Pesquisa Avanços na Psicopatologia e Terapia do Comportamento (APYTEC), Espanha. Ampla experiência clínica com adultos e casais. Autora de capítulos de livros em prevenção e promoção da saúde e formação de psicoterapeutas cognitivo-comportamentais.

# Sumário

|                                                                               |           |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>PRÓLOGO.....</b>                                                           | <b>35</b> |
| <b>1. INTRODUÇÃO .....</b>                                                    | <b>39</b> |
| <b>2. ANSIEDADE SOCIAL: DEFINIÇÃO,<br/>CARACTERÍSTICAS E TRATAMENTO .....</b> | <b>43</b> |
| 2.1 O que é o transtorno de ansiedade social (TAS)<br>(ou fobia social) ..... | 43        |
| 2.2 Quais são as características clínicas do TAS .....                        | 46        |
| 2.3 Quais dimensões fazem parte da ansiedade social.....                      | 50        |
| 2.3.1 Interação com pessoas desconhecidas .....                               | 51        |
| 2.3.2 Interação com pessoas do sexo oposto.....                               | 51        |
| 2.3.3 Expressão assertiva de incômodo,<br>desagrado ou raiva .....            | 52        |
| 2.3.4 Ficar em evidência/Fazer papel ridículo.....                            | 53        |
| 2.3.5 Falar em público/Interação com pessoas<br>em posição de autoridade..... | 54        |
| 2.4 Como o TAS afeta a vida das pessoas .....                                 | 56        |
| 2.5 Como o TAS evolui.....                                                    | 61        |
| 2.6 Qual é a prevalência do TAS .....                                         | 62        |

|      |                                                                      |    |
|------|----------------------------------------------------------------------|----|
| 2.7  | Como a prevalência do TAS se distribui entre mulheres e homens ..... | 65 |
| 2.8  | Quais idades costumam ser as mais afetadas pelo TAS .....            | 65 |
| 2.9  | Com qual idade o TAS costuma começar.....                            | 67 |
| 2.10 | As pessoas tímidas também sofrem de ansiedade social? ...            | 68 |
| 2.11 | Uma explicação evolutiva sobre os medos sociais.....                 | 69 |
| 2.12 | Um modelo para a explicação do TAS.....                              | 71 |

### **3. PROGRAMA DE INTERVENÇÃO**

#### **MULTIDIMENSIONAL PARA A ANSIEDADE SOCIAL**

|                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| (IMAS).....                                                                                | 79  |
| 3.1 Apresentação e justificativa do livro do paciente<br>como parte do programa IMAS ..... | 79  |
| 3.2 Objetivos do programa IMAS .....                                                       | 80  |
| 3.3 Requisitos para participar no programa IMAS .....                                      | 81  |
| 3.4 Em que consiste o programa IMAS .....                                                  | 82  |
| 3.4.1 Componentes do programa IMAS .....                                                   | 82  |
| 3.4.1.1 Psicoeducação .....                                                                | 83  |
| 3.4.1.2 Educação em valores .....                                                          | 84  |
| 3.4.1.3 Treinamento em aceitação.....                                                      | 85  |
| 3.4.1.4 Treinamento em atenção plena ( <i>mindfulness</i> ) ....                           | 86  |
| 3.4.1.5 Reestruturação cognitiva e desvinculação<br>dos pensamentos.....                   | 86  |
| 3.4.1.6 Treinamento em habilidades sociais .....                                           | 87  |
| 3.4.1.7 Exposição .....                                                                    | 88  |
| 3.4.1.8 Tarefas para casa .....                                                            | 89  |
| 3.4.2 Esquema do programa IMAS.....                                                        | 90  |
| 3.5 Diário de sessões.....                                                                 | 100 |
| 3.5.1 Sessões 1 e 2. Avaliação inicial — antes<br>do tratamento.....                       | 100 |
| 3.5.1.1 Comunicação dos resultados.....                                                    | 101 |
| 3.5.1.2 Definição dos objetivos pessoais<br>para a terapia .....                           | 102 |

|           |                                                                                        |     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.5.1.3   | Explicação do funcionamento<br>do grupo terapêutico.....                               | 102 |
| 3.5.1.4   | Assinatura do contrato terapêutico.....                                                | 103 |
| 3.5.1.5   | Tarefas para casa (na sessão 1) .....                                                  | 103 |
| 3.5.2     | Sessão 3. Formação do grupo terapêutico<br>e psicoeducação sobre o TAS.....            | 104 |
| 3.5.2.1   | Formação do grupo terapêutico .....                                                    | 104 |
| 3.5.2.2   | Psicoeducação sobre o TAS .....                                                        | 106 |
| 3.5.2.3   | Treinamento em respiração abdominal.....                                               | 110 |
| 3.5.2.4   | Treinamento em atenção muscular<br>progressiva (AMP) .....                             | 112 |
| 3.5.2.5   | Tarefas para casa .....                                                                | 118 |
| 3.5.3     | Sessão 4. Identificação da ansiedade social<br>e dos valores para a vida .....         | 119 |
| 3.5.3.1   | Caracterização da ansiedade situacional .....                                          | 119 |
| 3.5.3.1.1 | Os mitos sobre a ansiedade.....                                                        | 119 |
| 3.5.3.1.2 | A escala de “Unidades subjetivas<br>de ansiedade” (escala USA).....                    | 122 |
| 3.5.3.2   | Identificação de valores para a vida .....                                             | 126 |
| 3.5.3.3   | Introdução às cognições disfuncionais<br>na ansiedade social.....                      | 130 |
| 3.5.3.4   | Treinamento em atenção plena:<br>“respirar com atenção plena” .....                    | 133 |
| 3.5.3.5   | Tarefas para casa .....                                                                | 136 |
| 3.5.4     | Sessão 5. Reestruturação cognitiva<br>e desvinculação dos pensamentos (1ª parte) ..... | 137 |
| 3.5.4.1   | Valores para a vida e fluxo de pensamentos .....                                       | 137 |
| 3.5.4.2   | Reestruturação cognitiva.....                                                          | 138 |
| 3.5.4.2.1 | Os princípios ABC da terapia racional-<br>-emotiva comportamental (TREC).....          | 138 |
| 3.5.4.2.2 | Identificação dos pensamentos<br>automáticos desadaptativos.....                       | 139 |
| 3.5.4.2.3 | Determinação da disfuncionalidade<br>dos pensamentos .....                             | 140 |

|           |                                                                                              |     |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.5.4.3   | Introdução à desvinculação<br>ou distanciamento dos pensamentos .....                        | 144 |
| 3.5.4.4   | Treinamento em atenção plena: “comer com<br>atenção plena” .....                             | 153 |
| 3.5.4.5   | Tarefas para casa .....                                                                      | 156 |
| 3.5.5     | Sessão 6. Reestruturação cognitiva e desvinculação<br>dos pensamentos (2ª parte) .....       | 157 |
| 3.5.5.1   | Reestruturação e desvinculação cognitivas<br>(2ª parte) .....                                | 157 |
| 3.5.5.1.1 | Questionamento dos pensamentos .....                                                         | 157 |
| 3.5.5.1.2 | Debate cognitivo com desvinculação<br>dos pensamentos .....                                  | 161 |
| 3.5.5.2   | Aceitação e desvinculação dos pensamentos ....                                               | 165 |
| 3.5.5.3   | Treinamento em atenção às sensações<br>corporais por meio da imaginação.....                 | 166 |
| 3.5.5.4   | Tarefas para casa .....                                                                      | 170 |
| 3.5.6     | Sessão 7. As habilidades sociais<br>e os estilos de resposta.....                            | 171 |
| 3.5.6.1   | Repassar os valores para a vida<br>e a desvinculação .....                                   | 171 |
| 3.5.6.2   | O que são as habilidades sociais? .....                                                      | 176 |
| 3.5.6.2.1 | Tipos de habilidades sociais .....                                                           | 177 |
| 3.5.6.2.2 | Componentes das habilidades sociais.....                                                     | 182 |
| 3.5.6.2.3 | Componentes comportamentais<br>das habilidades sociais.....                                  | 182 |
| 3.5.6.2.4 | Estilos de resposta: assertivo,<br>passivo e agressivo.....                                  | 200 |
| 3.5.6.3   | Direitos humanos básicos assertivos .....                                                    | 205 |
| 3.5.6.4   | Treinamento em atenção plena com<br>os componentes do comportamento social.....              | 207 |
| 3.5.6.5   | Tarefas para casa .....                                                                      | 210 |
| 3.5.7     | Sessão 8. Treinamento na dimensão 1:<br>Interação com pessoas desconhecidas (1ª parte) ..... | 211 |
| 3.5.7.1   | Introdução ao treinamento de cada dimensão....                                               | 211 |

|           |                                                                                            |     |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.5.7.2   | Dimensão 1: Interação com pessoas desconhecidas .....                                      | 212 |
| 3.5.7.2.1 | Classes de resposta a trabalhar .....                                                      | 212 |
| 3.5.7.2.2 | Treinamento específico na dimensão 1: Interação com pessoas desconhecidas (1ª parte).....  | 220 |
| 3.5.7.2.3 | Ideias para praticar as habilidades de conversação.....                                    | 221 |
| 3.5.7.3   | A folha de autorregisto multimodal .....                                                   | 224 |
| 3.5.7.4   | Revisão dos valores para a vida.....                                                       | 228 |
| 3.5.7.5   | Treinamento em atenção corporal por meio da imaginação (2ª parte) .....                    | 229 |
| 3.5.7.6   | Tarefas para casa .....                                                                    | 232 |
| 3.5.8     | Sessão 9. Treinamento na dimensão 1: Interação com pessoas desconhecidas (2ª parte) .....  | 233 |
| 3.5.8.1   | Desvinculação dos pensamentos para a dimensão 1 .....                                      | 233 |
| 3.5.8.2   | Treinamento em atenção plena: “observar o mundo exterior com atenção plena” .....          | 237 |
| 3.5.8.3   | Treinamento específico na dimensão 1: Interação com pessoas desconhecidas (2ª parte).....  | 240 |
| 3.5.8.3.1 | Fazer amigos.....                                                                          | 242 |
| 3.5.8.3.2 | As redes sociais: novas opções na era da internet .....                                    | 246 |
| 3.5.8.4   | Tarefas para casa .....                                                                    | 247 |
| 3.5.9     | Sessão 10. Treinamento na dimensão 2: Interação com pessoas do sexo oposto (1ª parte)..... | 248 |
| 3.5.9.1   | Treinamento da respiração abdominal em um minuto .....                                     | 248 |
| 3.5.9.2   | Treinamento em desvinculação de pensamentos .....                                          | 250 |
| 3.5.9.3   | Treinamento em atenção plena: “observar o mundo interior com atenção plena” .....          | 252 |

|            |                                                                                                                                              |     |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.5.9.4    | Dimensão 2: Interação com pessoas<br>do sexo oposto .....                                                                                    | 256 |
| 3.5.9.4.1  | Classes de resposta a trabalhar .....                                                                                                        | 256 |
| 3.5.9.4.2  | Internet como instrumento para a<br>interação com pessoas do sexo oposto .....                                                               | 267 |
| 3.5.9.4.3  | Treinamento específico na dimensão 2:<br>Interação com pessoas do sexo oposto<br>(1ª parte) .....                                            | 268 |
| 3.5.9.5    | Tarefas para casa .....                                                                                                                      | 272 |
| 3.5.10     | Sessão 11. Treinamento na dimensão 2: Interação<br>com pessoas do sexo oposto (2ª parte) .....                                               | 273 |
| 3.5.10.1   | Treinamento em desvinculação<br>dos pensamentos: a repetição das palavras .....                                                              | 273 |
| 3.5.10.2   | Treinamento em aceitação<br>das sensações corporais (1ª parte):<br>explorando o corpo e atendendo<br>plenamente às sensações corporais ..... | 276 |
| 3.5.10.3   | Treinamento específico na dimensão: Interação<br>com pessoas do sexo oposto (2ª parte) .....                                                 | 281 |
| 3.5.10.4   | Tarefas para casa .....                                                                                                                      | 286 |
| 3.5.11     | Sessão 12. Treinamento na dimensão 3:<br>Expressão assertiva de incômodo,<br>desagrado ou raiva (1ª parte) .....                             | 287 |
| 3.5.11.1   | Dimensão 3: Expressão assertiva<br>de incômodo, desagrado ou raiva .....                                                                     | 287 |
| 3.5.11.1.1 | Classes de resposta a trabalhar .....                                                                                                        | 288 |
| 3.5.11.1.2 | Treinamento específico na dimensão 3:<br>Expressão assertiva de incômodo,<br>desagrado ou raiva (1ª parte) .....                             | 297 |
| 3.5.11.2   | Treinamento em desvinculação<br>dos pensamentos e em agir na direção oposta ...                                                              | 300 |
| 3.5.11.3   | Treinamento em aceitação das sensações<br>corporais (2ª parte) .....                                                                         | 303 |
| 3.5.11.4   | Tarefas para casa .....                                                                                                                      | 309 |

|            |                                                                                                                 |     |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.5.12     | Sessão 13. Treinamento na dimensão 3:<br>Expressão assertiva de incômodo,<br>desagrado ou raiva (2ª parte)..... | 310 |
| 3.5.12.1   | Treinamento em desvinculação<br>dos pensamentos: levar o Grilo Falante<br>para passear.....                     | 310 |
| 3.5.12.2   | Treinamento em aceitação das sensações<br>corporais (3ª parte) .....                                            | 312 |
| 3.5.12.3   | Treinamento específico na dimensão 3:<br>Expressão assertiva de incômodo,<br>desagrado ou raiva (2ª parte)..... | 321 |
| 3.5.12.3.1 | Classes de resposta a trabalhar .....                                                                           | 321 |
| 3.5.12.4   | Tarefas para casa.....                                                                                          | 331 |
| 3.5.13     | Sessão 14. Treinamento na dimensão 4:<br>Ficar em evidência/Fazer papel ridículo (1ª parte) .....               | 332 |
| 3.5.13.1   | Repassar os valores para a vida e objetivos .....                                                               | 332 |
| 3.5.13.2   | Dimensão 4: Ficar em evidência/<br>Fazer papel ridículo (1ª parte) .....                                        | 334 |
| 3.5.13.2.1 | Classes de resposta a trabalhar .....                                                                           | 338 |
| 3.5.13.2.2 | Treinamento específico na dimensão 4:<br>Ficar em evidência/Fazer papel ridículo<br>(1ª parte).....             | 347 |
| 3.5.13.3   | Treinamento em desvinculação dos<br>pensamentos: o pensamento em câmera lenta... ..                             | 349 |
| 3.5.13.4   | Treinamento em aceitação das sensações<br>corporais das situações de fazer papel ridículo<br>(2ª semana).....   | 349 |
| 3.5.13.5   | Tarefas para casa .....                                                                                         | 353 |
| 3.5.14     | Sessão 15. Treinamento na dimensão 4: Ficar<br>em evidência/Fazer papel ridículo (2ª parte).....                | 354 |
| 3.5.14.1   | Treinamento específico na dimensão 4:<br>Ficar em evidência/Fazer papel ridículo<br>(2ª parte) .....            | 354 |
| 3.5.14.1.1 | Classes de resposta a trabalhar .....                                                                           | 354 |

|            |                                                                                                                                           |     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.5.14.1.2 | Treinamento específico na dimensão:<br>Ficar em evidência/Fazer papel ridículo<br>(2ª parte).....                                         | 360 |
| 3.5.14.2   | Treinamento em desvinculação dos<br>pensamentos: a grande tela .....                                                                      | 360 |
| 3.5.14.3   | Treinamento em aceitação das sensações<br>corporais típicas das situações de fazer papel<br>ridículo com desvinculação dos pensamentos... | 362 |
| 3.5.14.4   | Tarefas para casa .....                                                                                                                   | 367 |
| 3.5.15     | Sessão 16. Treinamento na dimensão 5:<br>Falar em público/Interação com pessoas<br>em posição de autoridade (1ª parte).....               | 368 |
| 3.5.15.1   | Dimensão 5: Falar em público/Interação<br>com pessoas em posição de autoridade.....                                                       | 368 |
| 3.5.15.1.1 | Classes de resposta a trabalhar .....                                                                                                     | 369 |
| 3.5.15.1.2 | Treinamento específico na dimensão 5:<br>Falar em público/Interação com pessoas<br>em posição de autoridade (1ª parte).....               | 386 |
| 3.5.15.2   | Treinamento em desvinculação<br>dos pensamentos.....                                                                                      | 390 |
| 3.5.15.3   | Prática de valores, atenção plena<br>e desvinculação de pensamentos.....                                                                  | 394 |
| 3.5.15.4   | Tarefas para casa .....                                                                                                                   | 397 |
| 3.5.16     | Sessão 17. Treinamento na dimensão 5:<br>Falar em público/Interação com pessoas<br>em posição de autoridade (2ª parte).....               | 398 |
| 3.5.16.1   | Prática em valores, desvinculação,<br>ação oposta e atenção plena .....                                                                   | 398 |
| 3.5.16.2   | Treinamento específico na dimensão 5:<br>Falar em público/Interação com pessoas<br>em posição de autoridade (2ª parte).....               | 402 |
| 3.5.16.2.1 | Classes de resposta a trabalhar .....                                                                                                     | 402 |
| 3.5.16.3   | Tarefas para casa .....                                                                                                                   | 411 |
| 3.5.17     | Sessão 18. Avaliação pós-tratamento em grupo .....                                                                                        | 412 |

|            |                                                                                                                                                 |     |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.5.17.1   | Avaliação pós-tratamento (1ª parte) .....                                                                                                       | 412 |
| 3.5.17.1.1 | Revisão dos progressos pessoais.....                                                                                                            | 412 |
| 3.5.17.1.2 | Entrega dos questionários.....                                                                                                                  | 414 |
| 3.5.17.1.3 | Agendamento da entrevista clínica.....                                                                                                          | 415 |
| 3.5.17.2   | Planejamento do trabalho pessoal para os<br>próximos três meses e da sessão de apoio.....                                                       | 415 |
| 3.5.17.2.1 | Estabelecimento de objetivos a curto<br>e longo prazo.....                                                                                      | 415 |
| 3.5.17.2.2 | Agendamento da sessão de apoio<br>aos três meses .....                                                                                          | 424 |
| 3.5.17.3   | Avaliação do programa IMAS .....                                                                                                                | 425 |
| 3.5.17.4   | Reforço das habilidades aprendidas.....                                                                                                         | 427 |
| 3.5.17.5   | Tarefas para casa .....                                                                                                                         | 429 |
| 3.5.18     | Sessão 19. Avaliação pós-tratamento — sessão<br>individual .....                                                                                | 430 |
| 3.5.18.1   | Avaliação pós-tratamento (2ª parte) .....                                                                                                       | 430 |
| 3.5.18.1.1 | Entrevista clínica .....                                                                                                                        | 430 |
| 3.5.18.2   | Treinamento específico nas dimensões<br>da ansiedade social.....                                                                                | 430 |
| 3.5.18.3   | Tarefas para casa .....                                                                                                                         | 432 |
| 3.5.19     | Sessão 20. Sessão de apoio aos três meses .....                                                                                                 | 433 |
| 3.5.19.1   | Revisão e reforço das habilidades aprendidas...                                                                                                 | 433 |
| 3.5.19.2   | Preparação da sessão de <i>follow-up</i><br>aos seis meses.....                                                                                 | 434 |
| 3.5.19.2.1 | Planejamento de exercícios para repassar<br>os êxitos e as dificuldades na próxima<br>sessão (seis meses depois do término<br>do programa)..... | 434 |
| 3.5.19.2.2 | Agendamento da sessão<br>de <i>follow-up</i> aos seis meses .....                                                                               | 442 |
| 3.5.19.2.3 | Êxitos e dificuldades depois de seis meses<br>do término do programa IMAS<br>(preencher antes de ir à próxima sessão) ...                       | 442 |
| 3.5.19.3   | Tarefas para casa .....                                                                                                                         | 446 |

|                         |                                                                                                                                                     |     |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 3.5.20                  | Sessão 21. <i>Follow-up</i> aos seis meses .....                                                                                                    | 447 |
| 3.5.20.1                | Avaliação do <i>follow-up</i> aos seis meses.....                                                                                                   | 447 |
| 3.5.20.1.1              | Revisão da aprendizagem obtida<br>e das dificuldades que permanecem .....                                                                           | 447 |
| 3.5.20.1.2              | Entrega dos questionários preenchidos<br>em casa.....                                                                                               | 447 |
| 3.5.20.2                | Agendamento da sessão de <i>follow-up</i><br>aos 12 meses .....                                                                                     | 448 |
| 3.5.20.3                | Revisão e aplicação das habilidades aprendidas<br>(nos próximos seis meses) .....                                                                   | 448 |
| 3.5.20.4                | Êxitos e dificuldades depois de 12 meses<br>de finalizar o programa IMAS<br>(realizar na semana anterior antes de ir<br>para a próxima sessão)..... | 456 |
| 3.5.20.5                | Preparação da despedida<br>(trazer na próxima sessão) .....                                                                                         | 461 |
| 3.5.20.6                | Tarefas para casa .....                                                                                                                             | 463 |
| 3.5.21                  | Sessão 22. <i>Follow-up</i> aos 12 meses.....                                                                                                       | 464 |
| 3.5.21.1                | Avaliação do <i>follow-up</i> aos 12 meses.....                                                                                                     | 464 |
| 3.5.21.1.1              | Revisão da aprendizagem obtida<br>e das dificuldades que permanecem .....                                                                           | 464 |
| 3.5.21.1.2              | Entrega dos questionários preenchidos<br>em casa.....                                                                                               | 464 |
| 3.5.21.2                | Despedida e finalização do grupo terapêutico ...                                                                                                    | 465 |
| <b>ANEXOS.....</b>      |                                                                                                                                                     | 467 |
| <b>REFERÊNCIAS.....</b> |                                                                                                                                                     | 475 |

# Lista de tabelas

|                                                                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tabela 2.1</b> Critérios diagnósticos para o transtorno de ansiedade social (fobia social), segundo o DSM-5, e para a investigação das fobias sociais, segundo a CID-10 ..... | 44  |
| <b>Tabela 2.2</b> Características fisiológicas, cognitivas, comportamentais e emocionais do TAS .....                                                                            | 48  |
| <b>Tabela 2.3</b> Exemplos de situações que pertencem às dimensões da ansiedade social.....                                                                                      | 55  |
| <b>Tabela 3.1</b> Esquema de cada sessão do Programa IMAS .....                                                                                                                  | 90  |
| <b>Tabela 3.2.</b> Manifestações clínicas da ansiedade social.....                                                                                                               | 107 |
| <b>Tabela 3.3</b> Identificação das situações sociais temidas, dimensão da ansiedade social afetada, os comportamentos de evitação ou de segurança e seu custo .....             | 109 |
| <b>Tabela 3.4.</b> Registro diário do nível de tensão antes e depois de praticar a respiração .....                                                                              | 111 |
| <b>Tabela 3.5.</b> Registro diário da atenção muscular progressiva.....                                                                                                          | 117 |
| <b>Tabela 3.6.</b> Identificação de níveis de ansiedade (USA), sintomas físicos e pensamentos automáticos nas situações sociais da vida diária .....                             | 125 |

|                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tabela 3.7</b> Palavras que refletem valores .....                                                                                 | 127 |
| <b>Tabela 3.8</b> Meus valores e objetivos em um mundo sem ansiedade social .....                                                     | 128 |
| <b>Tabela 3.9.</b> Folha de esclarecimento de valores.....                                                                            | 129 |
| <b>Tabela 3.10.</b> Registro diário da prática de atenção plena da respiração.....                                                    | 135 |
| <b>Tabela 3.11.</b> Autorregistro de identificação de pensamentos automáticos e suas consequências emocionais e comportamentais ..... | 140 |
| <b>Tabela 3.12.</b> Algumas distorções cognitivas.....                                                                                | 141 |
| <b>Tabela 3.13</b> Características de disfuncionalidade dos meus pensamentos em situações sociais cotidianas .....                    | 144 |
| <b>Tabela 3.14</b> Aprendendo a se desvincular.....                                                                                   | 151 |
| <b>Tabela 3.15.</b> O modelo ABC com desvinculação .....                                                                              | 152 |
| <b>Tabela 3.16.</b> Registro diário da prática da atenção plena com a comida .....                                                    | 155 |
| <b>Tabela 3.17</b> Debate cognitivo com desvinculação na situação imaginada.....                                                      | 161 |
| <b>Tabela 3.18</b> Debate cognitivo com desvinculação em situações sociais durante esta semana .....                                  | 162 |
| <b>Tabela 3.19</b> Questionando e se desvinculando, com atenção plena, dos pensamentos disfuncionais .....                            | 164 |
| <b>Tabela 3.20.</b> Registro diário da atenção às sensações corporais por meio da imaginação .....                                    | 169 |
| <b>Tabela 3.21.</b> Recuperando as coisas mais valiosas .....                                                                         | 172 |
| <b>Tabela 3.22</b> Aceitando os pensamentos, como se fossem “ruído de fundo” .....                                                    | 173 |
| <b>Tabela 3.23</b> Estilos de resposta e consequências .....                                                                          | 202 |
| <b>Tabela 3.24</b> Amostra dos direitos humanos básicos assertivos.....                                                               | 206 |

|                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tabela 3.25.</b> Situações em que não se respeitam os direitos básicos assertivos.....                                          | 207 |
| <b>Tabela 3.26</b> Atenção plena com os elementos não verbais .....                                                                | 208 |
| <b>Tabela 3.27</b> Observar com atenção plena.....                                                                                 | 209 |
| <b>Tabela 3.28.</b> Folha de autorregistro multimodal para a exposição...                                                          | 225 |
| <b>Tabela 3.29</b> Definição de objetivos vitais e as estratégias para alcançá-los com base nos valores .....                      | 228 |
| <b>Tabela 3.30.</b> Registro da prática de atenção corporal com imaginação: o roseiral .....                                       | 231 |
| <b>Tabela 3.31</b> Autorregistro de exposição com desvinculação e atenção plena para a dimensão 1 .....                            | 234 |
| <b>Tabela 3.32</b> Minha experiência de desvinculação dos pensamentos com “as folhas flutuando no rio” .....                       | 236 |
| <b>Tabela 3.33</b> Possíveis lugares e atividades para conhecer pessoas.....                                                       | 244 |
| <b>Tabela 3.34</b> Exemplos de atividades que os amigos fazem juntos....                                                           | 245 |
| <b>Tabela 3.35</b> Registro diário do nível de tensão antes e depois de praticar a respiração em um minuto.....                    | 249 |
| <b>Tabela 3.36</b> Desvinculação de pensamentos na interação com pessoas do sexo oposto .....                                      | 251 |
| <b>Tabela 3.37</b> Desvinculando-me de palavras que associo comigo mesmo em situações de interação com pessoas do sexo oposto .... | 275 |
| <b>Tabela 3.38</b> Registro diário do exercício: “Explorando o corpo e aceitando as sensações corporais” .....                     | 280 |
| <b>Tabela 3.39</b> Mensagens na primeira pessoa frente a mensagens na segunda pessoa.....                                          | 290 |
| <b>Tabela 3.40</b> Ações orientadas pela emoção e ações na direção oposta.....                                                     | 301 |
| <b>Tabela 3.41</b> Agindo na direção oposta, passo a passo .....                                                                   | 302 |

|                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tabela 3.42</b> Registro diário do exercício: “Alongando o corpo e aceitando as sensações corporais” .....               | 308 |
| <b>Tabela 3.43</b> Respostas fisiológicas de ansiedade e ações sugeridas para produzi-las intencionalmente .....            | 313 |
| <b>Tabela 3.44</b> Hierarquização de minhas sensações físicas em situações sociais .....                                    | 314 |
| <b>Tabela 3.45</b> Registro do exercício de aceitação das sensações físicas de ansiedade praticado na sessão de grupo ..... | 319 |
| <b>Tabela 3.46</b> Registro diário dos exercícios de aceitação de sensações físicas de ansiedade .....                      | 320 |
| <b>Tabela 3.47</b> Valores e objetivos que facilitam viver com base nos valores .....                                       | 333 |
| <b>Tabela 3.48</b> Aceitando as sensações de ridículo com os exercícios para enfrentar a vergonha.....                      | 336 |
| <b>Tabela 3.49.</b> Exemplos de exercícios para enfrentar a vergonha .....                                                  | 337 |
| <b>Tabela 3.50</b> Registro diário de aceitação das sensações corporais típicas da ansiedade (2ª semana) .....              | 352 |
| <b>Tabela 3.51</b> Pensamentos disfuncionais nos exercícios para enfrentar a vergonha .....                                 | 362 |
| <b>Tabela 3.52</b> Esclarecer meus valores e realizar mudanças em minha vida .....                                          | 396 |
| <b>Tabela 3.53</b> Valores, objetivos, estratégias de desvinculação e atenção plena.....                                    | 401 |
| <b>Tabela 3.54</b> Resumo dos conteúdos trabalhados nas sessões de grupo.....                                               | 412 |
| <b>Tabela 3.55</b> Registro semanal de exposição a situações sociais .....                                                  | 438 |

# Lista de figuras

|                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Figura 2.1</b> Características clínicas do TAS.....                                                                 | 47  |
| <b>Figura 2.2</b> Prevalência do TAS ao longo da vida.....                                                             | 64  |
| <b>Figura 2.3</b> Prevalência do TAS nos últimos 12 meses. ....                                                        | 64  |
| <b>Figura 2.4</b> Distribuição do TAS segundo a idade. ....                                                            | 66  |
| <b>Figura 2.5</b> Modelo explicativo do transtorno de ansiedade social<br>(fobia social). ....                         | 72  |
| <b>Figura 3.1.</b> Estrutura geral do programa de intervenção<br>multidimensional para a ansiedade social (IMAS). .... | 82  |
| <b>Figura 3.2</b> Estrutura geral das sessões de tratamento. ....                                                      | 83  |
| <b>Figura 3.3</b> Escala de Unidades subjetivas de ansiedade (Escala<br>USA). ....                                     | 122 |
| <b>Figura 3.4</b> Exemplos próprios de avaliação da ansiedade com a<br>escala USA.....                                 | 123 |
| <b>Figura 3.5.</b> Avaliação da ansiedade com a escala USA em situações<br>imaginadas.....                             | 123 |
| <b>Figura 3.6</b> Reações emocionais e comportamentais de dois sujeitos<br>frente à mesma situação social.....         | 138 |

|                                                                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Figura 3.7</b> O ABC da terapia racional-emotiva comportamental....                                                                 | 139 |
| <b>Figura 3.8</b> Características dos pensamentos racionais.....                                                                       | 143 |
| <b>Figura 3.9</b> Componentes das habilidades sociais.....                                                                             | 182 |
| <b>Figura 3.10</b> Componentes não verbais do comportamento social ...                                                                 | 184 |
| <b>Figura 3.11</b> Componentes paralinguísticos do comportamento social.....                                                           | 192 |
| <b>Figura 3.12</b> Alguns componentes verbais do comportamento social.....                                                             | 198 |
| <b>Figura 3.13</b> Situações da dimensão “Interação com pessoas desconhecidas”.....                                                    | 220 |
| <b>Figura 3.14</b> Elementos a considerar para iniciar uma interação.....                                                              | 221 |
| <b>Figura 3.15</b> Planejamento do ensaio comportamental de uma situação de “Interação com pessoas desconhecidas”.....                 | 227 |
| <b>Figura 3.16</b> Exercícios de atenção plena do mundo exterior.....                                                                  | 239 |
| <b>Figura 3.17</b> Exercícios de atenção plena do mundo interior.....                                                                  | 255 |
| <b>Figura 3.18</b> Situações da dimensão “Interação com pessoas do sexo oposto”.....                                                   | 269 |
| <b>Figura 3.19</b> Planejamento do ensaio comportamental de uma situação de “Interação com pessoas do sexo oposto”.....                | 271 |
| <b>Figura 3.20</b> Situações da dimensão “Expressão assertiva de incômodo, desagrado ou raiva”.....                                    | 297 |
| <b>Figura 3.21</b> Planejamento do ensaio comportamental de uma situação de “Expressão assertiva de incômodo, desagrado ou raiva”..... | 299 |
| <b>Figura 3.22.</b> Sensações de ansiedade que praticarei em casa.....                                                                 | 315 |
| <b>Figura 3.23</b> Passos para o exercício “experimentando a ansiedade e aceitando as sensações corporais”.....                        | 316 |
| <b>Figura 3.24</b> Situações da dimensão “Ficar em evidência/Fazer papel ridículo”.....                                                | 335 |

|                                                                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Figura 3.25</b> Planejamento do ensaio comportamental de uma situação de “Ficar em evidência/Fazer papel ridículo” .....                             | 348 |
| <b>Figura 3.26</b> Exercício de aceitação das sensações corporais típicas da ansiedade em situações de “Ficar em evidência/Fazer papel ridículo”. ..... | 366 |
| <b>Figura 3.27</b> Trava-línguas. ....                                                                                                                  | 382 |
| <b>Figura 3.28</b> Situações da dimensão “Falar em público/Interação com pessoas em posição de autoridade” (1ª parte).....                              | 387 |
| <b>Figura 3.29</b> Planejamento do ensaio comportamental de uma situação de “Falar em público/Interação com pessoas em posição de autoridade”. ....     | 389 |
| <b>Figura 3.30</b> Descenso vertical: por que me incomodaria se meu pensamento fosse verdadeiro?.....                                                   | 390 |
| <b>Figura 3.31</b> Meu próprio descenso vertical: por que me incomodaria se meu pensamento fosse verdadeiro?.....                                       | 392 |
| <b>Figura 3.32</b> Situações sociais que vou me expor nos próximos três meses. ....                                                                     | 428 |
| <b>Figura 3.33</b> Situações sociais criadas especificamente para mim. ....                                                                             | 431 |
| <b>Figura 3.34</b> Registro diário da prática da atenção plena no dia a dia.....                                                                        | 441 |



# Lista de exercícios

|                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Exercício 1.</b> Identificação das características clínicas da minha ansiedade social.....            | 106 |
| <b>Exercício 2.</b> Identificação das situações sociais temidas .....                                    | 109 |
| <b>Exercício 3.</b> O custo de comportamentos de evitação ou de segurança devido à ansiedade social..... | 110 |
| <b>Exercício 4.</b> A respiração abdominal .....                                                         | 111 |
| <b>Exercício 5.</b> Atenção muscular progressiva .....                                                   | 113 |
| <b>Exercício 6.</b> Aprendendo a usar a escala USA.....                                                  | 122 |
| <b>Exercício 7.</b> Usando a escala USA em situações imaginadas .....                                    | 123 |
| <b>Exercício 8.</b> Avaliação de situações sociais com a escala USA.....                                 | 124 |
| <b>Exercício 9.</b> Pensando em meus valores e objetivos em um mundo sem ansiedade.....                  | 128 |
| <b>Exercício 10.</b> Identificando valores e objetivos para a vida .....                                 | 128 |
| <b>Exercício 11.</b> Respirar com atenção plena .....                                                    | 134 |
| <b>Exercício 12.</b> As histórias inúteis da nossa mente:<br>os pensamentos automáticos negativos.....   | 139 |

|                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Exercício 13.</b> Identificando a disfuncionalidade dos pensamentos..                                           | 143 |
| <b>Exercício 14.</b> Determinando a disfuncionalidade de meus<br>pensamentos em situações sociais cotidianas ..... | 143 |
| <b>Exercício 15.</b> Aprendendo a se desvincular .....                                                             | 150 |
| <b>Exercício 16.</b> Praticando o modelo ABC com a desvinculação .....                                             | 151 |
| <b>Exercício 17.</b> Comer com atenção plena.....                                                                  | 155 |
| <b>Exercício 18.</b> Aprendendo a debater ou questionar<br>os pensamentos disfuncionais .....                      | 159 |
| <b>Exercício 19.</b> Aprendendo a debater meus pensamentos<br>disfuncionais e desvinculando-me deles .....         | 161 |
| <b>Exercício 20.</b> Praticando o debate cognitivo com desvinculação.....                                          | 162 |
| <b>Exercício 21.</b> Praticando o debate cognitivo com desvinculação e<br>atenção plena.....                       | 163 |
| <b>Exercício 22.</b> Atenção às sensações corporais por meio da<br>imaginação .....                                | 167 |
| <b>Exercício 23.</b> As questões valiosas na vida .....                                                            | 171 |
| <b>Exercício 24.</b> Praticando a desvinculação: os pensamentos como<br>ruído de fundo.....                        | 172 |
| <b>Exercício 25.</b> Praticando outras formas de desvinculação .....                                               | 174 |
| <b>Exercício 26.</b> Aprendendo a reconhecer os estilos de resposta.....                                           | 204 |
| <b>Exercício 27.</b> Identificação de situações sociais em que se viola<br>algum direito assertivo .....           | 206 |
| <b>Exercício 28.</b> Praticando a atenção plena com os componentes não<br>verbais do comportamento social .....    | 207 |
| <b>Exercício 29.</b> Ideias para praticar a atenção plena.....                                                     | 209 |
| <b>Exercício 30.</b> Como iniciar uma conversa .....                                                               | 214 |
| <b>Exercício 31.</b> Como transformar perguntas fechadas em abertas ....                                           | 215 |
| <b>Exercício 32.</b> Como oferecer livre informação .....                                                          | 216 |

|                                                                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Exercício 33.</b> Como fazer autorrevelações .....                                                                         | 217 |
| <b>Exercício 34.</b> Identificando sinais de escuta ativa .....                                                               | 218 |
| <b>Exercício 35.</b> Parafrasear para demonstrar a escuta ativa.....                                                          | 218 |
| <b>Exercício 36.</b> Como finalizar uma conversa .....                                                                        | 219 |
| <b>Exercício 37.</b> Exposição a situações de “Interação com pessoas desconhecidas” .....                                     | 224 |
| <b>Exercício 38.</b> Planejamento do ensaio comportamental de uma situação de “Interação com pessoas desconhecidas” .....     | 226 |
| <b>Exercício 39.</b> Ratificando meus valores, meus propósitos e construindo o caminho para alcançá-los.....                  | 228 |
| <b>Exercício 40.</b> Identificação com uma roseira .....                                                                      | 229 |
| <b>Exercício 41.</b> Praticando a desvinculação com atenção plena em situações de “Interação com pessoas desconhecidas” ..... | 233 |
| <b>Exercício 42.</b> Praticando a desvinculação:<br>as folhas flutuando no rio .....                                          | 235 |
| <b>Exercício 43.</b> Prática da atenção plena com lugares ou objetos do mundo exterior.....                                   | 238 |
| <b>Exercício 44.</b> Como você conversaria com uma pessoa que acabou de conhecer .....                                        | 240 |
| <b>Exercício 45.</b> Exposição a diferentes situações de “Interação com pessoas desconhecidas” .....                          | 242 |
| <b>Exercício 46.</b> Respiração abdominal em um minuto .....                                                                  | 249 |
| <b>Exercício 47.</b> Desvinculando de meus pensamentos na interação com pessoas do sexo oposto .....                          | 250 |
| <b>Exercício 48.</b> Praticando a atenção plena de meu mundo interior ..                                                      | 254 |
| <b>Exercício 49.</b> Iniciar a interação com uma pessoa do sexo oposto...                                                     | 259 |
| <b>Exercício 50.</b> Como fazer elogios (em geral) .....                                                                      | 262 |
| <b>Exercício 52.</b> Como receber elogios (em geral).....                                                                     | 264 |

|                                                                                                                                         |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Exercício 53.</b> Como receber elogios de uma pessoa que nos atrai ...                                                               | 264 |
| <b>Exercício 54.</b> Exposição a diferentes situações de “Interação com pessoas do sexo oposto” .....                                   | 269 |
| <b>Exercício 55.</b> Planejamento do ensaio comportamental de uma situação de “Interação com pessoas do sexo oposto” .....              | 270 |
| <b>Exercício 56.</b> Removendo o significado emocional das palavras .....                                                               | 274 |
| <b>Exercício 57.</b> Explorando o corpo e aceitando as sensações corporais.....                                                         | 280 |
| <b>Exercício 58.</b> Como ter uma conversa com uma pessoa do sexo oposto que lhe atrai .....                                            | 281 |
| <b>Exercício 59.</b> Expressão de amor, gostar e afeto.....                                                                             | 283 |
| <b>Exercício 60.</b> Exposição a diferentes situações de “Interação com pessoas do sexo oposto” .....                                   | 285 |
| <b>Exercício 61.</b> Expressar-se utilizando as mensagens na primeira pessoa .....                                                      | 290 |
| <b>Exercício 62.</b> Aprendendo a mudar as mensagens em segunda pessoa para mensagens em primeira pessoa .....                          | 291 |
| <b>Exercício 63.</b> Solicitação de mudança de comportamento utilizando o roteiro DEEC .....                                            | 294 |
| <b>Exercício 64.</b> Solicitação de mudança de comportamento e realização de críticas construtivas .....                                | 296 |
| <b>Exercício 65.</b> Exposição a diferentes situações de “Expressão assertiva de incômodo, desagrado ou raiva” .....                    | 298 |
| <b>Exercício 66.</b> Planejamento do ensaio comportamental de uma situação de “Expressão assertiva de incômodo, desagrado ou raiva” ... | 298 |
| <b>Exercício 67.</b> “Agir na direção oposta” para a regulação das emoções.....                                                         | 302 |
| <b>Exercício 68.</b> Alongando o corpo e aceitando às sensações corporais.....                                                          | 308 |

|                                                                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Exercício 69.</b> Desvinculando-me do Grilo Falante.....                                                                   | 311 |
| <b>Exercício 70.</b> Aceitando as sensações físicas de ansiedade .....                                                        | 319 |
| <b>Exercício 71.</b> Dizer não de forma assertiva.....                                                                        | 324 |
| <b>Exercício 72.</b> Mantendo-se firme no “não” utilizando o disco riscado .....                                              | 326 |
| <b>Exercício 73.</b> Resistindo às tentativas de manipulação com o banco de névoa .....                                       | 329 |
| <b>Exercício 74.</b> Exposição a diferentes situações de “Expressão assertiva de incômodo, desagrado ou raiva” .....          | 330 |
| <b>Exercício 75.</b> Valores para viver com base neles.....                                                                   | 332 |
| <b>Exercício 76.</b> Vencendo o medo do ridículo.....                                                                         | 336 |
| <b>Exercício 77.</b> Exercício para enfrentar a vergonha .....                                                                | 337 |
| <b>Exercício 78.</b> Admitir um erro sem nos menosprezarmos por ele: usando a asserção negativa .....                         | 343 |
| <b>Exercício 79.</b> Admitir um erro sem nos menosprezarmos por ele: usando a asserção negativa .....                         | 343 |
| <b>Exercício 80.</b> Esclarecendo uma crítica com a interrogação negativa e admitindo um erro com a asserção negativa.....    | 345 |
| <b>Exercício 81.</b> Esclarecendo uma crítica com a interrogação negativa e admitindo um erro com a asserção negativa.....    | 346 |
| <b>Exercício 82.</b> Exposição a diferentes situações de “Ficar em evidência/Fazer papel ridículo” .....                      | 347 |
| <b>Exercício 83.</b> Planejamento do ensaio comportamental de uma situação de “Ficar em evidência/fazer papel ridículo” ..... | 347 |
| <b>Exercício 84.</b> Desvinculando-se de meus pensamentos em câmera lenta.....                                                | 349 |
| <b>Exercício 85.</b> Aceitando as sensações corporais típicas da ansiedade (2ª parte).....                                    | 349 |
| <b>Exercício 86.</b> Separando os temas .....                                                                                 | 355 |

|                                                                                                                                                                                                         |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Exercício 87.</b> Desarmando a ira .....                                                                                                                                                             | 357 |
| <b>Exercício 88.</b> Enfrentando a crítica utilizando diferentes<br>estratégias .....                                                                                                                   | 358 |
| <b>Exercício 89.</b> Exposição a diferentes situações de “Ficar em<br>evidência/Fazer papel ridículo” .....                                                                                             | 360 |
| <b>Exercício 90.</b> Desvinculando-me de meus pensamentos<br>visualizando-os em uma grande tela .....                                                                                                   | 361 |
| <b>Exercício 91.</b> Praticando a desvinculação de meus pensamentos<br>visualizando-os em uma grande tela .....                                                                                         | 362 |
| <b>Exercício 92.</b> Praticando a aceitação das sensações corporais<br>em situações de “Ficar em evidência/Fazer papel ridículo” .....                                                                  | 365 |
| <b>Exercício 93.</b> Preparando uma apresentação em público .....                                                                                                                                       | 374 |
| <b>Exercício 94.</b> Melhorando a vocalização.....                                                                                                                                                      | 381 |
| <b>Exercício 95.</b> Melhorando a entonação e a modulação.....                                                                                                                                          | 382 |
| <b>Exercício 96.</b> Praticando a respiração abdominal<br>durante o discurso .....                                                                                                                      | 385 |
| <b>Exercício 97.</b> Exposição a diferentes situações de “Falar em<br>público/Interação com pessoas em posição de autoridade.....                                                                       | 387 |
| <b>Exercício 98.</b> Planejamento do ensaio comportamental<br>de uma situação de “Falar em público/Interação com pessoas<br>em posição de autoridade” .....                                             | 388 |
| <b>Exercício 99.</b> Descida vertical <i>vs.</i> Desvinculação de pensamentos<br>habituais disfuncionais em uma situação de “Falar em público/<br>Interação com pessoas em posição de autoridade” ..... | 391 |
| <b>Exercício 100.</b> Esclarecendo valores e realizando mudanças .....                                                                                                                                  | 396 |
| <b>Exercício 101.</b> Esclarecendo valores e objetivos nas dimensões<br>sociais e utilizando a desvinculação, a ação oposta e a atenção<br>plena.....                                                   | 400 |
| <b>Exercício 102.</b> Expressando opiniões pessoais .....                                                                                                                                               | 404 |

|                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Exercício 103.</b> Roteiro para um ensaio comportamental .....                                                                 | 407 |
| <b>Exercício 104.</b> Exposição a diferentes situações de “Falar em público/Interação com pessoas em posição de autoridade” ..... | 410 |
| <b>Exercício 105.</b> Revisão das conquistas e proposta de novos objetivos pessoais .....                                         | 416 |
| <b>Exercício 106.</b> Avaliação pessoal do programa IMAS .....                                                                    | 425 |
| <b>Exercício 107.</b> Exposição às situações sociais: generalização da aprendizagem.....                                          | 427 |
| <b>Exercício 108.</b> Situações de exposição criadas especificamente para mim .....                                               | 430 |
| <b>Exercício 109.</b> Situações de exposição para generalização da aprendizagem.....                                              | 434 |
| <b>Exercício 110.</b> Atenção plena: “estar presente na minha rotina” .....                                                       | 439 |
| <b>Exercício 111.</b> Aprendizagem e dificuldades .....                                                                           | 442 |
| <b>Exercício 112.</b> Enfrentamento encoberto e exposição ante à situação de fazer uma palestra .....                             | 449 |
| <b>Exercício 113.</b> Enfrentamento encoberto e exposição ante à situação de devolver um produto com defeito .....                | 449 |
| <b>Exercício 114.</b> Enfrentamento encoberto e exposição ante à situação de conhecer o seu vizinho.....                          | 450 |
| <b>Exercício 115.</b> Enfrentamento encoberto e exposição ante à situação de expressão de afeto/simpatia .....                    | 451 |
| <b>Exercício 116.</b> Enfrentamento encoberto e exposição ante à situação de expressão de incômodo ou desagrado .....             | 452 |
| <b>Exercício 117.</b> Enfrentamento encoberto e exposição ante à situação de solicitar uma mudança de comportamento .....         | 453 |
| <b>Exercício 118.</b> Enfrentamento encoberto e exposição ante à situação de enfrentar uma crítica.....                           | 455 |

|                                                                                                                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Exercício 119.</b> Enfrentamento encoberto e exposição ante à situação de dar uma opinião para o seu chefe/professor/pessoa em posição de autoridade frente a uma crítica..... | 455 |
| <b>Exercício 120.</b> Avaliando como foram meus planos de melhora.....                                                                                                            | 457 |
| <b>Exercício 121.</b> Minha despedida.....                                                                                                                                        | 462 |

# Lista de anexos

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| <b>Anexo 1.</b> Calendário do programa IMAS.....          | 469 |
| <b>Anexo 2.</b> Questionário de valores para a vida ..... | 470 |



# Prólogo

Este *Livro do paciente* é o complemento essencial do *Livro do terapeuta*, com elementos do programa de “Intervenção multidimensional para a ansiedade social” (IMAS). A ideia de ter o livro do paciente independente do livro do terapeuta baseia-se em uma série de vantagens para as pessoas que participam do programa:

1) Que adquiram conhecimento sobre a ansiedade social expresso em nível mais simples do que aquele que seria usado no caso de um profissional de saúde.

2) Que possam utilizar, durante as sessões de terapia, os aspectos aplicados nela, com tabelas, figuras e exercícios que podem ser preenchidos ou colocados em prática diretamente.

3) Que encontrem todas as tarefas para casa especificadas no final de cada sessão, com todas as informações necessárias para fazê-las e realizar os autorregistros correspondentes.

4) Que o considerem como uma espécie de diário do programa IMAS, no qual podem verificar sequencialmente o progresso feito em sua vida social e, em geral, como um reflexo dos efeitos do programa.

Este livro, eminentemente prático, contém numerosos autorregistros (58 tabelas), figuras explicativas e de registro (39) e exercícios práticos (121). Por meio deles, os participantes do programa IMAS

praticarão a educação em valores, a aceitação de emoções e sensações, a atenção plena, a desvinculação dos pensamentos, o agir na direção oposta, a reconstrução cognitiva, a exposição e o treinamento em habilidades sociais. Todos constituem processos ou estratégias que servirão para que as pessoas com ansiedade social possam desenvolver-se melhor nas situações sociais, melhorarem sua qualidade de vida e deem um sentido a sua existência mais de acordo com seus valores fundamentais.

O programa IMAS está projetado para ser realizado ao longo de quinze sessões de tratamento, mais uma série de sessões de avaliação, apoio e *follow-up*. Acreditamos que essas quinze sessões são necessárias para que os participantes aprendam toda uma série de estratégias que lhes permitam fazê-los donos de suas vidas, especialmente na área social, mas não somente nela, e que sejam incluídas de forma permanente em seu repertório pessoal para encarar futuros problemas. Por outro lado, o programa inclui uma série de sessões para avaliar os progressos dos participantes, de modo que se comprove de forma confiável que o realizado nas sessões de terapia funcione além do tempo dedicado especificamente ao tratamento, avaliando se o progresso se mantém nos seis e nos doze meses após a finalização da intervenção. Acreditamos que esta avaliação a médio prazo é importante, porque, como já dissemos, o programa IMAS não aborda somente as situações sociais que produzem a ansiedade, mas a vida em geral das pessoas que participam dele.

Pensamos que o IMAS se constitui em um poderoso programa de tratamento da ansiedade social, que inclui as estratégias de intervenção mais eficazes que dispomos hoje em dia. Além disso, como reiteramos ao longo deste prólogo, acreditamos que não somente melhorará a vida social das pessoas com esses problemas, mas que aumentará a sua qualidade de vida em todos os níveis.

Finalmente, não gostaríamos de terminar este prólogo sem agradecer a todos os colaboradores que durante anos participaram conosco das pesquisas realizadas sobre a ansiedade social, tanto da Espanha,

de Portugal como da maioria dos países ibero-americanos. Sem eles, não teria sido possível o desenvolvimento deste novo programa de intervenção multidimensional para a ansiedade social (IMAS). Segue, daqui, o nosso mais sincero reconhecimento a todos eles.

Vicente E. Caballo e Isabel C. Salazar



# 1

## Introdução

Se você está lendo este livro, é possível que seja uma pessoa que esteja sofrendo as consequências negativas que a excessiva ansiedade social ou os comportamentos de evitação ou de escape das situações sociais trouxeram à sua vida. Sentir-se sozinho, ter poucos amigos, não ter uma relação amorosa (ou ter dificuldade para consegui-la), perder oportunidades de emprego porque o novo cargo significa liderar uma equipe, ser incapaz de apresentar relatórios orais, fazer uma apresentação ou participar de reuniões são algumas dessas consequências. É possível, inclusive, que esteja causando outros problemas psicológicos devido a essa ansiedade social, como um transtorno depressivo, um transtorno por consumo de álcool (ou drogas) e outro transtorno de ansiedade.

As pessoas com ansiedade social costumam dizer a si mesmas que são desajeitadas e burras, porque temem que o que ocorra sejam “bobagens”, mas sendo desajeitadas ao lidar com situações sociais, essas são difíceis e elas desistem de tentar. Assim, em cada situação, a mensagem que fica em suas cabeças é a de que não são capazes de fazer amigos, de conseguir uma relação amorosa ou de ter sucesso profissio-

nal e, conseqüentemente, a imagem que transmitem para os outros é a de que são incompetentes, cumprindo, desse modo, a profecia que fizeram sobre si mesmas. Aquelas pessoas com uma ansiedade social extrema podem cumprir os critérios que definem o que é um transtorno de ansiedade social (TAS).

Na primeira parte deste livro estão alguns dos aspectos mais relevantes do TAS, com o propósito de entender este problema psicológico, como ocorre, quais são as características, quem sofre com mais frequência. Na segunda parte, está todo o programa de Intervenção multidimensional para a ansiedade social (IMAS), elaborado especificamente para tratar as pessoas com esse tipo de dificuldades. Este livro, denominado *Livro do paciente*, é uma ferramenta essencial para este programa, já que inclui, além da explicação sobre o tratamento, uma série de exercícios que deverá ser executada para conseguir os propósitos pessoais relacionados com o problema de ansiedade social e que impedem, de alguma forma, seguir adiante com a sua vida, desistindo de boa parte do que valoriza em nível social e profissional. O programa IMAS se baseia nas dimensões encontradas no desenvolvimento empírico do “Questionário de ansiedade social para adultos” (CASO, Caballo et al., 2010, 2012, 2015). Esta proposta de intervenção inclui princípios e técnicas da terapia cognitivo-comportamental (TCC) tradicional, como a exposição e o treinamento em habilidades sociais, assim como outras estratégias mais recentes derivadas, principalmente, da terapia de aceitação e compromisso (ACT), da atenção plena (AP) (*mindfulness*) ou, inclusive, algumas técnicas da terapia dialética comportamental (DBT). É um programa integrador em que coexistem abordagens que pareciam contrapostas, pelo menos até agora, mas que conseguimos juntar em uma proposta inovadora, atrativa e completa para a intervenção em ansiedade social. O programa resultante, de natureza multidimensional, foi criado para ser executado em formato grupal, mas, dada a flexibilidade de sua adaptação às necessidades dos pacientes, pode ser aplicado individualmente (com pequenas

mudanças). Por este motivo, pode ser útil também para as pessoas em tratamento individual de ansiedade social e que, desse modo, sigam em frente com suas vidas sem renunciar a seus sonhos por causa das dificuldades que atualmente tenham em nível social.

