

A photograph of two black macaques sitting side-by-side on a light-colored rock. They are looking directly at the camera with serious expressions. The background is a blurred, dark, rocky surface.

ando-Autocritica-Tdah-Ansiedade-S

*Superando a Autocrítica Intensa e Hiperatividade Mental
em Situações Sociais*

June 15, 2025

Superando a Autocrítica Intensa e Hiperatividade Mental em Situações Sociais

- *Guia Prático de 3 Meses para Adultos com TDAH + Ansiedade Generalizada**
- --

1. Introdução

Conviver com **TDAH** e **ansiedade social** pode gerar:

- **Autocrítica constante**
- Mente hiperativa, cheia de “e se...?”
- Estresse que paralisa flerte, conversas triviais ou networking

Este guia combina **neurociência**, **TCC** e **treino de habilidades sociais** para, em ~12 semanas, transformar seu *neocórtex* em aliado.

- --

2. Bases Neurobiológicas do Estresse Social

| Sistema | Função | Papel na Ansiedade Social |

|-----|-----|-----|

| **Amígdala (límbico)** | Detecta ameaça | Ativa “luta/fuga” mesmo sem perigo real |

| **Córtex pré-frontal (neocórtex)** | Inibe/planeja | Fica “off-line” sob alta ansiedade |

| **Eixo HPA (old brain)** | Secreta cortisol/adrenalina | Sintomas físicos (taquicardia, sudorese) |

| **Rede Default Mode (TDAH)** | Devaneios/auto-referência | Aumenta ruminação e autocrítica |

> **Insight:** no TDAH, o “freio” frontal é fraco → mais **ruminação** e sensibilidade à crítica (*Rejection Sensitive Dysphoria*).

- --

3. Plano de Ação (12 Semanas)

3.1 Reestruturação Cognitiva

1. **Liste pensamentos automáticos** (“Vou parecer chato”).
2. **Questione-os:** evidências pro/contra? Pior cenário realista?
3. **Reformule** → “Talvez eu esteja ansioso, mas já tive boas conversas antes”.
4. **Diário Cognitivo** diário / semanal.

3.2 Atenção Plena & Regulação

- **Mindfulness 5-10 min/dia** (respiração focada).
- **Respiração 4-7-8** para crises agudas.
- **Aterramento sensorial** durante conversas (ouvir ativamente, notar detalhes do ambiente).
- **Autocompaixão** → trate ansiedade como visitante, não inimiga.

3.3 Exposição Social Gradativa

1. Construa **hierarquia** (nível 1 □ nível 5).

2. **2-3 exposições/semana**, começando pelo nível 1.
3. Registre **ansiedade 0-10** antes/durante/depois.
4. **Celebre vitórias** e **evite muletas** (álcool, celular excessivo).

3.4 Treino de Habilidades Sociais

- **Abrir conversa:** comentários sobre ambiente, perguntas abertas.
- **Manter:** escuta ativa, follow-ups.
- **Encerrar:** frase educada + sorriso.
- **Linguagem corporal:** postura aberta, contato visual 50 %.
- **Assertividade:** método DESC para dizer “não” com respeito.
- **Flerte:** sorriso + elogio autêntico + toque sutil (quando apropriado).

3.5 Auto-experimentação & Monitoramento

- **Diário de Prática Social**
- Situação, técnica usada, ansiedade pré/pós, resultado.
- **Revisão semanal** (domingo) → ajustar metas.
- **Reforço:** recompensas (jogo, doce, série) após metas cumpridas.
- **Rede de apoio:** amigo/terapeuta para feedback.

3.6 Estilo de Vida

| Pilar | Diretriz |

|-----|-----|

| **Sono** | 7-9 h, rotina fixa, evitar tela azul tarde |

| **Exercício** | 30 min aeróbico 3-4x/semana |

| **Alimentação** | Proteínas, fibras; cortar café tarde; álcool moderado |

| **Organização (TDAH)** | Agenda + lembretes → menos atrasos e culpa |
| **Lazer/recuperação** | Hobby semanal, yoga/tai-chi, tempo com pessoas queridas |

• --

4. Linha do Tempo (Resumo)

| Semana | Foco Principal | Metas-Exemplo |

|-----|-----|-----|

| 1-2 | Psicoeducação + Diário Cognitivo | Ler capítulo 1 do livro “How to Be Yourself”; registrar 1 pensamento automático/dia |

| 3-4 | Mindfulness & Respiração | 5 min meditação diária; testar respiração 4-7-8 antes da academia |

| 5-6 | Exposição Nível 1-2 | Dar “bom dia” + 2 small-talks curtos/semana |

| 7-8 | Exposição Nível 3 + Habilidades Sociais | Falar em reunião pequena; iniciar conversa de 5 min com colega |

| 9-10 | Exposição Nível 4 | Happy-hour: conversar com 2 desconhecidos; flerte leve |

| 11-12 | Nível 5 + Manutenção | Convidar alguém para sair; apresentação curta em público |

> **Obs.:** ajuste a cadência conforme seu ritmo; o importante é **consistência**, não velocidade.

• --

5. Recursos Recomendados

Livros (PT)

- **Ansiedade Social** – Hofmann
- **Mentes Inquietas** – Ana Beatriz B. Silva
- **Como Fazer Amigos...** – Dale Carnegie

Livros (EN)

- **How to Be Yourself** – Ellen Hendriksen
- **Taking Charge of Adult ADHD** – Russell Barkley

Cursos / Vídeos

- **Curso “Superando a Ansiedade Social - Passo a Passo”**
(gratuito, PT)
- **Aprimorando Minhas Habilidades Sociais** – Del Prette (pago)
- YouTube: **“How to ADHD”** (EN, legendas)
- --

6. Checklist Diário (Imprimível)

| ✓ | Ação | Duração |

|---|-----|-----|

| [] Mindfulness | 5-10 min |

| [] Exercício físico | ≥30 min |

| [] Anotar 1 pensamento automático | 2-5 min |

| [] Exposição social planejada | — |

| [] Breve revisão noturna / gratidão | 5 min |

- --

7. Palavras-chave para lembrar

> **Observe · Respire · Desafie · Exponha-se · Celebre**

Em 3 meses, pequenas práticas diárias **reprogramam** sua resposta de estresse, fortalecem seu neocórtex regulador e transformam autocrítica em confiança social. Boa jornada! ☐