

CENTRO PAULA SOUZA  
ETEC DE SAPOPEMBA  
MTEC Desenvolvimento de Sistemas

## **PROBLEMAS COM A TIMIDEZ**

Felipe dos Santos Camargo  
Gabriel Duarte Camilo dos Santos  
Hendrew Custodio Brito  
Murillo Guilherme Coimbra  
Wilker Paiva da Fonseca  
Willian Ferreira dos Santos Costa

**Resumo:** Este artigo tem por objetivo elucidar os leitores sobre a composição do nosso projeto, funcionando com informações estabelecidas sob pesquisas e análises tanto dos componentes do grupo quanto de agentes externos profissionais como psicólogos, médicos e pessoas com experiência no tema, está separado para apresentar três conteúdos principais – Problema; Tecnologias e Solução, sendo amplo para que sejam feitas análises precisas sobre a timidez não somente como um traço de personalidade mas também como um “limitador” social que impede relações mais intensas, ou duradouras etc. das pesquisas, as conclusões trazem a hipótese de que ser tímido não é uma doença mas pode “atrair” estas (doenças), “Timidez não é doença, mas sintoma. Sintoma é aquilo que permite que uma pessoa perceba que está doente. Por exemplo, febre é um sintoma que, aliás, pode corresponder a centenas de diferentes doenças” de acordo com o médico psiquiatra e psicanalista Luiz Alberto Py, em tese ser tímido acarreta diversos fatores e pode ser causado por outros fatores também, abrangendo desde a infância até a adolescência e a formação do indivíduo como adulto, ou mesmo ser uma característica desenvolvida geneticamente de maneira crônica.

Palavras – chave: Timidez. Psicólogo(a). Problema. Solução. Psicologia.

### **1. INTRODUÇÃO**

Este projeto tem como finalidade auxiliar as pessoas no seu desenvolvimento pessoal e relacionamento social com o foco na timidez, informando e guiando-as para uma “solução” para quaisquer que sejam seus problemas. É importante ressaltar que a timidez em si não é o problema, mas sim o que ela pode causar se não for controlada. "Não há nada de errado em ser um indivíduo tímido. O

problema com a introspecção é não a entender e deixá-la te controlar, em vez de você controlá-la", cita Bernardo Carducci, especialista e psicólogo da Universidade de Indiana dos Estados Unidos. Portanto, os componentes do grupo abordam de forma ampla o tema e asseguram que cada característica importante seja descrita com a intenção de impedir que haja considerações inválidas por parte do observado.

De acordo com as suas conclusões durante as pesquisas, timidez não é uma doença, mas sim um traço de personalidade do indivíduo, não podendo ser alterada diretamente, mas com auxílios tanto internos quanto externos. A escolha do tema foi feita com a observação do que estava mais próximo do cotidiano vivido pelos membros constituintes do trabalho de conclusão de curso. Sua instituição de ensino ETEC de Sapopemba possui diversos estudantes tímidos e puderam ser evidenciados os problemas causados durante certo tempo de convívio, por isso o projeto Marcel visa auxiliar e guiar estes da forma mais acessível.

Através de um site na internet, utilizando a propagação de informações importantes e comunicação com pessoas que possuam experiência na área, sempre dispostos a ouvir e compactuar com os usuários, o projeto de comunicação Marcel é totalmente livre para apoiadores e garante autonomia nas suas decisões e concepções.

## **1.1. Objetivos**

Objetivo geral:

“Orientar para ajudar.”

Objetivos específicos:

- Orientar pessoas tímidas a superar a timidez;
- Fazer com que as pessoas tímidas interajam umas com as outras em um chat seguro;
- Disponibilizar conteúdos de alta ajuda e dicas para o dia a dia.

## **2. JUSTIFICATIVA**

Vivenciamos diversos problemas devido à falta de desenvoltura no modo de se expressar, essa falta de expressão parte de um problema principal, podendo

ser tanto a timidez, que é o foco do projeto, quanto outros fatores. Entre diversas características o avanço de determinadas “inconveniências” sociais (causadas pela falta de socialização, timidez) sempre esteve presente em nossa sociedade, afetando as pessoas em diversas áreas da vida, seja no mundo empregatício, na vida escolar, no cotidiano da vida adulta etc. E precisamos mudar isso porque acarreta muitos outros problemas e nos prende diversas vezes aos padrões de comportamentos antissociais, individualistas, dependendo de relações vazias ou antipáticas.

### **3. PROBLEMÁTICA**

Sendo a causa da maioria dos problemas sociais e de muitas doenças relacionadas a área psicológica, a timidez é atualmente um dos maiores agravantes de problemas, sendo não somente um fator psicológico, mas também é possível que seja parte da genética e da “convivência familiar”.

De acordo com Chloe Foster, psicóloga clínica do Centro de Transtornos de Ansiedade e Trauma, em Londres, ser tímido não é o problema em si, mas sim, o que isso pode causar quando se transforma em uma ansiedade social maior. Muitas pessoas não conseguem se comunicar por conta de sua timidez afetando a própria desenvoltura social. E não somente isso, mas também podem acabar perdendo grandes oportunidades e desenvolvendo doenças graves como a depressão. De acordo com o que fora escrito pela psicóloga Luciana Kotaka, formada há 20 anos pela Unifil, de Londrina, a timidez pode ser como uma bola de neve se não for devidamente cuidada, podendo se desenvolver para um “acanhamento excessivo”. Alguns dos fatores que estão presentes na timidez são: o medo de não ser aceito; a necessidade de receber atenção; a insegurança extrema; a ausência de algumas habilidades sociais e a necessidade de fazer tudo sempre de forma perfeita, escreveu em um artigo a psicóloga Thaina Filla Brotto, formada em 2008 pela PUC-PR com pós-graduação pela USP em Terapia Comportamental e pós-graduanda em Terapia Cognitiva Comportamental pelo ITC. Sendo assim, a timidez tem base em impedir que você se desenvolva como pessoa.

#### **3.1. Tipos**

De acordo com Philip Zimbardo, da Universidade de Stanford, podemos separar a timidez em três “tipos”:

- Timidez Situacional – se manifesta em ocasiões específicas e, portanto, o problema é “localizado”. A pessoa pode ter problemas para falar em público e ser boa em desenvolver novas amizades, afetando-a sempre da mesma maneira;
- Timidez Crônica – se manifesta em todas as formas de convívio social. Pode ter dificuldades tanto para falar em público quanto para conversar com outros;
- Timidez “Proposital” – é como um radicalismo na timidez. Geralmente, os tímidos têm vergonha de si mesmo, mas um tímido proposital tem vergonha da sociedade. Portanto, ele se abstém de relações sociais por escolha própria.

O autor refere-se ainda a outra espécie de tímido, aquele que não teme o relacionamento social, simplesmente prefere estar só, sentindo-se mais confortável com suas ideias e com seus objetos inanimados do que com outras pessoas. Esta seria a pessoa comumente chamada de introvertida, que tem muitos pontos em comum com o tímido e se torna vulnerável a transtornos de ansiedade.

### **3.2. Sintomas**

Os principais sintomas emocionais da timidez excessiva são: ansiedade excessiva em situações sociais cotidianas; preocupação intensa, com dias, semanas e até meses antes de qualquer situação social; medo extremo de ser julgado e criticado por outras pessoas, principalmente desconhecidas; medo de que irá fazer alguma coisa errada em público, causando humilhação e receio de que as pessoas irão perceber que o indivíduo está nervoso.

Os principais sintomas físicos da timidez excessiva são: rubor na face; “ficar vermelho” ou com a face corada; respiração acelerada; dores no estômago, náuseas; tremores (inclusive na voz); aperto no peito; suor intenso e ondas de calor; tonturas e desmaios (Thaina Filla Brotto). Com esses fatores, é possível identificar o estado de uma pessoa em relação ao seu meio atual. Para finalizar, o estado “tímido” está caracterizado em muitos fatores tanto internos quanto externos, que quando limitados devem ser tratados na tentativa de impedir que se desenvolva para algo excessivo.

De acordo com o e-book “Timidez”, escrito pela psicóloga Thaiana F. Brotto, 2008, pela PUC-PR, a timidez pode ser causada por vários motivos, uma delas pode ser algum trauma de infância. Um dos exemplos disso é o bullying, podendo

causar timidez na criança, pois ela acredita que o problema está nela e não no praticante do bullying, gerando assim um problema de autoconfiança por fim gerando a timidez. Muitas pessoas se acham tímidas mesmo não sendo, o que acontece muitas vezes na verdade são os gatilhos sociais, que são coisas que acontecem que te deixam tímido, como por exemplo apresentações escolares ou até mesmo uma entrevista de emprego. Nesses casos, muitas vezes a pessoa é colocada sob pressão e talvez antes de fazer a apresentação, essa pessoa se denigre ou acha que não é capaz, e passa a acreditar que não é mesmo, e assim, causando timidez.

#### **4. SOLUÇÃO**

As pesquisas se basearam em um padrão simples, ainda assim, funcional. Primeiro, foram encontrados profissionais na área através da internet. E logo após, foram lidas as suas colocações e comparadas. Por fim, coletadas e anotadas as mais consistentes e persistentes.

A análise do projeto é feita de maneira metódica, com o uso de perguntas específicas, como: qual o objetivo do projeto Marcel? (projeto de comunicação através de um site) O que os usuários devem saber? O que devem ver? Por que deve funcionar assim? Das respostas surgiram os ajustes, e foram aplicados os seguintes testes para verificar o andamento do desenvolvimento do projeto e suas capacidades: teste de operação, teste de aceitação, teste de regressão, teste de integração e teste de sistema. Não há nos planos mais nenhuma outra metodologia a ser aplicada.

#### **5. TECNOLOGIAS**

##### **5.1. CSS 3**

É uma linguagem de aplicação de estilo a um documento web. Sua sigla (CSS) significa: Cascading Style Sheets (Folha de Estilo em Cascata) e faz jus a forma como deve ser inserido dentro do documento ou mesmo em um arquivo .CSS externo. Pode ser utilizada para o design de um documento web.

##### **5.2. HTML 5**

É uma linguagem de marcação para um documento web. Sua sigla (HTML) significa: HyperText Markup Language (Linguagem de Marcação de Hipertexto), que

pode ser mesclada ao CSS para definição de uma página, arquivos .HTML, e pode ser interpretado por navegadores.

### **5.3. JavaScript**

É uma linguagem de programação interpretada e estruturada, baseada em objetos e de alto nível, com tipagem dinâmica fraca e multi-paradigma, sendo uma linguagem livre. Pode ser embutida a um arquivo .HTML de maneira interna ou externa e possui diversos usos no campo da programação.

### **5.4. PHP**

É uma linguagem de script open source de uso geral, adequada para o desenvolvimento web. Sua sigla (PHP) significa: Hypertext Preprocessor (Préprocessador de Hypertexto), podendo ser embutida a um arquivo .HTML de maneira externa ou interna, e pode ser usada para fazer a comunicação do documento com um servidor.

### **5.5. Wix**

É uma plataforma de criação de sites online e gratuita com hospedagem, que facilita o manuseio tanto daqueles que não possuem conhecimento com as linguagens quanto os que possuem. Essa plataforma possui também um Banco de Dados, e esse banco de dados funciona por um esquema de coleções. Cada coleção pode ser vista como uma tabela de dados, como uma planilha. Cada linha na tabela representa um item da coleção. Cada coluna na tabela representa um campo. Cada item, portanto, contém os campos definidos pelas colunas da sua coleção.

## **6. PROJETO MARCEL**

### **6.1. Idealização**

Conforme o José Roberto Marques, fundador do IBC (Instituto Brasileiro de Coaching), acredita que o primeiro passo para superar a timidez é:

“Superá-la nos momentos em que forem necessários, e aceitar que você é uma pessoa tímida, que isso, possivelmente, não vai mudar e que não tem problema algum em ser assim. Digo isso, pois existem muitas pessoas que são tímidas, que

sofrem por terem a timidez como principal característica de sua personalidade e ficam tentando suprimi-la, assumindo posturas e comportamentos que não condizem com quem elas realmente são.”

Como foi evidenciado pelo autor, se aceitar é o primeiro passo nessa caminhada de superação da timidez. Além disso, aceitar que nem sempre isso é um defeito, e que as vezes você não conseguirá mudar instantaneamente.

José Roberto Marques cita outra dica: “Enfrente seus medos, pessoas muito tímidas costumam ter medo de se impor, seja na hora de falar em público, expor opiniões em reuniões ou apresentações de trabalho e, até mesmo, ao participar de uma rodinha com os amigos. O medo é mais normal do que se imagina. O que você não pode fazer é deixar que ele te domine e te impeça de fazer as coisas ou de ser quem você é. Por isso, enfrente seus medos e acredite que você é maior que eles”.

A autoconfiança é um fator decisivo na hora de tentar se impor ou dizer algo a alguém, e a aceitação de possuir a timidez seria outro fator decisivo. Esses são os fatores primários para superar a timidez.

## **6.2. Criação do projeto**

Pensando nisso a equipe NeoTimes desenvolveu o projeto MARCEL, que consiste em um site de autoajuda onde pessoas receberão auxílio e dicas, contando também com um chat e um fórum para ajudar no desenvolvimento da comunicação e desenvoltura social.

## **6.3. Explicação do Projeto**

A equipe NeoTimes através do nosso site pretende criar um ambiente confortável para a iniciação de bate papos através de um chat, onde é possível iniciar conversas em tempo real com outros membros cadastrados no site, além disso, temos um fórum onde vamos atualizar com novas informações e dicas sobre como superar a timidez, servindo também para posts pessoais podendo interagir com outras pessoas através dessa ferramenta.

## **7. CONCLUSÃO**

O projeto MARCEL surgiu com a ideia de combater a timidez, com um espaço atrativo e diversas pesquisas de especialistas no assunto para que o usuário

saia da sua zona de conforto e interaja com mais pessoas. Pesquisas indicam que a timidez não é um problema, mas pode gerar empecilhos que afetam o cotidiano, mercado de trabalho e a vida social como exemplo, caso não seja devidamente cuidada a longo prazo. Casos de pessoas tímidas são comuns em "níveis" baixos, o que não afeta de maneira significativa a vida destas, mas quando em níveis elevados ela pode acabar com doenças mais profundas como a depressão, prejudicando a si mesmo e aos que estão em sua volta.

## **FIT IN: SHYNESS**

**Abstract:** This article aims to elucidate readers about the composition of our project, working with information established under research and analysis of both the members of the group and professional external agents such as psychologists, physicians and people with experience in the subject, it is separated to present three contents main – Problem; Technologies and Solution, being broad so that precise analyzes can be made about shyness not only as a personality trait but also as a social “limiter” that prevents more intense or lasting relationships, etc. from the researches, the conclusions bring the hypothesis that being shy is not a disease but it can “attract” these (diseases), “Shyness is not a disease, but a symptom. Symptom is what allows a person to perceive that they are sick. For example, fever is a symptom that, in fact, can correspond to hundreds of different diseases” according to psychiatrist and psychoanalyst Luiz Alberto Py, in theory being shy entails several factors and can be caused by other factors as well, ranging from the creation until adolescence and the formation of the individual as an adult, or even being a characteristic genetically developed in a chronic way.

Keywords: Shyness. Psychologist. Problem. Solution. Psychology.

## **8. BIBLIOGRAFIA**

PIMENTA, Tatiana. Timidez: 7 estratégias para dar um chega pra lá nela. **Vittude**, 2019. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/timidez/>>. Acesso em: 15 de jun. 2021.

BROTTO, Thaiana Filla. Timidez excessiva: saiba identificar e veja o que fazer. **Psicólogos Berrini**, 2021. Disponível em:

<<https://www.psicologosberrini.com.br/terapia-cognitivo-comportamental/timidez-excessiva/>>. Acesso em: 15 de jun. 2021.

B., Carmen. 8 problemas que uma pessoa tem por demonstrar timidez no trabalho. **Viva Arte Viva**, 2019. Disponível em: <<https://www.macunaima.com.br/vivaarteviva/3-problemas-que-uma-pessoa-tem-por-demonstrar-timidez-no-trabalho/>>. Acesso em: 18 de jun. 2021.

Psicólogos sobre a timidez. **Psicólogos Berrini**, 2021. Disponível em: <<https://www.psicologosberrini.com.br/psicologos-sp/>>. Acesso em: 20 de jun. 2021.

Citações de profissionais na área. **Wikipedia**, 2021. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Timidez>>. Acesso em: 20 de jun. 2021.

KEATING, Sarah. A ciência por trás da timidez. **BBC News Brasil**, 2019. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/vert-fut-49326295>>. Acesso em: 20 de jun. 2021.

KOTAKA, Luciana. “Pessoas tímidas têm maior tendência à depressão?”. **Minha Vida**, 2014. Disponível em: <<https://www.minhavidade.com.br/saude/perguntas/9321-pessoas-timidass-tem-maior-tendencia-a-depressao>>. Acesso em: 02 de jul. 2021.

FERRARI, Juliana Spinelli. Timidez. **Brasil Escola**, 2019. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/psicologia/timidez.htm>>. Acesso em: 02 de jul. 2021.

MARQUES, José Roberto. Como superar a timidez no trabalho e no dia a dia. **IBC - Instituto Brasileiro de Coaching**, 2019. Disponível em: <<https://www.ibccoaching.com.br/portal/comportamento/como-superar-timidez-trabalho-dia-dia/>>. Acesso em: 10 de jul. 2021.

BROTTO, Thaiana Filla. **E-book “Timidez”**, 2020. Disponível em: <<https://www.psicologo.com.br/wp-content/uploads/ebook-timidez.pdf>>. Acesso em: 20 de jul. 2021.