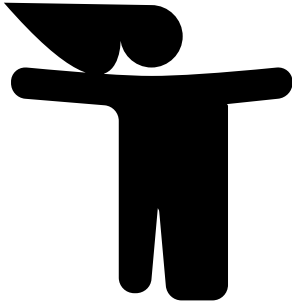


# Estou com vergonha!

junho 10, 2013



Quem nunca sentiu aquele friozinho na barriga na hora de se apresentar em

público? Ou sentiu o rosto queimar depois de cometer uma gafe? O ZoaSom desta semana vai falar sobre um papo sobre a tal da timidez.

Para esclarecer todas as dúvidas dessa vergonha que aparece nas horas mais impróprias contaremos com a presença do ator e psicólogo Léo Wainer, que coordena um curso de teatro idealizado para pessoas tímidas e com a pesquisadora do Laboratório de Pânico e Respiração da UFRJ, Anna Lucia King. Vamos conhecer os diferentes tipos de timidez e saber as dicas para que ela não se torne um empecilho no seu dia a dia.

Fique plugado nos 800KhZ da MEC AM nesta quinta, às 14h05! Se preferir, ouça o programa na nossa página: [zoasom.com](http://zoasom.com)!