

FACULDADES PEQUENO PRÍNCIPE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO STRICTO SENSU EM ENSINO NAS
CIÊNCIAS DA SAÚDE

**TREINAMENTO EM HABILIDADES SOCIAIS ENTRE
UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE HUMANA NOS
ÚLTIMOS DEZ ANOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

CURITIBA
2020

EMANUEL PEREIRA DE MELO

**TREINAMENTO EM HABILIDADES SOCIAIS ENTRE
UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DE SAÚDE HUMANA NOS
ÚLTIMOS DEZ ANOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ensino nas Ciências da Saúde, da Faculdade Pequeno Príncipe, como requisito para a obtenção do grau de Mestre em Ensino nas Ciências da Saúde.

Orientadora: Dras. Suely Grosseman e Rosana Alves

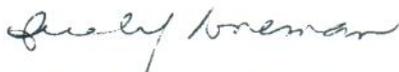
CURITIBA
2020

TERMO DE APROVAÇÃO

EMANUEL PEREIRA DE MELO

“TREINAMENTO EM HABILIDADES SOCIAIS ENTRE UNIVERSITÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE HUMANA NOS ÚLTIMOS DEZ ANOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA”

Dissertação **aprovada** como requisito parcial para obtenção do grau de **MESTRE**, no Programa de Pós-Graduação Mestrado em Ensino nas Ciências da Saúde das Faculdades Pequeno Príncipe, pela seguinte banca examinadora:



Orientador (a): **Prof.^a Dr.^a Suely Grosseman**

Doutora em Engenharia de Produção. Professora e Orientadora do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* Mestrado em Ensino nas Ciências da Saúde das Faculdades Pequeno Príncipe.



Prof.^a Dr.^a Rosana Alves

Doutora em Clínica Médica. Coordenadora do Curso da Faculdade de Medicina de Itajubá. Professora e Orientadora do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* Mestrado em Ensino nas Ciências da Saúde das Faculdades Pequeno Príncipe.



Prof.^a Dr.^a Rosiane Guetter Mello

Doutora em Ciências (Bioquímica). Diretora de Pesquisa e Pós-Graduação, Professora e Orientadora do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* Mestrado em Ensino nas Ciências da Saúde das Faculdades Pequeno Príncipe.



Prof.^a Dr.^a Giseli Cipriano Rodacoski

Doutora em Biotecnologia Aplicada à Saúde da Criança e do Adolescente. Professora e Orientadora de trabalhos técnicos e científicos em Programa de Residências em Saúde e em cursos de Pós-Graduação. Membro da Associação Brasileira de Saúde Mental (ABRASME).

Curitiba, 31 de julho de 2020.



EPÍGRAFE

*“É o tempo da travessia
E se não ousarmos fazê-la
Teremos ficado para sempre
À margem de nós mesmo”
(Fernando Pessoa)*

AGRADECIMENTOS

A Deus, sobre todas as coisas por ser quem Ele é: Deus e Senhor sobre todas as coisas.

“Há algo realmente mágico em ser professor universitário. Os alunos chegam empolgados, mas, muitas vezes, com conhecimentos rudimentares e, antes de você perceber, eles não só subiram nos seus ombros, como, a partir disso construíram uma escada para chegar ao céu” (Marsha M. Linehan, 2015), desta forma expresse minha gratidão às minhas orientadoras, professoras Dras. Suely Grosseman e Rosana Alves, que com paciência e muita calma me orientaram.

Aos meus filhos Marcelo Augusto, Bianca, Fabiana e Emanuel, pelos incentivos e por acreditarem que o conhecimento, a aprendizagem e o saber não ocupam tempo e espaço.

À minha esposa, Geana, pela presença em todo tempo entendendo os meus desafios e apoiando-me de forma carinhosa e atenta aos meus momentos de isolamento.

Aos Mestres, professores e educadores, sem exceção, que desde a minha infância me orientaram e com carinho e atenção me levaram pelos caminhos do ensino e conhecimento compartilhando o saber.

Aos meus amigos de caminhada e fé André e Fran (Franciele), cujo incentivo foi primordial para a conclusão desta trajetória e de quem lembrarei sempre - *“True friends are always together in spirit”* (L. M. Montgomery).

Às prezadas professoras da banca, Dra, Giseli Cipriano Rodacoski, Dra. Rosiane Guetter Mello, Dra. Suely Grosseman e Dra. Rosana Alves, pela atenção e disponibilidade e valiosas contribuições para o desenvolvimento desta pesquisa.

LISTA DE SIGLAS

DBT - Terapia Dialética Comportamental
DP - Desvio Padrão
E-Car - Educação para a Carreira
ENSIRE - Ensino com Reflexão e Simulação
EUA – Estados Unidos da América
F - Fator
GC - Grupo Controle
GE - Grupo Experimental
HS - Habilidades Sociais
ICSA - Inventário de Comportamentos Sociais Acadêmicos
IHS - Inventário de Habilidades Sociais
ITP - Instrumento de Triagem Psicológica
M – *Mindfulness*
N - Número
QVA-r - Questionário de Vivências Acadêmicas na sua versão reduzida
RE - Regulação Emocional
SAPSIG - Serviço de Atenção Psicológica ao Graduando
SM - Saúde Mental
SUA - Projeto Institucional de Apoio Acadêmico
TAS - Transtorno de Ansiedade Social
TCC - Terapia Cognitivo-Comportamental
TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
THS - Treinamento das Habilidades Sociais
TPB - Transtorno de Personalidade Borderline
TRIAPSI - Triagem Psicológica
UNIPAR - Universidade Paranaense
USP - Universidade de São Paulo

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Fluxograma da Busca da literatura e critérios de seleção.....17

RESUMO

Introdução: O Treinamento em Habilidades Sociais (THS) entre universitários da área de saúde humana tem sido preconizado, por seu potencial em melhorar a qualidade das interações sociais e a adaptabilidade dos estudantes durante sua formação profissional. Na área da saúde, que lida com o cuidado, as habilidades sociais são também muito importantes para lidar com outros seres humanos. **Objetivos:** Integrar a literatura sobre intervenções para Treinamento de Habilidades Sociais em universitários na área da saúde humana nos últimos 10 anos. **Resultados:** No período entre 2010 e 2020, foram encontrados 22 estudos com intervenções para melhorar as Habilidades Sociais com avaliação de seus desfechos, sendo 15 realizados no Brasil, dois no Irã e um na Turquia, Japão, EUA, Suíça e Espanha. A frequência das intervenções variou entre cinco a 15 sessões semanais, com tempo de 60 a 240 minutos de duração em formato de oficinas, com treinamento das habilidades sociais relacionadas a automonitoramento, *mindfulness*, passividade, agressividade e assertividade (incluindo direito e cidadania e de civilidade), empatia, expressão de sentimento positivo e negativos, *feedback*, controle das emoções, habilidades para resolução de problemas e técnicas de controle de ansiedade, habilidades de iniciar, manter e finalizar conversas e relacionamentos interpessoais. **Conclusões:** As intervenções para treinamento de habilidades sociais no ensino na saúde têm sido realizadas com frequência no Brasil e podem ser realizadas em cinco sessões. Esse tempo mais curto pode propiciar sua replicação em escolas que ainda não estejam realizando este treinamento.

Palavras-chave: Habilidades Sociais, Ensino e Saúde, Capacitação, Saúde, Formação, Treinamento, Graduação.

ABSTRACT

Introduction: Training in Social Skills (THS) among university students in the human health area has been recommended, due to its potential to improve the quality of social interactions and the adaptability of students during their professional training. In the area of health, which deals with care, social skills are also very important in dealing with other human beings. **Objectives:** To integrate the literature on interventions for Social Skills Training in university students in the area of human health in the last 10 years. **Results:** In the period between 2010 and 2020, 22 studies were found with interventions to improve Social Skills with assessment of their outcomes, 15 of which were carried out in Brazil, two in Iran, one in Turkey, Japan, the USA, Switzerland and Spain. The frequency of interventions ranged from five to 15 weekly sessions, lasting from 60 to 240 minutes in the form of workshops, with training in social skills related to self-monitoring, mindfulness, passivity, aggressiveness and assertiveness (including law and citizenship and civility), empathy, expression of positive and negative feelings, feedback, control of emotions, problem solving skills and anxiety control techniques, skills to start, maintain and end conversations and interpersonal relationships. **Conclusions:** Interventions for training social skills in health education have been carried out frequently in Brazil and can be carried out in five sessions. This shorter time may allow for its replication in schools that are not yet carrying out this training.

Keywords: Social Skills, Teaching and Health, Training, Health, Education, Training, Graduation.

RESUMEN

Introducción: Se ha recomendado la capacitación en habilidades sociales (THS) entre estudiantes universitarios en el área de la salud humana, debido a su potencial para mejorar la calidad de las interacciones sociales y la adaptabilidad de los estudiantes durante su capacitación profesional. En el área de la salud, que se ocupa del cuidado, las habilidades sociales también son muy importantes para tratar con otros seres humanos. **Objetivos:** Integrar la literatura sobre intervenciones para la Capacitación en Habilidades Sociales en estudiantes universitarios en el área de la salud humana en los últimos 10 años. **Resultados:** en el período comprendido entre 2010 y 2020, se encontraron 22 estudios con intervenciones para mejorar las habilidades sociales con evaluación de sus resultados, 15 de los cuales se llevaron a cabo en Brasil, dos en Irán, uno en Turquía, Japón, Estados Unidos, Suiza y España. La frecuencia de las intervenciones varió de cinco a 15 sesiones semanales, con una duración de 60 a 240 minutos en forma de talleres, con capacitación en habilidades sociales relacionadas con el autocontrol, la atención plena, la pasividad, la agresividad y la asertividad (incluidas la ley y la ciudadanía y la cortesía), empatía, expresión de sentimientos positivos y negativos, retroalimentación, control de emociones, habilidades para resolver problemas y técnicas de control de ansiedad, habilidades para iniciar, mantener y finalizar conversaciones y relaciones interpersonales. **Conclusiones:** Las intervenciones para la capacitación de habilidades sociales en educación para la salud se han llevado a cabo con frecuencia en Brasil y pueden llevarse a cabo en cinco sesiones. Este tiempo más corto puede permitir su replicación en escuelas que aún no están llevando a cabo esta capacitación.

Palabras clave: Habilidades sociales, enseñanza y salud, formación, salud, formación, formación, graduación.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
1.1 OBJETIVO GERAL.....	14
2. MÉTODO	15
3. RESULTADOS	17
4. DISCUSSÃO	49
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	54
REFERÊNCIAS	57
APÊNDICE	65

1. INTRODUÇÃO

O Treinamento de Habilidades Sociais (THS) é importante na vida acadêmica uma vez que auxilia o estudante universitário sua integração na formação superior estabelecendo melhorias na qualidade das relações sociais, possibilitando a aquisição de novos comportamentos para o trato interpessoal, conforme destacam Pontes e Souza (2011). Para os estudantes da área da saúde humana o ajustamento acadêmico e o desempenho profissional lhe são mais exigidos, uma vez que lidar com os sentimentos e emoções do outro requer habilidade além produzir bem-estar psicológico (BANDEIRA e QUAGLIA, 2005).

Os novos e muitos desafios que fazem parte da rotina dos estudantes da área da saúde humana (Assistente Social, Enfermagem, Educação Física, Fonoaudiologia, Fisioterapia, Farmácia, Medicina, Nutrição, Odontologia, Terapia Ocupacional) colocam em evidência o saber lidar com os seus próprios sentimentos e emoções, e estes muitas vezes se revelam fatores estressores nas relações interpessoais causados pelo grande impacto que um déficit de habilidades sociais provoca na saúde e na qualidade de vida de uma pessoa (RIBEIRO e BOLSONI-SILVA 2010; MURTA, 2005).

Em sua formação, os estudantes da área da saúde humana, lidam com quebra de tabus, como dissecação de cadáveres e acesso à nudez de outros seres humanos, além do que, devem desenvolver relações saudáveis de empatia com pacientes nos diversos contextos de atenção à saúde em situações cotidianas e também quando eles estão em estado grave, o que pode mobilizar muito suas emoções (BOLSONI-SILVA et al., 2010). Além disso, geralmente, carga horária do curso é extensa, ocupando dois turnos em alguns cursos, e, como há muitas disciplinas, elas geram avaliações excessivas, além da alta competitividade acadêmica, entre outros fatores (SILVÉRIO et al., 2010).

Segundo Arón e Milicic (1994), o desenvolvimento das HS é um dos indicadores que mais significativamente se relaciona com a saúde mental (SM) das pessoas e, portanto, com a qualidade de vida. Autores como Beauchamp e Anderson

(2010) discorrem sobre como o “adoecimento emocional” pode gerar déficits nestas habilidades e causar prejuízo nestes aspectos:

As habilidades sociais se desenvolvem gradualmente através da infância e da adolescência e refletem uma interação dinâmica entre o indivíduo e seu ambiente. O adoecimento emocional compromete o uso das habilidades sociais contribuindo para o sofrimento psicológico, isolamento social e a redução da autoestima e podem ter impacto na qualidade de vida. (BEAUCHAMP e ANDERSON (2010, p. 39).

As Habilidades sociais podem ser conceituadas como um conjunto de comportamentos emitidos diante das demandas de uma situação interpessoal e que quando usadas de forma adequada produzem ganhos sociais reduzindo perdas para as interações sociais (BOLSONI-SILVA e CARRARA, 2010).

Para Caballo (2007)

O comportamento socialmente habilidoso. É esse conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em um contexto interpessoal que expressa os sentimentos, atitude, desejos, opiniões ou direitos desse indivíduo, de um modo adequado à situação, respeitando esses comportamentos nos demais, e que geralmente resolve os problemas imediatos da situação enquanto minimiza a probabilidade de futuros problemas. (CABALLO, 2007, p. 365).

É preciso, então, implementar programas para o desenvolvimento de HS como entre os diversos grupos e contextos na diversidade da população acadêmica e em atendimento as demandas do mercado de trabalho (MURTA, 2005; MONTEZELI e cols., 2019).

RAMOS et al. (2018) destacam a importância de a universidade oferecer programas que promovam a SM do estudante universitário preparando-o para a realidade profissional e para os desafios da carreira. Por outro lado, Amaral et al. (2012); Bardagi e Albanaes (2005) enfatizam que as intervenções através destes programas contribuem para a melhoria das relações, para a promoção da saúde e para a redução da evasão universitária, além de contribuir para a melhoria da qualidade de vida, realização profissional e satisfação pessoal.

Outros autores como Gouveia e Polydoro (2020) enfatizam que as transformações pelo que vem passando o Ensino Superior no Brasil nos últimos 20 anos, estabeleceram uma necessidade de realização de um novo modelo acadêmico de instituições cuja finalidade é atender às novas demandas educacionais onde a

universidade é o espaço de formação integral, isso inclui o desenvolvimento de habilidades sociais que estão ligadas diretamente a um melhor desempenho acadêmico, bem como sucesso na inserção profissional.

Frente às evidências, surgiu a questão de pesquisa: O que tem sido realizado mais recentemente no Treinamento de Habilidades Sociais (THS) entre estudantes universitários na área da saúde humana e quais os seus efeitos?

Este estudo foi realizado visando responder estas questões, para subsidiar a construção de conhecimentos nesta área e propiciar a promoção das habilidades sociais entre estudantes universitários da área da saúde humana.

1.1 OBJETIVO GERAL

Integrar a literatura sobre Intervenções para treinamento em Habilidades Sociais - THS em universitários na área da saúde humana nos últimos 10 anos.

2. MÉTODO

Este estudo constitui-se como uma revisão integrativa, cujo método promove a síntese e integração de estudos relevantes da literatura. Segundo Whitmore e Knafl (2005), o termo integrativa tem origem na integração de opiniões, conceitos ou ideias provenientes das pesquisas no método, com destaque ao conceito das evidências que estimulam e intensificam a construção da ciência (BOTELHO; CUNHA e MACEDO, 2011).

Destaca-se a importância de conhecer e entender as diferenças entre revisão integrativa, revisão sistemática e revisão de escopo.

A revisão sistemática utiliza a aplicação de estratégias que limitam a seleção dos artigos com avaliação crítica e sintetização dos estudos relevantes implicados na pesquisa estabelecendo um único tópico de forma específica (PERISSÉ; GOMES e NOGUEIRA, 2001).

A revisão de escopo é adequada apropriada para temas amplos, podendo reunir vários tipos de evidências, incluindo vários desenhos de estudos, para reconhecer as evidências produzidas e demonstrar como foram produzidas apoiando os pesquisadores na área, os trabalhadores de saúde, gestores e formuladores de políticas públicas (ARKSEY e O'MALLEY, 2005; CORDEIRO e SOARES, 2019) .

A revisão integrativa permite a síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma área particular de estudo Benefield (2003), incluindo a análise de pesquisas relevantes, visando à melhoria da prática clínica e apontando lacunas do conhecimento que necessitam ser preenchidas com a realização de novos estudos (POLIT e BECK, 2006). Segundo Souza, Silva e Carvalho (2010), a revisão integrativa destaca-se por ser a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões

...permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado. Combina também dados de literatura teórica e empírica, além de incorporar um vasto leque de propósitos: definição de conceitos, revisão de teorias e evidências, e análise de problemas metodológicos de um tópico particular. (SOUZA, SILVA, CARVALHO, 2010, p. 103).

No presente estudo, foram acessadas as bases Embase, *Pubmed*, *Scopus*, *Web of Science*, *Cinahl*, *Eric*, *Psychnet*, *Sicelo* e *Livivo*, e a literatura cinzenta nas bases google acadêmico, *Open Grey* e *Proquest*, para busca de artigos adicionais, dissertações e teses. A busca foi realizada em 19 de abril de 2020.

Os critérios de inclusão foram: artigos com estudos com abordagem metodológica qualitativa ou quantitativa de qualquer tipo de delineamento, ter uma intervenção abrangente para treinamento de habilidades sociais, incluir pelo menos dois estudantes universitários da área da saúde humana, ser escrito em inglês, espanhol ou português, ter sido publicado nos últimos 10 anos.

Os critérios de exclusão foram: 1. Participantes: não estudantes universitários, 2. Participantes: universitários não pertencentes à área de saúde humana ou conter apenas um estudante desta área; 3. Intervenção inexistente; 4. Intervenção não abrangente para habilidades sociais; 5. Artigo de revisão; 6, Artigos escritos em língua que não inglês, português ou espanhol; 7. Impossibilidade de acessar texto integral ou obter dados importantes sobre estudo após 3 contatos por e-mail com autores, com intervalos de 15 dias entre eles.

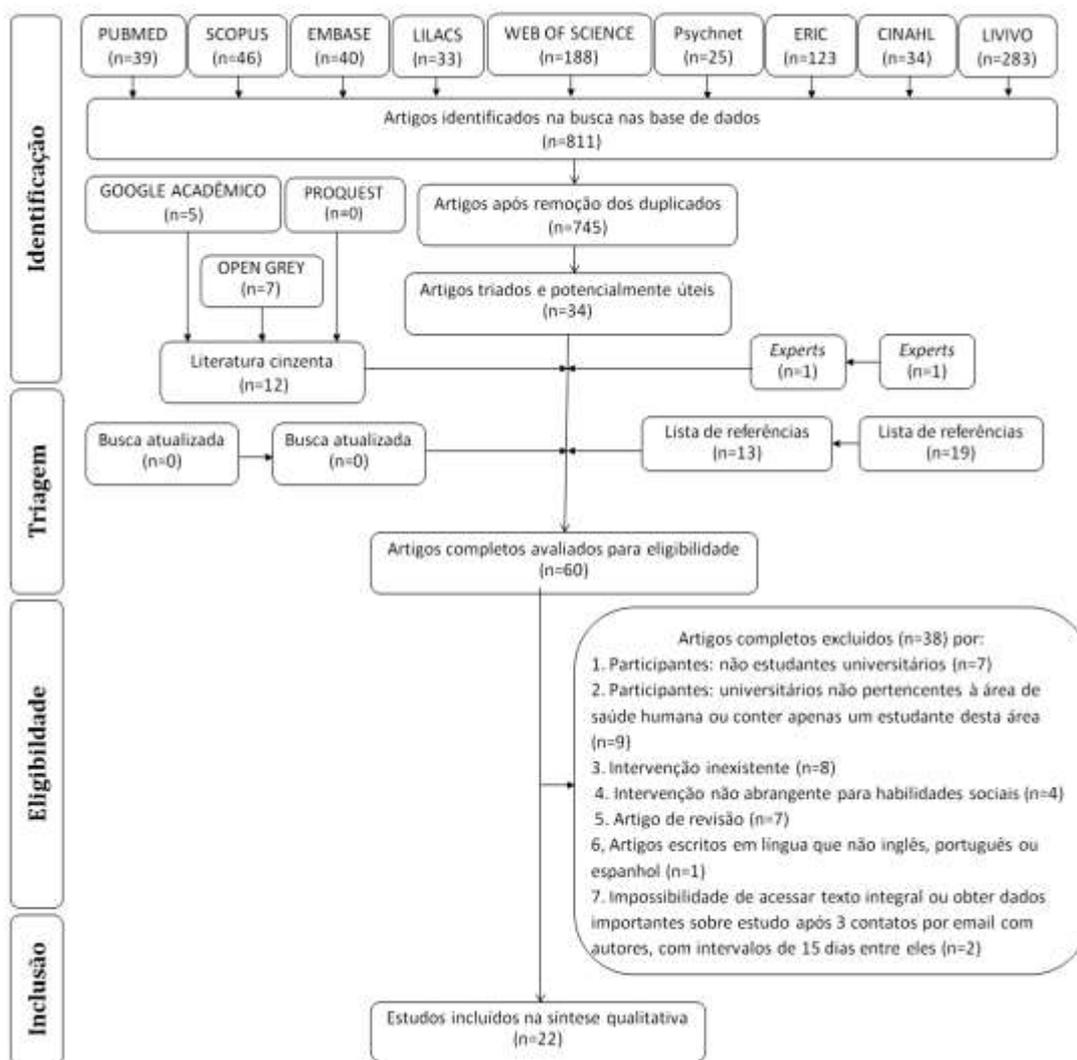
As palavras-chave usadas na busca para habilidades sociais incluíram *social skills*, *social competence*, *social competency*, habilidades sociais e competência social; para intervenção incluíram: *training*, *intervention*, treinamento, capacitação, intervenção, *entrenamiento e intervención*; e, para estudantes incluíram *estudiante*, *estudiantes*, estudante e estudantes; e, para universitário incluíram *higher education*, *undergraduate*, *undergraduation*, *academic*, *universities*, *university*, ensino superior, graduação, acadêmico, acadêmica, acadêmicos, universitários, universitário, universidade, *graduación*, *enseñanza superior*, *educación superior*, universitários e *universidad*. As chaves de buscas nas diferentes bases de dados são apresentadas no Apêndice 1.

Foram considerados os dados qualitativos e os quantitativos das medidas realizadas.

3. RESULTADOS

A busca nas bases de dados resultou em 811 artigos. Após retirada dos artigos duplicados e análise dos títulos e resumos, foram selecionados 60 artigos para leitura de texto integral. Destes, 38 foram excluídos e 22 incluídos para análise qualitativa, conforme demonstrado na figura 1.

FIGURA 1. Fluxograma da busca da literatura e critérios de seleção¹



¹ Adaptado de PRISMA REF.(MOHER; LIBERATI; TETZLAFF; ALTMAN *et al.*, 2009)

Na tabela 1 são apresentados os estudos excluídos e motivos para sua exclusão,

Tabela 1. Estudos excluídos e motivos para sua exclusão

	Autor e ano	Motivo para exclusão	Detalhes
1	(ANGÉLICO; CRIPPA; LOUREIRO, 2012)	3	Estudo compara repertório de habilidades sociais (HS) de universitários com e sem Transtorno de Ansiedade Social (TAS) frente a uma situação
2	(BEIDEL; ALFANO; KOFLER; RAO <i>et al.</i> , 2014)	1	Estudo com adultos com TAS
3	(BHANA, 2014)	5	
4	(BOLSONI-SILVA; LEME; LIMA; COSTA-JÚNIOR <i>et al.</i> , 2009)	2	15 participantes das áreas de saber: Engenharia Jornalismo, um de Educação Física, Relações Públicas, Serviço Social, um Desenho Industrial e História; publicado em 2009
5	(BOLSONI-SILVA; LOUREIRO, 2016)	3	Estudo sobre impacto das HS para a depressão em universitários
6	(BRAGA, 2017)	3	Estudo descreve características da adaptação acadêmica de estudantes de ciências da saúde e fatores associados a sua qualidade de vida
7	(CONLEY; DURLAK; DICKSON, 2013)	5	
8	(DE BARROS GAVASSO; FERNANDES; DE ANDRADE, 2016)	5	
9	(DEL BARCO; CASTANO; LÁZARO; GALLEGO, 2015)	2	Estudantes de formação em educação primária e educação social
10	(DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2011)	3	Ensaio sobre as intervenções eficazes para Treinamento em HS (THS)
11	(DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2013)	3	Ensaio sobre as intervenções eficazes para THS
12	(DEL PRETTE; SOARES; PEREIRA-GUIZZO; WAGNER <i>et al.</i> , 2015)	3	Ensaio sobre pesquisa e prática das HS
13	(DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2019)	4	Ensaio sobre os estudos em HS
14	(FASCENDINI; GUAITA; PERALTA; DE GENNARO, 2019)	2	População: estudantes de medicina veterinária
15	(FREITAS, 2013)	5	
16	(GAERTNER, 2011)	4	Dissertação sobre métodos para identificar características de candidatos para universidade em desvantagem socioeconômica
17	(GEDVILIENE; STANCIKAS, 2019)	1	Participantes: estudantes em educação de adultos e com educadores adultos, sem THS
18	(GHAHARI; EBRAHIMI, 2017)	2	Participantes: estudantes de língua inglesa e literatura
19	(GOUVEIA; POLYDORO, 2020)	5	
20	(IOVANNONE; GREENBAUM; WANG; KINCAID <i>et al.</i> , 2009)	1	Participantes: estudantes do curso elementar e médio
21	(LÁZARO; DEL BARCO; CASTAÑO, 2016) Lazaro 2016	2	Participantes: estudantes de Educação social
22	(MCDANIEL; HOUCHINS; ROBINSON, 2016)	1	Participantes: estudantes do curso elementar
23	(MERINO; JOOSTE; VERMEULEN, 2019)	2	Participantes: estudantes do 3º ano do curso de <i>Management Accounting and Finance</i>
24	(MILLER, 2012)	5	
25	(MILLER; FENTY; SCOTT; PARK, 2011)	1	Participantes: estudantes do curso elementar
26	(MONTEZELI; HADDAD; GARANHANI; PERES, 2019)	1	Participantes: enfermeiras
27	(ORDAZ HERNÁNDEZ, 2013)	2	Participantes: estudantes de Licenciatura em estudos socioculturais
28	(PARK, 2015)	3	Estudo sobre percepção de universitários acerca dos serviços de apoio social

29	(PARKS; CHEN; HAYGOOD; MCGEE, 2019)	4	Estudo com estudantes de medicina em curso para redução da disparidade na saúde com aprendizagem em serviço
30	(POZO-RICO; GILAR; CASTEJON, 2017)	7	Resumo da Anais de Conferência, sem dados ou texto completo acessível
31	(ROCHA, 2012)	2	Participantes: 1 de computação, pedagogia, arquitetura e educação física cada (n=4)
32	(ROSA; NAVARRO-SEGURA; LÓPEZ, 2014)	2	Participantes: estudantes de educação social e trabalho social
33	(SOUSA, 2018)	7	Tese de doutorado não disponível na internet
34	(TANAKA; FURUSHIMA; MURATA; UMEI, 2010)	6	Artigo em japonês
35	(TIDMORE, 2018)	1	Participantes: estudantes do final da educação secundária
36	(VIEIRA-SANTOS; PEREIRA DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2018)	5	
37	(WAITHAKA; MOORE-AUSTIN; GITIMU, 2015)	4	Intervenção: 1 sessão de vídeo sobre resolução de conflitos, sem detalhamento de tempo
38	(YAHAYA; RASUL; YASIN; SURADI, 2017)	3	Estudo com objetivo de conhecer a percepção de treinadores sobre como aprimorar HS

Motivos para exclusão: 1. Participantes: não estudantes universitários, 2. Participantes: universitários não pertencentes à área de saúde humana ou conter apenas um estudante desta área; 3. Intervenção inexistente; 4. Intervenção não abrangente para habilidades sociais; 5. Artigo de revisão; 6. Artigos escritos em língua que não inglês, português ou espanhol; 7. Impossibilidade de acessar texto integral ou obter dados importantes sobre estudo após 3 contatos por e-mail com autores, com intervalos de 15 dias entre eles.

A tabela 2 apresenta os estudos, publicados entre janeiro de 2010 e abril de 2020, avaliando o Treinamento em Habilidades Sociais (THS) entre pelo menos mais de um estudante de curso de graduação na área da saúde humana, segundo os países em que foram originados, o delineamento de estudo e seus participantes.

Tabela 2. Estudos publicados entre janeiro de 2010 e abril de 2020, avaliando o Treinamento em Habilidades Sociais (THS) entre pelo menos mais de um estudante de curso de graduação na área da saúde humana, segundo os países em que foram originados, o delineamento de estudo e seus participantes.

Autor, país e ano	Objetivo	Desenho do estudo	População
(MITRANI, 2010), Turquia	Examinar a efetividade de um programa de treinamento para manejo de raiva	Quasi-experimental controlado	Estudantes de psicologia. GI: n=28 (5 do 1º, 8 do 2º, 12 do 3º, e 3 do 4º ano); 26 mulheres (93%); média de idade= 22,0 anos± 3,2; GC: n=28 (4 do 1º, 12 do 2º, 7 do 3º e 5 do 4º ano); 27 do sexo feminino (96%); média de idade de 22,6 anos±3,4
(PUREHSAN; SAED, 2010), Irã	Investigar efeito da terapia cognitivo-comportamental em grupo na diminuição da ansiedade social entre estudantes universitários	Quasi-experimental controlado	16 estudantes mulheres de cursos de várias áreas de saber (não especificado) 8 GI e 8 GC

(PONTES; SOUZA, 2011), Brasil	Investigar se o THS com grupo de estudantes universitários é eficaz na redução do sofrimento psíquico	Descritivo	15 universitários, incluindo da área da saúde*, 67% do sexo feminino; 9 assistidos pelo Programa de Permanência qualificada da Pró-reitoria de Políticas afirmativas e assuntos estudantis; 10 dos 15 ingressaram pelo sistema de cotas raciais
(PUREZA; RUSCH; WAGNER; OLIVEIRA, 2012), Brasil	Apresentar e analisar uma proposta de THS na população universitária que apresentava sintomas de transtorno de ansiedade ou fobia social	Quasi-experimental não controlado	8 estudantes de diversos cursos de uma universidade privada que aderiram à toda intervenção entre 22 de diversos cursos da universidade que a iniciaram
(SHAYAN; AHMADIGATAB, 2012), Irã	Determinar a efetividade do THS no nível de felicidade dos estudantes	Quasi-experimental controlado	100 estudantes do 3º ano de ciências médicas, selecionados por <i>random cluster</i> multi-estágio, divididos em 2 GI e 2 GC
(NISHINA; TANIGAKI, 2013), Japão	Desenhar e implementar o treinamento de asserção com estudantes de enfermagem e esclarecer seus efeitos	Quasi-experimental controlado	De 90 estudantes do 3º ano de enfermagem, 10 participaram da intervenção (GI) e 56 participaram do GC; Média de idade GI=21.1±0.7 GC=21.2±0.9; todas do sexo feminino (foram excluídos os únicos 3 do sexo masculino). Entre 10 participantes, 7 participaram de 5 sessões cada e 3 não participaram de 1 sessão. Análise incluiu todos os participantes. Na sessão final, foi feita uma revisão geral das 4 primeiras sessões.
(RIZVI; STEFFEL, 2014), EUA	Examinar a viabilidade e eficácia inicial de 2 grupos de treinamento de terapia comportamental dialética	Quasi-experimental controlado	24 universitários de todos os cursos, 21 mulheres e 3 homens, com escore menor que 105 na <i>Emotional Regulation Scale</i> (DERS); designado para um ou outro grupo conforme disponibilidade. Dos 24, 23 forneceram dados no meio da intervenção, 21 no término e 17 no seguimento
(WAGNER; PEREIRA; OLIVEIRA, 2014), Brasil	Avaliar eficácia de um programa de THS na diminuição da ansiedade social	Quasi-experimental não controlado	32 estudantes: 8 do curso de psicologia, 18 de direito, 4 de ciência contábeis, arquitetura e administração e 1 de serviço social e de história cada, com sintomatologia de ansiedade social, média de idade=25,7±8,0; 23 mulheres (71,9%)
(FERREIRA; OLIVEIRA; VANDENBERGHE, 2014), Brasil	Investigar os efeitos a curto e longo prazo de um grupo de treinamento em Habilidades Sociais (THS)	Quasi-experimental controlado	34 estudantes ou ex-estudantes de todas as áreas de saber* que haviam participado da intervenção; 26 mulheres, 8 homens; média de idade=24,2±8,2 Grupos foram divididos no follow-up por tempo do término da intervenção em: Grupo 1: entre 3 e 1 ano (n=10); Grupo 2: de 1 e 6 meses a 3 anos (n=10); Grupo 3: de 3 anos e 6 meses a 5 anos (n=14)
(LIMA, 2014), Brasil*	realizar THS para universitários nas situações consideradas difíceis no contexto acadêmico afim de desenvolver habilidades sociais e possibilitar melhor desempenho social para os estudantes	Quasi-experimental não controlado e descritivo qualitativo	11 universitários, incluindo estudantes da área da saúde*, 7 do sexo feminino e 4 do masculino; 8 de universidades privadas e 3 de públicas Média de idade=21,27±1,9
(LIMA, 2015), Brasil	Descrever um THS para fortalecimento das HS existentes e extinção de comportamentos concorrentes em caráter preventivo	Descritivo, qualitativo	Mesma de Lima, 2014.

(MELIS, 2016), Brasil	Descrever a percepção de universitários sobre o programa de THS ofertado pela disciplina de Psicologia III no curso de fonoaudiologia	Descritivo de abordagem qualitativa	22 estudantes do curso de fonoaudiologia, 20 mulheres e 2 homens, com faixa etária entre 19 e 21 anos
(MORETTO, 2017), Brasil	descrever, os efeitos de uma intervenção em habilidades sociais com universitários (clínicos e não clínicos para indicadores de ansiedade, depressão, fobia social e uso abusivo de álcool e drogas), conduzida em grupo, na perspectiva da análise do comportamento.	1 Quasi-experimental controlado e 1 experimental de Linha de base múltipla de sujeito único	No pré-pós controlado, participaram 14 estudantes, 9 do curso de psicologia, 4 de design e 1 de arquitetura do 1º ou 2º ano. Participantes foram divididos em 2 grupos, por faculdade de origem; GI: n=9 GC (lista de espera para intervenção) n=5; Idade média=22,6 anos±8,5. No estudo de sujeito único, participaram os 5 estudantes do GC, que estavam em lista de espera para a intervenção; 3 mulheres e 2 homens; idade média de 18,6 anos± 8,9
(GILAR-CORBI; POZO-RICO; SÁNCHEZ; CASTEJÓN, 2018), Espanha	Descrever um programa para desenvolver a inteligência emocional na educação superior	Quasi-experimental controlado	192 universitários de todas as áreas: 4 grupos alocados de forma aleatória (não especificado como): G1 (n=48), média de idade=19,3±2,7, 75% mulheres; G2: n=48, média de idade=19,1±2,5, 56,3% mulheres; G3: n=48, média de idade=18,4±1,1, 66,7% mulheres; G4: n=48, média de idade=19,5 ±2,7; 52,1% mulheres
(SOUZA, 2018), Brasil	Avaliar um protocolo de intervenção analítico-comportamental em grupo, com componente de treino em habilidades sociais, para universitárias com indicadores de ansiedade social	Quasi-experimental e descritivo	12 estudantes, 5 de cursos da área de Exatas (química, engenharia civil e engenharia de produção), 4 de fisioterapia, biotecnologia e medicina; 3 de letras, psicologia e educação especial
(RAMOS; DE ANDRADE; JARDIM; RAMALHETE <i>et al.</i> , 2018), Brasil	Descrever propostas de intervenções psicológicas com universitários desenvolvidas nos anos de 2015 a 2017	Descritivo	4 a 6 sessões semanais, no formato individual e em grupo
(BARBOSA; OLIVEIRA; MELO-SILVA; TAVEIRA, 2018), Brasil	Delinear e apresentar os resultados de um programa de adaptação acadêmica no ensino superior	Pesquisa ação e quasi-experimental não controlado	22 universitários: 7 de psicologia, 3 de engenharia ambiental, 3 de engenharia de produção, 2 de enfermagem e 1 cada de fisioterapia, engenharia de alimentos, medicina, engenharia elétrica, física e nutrição; 6 do 6º período e 5 do 4º período; 12 não tiveram curso como 1ª opção no vestibular
(LIMA; SOARES; SOUZA, 2019), Brasil	Avaliar a eficácia de um THS com universitários em seu período inicial na instituição e a relação entre as HS e vivências acadêmicas e comportamentos sociais acadêmicos	Quasi-experimental controlado	Mesma de Lima, 2014
(WAGNER; DALBOSCO; WAHL; CECCONELLO, 2019), Brasil	Descrever o resultado de uma intervenção grupal de THS com estudantes de graduação que apresentavam repertório deficitário de HS e sintomas de ansiedade social	Quasi-experimental	22 estudantes de instituição privada de diferentes cursos de graduação, incluindo da área da saúde humana*, que apresentavam dificuldades interpessoais média de idade=29,8 anos±11,4 18 mulheres (81,8%)
(RECABARREN; GAILLARD; GUILLOD;	Avaliar os efeitos em curto prazo de um programa	Quasi-experimental	De 201 elegíveis, 64 foram incluídos, 79,7% do curso de psicologia e outros de diversas áreas. Média de idade=21,3±2,5, 87,5% mulheres; GI

MARTIN-SOELCH, 2019), Suíça	multidimensional de prevenção de estresse	controlado randomizado	inicial e GC (lista de espera) n=32 cada. Os participantes foram distribuídos na intervenção ou lista de espera usando-se randomização no site www.randomization.com
(ZAZULA; APPENZELLER, 2019), Brasil	avaliar uma intervenção psicoeducacional focada no desenvolvimento de habilidades sociais	Quasi-experimental não controlado	57 estudantes de medicina: 33 brasileiros e 24 de outros países da América Latina; 27 homens (47,4%) e 30 mulheres (52,6%), p = 0,70; média de idade=21,3 anos±4,0, sem diferença entre brasileiros ou não brasileiros
(NAZAR; PERING; GIROTTI; KUCMANSKI, 2020), Brasil	Medir o nível de estresse e HS após THS	Quasi-experimental	10 estudantes: 6 do curso de psicologia; 2 de engenharia ambiental, 1 de farmácia e 1 de ciências contábeis; 8 de escola privada e 2 de pública

*Dados informados pelo autor

Como se pode ver, foram encontrados 22 estudos, sendo 15 realizados brasileiros, dois no Irã, e um na Turquia, no Japão, nos EUA, na Suíça e na Espanha.

Quanto ao delineamento, nove estudos foram quasi-experimental controlado, um pré-pós controlado randomizado, um estudo quasi-experimental de linha de base múltipla de sujeito único, quatro estudos descritivos, sei estudos quasi-experimental não controlados e um estudo de pesquisa-ação quasi-experimental não controlado.

As áreas da saúde humana incluídas nos estudos foram Psicologia (154 participantes), Enfermagem (90 participantes), Serviço Social (um participante), Fonoaudiologia (22 participantes), Medicina (158 participantes), Nutrição (um participante). Outras áreas da saúde não especificadas (70 participantes), sendo que os limites de participantes variaram entre o mínimo de oito participantes e o máximo de 201 elegíveis, sendo em sua grande maioria de participantes do sexo feminino com média estimada de 75,5%, no período de 2010 e 2020.

Os estudos apresentados tiveram como objetivos examinar a efetividade de programas de treinamento em habilidades sociais, análise de proposta de THS na população universitária, investigar os efeitos da terapia cognitivo-comportamental, terapia dialética comportamental em grupos na diminuição da ansiedade no curto e longo prazo de um grupo de estudantes em THS em universitários nas situações consideradas difíceis, assim como, delinear e apresentar resultados de um programa (THS) de adaptação acadêmica no ensino superior.

Na tabela 3, são detalhadas as intervenções realizadas nos estudos.

Tabela 3. Detalhamento das intervenções de estudos publicados entre janeiro de 2010 e abril de 2020, avaliando o treinamento de Habilidades Sociais (THS) entre pelo menos mais de um estudante de curso de graduação na área da saúde humana.

Autor, país e ano	Frequência, duração e características das intervenções, como descritas nas palavras dos autores
(MITRANI, 2010), Turquia	6 sessões de 90 minutos – Intervenção com mesma abordagem feita em 3 grupos paralelos, com 9 a 10 participantes (G1) e grupo controle não recebeu intervenção; Método das sessões: discussão e atividades em grupo e role-play; Temas: psicoeducação, relaxamento, reestruturação cognitiva, assertividade, habilidades para resolução de problemas, ensaio e implementação de automonitoramento
(PUREHSA N; SAED, 2010), Irã	8 sessões de uma hora terapia cognitivo-comportamental, incluindo também relaxamento físico e muscular na parte comportamental, sem outros detalhes
(PONTES; SOUZA, 2011), Brasil	sessões
(PUREZA; RUSCH; WAGNER; OLIVEIRA, 2012), Brasil	Temas das 10 sessões - 1: Aplicação dos inventários e apresentação dos conceitos de HS e THS; 2 Conceitos relativos à ansiedade (ex. hipervigilância) e técnicas de controle de ansiedade (como por exemplo, respiração diafragmática); 3: Comportamentos envolvidos nas HS e importância do comportamento não-verbal; 4: Conceitos de assertividade, passividade e agressividade; 5: Habilidades de iniciar, manter e encerrar uma conversa; 6: Habilidade de defesa dos direitos, fazer e recusar pedidos, expressar desagrado e dizer não; 7: Habilidades de expressar afeto e empatia, de expressar sua opinião e de lidar com a raiva do outro; 8: Técnicas para tomada de decisão e resolução de problemas; 9: Prevenção à recaída e exposição em falar em público; 10: Reaplicação de instrumentos, avaliação e fechamento dos encontros
(SHAYAN; AHMADIGA TAB, 2012), Irã	Referida apenas como Programa de THS de Levinson e Goth Lyb's, constituído por uma série de técnicas cognitivas e comportamentais para aumentar a felicidade, desenvolvida por Levine son and Goth Lyb (1995) segundo os autores (referência não aparece no artigo)
(NISHINA; TANIGAKI, 2013), Japão	5 sessões: 4 de 90 minutos e a última de 240 minutos; Avaliação 2 meses antes da intervenção e 2 meses após seu término. Treinamento de asserção, conforme o <i>Assertion training—for smooth self-expression</i> desenvolvido por Hiraki, cuja referência dada pelos autores é "Hiraki N. [Assertion training – for smooth self-expression]. Tokyo: Kaneko Shobo; 2009. Japonês. NCID: BN10254248., segundo os autores. Objetivos do treinamento para assertividade: refletir sobre a autoexpressão no cotidiano; considerar formas de autoexpressão baseadas em relações interpessoais; confirmar que sentimentos e opiniões podem ser expressos com confiança. Temas por sessão: 1. Apresentação do programa; reflexão da autoexpressão, compreensão do conceito de assertividade (90 min); 2. confirmando os direitos humanos fundamentais para ser assertivo, refletindo se a pessoa tem capacidade de implementar seus próprios direitos como ser humano (90 min); 3. Compreendendo ideias subjacentes à asserção, aprendendo formas de se expressar assertivamente (90 min); 4. compreendendo a existência da asserção não verbal, compreendendo as expressões emocionais (90 min); 5. Experiência prática com role-play (240 min). Didática: Palestra breve e orientações no início da sessão, seguida por trabalho de grupo, discussão e atividades breves de role-play, leitura de livros de referência antes de cada sessão.
(RIZVI; STEFFEL, 2014), EUA	8 sessões semanais de 2 horas: <i>mindfulness</i> e treinamento de habilidades em regulação emocional Grupo 1 (G1): 8 semanas de treinamento para regulação emocional (<i>emotional regulation – ER</i>), adaptado de <i>Linehan</i> (LINEHAN, 2014) para distúrbios de personalidade <i>borderline</i> , com aprendizagem sobre função comunicativa das emoções, habilidades regulatórias no contexto em que as emoções aparecem e habilidades para reduzir vulnerabilidade a emoções negativas Grupo 2 (G2): ER + <i>mindfulness</i> : 2 semanas de treinamento de <i>mindfulness</i> e 6 semanas de treinamento em ER. No treinamento de <i>mindfulness</i> , participantes aprenderam a observar e descrever o momento presente, notar e deixar passar os pensamentos e emoções que emergiam e reformular julgamentos sem juízo de valor.
(WAGNER; PEREIRA;	Temas abordados por sessão: 1. Apresentação dos facilitadores e dos participantes e dos conceitos de HS e THS. Aplicação de instrumentos de desfecho; 2. Conceitos e sintomas de

OLIVEIRA, 2014), Brasil	ansiedade, ansiedade social, estratégias para equilíbrio em situações ansiogênicas. Técnicas de grupo e tarefas para casa para treinar respiração diafragmática e relaxamento muscular progressivo; 3. comportamentos básicos das HS, comunicação não verbal e filme para observação de comportamentos não verbais., seguido de debate; 4: Conceitos de agressividade, passividade e asertividade (CABALLO, 2003), debate sobre estas, discussão em duplas sobre formas de reagir a situações sociais escritas em fichas e seleção do comportamento mais adequado e tarefa de casa para autorregistro de comportamentos diários; 5: Como iniciar e manter uma conversa, com atenção a comunicação não verbal, na informação e autorrevelação, em elogiar, pedir e expressar opiniões e sentimentos positivos. Duas prática em duplas, 1 com conversa e outra com comunicação pelo olhar, praticando os conceitos aprendidos, com debate posterior e tarefa para casa de treinar as estratégias aprendidas em uma situação selecionada, registrando-a por escrito; 6: Direitos Básicos do ser humano (CABALLO, 2003), por meio de reflexões e compartilhamento de situações vivenciadas de falta de respeito, ensaio comportamental, dramatização e construção de estratégias para solução de problemas da forma mais adequada por conversas e comportamentos mais assertivos; 7: Atividades para expressão de sentimentos e reações frente a situações, com foco na resolução de conflitos. Ensino de técnicas como questionar u, argumento e expressar opinião, reconhecer e expressar sentimentos, desenvolver empatia, convidar pessoa para uma atividade e tomar consciência das dificuldades em ser empático em situações positivas e negativas. Treino de HS para reduzir ansiedade social; 8: Pensamento crítico e criativo, tomar decisões e solução de problemas, incentivo à capacidade de perguntar, refletir, analisar, ausência de juízo de valor, busca de alternativas, escutar as pessoas e pedir esclarecimentos quando não se compreende uma afirmativa. Objetiva aumentar a consciência dos participantes sobre sua responsabilidade frente à solução de seus problemas a partir da avaliação de diferentes opções de solução; 9: Desenvolvimento de trabalho de prevenção de recaídas, com revisão dos temas trabalhados e se faz exercício de falar em público usando linguagem verbal e não verbal, a partir do preparo dele de um texto breve sobre tema que domina a ser apresentado para o grupo, seguida por discussão e reflexões; 10: Aplicação dos questionários, apresentação de resumo sobre a intervenção e feedback a cada participante. Didática: revisão de elementos teóricos sobre o tema da sessão, atividades programadas na semana anterior, espaço para expressão de experiência com a prática das estratégias aprendidas atividades de exposição oral de conceitos, debates e discussões, bem como técnicas de trabalho em grupo, com práticas de exposição ou encenações comportamentais. Pediu-se para os participantes pontuarem seu nível de ansiedade durante as sessões, com escala de 0 (relaxamento total) a 10 (ansiedade extrema), seguindo-se então para apresentação do tema da sessão.
(FERREIRA; OLIVEIRA; VANDENBERGHE, 2014), Brasil	Temas abordados: apresentação, integração e afetividade no grupo, enfrentamento e origem e função da ansiedade, situações ansiogênicas e manejo de ansiedade, automonitoramento, experimentação comportamental, reestruturação cognitiva, habilidades não verbais e paralinguísticas, <i>feedback</i> , treinamento assertivo, uso de palco e de recursos audiovisuais
(LIMA, 2014), Brasil*	12 sessões semanais duração da sessão: 120 minutos. Temas trabalhados: Identificação das HS com preenchimento do inventário de HS na primeira e na última sessão, apresentação de trabalhos em público, escuta, assertividade, direitos e deveres, enfrentamento, escuta e expressão de opiniões, expressão de sentimentos e de desagrado e discordância, receber e lidar com críticas, feedback, resolução de conflitos.
(LIMA, 2015), Brasil	Mesma de Lima (LIMA, 2014)
(MELIS, 2016), Brasil	15 encontros de 2 horas, usando a metodologia de DelPrete (2010), teórico-informativa e prático-vivencial. Estratégias utilizadas: exposição oral com apoio de textos sobre os temas, filmes em vídeos, vivências, role-play, diários reflexivos, e questionário autoavaliativo sobre tema abordados, tarefas de casa revistas e discutidas em sala de aula e simulação com atores. Temas por sessão: 1. Apresentação de regras de funcionamento, expectativas dos estudantes, características do grupo, com atividades de exposição dialogada, <i>brainstorm</i> , dinâmicas “Teia” e “objeto/sentimento”, reflexões em diário reflexivo, redação de autoapresentação e leitura de “observação, descrição e registro de comportamentos”; 2. Papel da observação para a prática clínica, dinâmica de observação no contexto universitário, descrição de comportamento-alvo observado fora deste contexto; 3. HS empáticas com dinâmicas “Vivendo o papel do outro”, trechos assistidos do filme “Menino Malquinho”, guiados por roteiro; reflexão sobre o texto “Flocos de carinho”; 4. Reflexão sobre a prática de ser empático e comportamentos verbais e não verbais na comunicação, incluiu entre as atividades assistir a trechos do filme “Patch Adams”; 5. Iniciar, manter e encerrar conversação, fazer e responder perguntas, incluindo reflexões sobre o filme assistido, sobre diário reflexivo e dinâmica “Perguntas sem respostas”; 6. Comportamento assertivo habilidoso, passivo - não

	<p>habilidoso passivo, e agressivo – não habilidoso ativo, incluindo dinâmica “nem passivo nem agressivo: assertivo!” e de assistir vídeo em http://youtu.be/rd1mCZVNnxE; 7. Expressar sentimentos positivos, elogiar, agradecer, dar e receber feedback positivo, incluindo dinâmica “correio elegante” e questionário autoavaliativo sobre o tema; 8. Expressar sentimento negativos/ dar e receber feedback negativo e avaliação de THS, incluindo dinâmica “Minha dificuldade é...”, role-play; 9. Expressar e ouvir opiniões, lidar com críticas, admitir próprios erros e pedir desculpas, incluindo dinâmica “Misto quente”; 10. Falar em público, resolver problemas, tomar decisões e mediar conflitos, com dinâmica “Fotos conflitivas”, filmagem da situação de falar em público por 5 minutos; 11. Contexto clínico e “HSC – Calgary e HSP”, com role-play; 12. SPIKES para comunicação de notícias difíceis; 13. Treinamento das HSC do terapeuta fonoaudiólogo, incluindo role-play; 14 e 15. Treinamento das HSC do terapeuta fonoaudiólogo, simulação com atores; 16. Avaliação do THS e entrega da síntese do diário reflexivo</p>
(MORETTO, 2017), Brasil	<p>As avaliações e intervenção tiveram início, primeiro no Grupo Público e posteriormente, no Privado. Avaliações feita antes, após término, e 3 a 6 meses depois da intervenção: Entrevista semi-estruturada, IHS-Del Prette, Mini-Spin, BAI, BDI, QHC-Universitários, AUDIT, DUSI. Foi feito atendimento individual inicial e pela entrevista semiestruturada e aplicação de instrumentos, foi elaborado estudo de caso individual, partindo de déficits e reservas comportamentais para a formulação de objetivos comportamentais para cada sessão do procedimento de intervenção. Na intervenção foram utilizados materiais didáticos, como lápis, canetas, folhas sulfites, entre outros. Os materiais de multimídia, computador e <i>datashow</i> e a cartilha de orientações “<i>Como Vencer os Desafios da Universidade</i>” (BOLSONI-SILVA, 2009), como material de apoio para as discussões em sessão. A intervenção adotada foi adaptada de Bolsoni-Silva (2009). As sessões foram aplicadas em formato de grupo. Com exceção da primeira sessão, que teve a apresentação da terapeuta e dos participantes e verificação de objetivos dos últimos, as demais foram estruturadas, basicamente, em cinco partes. Na primeira sessão, cada participante recebeu um cronograma das sessões, com temas e datas e uma cartilha informativa “<i>Como enfrentar os desafios da universidade</i>” (BOLSONI-SILVA, 2009), que apresenta a definição teórica dos temas trabalhados e exemplos de sua aplicabilidade para os contextos de vida universitária, relacionamento amoroso e familiar. Temas trabalhados: comunicação: iniciar e manter conversação e fazer e responder perguntas; direitos humanos básicos; tipos de comportamento (habilidoso, não habilidoso ativo e não habilidoso passivo); expressão de sentimentos: expressar sentimento positivo e elogiar; dar e receber feedback positivo e agradecer; expressão de opiniões de concordância e discordância; expressão de sentimentos negativos, dar receber <i>feedback</i> negativo, solicitar mudança de comportamento; vriticas: lidar com críticas (fazer e receber críticas), admitindo erros e pedindo desculpas; relacionamento amoroso e relacionamento familiar; exposição pública: falar em público. São passadas também tarefas de casa para execução da habilidade também fora da sessão.</p>
(GILAR-CORBÍ; POZO-RICO; SÁNCHEZ; CASTEJÓN, 2018), Espanha	<p>7 sessões semanais, com encontros de 2 horas no grupo 1 e 3. Adicionalmente, o grupo 3 recebia orientação individualizada por semana por 20 minutos, para guiar e orientar seu alcance pessoal dos objetivos em cada módulo do trabalho. O grupo 2 só recebia aulas virtuais. Grupo 1: em sala de aula; Grupo 2: online; G3: <i>coaching</i> e G4: controle (n=48). Grupo 1: em sala de aula combinada com plataforma virtual de aprendizagem baseada em aula invertida, com tutorias individualizadas e presenciais para monitorar o progresso na aquisição de competências emocionais; Grupo 2: aulas exclusivamente virtuais (online), em plataforma virtual de aprendizagem e dinamizadas por fóruns e atividades fornecidas em um ambiente de aprendizagem dialógica. Tutorias individualizadas online são feitas para monitorar o progresso na aquisição de competências emocionais; Grupo 3: mediado por <i>coaching</i> combinado com a plataforma de aprendizagem virtual enriquecida com encontros de tutoria presenciais para monitorar o progresso na aquisição de competências emocionais. Temas abordados – 1: Introdução; 2: Inteligência emocional intrapessoal e autopercepção (autoestima, autorrealização e autoconsciência emocional); 3: Inteligência emocional interpessoal (relações interpessoais, empatia, responsabilidade social); 4: Adaptabilidade e tomada de decisão (resolução de problemas e controle de impulso); 5: Humor geral e autoexpressão (expressão emocional, assertividade e independência); 6: Manejo de estresse (flexibilidade, tolerância de estresse e otimismo); 7: Compreensão emocional e manejo da emoção (criação de mapa de vida e de carreira e desenvolvimento de comprometimento para crescimento e desenvolvimento pessoal e acadêmico). Acesso a e-learning em todas as modalidades para 6 atividades práticas: 1ª sessão: conhecimento e comprometimento com o trabalho em e-learning; 2ª: exploração de habilidades e qualidades; 3ª: Ideias inovadoras e habilidades de pensamento crítico; 4ª: questionário e discussão verbal; 5ª: Participação no fórum; 6ª: Elaboração conjunta de conclusões finais</p>
(SOUZA, 2018), Brasil	<p>protocolo de intervenção com conteúdos similares aos desenvolvidos por Monteiro, Reis e Silva (2017), em intervenção breve para tratamento de dores crônicas em servidores públicos,</p>

	<p>porém em sessões individuais. No presente protocolo as condições foram organizadas em três diferentes módulos: Psicoeducação sobre Ansiedade (definição ansiedade, elementos biológicos, comportamentais, emocionais e afetivos presentes na ansiedade e na ansiedade social e métodos de tratamento disponíveis); Treino em relaxamento (informações sobre relaxamento, prática de respiração profunda ou diafragmática, e relaxamento progressivo e relaxamento passivo); e, Treino de Habilidades Sociais (fornecimento de elementos teóricos sobre HS, assertividade e conflitos, entre outros, HS comunicativas, componentes cognitivos do comportamento; promoção de condições para aumentar repertório em HS, com ênfase em desempenhos para facilitar resolução de conflitos e de problemas sociais; temas desenvolvidos a partir das queixas relativas a déficits em HS dos participantes; identificação de colaterais emocionais e afetivos privados, relativos às contingências em operação, como por exemplo, ansiedade, medo, estresse, raiva, frustração; discussão dos efeitos de contingências aversivas sociais entre elas em processos denominados como “autoestima”, “autoconfiança”, “autoimagem”; propostas para participante expor-se a diferentes interações sociais; discussão sobre condições consideradas prioritárias como sair com amigos, conversar com orientador, entre outras, considerando sua ocorrência na vida de cada participante e maior probabilidade de ocorrência no dia a dia. Didática em grupo: aulas teóricas, instruções, discussão e prática de técnicas e comportamento; modelação, <i>role play</i> e vivências no <i>setting</i> terapêutico; nas HS, as tarefas tinham o objetivo de colocar o participante em condições de exposição a situações temidas, mas importantes para o seu exercício social diário. Material: instruções impressas e material audiovisual para realização das técnicas de relaxamento, com atividade a ser realizada em casa. Após as sessões foi realizada entrevista final individual e seguimento após 2 semanas e após 1 mês</p>
<p>(RAMOS; DE ANDRADE; JARDIM; RAMALHET E <i>et al.</i>, 2018), Brasil</p>	<p>Descrição de ações permanentes e continuadas, ofertadas a 705 universitários, no âmbito de um Projeto Institucional de Apoio Acadêmico: “Sou Universitário, e agora? Uma preparação psicológica para a vida acadêmica (Projeto SUA)”, que inclui “Triagem Psicológica (Triapsi)”, que faz acolhimento e triagem psicológica; Serviço de Atenção Psicológica ao Graduando (Sapsig)”, que oferta oficinas e psicoterapia individual; e “Educação para a Carreira (E-car)”, que oferta educação para a carreira</p> <p>Serviço de Atenção Psicológica ao Graduando (Sapsig): Após acolhimento e triagem no Triapsi, o estudante é encaminhado para oficinas e/ou psicoterapia individual, conforme suas necessidades e demandas. A psicoterapia individual é semanal, com duração de cerca de 50 minutos, pelo tempo necessário para resolução do problema, para auxiliar estudante na resolução de demandas pessoais (conflitos familiares, problemas na faculdade) e profissionais (ex.: dúvidas quanto à escolha do curso). Nos anos de 2015 a 2017, 43 estudantes fizeram psicoterapia (de 1 mês a 2 anos). As oficinas ofertadas são de: Habilidades Sociais baseadas em Del Prette e Del Prette (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2013), para desenvolver repertório de HS, por meio de técnicas vivenciais, em situações sociais que exijam: iniciar e manter conversações; falar em público; defender os próprios direitos; expressar opiniões pessoais, pensamentos e/ou sentimentos positivos (alegria, amor, elogio) ou negativos (raiva, ressentimento, crítica); de Orientação aos Estudos; de Controle da Ansiedade e Enfrentamento do Estresse, para auxiliar estudantes com desempenho acadêmico prejudicado pelo excesso de ansiedade e de estresse no cotidiano ou por situações tais como avaliação discente; e, com temáticas específicas para suprir demandas como resolução de conflitos interpessoais e de relacionamento em turmas, de preconceito e exclusão social, entre outras. Cada oficina é composta por 8 sessões de 1 hora e meia cada, com, no máximo, 15 participantes e, nos anos de 2015 a 2017, 279 universitários participaram de 17 oficinas.</p> <p>Projeto “Educação para a Carreira (E-car)”: visa preparar o estudante para a realidade do trabalho no qual ingressará após a graduação. Consiste em orientação profissional, desenvolvida de forma sistemática, e procura estabelecer para os universitários a ligação entre o que se aprende na escola/universidade e o mundo do trabalho. As atividades têm perspectiva construtivista e as intervenções visam aumentar o autoconhecimento, as habilidades de gerenciamento profissional, o desenvolvimento de empregabilidade e planejamento da carreira e da vida. As intervenções são individuais e grupais, para atender às necessidades dos estudantes de dos últimos períodos do curso, para contribuir na construção de seus projetos profissionais e de vida. São realizadas em 4 a 6 encontros fechados, uma por semana, incluindo palestras para apresentar o projeto, sensibilizar o estudante sobre a importância de investir recursos no processo de planejamento e desenvolvimento de carreira. Os temas incluem problemáticas de carreira, empregabilidade em momento de crise econômica, construção de uma carreira de sucesso, decisões de carreira entre outros. A segunda parte é relativa à apresentação da sistemática do trabalho e a importância da organização e operacionalização do serviço, discutindo-se questões como faltas, horários, exercícios e duração do trabalho. É feita também avaliação integrativa de aspectos psicossociais ligados à carreira, buscando conhecer as características do estudante, entre elas seus interesses pessoais e profissionais, valores sobre trabalho, influência da família no</p>

	<p>processo de carreira, conhecimento do mercado de trabalho, nível de estresse e ansiedade com aspectos de carreira, ocasionalmente sendo utilizados instrumentos psicológicos padronizados, como testes psicológicos para avaliação de personalidade, autoeficácia e saúde (depressão, ansiedade e estresse). São realizados 3 encontros de intervenção individual ou em grupo, trabalhando-se os temas: Conhecendo o mercado de trabalho e as ferramentas <i>on-line</i> para formação profissional; desenvolvendo estratégias de empregabilidade para cenários de incerteza; Portfólio de carreira; e, Dimensões da vida no trabalho e fora do trabalho. Ao final de cada grupo é realizado um encontro para compartilhamento de experiências de desenvolvimento de carreira, sendo aplicados questionários qualitativos sobre a percepção de mudanças dos participantes durante as intervenções.</p>
(BARBOSA; OLIVEIRA; MELO-SILVA; TAVEIRA, 2018), Brasil	<p>8 sessões semanais de 90 minutos. Temas trabalhados por sessão: 1. Conhecimento dos participantes e suas expectativas com “Dinâmica do Barbante” (Andrade, 1999, citado pelos autores); regras de funcionamento; aplicação do Pré-Teste; 2. Trajetória de vida: Discussão e reflexão e atividade de “Linha da vida” (elaborada pelas autoras); atividades para casa: Frases para completar (Lucchiari, 1993, citado pelos autores); 3. Habilidades e perfis profissionais dos participantes com Questionário de Interesses Vocacionais (elaborado pelas autoras); 4. Soluções para as problemáticas vigentes e autoconhecimento, com identificação e reflexão coletiva e atividades: “Troca de um Segredo” (www.sato.adm.br), “Leitura e reflexão da Carta 6 do livro Gervásio ao seu Umbigo” (ver Rosário, Núñez, & Gonzáles-Piend, 2012, citado pelos autores); 5. Organização do tempo e responsabilidade da agência pessoal nas atividades diárias com atividades “Gosto e Faço” (Lucchiari, 1993, citado pelos autores), “Construção da agenda semanal” e “Leitura da carta 4 do livro Gervásio ao seu Umbigo” (Rosário, Núñez, & Gonzáles-Piend, 2012); 6. Principais dificuldades ou reorientação e desejos para o futuro profissional e discussão sobre se foi possível colocar em prática a agenda. Atividade: “Dinâmica árvore dos sonhos e muro das lamentações” (enactus s/d); 7. Conscientização sobre a própria autonomia para controlar fatores internos que impedem de colocar objetivos próprios em prática, com as atividades “Percepção do Ambiente” (elaborado pelas autoras), “Leitura e discussão do texto sobre a Lenda do Peixinho Vermelho” (Monteiro, Ventura & Cruz, 2015, citado pelos autores) e Atividade do Alvo (elaborado pelas autoras); 8. Avaliação Final do Processo, e atividade “Carta de despedida” (Lucchiari, 1993, citado pelos autores); Avaliação Final do Programa, Pós-Teste (Questionário de Ajustamento Acadêmico, Escala de Adaptabilidade de Carreira)</p>
(LIMA; SOARES; SOUZA, 2019), Brasil	<p>Mesma de Lima 2014</p>
(WAGNER; DALBOSCO ; WAHL; CECCONELLO, 2019), Brasil	<p>10 encontros semanais de cerca de 2 horas. Temas: autoconhecimento e habilidades de apresentação, relacionamento interpessoal e habilidades de conversação, habilidades de expressão de afeto e empatia, habilidades de assertividade, habilidades de conflito, lidar com o estresse, pensamento crítico e criativo, tomada de decisão e resolução de problemas. Didática: atividades de exposição oral de conceitos, debates e discussões, técnicas de trabalho em grupo, práticas de exposição e encenações comportamentais.</p>
(RECABAREN; GAILLARD; GUILLLOD; MARTIN-SOELCH, 2019), Suíça	<p>8 sessões semanais de 2 horas; grupos com o máximo de 8 estudantes. Abordagem multidimensional de prevenção do estresse integrando atividades baseadas em <i>mindfulness</i>, estratégias cognitivas e comportamentais, exercícios de HS e regulação emocional, integrando técnicas variadas, baseadas segundo os autores em <i>Freiburger Training gegen Leistungsstress</i>, em referências “Grolimund F. Effektiv Denken- Effektiv Lernen, Lulu Verlag (2008). Available online at: http://www.fabian-grolimund.ch/chameleon/site/effektivdenkenonline.pdf”; incluindo a RFSM-e-MOTION ((RFSM, Réseau Fribourgeois de Santé Mental - Fribourg Mental Health Network), validada para familiares de indivíduos com doenças mentais e focada em aspectos emocionais de familiares e seu relacionamento com a pessoa afetada, baseado em terapia comportamental dialética, cujas fontes referidas pelos autores são: [“http://rfsm-e-motion.ch”, “Salamin V, Corzani S, Ray P, Gothuey I, Martin-Soelch C. An internet-based intervention for the relatives of people with mental illnesses: an open pilot trial with two groups, Swiss J Psychol, (in press) e Linehan M, Traitement Cognitivo-Comportemental du Trouble de Personnalité État-Limite, Genève: Médecine et Hygiène (2000)]. Objetivo do curso: propiciar a vivência de várias técnicas para prevenir e lidar com o estresse e aumentar a resiliência dos participantes contra o estresse que os participantes possam usar no cotidiano. Os participantes receberam atividades impressas ou em CD. Os temas das sessões foram – 1: Apresentação, discussão de regras de funcionamento do grupo (contrato de convivência), assinatura de documento de confidencialidade, seguido por discussão sobre as experiências pessoais de situações que causavam estresse, desencadeadas por emoções, estratégias para seu enfrentamento e sua eficácia; 2: técnicas cognitivas e corporais, exercícios baseados em <i>mindfulness</i>; 3: técnicas cognitivas e corporais; 4: técnicas cognitivas; 5: emoção e regulação emocional; 6: regulação</p>

	emocional; 7 e 8 : HS e assertividade (comunicação, resolução de conflitos interpessoais); 8: Além de HS e assertividade, avaliação do programa e consideração dos objetivos pessoais. Didática: à exceção da primeira, cada sessão iniciava com um exercício breve de respiração, seguida pela síntese da sessão anterior, apresentação dos objetivos da sessão, revisão de tarefas de casa, que abrangiam resposta a questionários sobre a coesão do grupo e aliança terapêutica. As técnicas cognitivas e comportamentais incluíram exercícios respiratórios e planejamento e reestruturação cognitiva, exercícios de <i>mindfulness</i> para atenção plena ao momento presente. A intervenção foi o mais vivencial possível, com participantes trabalhando de forma individual, em pares, em subgrupos e no grupo grande, com exercícios escritos, discussões, role-play com situação real ou fictícia. Foram usados recursos como vídeos e apoio áudio e visual. Avaliações foram feitas até 2 semanas antes do início da intervenção (T1) e 2 semanas após o término da intervenção (T2)
(ZAZULA; APPENZEL LER, 2019), Brasil	7 sessões quinzenais de 4 horas; g grupos de até 20 estudantes em disciplina obrigatória do 1º período. Objetivos incluíram: conhecimento teórico sobre comunicação e relacionamento interpessoal no contexto profissional e acadêmico, padrões de relacionamento interpessoal, trabalho em equipe e resolução de conflitos interpessoais. Temas e didática em cada sessão: 1. Comunicação nas relações interpessoais acadêmicas e na atenção à saúde: trabalho em grupos de até 5 estudantes para definir conceito de comunicação e sua importância nas relações interpessoais; 2. Habilidades interpessoais na prática da atenção à saúde: trabalho em grupo para ensaiar situações entre médico e paciente e desenvolver habilidades de comunicação e interpessoais. Incluiu entrevista com paciente simulado por outro estudante; 3. Padrões de comunicação assertiva, agressiva e passiva: palestra e role-play; 4. Trabalho em grupo e em equipe: prática simulação em grupos de situação desafiadora para o trabalho em equipe em cenário de prática de atenção à saúde; 5. Conflitos: prática simulada de situação de conflito na atenção à saúde, seguida de discussão sobre melhores estratégias para manejar e resolver conflitos interpessoais; 6. Relação médico-paciente: discussão em grupo deste tema em diferentes situações, seguida por apresentação para outro grupo e discussão; 7. Feedback: aula e prática com fornecimento de feedback por escrito para os pares, que expressaram experiências, sentimentos e ideias sobre processo psicoeducacional e trabalho em grupo.
(NAZAR; PERING; GIROTTO; KUCMANSKI, 2020), Brasil	10 sessões semanais com cerca de 2 horas. Temas: 1. autoexposição a desconhecidos e situações novas; 2. conversação e desenvoltura social; 3. autocontrole da agressividade: nem agressivo, nem passivo, assertivo; 4. enfrentamento; 5. autoafirmação na expressão de sentimento positivo; 6. enfrentamento e autoafirmação com risco; 7. Enfrentamento e autoafirmação com risco; 8. Encerramento e T2.

Como se pode observar, as sessões foram realizadas em grupo e individual e variaram de cinco a 15 encontros (sessões), semanais, com duração entre 60 minutos e 240 minutos em cada encontro. Em seu desenho, em algumas intervenções, foram usadas a abordagem Terapia Cognitivo-Comportamental – TCC, pré-teste e pós-teste e grupo controle (GC), com técnicas de controle da ansiedade, controle da raiva, técnicas variadas cognitivas e comportamentais para aumento da felicidade com aplicação de questionário e do IHS, Treino Assertivo, *mindfulness* e treinamento de regulação emocional adaptado de Linehan, LINEHAN (2014) para distúrbio de personalidade *borderline* com aprendizagem sobre função comunicativa das emoções, habilidades regulatórias no contexto em que as emoções aparecem e habilidades para reduzir vulnerabilidade a emoções negativas. Foram apresentados os conceitos de HS e THS como fundamentos para desenvolvimento de técnicas de controle de ansiedade, ansiedade social, estratégia para equilíbrio em situações ansiogênicas.

No total de estudos houve uma variação do número de encontros (sessões) entre cinco e 15, como também na duração dos encontros. Sendo assim distribuídos: um estudo com cinco encontros de 90 minutos; um estudo com seis encontros de 90 minutos; um estudo com sete encontros quinzenal de 240 minutos; um estudo com 11 encontros de 90 minutos; um estudo com 12 encontros de 120 minutos; um estudo com 15 encontros de 120 minutos; dois estudos com sete encontros de 120 minutos de duração; quatro estudos com 10 encontros de 90 minutos de 120 minutos de duração; e oito estudos com oito encontros de 60 minutos; um estudo com um encontro de 90 minutos e um estudo com um encontro de 120 minutos de duração .

Foram estabelecidos programas de treinamento em habilidades sociais, evidenciadas a sua importância no favorecimento do autoconhecimento (automonitoria) para o desenvolvimento das habilidades sociais de comunicação (fazer e responder perguntas, pedir *feedback*, iniciar, manter e encerrar conversações); habilidades sociais assertivas (manifestar opinião, concordar, discordar, fazer e aceitar e recusar pedidos, interagir com autoridade, estabelecer relacionamento afetivo e/ou sexual); habilidades sociais empáticas (refletir sentimentos, expressar apoio, parafrasear) habilidades sociais de trabalho (coordenar grupo, falar em público, resolver problemas, tomar decisões e mediar conflitos); habilidades sociais de expressão de sentimento positivo (fazer amizade, expressar a solidariedade, cultiva o amor) (MELIS, 2016; Moretto, 2017; Souza, 2018).

No estudo de SOUZA (2018) foi apresentado um protocolo organizado em três diferentes módulos, sendo: Módulo 1: Psicoeducação sobre Ansiedade (identificar e descrever conceitos referentes a fenômenos e processos relativos a ansiedade e ansiedade social, em especial considerando elementos da vivência e contingências diárias dos participantes); Módulo 2: Técnicas de Relaxamento (a. identificar e descrever a função das técnicas de relaxamento no tratamento da ansiedade; b. desenvolver atividades práticas relativas às técnicas de respiração e “consciência corporal”); e, 3: Treino de Habilidades. Comportamento habilidoso em sua definição apresenta algumas dificuldades em razão do contexto cultural que dependem de fatores como idade, sexo, classe social e educação, além, dos padrões de comunicação que variam segundo o contexto dentro de uma mesma cultura (CABALLO, 2016).

Encontramos na literatura uma diversidade de definições:

“A habilidade de buscar, manter ou melhorar o reforço de uma relação interpessoal através da expressão de sentimentos ou desejos, quando usando essa expressão corre risco de perda de reforço ou inclusive, castigo” (RICH e SCHRODER, 1976, p.1.082).

“O comportamento que permite a alguém agir de acordo com seus interesses mais importantes, defender-se sem ansiedades inapropriada, expressa de maneira confortável sentimentos honestos ou exercer direitos pessoais sem negar os direitos de outrem” (ALBERTI e EMMONS, 1982, p.2).

Caballo (1986), considera que “o comportamento socialmente hábil é esse conjunto de comportamentos emitidos por um indivíduo em um contexto interpessoal que expressa sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos desse indivíduo de modo adequado à situação, respeitando esses comportamentos nos demais, e que geralmente resolve os problemas imediatos da situação enquanto minimiza a probabilidade de futuros problemas”.

As intervenções desenvolvidas no THS foram no modelo de grupo com avaliação quasi-experimental, intervenção, com um número de participantes por grupo que variaram entre cinco e 12 participantes. Os temas abordados nas intervenções aplicação de inventários como: IHS, QVA-r, ICSA. Falar em público: Apresentar trabalhos em situações públicas. Apresentar seminários. Compreender e desenvolver a habilidade de falar em público, seus desafios e seus ganhos. Expressar e ouvir opiniões (1): Mobilizar colegas para atividades extracurriculares. Exposição a desconhecido. Criar condições para reflexão acerca dos pensamentos, sentimentos e comportamentos, priorizando os participantes com mais dificuldades. Expressar e ouvir opiniões (2): Exposição a desconhecido. Apresentar e defender publicamente para os colegas propostas relativas às disciplinas. Proporcionar condições de expressão das opiniões, a partir do conhecimento e da vivência desta realidade. Expressar e ouvir opiniões (3): Lidar com autoridades constituídas. Mobilizar colegas para reclamar de terminada matéria ou professor junto à autoridade pertinente. Observar nos participantes o desenvolvimento da habilidade de treinamento, corrigindo e redirecionando as ações. Observar o desempenho na fala e atuação. Enfrentamento: reivindicar direitos junto à autoridade pertinente. Importância de reconhecer os direitos básicos humanos. Desenvolver habilidade de enfrentar situações difíceis e adquirir conhecimento acerca dos direitos humano básicos.

Sentimento positivo – *Feedback* positivo: Ter relacionamentos afetivos de namoro com colegas. Expressar sentimentos positivos. Permitir ao participante o conhecimento e o desenvolvimento da empatia nas relações interpessoais. Lidar com críticas. Receber críticas do professor pela apresentação de trabalhos. Sensibilizar os participantes para situações que envolvam críticas e ajudá-los a compreender o tema e situações reais.

O tratamento desenvolvido para este estudo, MITRANI (2010), foi baseado no modelo cognitivo-comportamental de psicoterapia em grupo, contendo conceitos como estrutura de sessão e psicoeducação. A intervenção foi conduzida ao longo de 10 sessões, com periodicidade semanal e com duração de 120 minutos. No primeiro encontro do grupo foi realizada uma avaliação inicial dos participantes, onde foram aplicados os instrumentos de pesquisa. Da mesma forma, no 10º encontro do grupo foi realizada uma reavaliação dos participantes, onde os instrumentos foram reaplicados.

Os autores, SHAYAN e AHMADIGATAB (2012) destacaram em seu estudo a necessidade de saber lidar com o assunto da felicidade por ser também importante em muitos aspectos: primeiro, é que a felicidade é uma questão contagiosa, significa que a felicidade do indivíduo também pode levar à felicidade das pessoas melhorando a saúde mental. Em segundo lugar, torna a vida mais agradável (ABEDI, 2008). Em relação às vantagens de ter uma vida feliz na sociedade, especialmente para estudantes como comunidade jovem e promissora, alguns psicólogos e pesquisadores da felicidade tentam fornecer alguns métodos para aumentar seu nível dado que a felicidade é uma questão interna, a interpretação dos eventos leva à felicidade. Para criar felicidade nas pessoas, processos motivacionais e cognitivos podem ser ensinados. O objetivo deste estudo é determinar a eficácia do treinamento de habilidades sociais nos níveis de felicidade dos alunos. Para medir os níveis de felicidade dos alunos, o *Oxford Happiness* utilizou-se um questionário com 29 questões com quatro opções. Além do programa de treinamento de habilidades sociais de Levisohn e Goth Lyb (1995), foi utilizado também a Terapia Cognitiva de Beck (1991), o Treinamento de Comunicação Interpessoal de Bus (2000) e Método de Inspirar Pessoas. (ARGYLE, 2004).

Em outro estudo de NISHINA e TANIGAKI (2013), os conceitos de Aserção com seus métodos práticos e conceituais de Treino Assertivo que pudesse auxiliar os

estudantes a lidar com as relações interpessoais com seus pares, com profissionais da área da saúde, com os pacientes e seus familiares. O segundo objetivo do treinamento da assertividade: refletir sobre a autoexpressão no cotidiano; considerar formas de autoexpressão baseadas; confirmar que sentimentos e opiniões podem ser expressos com confiança nas relações interpessoais dos estudantes universitários da área de enfermagem. Foram realizados cinco encontros, sendo quatro com sessões com duração de 90 minutos e a última sessão de 240 minutos. A didática utilizada foi: Palestra breve com orientações no início da sessão, seguida por trabalho de grupo, discussão e atividades breves de role-play, leitura de livros de referência antes de cada sessão considerando os temas. Os encontros foram estabelecidos por temas a cada sessão sendo: (1) apresentação do programa, reflexão da autoexpressão, compreensão do conceito de assertividade (90 minutos); (2) conformando os direitos humanos fundamentais para ser assertivo, refletindo se a pessoa tem a capacidade de implementar seus próprios direitos como ser humano (90 minutos); (3) compreendendo ideias subjacentes à asserção, aore4ndendo as formas de se expressar assertivamente (90 minutos); compreendendo a existência da asserção não verbal, compreendendo as expressões emocionais (90 minutos); (5) experiência prática com role-play (240 minutos).

No estudo de Rizvi e Steffel (2014) foi trazido um estudo piloto com duas formas de abordagem sendo a Terapia Dialética Comportamental (DBT) e o Treino das Habilidades dos Transtornos Emocionais com uso do *Mindfulness* em Estudantes Universitários, cuja finalidade foi examinar a viabilidade e a eficácia do uso da DBT na melhora dos estados emocionais em alunos de uma universidade pública com uso da técnica de *Mindfulness* (Atenção Plena) e Treinamento de Habilidades em regulação emocional.

No estudo de Wagner, Pereira e Oliveira (2014) participaram estudantes universitários vindos de diferentes cursos de graduação que apresentaram sintomas de ansiedade social. O programa de intervenção de 10 sessões, abordou tópicos como gerenciamento de ansiedade, assertividade, técnicas de relaxamento, relacionamentos interpessoais, oratória (falar em público) e expressão de sentimentos.

O protocolo de THS desenvolvido para este estudo foi adaptado do modelo descrito por Caballo (1996; 2003) em formato de grupo, com um número de

participantes variando entre cinco e oito por grupo e aplicado ao longo de 10 sessões semanais cada uma com duração de 120 minutos. Segundo os autores, a intervenção em grupo oferece algumas vantagens sobre a intervenção individual uma vez que, o grupo oferece situações sociais em que é possível praticar com outras pessoas as habilidades sociais trabalhadas além de estabelecer um clima de apoio mútuo em uma situação real o que não acontece no formato individual (WAGNER, PEREIRA e OLIVEIRA, 2014).

Ferreira, Oliveira e Vandenberghe (2014), objetivando promover a aquisição de habilidades sociais, emocionais e cognitivas em grupo, que facilitassem a interação e a integração no ambiente acadêmico, bem como o manejo da ansiedade em situações de exposição em público é que realizaram uma investigação em 34 estudantes universitários os efeitos a curto e longo prazo de um treinamento de habilidades sociais em grupo em um contexto de mundo real. Os participantes do estudo eram estudantes que apresentassem algum nível de ansiedade e/ou dificuldade de enfrentar situações acadêmicas que exigiam exposição em público (fazer perguntas ou participar em sala, apresentar trabalhos acadêmicos, realizar avaliações escritas ou orais, interagir com pares ou autoridades) e que avaliassem que seu rendimento acadêmico estava sendo afetado por esses motivos. Todos os participaram do grupo de desenvolvimento de habilidades Sociais para comunicação interpessoal e em público. Foram realizados 10 encontros, uma vez por semana, com duração de 150 minutos. Os grupos eram heterogêneos quanto aos escores de habilidades sociais e nível de ansiedade com 15 participantes. O protocolo utilizado nos grupos de desenvolvimento de habilidades para comunicação interpessoal e em público foi desenvolvido a partir de estudos de Beck (1997), Del Prette e Del Prette (2001), Echeburúa (1997) Hope e Heimberg (1999), Moscovici (1985) e White e Freeman (2003). Os procedimentos incluíram: reestruturação cognitiva, técnicas de manejo de ansiedade (respiração diafragmática e relaxamento muscular progressivo), treinamento de habilidades sociais (principalmente falar em público e treino assertivo), videofeedback, formulação de objetivos, exposição ao vivo, entre outras atividades. Uma das características deste trabalho foi a utilização do processo vivencial de aprendizagem, proposto por Moscovici (1985), a partir de dinâmicas de grupo para aquisição e o fortalecimento de repertórios.

No estudo de Lima e Soares (2015) participaram 11 universitários, de instituições públicas e privadas de ensino superior que cursavam o primeiro ou segundo período da graduação. O Treinamento de Habilidades Sociais (THS) constou de 12 sessões, realizadas semanalmente, com duração de 120 minutos cada sessão. Os recursos utilizados para a realização do THS foram o Guia teórico-prático para superar dificuldades interpessoais na universidade (SOARES e DEL PRETTE, 2014). A primeira sessão foi de acolhida e aplicação de Inventários e a última sessão de aplicação de inventários, avaliação e despedida. Os temas trabalhados: Identificação das HS com preenchimento do Inventário de HS, apresentação de trabalhos em público, escuta, assertividade, direitos e deveres, enfrentamento, escuta e expressão de opiniões, expressão de sentimentos e o desagrado e discordância, receber e dar feedback, receber e lidar com críticas, resolução de conflitos.

Melis (2016) trabalhou as habilidades sociais entre estudantes do segundo ano do Curso de Fonoaudiologia. O Treino de Habilidades Sociais (THS) foi realizado nos 15 encontros, usando a metodologia Del Prette (2010), teórico-informativa e prático-vivencial, com duração de 120 minutos cada sessão. Estratégias utilizadas: exposição oral com apoio de textos sobre os temas, filmes em vídeo, vivências, role-play, diários reflexivos e questionário autoavaliativo sobre temas abordados, tarefas de casa revistas e discutidas em sala de aula e simulação com atores. Nos dois últimos encontros, foram realizadas quatro simulações de consultas com atores, sendo escolhidos quatro casos clínicos verídicos, elaborados pelos pesquisadores do projeto ENSIRE (Ensino com Reflexão e Simulação).

O estudo apresentado por Moretto (2017) incluiu 14 universitários. As sessões foram aplicadas em formato de grupo e os temas abordados foram alternativas socialmente habilidosas de resolução para as dificuldades de iniciar e manter conversação, fazer e responder perguntas, direitos humanos básicos, tipos de comportamento: conhecer diferenças entre comportamento habilidoso, não habilidoso ativo e não habilidoso passivo, expressar sentimento positivo e elogiar, feedback positivo e agradecer: dar e receber feedback positivo e agradecer, expressão de opiniões: de concordância e de discordância, expressão de sentimentos negativos, dando e recebendo *feedback* negativo e solicitação de mudança de comportamento, lidar com críticas (fazer e receber críticas), admitindo erros e pedindo desculpas, relacionamento amoroso e relacionamento familiar, falar em público.

Gilar-Corbi; Pozo-Rico; Sánchez; Castejón (2018) desenvolveram uma intervenção para promover a inteligência emocional para universitários com o uso de um Programa de Treinamento de Inteligência Emocional. O estudo contou com a participação de 192 estudantes universitários os quais foram escolhidos de forma aleatória 48 estudantes para o grupo controle e 144 para o grupo experimental. Da mesma forma, os 144 indivíduos do grupo experimental foram novamente escolhidos aleatoriamente para as várias modalidades de treinamento, compondo um grupo de 48 alunos para a modalidade em sala de aula, outro grupo de 48 alunos para a modalidade on-line e um grupo final de 48 alunos na modalidade de *coaching*.

Primeiro, todos os alunos foram devidamente informados sobre os objetivos da pesquisa pela equipe responsável dando seu consentimento observando a confidencialidade de suas respostas no estudo. Em seguida, os participantes foram divididos aleatoriamente no grupo controle ou no grupo experimental. O grupo controle e o grupo experimental preencheram questionários pré-teste antes da implementação do programa. Logo após, os grupos experimentais do grupo participaram do programa, cada um na sua modalidade de treinamento correspondente. Finalmente, ambos os grupos (experimental e controle) completaram os questionários pós-teste. Por outro lado, em relação à intervenção em si, foram utilizados o EITP, uma intervenção pedagógica que pode ser implementada por três diferentes modalidades metodológicas: (1) Uma modalidade mediada em sala de aula combinada com uma plataforma de e-learning baseada em uma sala de aula invertida com a metodologia de ensino e aprendizagem. Tutoriais individualizados e presenciais são feitos para monitorar o progresso ótimo na aquisição de competência emocional. (2) Uma modalidade exclusivamente on-line implementada em uma plataforma de e-learning e dinamizada por fóruns e atividades realizadas em um ambiente de diálogo dialógico. Tutorial individualizado on-line são feitos para monitorar o progresso ideal na aquisição de competências emocionais. (3) Uma modalidade mediada por coaching, combinada com uma plataforma de e-learning, enriquecida com tutoriais presenciais individualizados para monitorar os avanços ideais na aquisição de competências emocionais. As três modalidades foram ministradas em sete sessões, uma sessão por semana, durante um total de sete semanas com os seguintes objetivos: primeira sessão: Introdução ; segunda sessão: Intrapessoal e autopercepção (autoestima, autorrealização e autoconsciência emocional); terceira sessão: IE interpessoal

(relações interpessoais, ênfase e responsabilidade social); quarta sessão: Adaptabilidade e tomada de decisão (resolução de problemas e controle de impulsos); quinta sessão: humor geral e autoexpressão (expressão emocional, assertividade e independência); sexta sessão: gerenciamento do estresse (flexibilidade, tolerância ao estresse e otimismo) e sétima sessão: Entendimento emocional e gerenciamento de emoções (criar um roteiro de vida e carreira e desenvolver um compromisso com o crescimento e desenvolvimento pessoal e acadêmico).

As três modalidades tiveram acesso à plataforma de e-learning, na qual foram realizadas seis atividades práticas: 1ª sessão: Conhecimento e compromisso com o trabalho de e-learning; 2ª sessão: Exploração de habilidades e qualidades; 3ª sessão: Ideias inovadoras e habilidades de pensamento crítico; 4ª sessão: comportamento verbal e discussão; 5ª sessão: participação no fórum; 6ª sessão: Elaboração conjunta das conclusões finais. A modalidade on-line oferece apenas as atividades pelo campus virtual. No entanto, as modalidades de sala de aula e treinamento incluíram uma sessão de duas horas em sala de aula por semana, com conteúdo transversal às atividades expostas no ambiente de *e-learning*. Nesta sessão, o papel do professor é explicar os objetivos de cada tarefa, compartilhar exemplos e tirar as dúvidas. O material permanece arquivado, ou seja, está acessível na plataforma de *e-learning*.

Finalmente, a modalidade de treinamento, além do trabalho de e-learning e da aula em grupo descrita acima, inclui uma sessão individualizada semanal de 20 minutos, na qual o aluno é orientado para a realização pessoal dos objetivos propostos em cada dos blocos de trabalho.

Deve-se notar, portanto, que o valor agregado da metodologia de coaching mostra que o treinamento em sala de aula é conduzido e, além disso, é mediado transversalmente na plataforma paralela de e-learning e enriquecido com um tutorial individualizado para monitorar o progresso ideal na aquisição de competências emocionais.

A existência de toda a plataforma de e-learning em si já garante que o aluno possa abordar questões individuais usando o campus virtual e compartilhar com todo o grupo, através dos fóruns, as perguntas que eles, estudantes, considerarem apropriadas. De fato a aprendizagem dialógica e o debate são estimulados pelo campus virtual.

Os temas abordados pelas três metodologias são idênticos: as experiências de fluência, múltiplas inteligências e talentos, forças pessoais, criatividade, compreensão e gerenciamento de emoções, a busca pela excelência e, finalmente, o empoderamento e o estabelecimento de sinergias positivas em ambientes de alto desempenho. No entanto, a metodologia utilizada em cada tema varia de acordo com os termos com os quais é descrito.

A intervenção de Souza (2018) foi realizada em oito sessões semanais nos três módulos: Psicoeducação sobre Ansiedade (definição de ansiedade, elementos biológicos, comportamentais, emocionais e afetivos presentes na ansiedade e na ansiedade social e métodos de tratamento disponíveis); Treino em Relaxamento (informações sobre relaxamento, prática de respiração profunda ou diafragmática, e relaxamento progressivo e relaxamento passivo); e, Treino de Habilidades Sociais - THS (fornecimento de elementos teóricos sobre HS, assertividade, HS comunicativas).

Ramos, De Andrade, Jardim, Ramalhete, Pirola e Egert (2018) beneficiaram 705 universitários e alcançou estudantes dos cursos de graduação (Gemologia, Letras Português, Letras Inglês, Psicologia, Serviço Social) no âmbito Institucional de Apoio Acadêmico; “Sou Universitário, e agora? Uma preparação psicológica para a vida acadêmica (Projeto SUA)” que inclui “Triagem Psicológica (Triapsi)”, que faz acolhimento e triagem psicológica; Serviço de Atenção Psicológica ao Graduando (Sapsig)” que oferta oficinas e psicoterapia individual; e em “Educação para a Carreira (E-Car)”, que oferta educação para a carreira. Tem como objetivos principais: (1) oferecer um espaço de compartilhamento e comunicação sobre as questões da vida acadêmica ao jovem ingressante na universidade; (2) possibilitar ao estudante o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento às dificuldades inerentes à vida acadêmica; (3) contribuir para o desenvolvimento de habilidades e competências que permitam ao estudante atender às exigências da vida acadêmica e da carreira, em especial quanto às atividades de estudo; (4) construir um plano de carreira articulado com a avaliação das oportunidades no mercado de trabalho e das oportunidades pessoais; e, (5) contribuir com a redução de índices de evasão e retenção associados a questões psicossociais.

No ano de 2015 foi ofertado o curso de “capacitação em Acolhimento, Triagem e Técnicas Clínicas”, em 2016 o curso de “Fundamentos de Atuação Clínica:

Abordagens Interpessoais e Dinâmicas no Atendimento Universitário”, e em 2017 “Instrumento de Avaliação e Técnicas de Intervenção com Universitários” cada um deles com 20 horas de duração, todos registrados e certificado pela Pró-reitoria de Extensão da universidade.

Na primeira edição, as oficinas em cada curso contaram com dois encontros de duas horas cada, com as temáticas de “Psicodrama” e “Aprender a aprender”; já no ano de 2016, foi acrescentado mais um encontro com a temática de “Construção de uma Carreira”, também com duas horas de duração.

O Serviço de Atenção Psicológica ao Graduando (Sapsig) realiza o acolhimento e triagem no Triapsi, quando então, o estudante é encaminhado para oficinas e/ou psicoterapia individual, conforme suas necessidades e demandas. A psicoterapia individual é semanal, com duração de cinquenta minutos, pelo tempo necessário para a resolução do problema, para auxiliar o estudante na resolução de demandas pessoais (conflitos familiares, problemas na faculdade) e profissionais (ex.: quanto à escolha do curso).

As oficinas do SASIG contaram com oito encontros de 90 minutos cada uma, com no máximo, 15 participantes, sendo ofertada oficina de Habilidades Sociais para: desenvolver por meio de técnicas vivenciais, o repertório de habilidades interpessoais dos participantes com os temas: iniciar e manter conversações; falar em público; defender os próprios direitos; expressa opiniões pessoais, pensamentos e/ou sentimentos, sejam eles positivos (alegria, amor, elogio) ou negativos (raiva, ressentimento, crítica);

oficina de Orientação aos Estudos por meio de atividades, técnicas de grupo e discussões focadas em: desenvolver estratégias mais eficientes de estudos; aprender a gerir o tempo, identificar aspectos facilitadores na organização das atividades de estudo; identificar dificuldades pessoais que estejam interferindo negativamente nos hábitos de estudos e combater a procrastinação acadêmica;

oficina de Controle da Ansiedade e Enfrentamento do estresse; e,

oficinas com temáticas específicas, a partir de demandas específicas de alguns cursos de graduação da universidade, buscando uma intervenção para resolução de diversos problemas como: conflitos interpessoais e de relacionamentos em turmas, problemas de preconceito e exclusão social, dentre outros. As atividades e metodologia das oficinas são delineados a partir da avaliação inicial da demanda.

- O Projeto Educação para a Carreira (E-car) visa preparar o estudante universitário para a realidade do trabalho no qual ingressará após a graduação e procura estabelecer para os universitários a ligação entre o que se aprende na escola/universidade e o mundo do trabalho. São realizadas intervenções diferenciadas no nível individual e grupal (curso, palestras, treinamento, seminários) que atendam as necessidades da população-alvo (estudantes de graduação nos últimos períodos do curso) a fim de contribuir para a construção dos projetos profissionais e de vida dos participantes. As atividades são desenvolvidas com base no modelo desenvolvimentista de carreira de Savickas et al., (2009) e de carreira proteana (HALL, 2004).

A intervenção de Barbosa, Oliveira, Melo-Silva e Taveira (2018) com 22 estudantes universitários com dificuldades de adaptação, tiveram oito encontros com duração de 90 minutos. Os temas abordados através de oficinas foram delineamento e a implementação de um programa de adaptação acadêmica no ensino superior com as atividades: Técnica do Barbantes; Estrada da Formação; Gosto e Faço; Frases para Completar; Construção da Agenda Semanal e Leitura da Carta 4 do livro Gervásio ao seu Umbigo; Troca de um Segredo;; Leitura e discussão do texto sobre a Lenda do Peixinho Vermelho; Carta de despedida.

O THS no estudo de Lima, Soares e Souza (2014, 2019) foi realizado em 12 sessões semanais com duração de 120 minutos cada e desenvolveu temas como falar em público, lidar com autoridade, lidar com críticas, fazer elogios, entre outros.

A intervenção do estudo de Wagner, Dal Bosco, Wahl e Cecconello (2019), com estudantes universitários que apresentavam dificuldades de interação e ansiedade frente a situações sociais, ocorreu no formato grupal, em 10 encontros com duração de 120 minutos e frequência semanal. Foram trabalhados os seguintes temas: autoconhecimento e habilidades de apresentação, relacionamento interpessoal e habilidades de conversação, habilidades de expressão de afeto e empatia, habilidades de assertividade, habilidades de conflito, lidar com o estresse, pensamentos crítico e criativo, tomada de decisão e resolução de problemas. Durante o THS foram desenvolvidas atividades de exposição oral e de conceitos, debates e discussões, bem como técnicas de trabalho em grupo, com práticas de exposição ou encenações comportamentais.

Recabarren, Gaillard, Guillod e Martin-Soelch (2019) delinearam um programa multidimensional de prevenção do estresse, integrando atividades baseadas na atenção, estratégias cognitivas e comportamentais, exercícios de habilidades sociais e emocionais. A intervenção foi composta de RFSM e-MOTION, oito encontros semanais de 120 minutos em grupo. Durante a primeira sessão, os participantes se apresentaram, as regras do funcionamento do grupo foram discutidas e o documento de confidencialidade foi assinado. Em seguida, foram discutidas experiências pessoais de situações estressantes, emoções desencadeadas, estratégias de compilação e eficácia. A experiência dos participantes com o estresse foi a base para introduzir informações teóricas sobre o tema. Cada sessão seguiu a mesma estrutura. Do segundo ao último encontro, as sessões iniciaram com um exercício de respiração. Um resumo da reunião anterior e os objetivos da nova sessão foram apresentados. Posteriormente, uma revisão da lição de casa foi feita antes de iniciar o novo conteúdo. Ao final de cada sessão, a lição de casa foi proposta e os participantes responderam questionários sobre coesão de grupo e aliança terapêutica. As sessões dois a quatro abordam técnicas comportamentais e cognitivas (por exemplo, exercícios de respiração, e reestruturação cognitiva) e também exercícios baseados na atenção plena (*Mindfulness*). As sessões cinco e seis abordaram o tema das emoções e regulação das emoções. As sessões sete e oito integraram o treinamento de assertividade e os componentes de habilidades sociais, (por exemplo, validação da comunicação; resolução de conflitos interpessoais). Os participantes realizavam exercícios escritos, discussões e dramatizações em situações pessoais ou fictícias. Diferentes tipos de materiais foram utilizados, como vídeos, áudio e suportes visuais. Ao final de cada exercício, foram realizadas discussões em plenário com breve estudo teórico.

Roberto Zazula e Simone Appenzeller (2019) fizeram intervenção psicoeducacional para o desenvolvimento de habilidades sociais e comunicação em ingressantes em disciplina obrigatória do primeiro período. A intervenção foi realizada durante sete sessões quinzenalmente com duração de 240 minutos, com grupos de até 20 estudantes. Conhecimento teórico sobre a comunicação e o relacionamento interpessoal no contexto profissional e acadêmico, padrões de relacionamento interpessoal; trabalho em equipe e resolução de conflitos interpessoais com o objetivo de melhorar habilidades sociais; acadêmico e interpessoal; aumentar a probabilidade

de adaptação efetiva à universidade para novos estudantes de medicina (comunicação, assertividade e expressão de sentimentos).

Nazar, Pering, Giroto e Kucmanski (2020) fizeram 10 encontros grupais de 120 minutos de duração com atividades com temas relacionados ao desenvolvimento de habilidades sociais com abordagem da 1. Autoexposição a desconhecidos e situações novas; 2. Conversação e desenvoltura social; 3. Autocontrole da agressividade: nem agressivo, nem passivo, assertivo; 4. Enfrentamento; 5. Autoafirmação na expressão de sentimento positivo; 6. Enfrentamento e autoafirmação com risco.

Os 22 estudos apresentados sobre habilidades sociais e o treinamento de habilidades sociais, demonstraram uma preocupação com os estudantes universitários da área da saúde humana e seus déficits de HS na relação direta não só no desenvolvimento do relacionamento interpessoal, na capacidade de solucionar conflitos, nas relações de trabalho em grupo/equipe, mas também com a qualidade de vida e saúde, e como estas relações estão identificadas com os transtornos de ansiedade social, de depressão, uso abusivo de álcool e drogas entre outras respostas emocionais identificadas com o adoecimento psicológico.

Contribuir para a melhoria das relações interpessoais, para a saúde mental e o bem-estar social de forma completa do estudante universitário foram os objetivos de cada estudo apresentado tendo como finalidade apresentar, medir e avaliar a eficácia do treinamento de habilidades sociais associadas a outras abordagens como Terapia Cognitivo Comportamental – TCC em grupo, Terapia Comportamental Dialética – DBT, *Mindfulness*, Treinamento das Habilidades dos Transtornos Emocionais, Psicodrama, psicoterapias de suporte, treinamento psicológico, comportamento cognitivo, treino da inteligência emocional, busca da felicidade, dentre outros como intervenção para desenvolvimento das relações sociais nos diversos ambientes e contextos e em particular no âmbito da universidade em estudantes da área da saúde humana (MITRANI, 2010; Pureshan e Saed, 2010;).

Algumas particularidades nos estudos foram destacadas, como as diferenças sócio-culturais, como a que acontece na Turquia, uma sociedade coletivista (os paradigmas das terapias ocidentais têm suas raízes nas culturas individualistas), conforme destacado por SATO (1988), são trazidas na avaliação da expressão da raiva dentro desse contexto (MITRANI, 2010). Este estudo sobre problemas

relacionados à raiva embora muito limitado, foi uma tentativa bem-sucedida, de demonstrar a validade de um programa de treinamento para controle da raiva fundamentado nos princípios da TCC em uma cultura não ocidental (o contexto cultural e os papéis de gênero implicam o modo de expressão da raiva para as mulheres turcas). Segundo Thomas (2005, p. 512), o estilo de expressão da raiva das mulheres turcas variou significativamente em relação ao americano afirmando que a cultura dita as formas aceitáveis ou não aceitáveis de expressão de raiva (MITRANI, 2010).

Nos estudos apresentados foram identificadas semelhanças no uso das metodologias, embora sendo de países diferentes (Brasil, Japão, Irã, Turquia, EUA, Espanha, Suíça), foram destacadas a importância da realização das oficinas para desenvolvimento de habilidades sociais através de programas de treinamento em HS com técnicas das diversas abordagens da Psicologia (TCC, Psicodrama, TC, Treino de Inteligência Emocional), através do serviço de apoio ao estudante da universidade, desde a chegada do estudante à universidade até à conclusão da graduação. As diferentes formas de aprendizado das HS possibilitaram o desenvolvimento pessoal de maneira eficaz dos acadêmicos em suas relações interpessoais trazendo bem-estar social e melhoria da expectativa na qualidade de vida pessoal, profissional e familiar.

Importante destacar que em todos os estudos os participantes (estudantes universitários) foram selecionados de forma aleatória e de maneira heterogênea em grupos de estudantes do sexo masculino e feminino e grupos de estudantes somente do sexo feminino (NISHINA e TANIGAKI, 2013) com apresentação de algum nível de ansiedade e/ou dificuldade de enfrentar situações dentro do ambiente acadêmico que exigiam exposição em público.

Os estudos publicados tiveram objetivos específicos para realização das intervenções cujos resultados vemos na tabela abaixo:

Na tabela 4 é apresentada a síntese dos resultados e as conclusões dos estudos.

TABELA 4 - Apresentação da síntese dos resultados e conclusões.

Autores - ano	Objetivos	Resultados	Conclusão
Mitrani - 2010	Examinar a eficácia de um programa de	Os resultados indicaram que os escores de	Com base nos resultados é que o treinamento para o

	treinamento para controle da raiva	controle da raiva dos participantes que receberam intervenções de controle da raiva em um ambiente de grupo por seis sessões foram significativamente maiores do que os do grupo controle depois de seis meses após as intervenções	controle da raiva não apenas induz mudanças na direção do controle bem-sucedido da raiva, mas ao mesmo tempo aponta para um efeito preventivo no controle da raiva.
Pureshan e Saed 2010	Efeito da terapia de grupo cognitivo-comportamental de diminuição da ansiedade social entre estudantes universitários	O resultado do estudo mostra que o tratamento cognitivo-comportamental é eficaz no aumento das habilidades sociais e na redução da ansiedade dos estudantes	O tratamento cognitivo-comportamental teve bom impacto tanto no grupo quanto no processo individual de ansiedade social e aumento de habilidades sociais com apoio da psicoterapia.
Pontes e Souza - 2011	Investigar se o treino de habilidades sociais com grupos de estudantes universitários seria capaz na redução do sofrimento psíquico.	Todos os participantes relataram melhoras nos déficits das habilidades sociais, mesmo aqueles participantes que não tiveram aumento no escore do IHS	Que o treino de habilidades sociais com grupo de alunos universitários mostrou-se uma possibilidade de atuação do psicólogo escola/educacional, no ensino superior, bastante promissora no que diz respeito a melhoria das relações interpessoais, qualidade de vida e rendimento escolar.
Shayan e AhmadiGatab – 2012	Medir a eficácia do THS como processo motivacional para aumentar a felicidade dos alunos.	Programas de THS levam ao aumento dos níveis de felicidade. Não há diferenças significativas entre os níveis de felicidade dos alunos do sexo masculino e feminino.	O método de THS é eficaz para aumentar os níveis de felicidade dos alunos (mesmo durante o processo e depois de algum tempo estavam felizes)
Pureza, Rusch, Wagner e Oliveira - 2012	Proposta de THS em grupo para estudantes universitários com sintomas de ansiedade social.	Os participantes que finalizaram a intervenção apresentaram redução significativa dos sintomas de ansiedade social	Os resultados encontrados neste estudo estão de acordo com os evidenciados em outros estudos, que apontam o THS em sua modalidade de grupo como uma importante indicação de tratamento de pacientes com ansiedade social.
Nishina e Tanigaki – 2013	Projetar e implementar o Treino assertivo visando melhorar os relacionamentos interpessoais com redução do nível de estresse e aumento da autoestima	Os escores para HS no grupo controle tiveram uma tendência a declinar, enquanto os escores para habilidades sociais no grupo intervenção permaneceram constantes	Um estudo mais aprofundado esclareceria os efeitos do TA sobre as habilidades de comunicação na prática da enfermagem. Sugere um estudo mais aprofundado

			do TA para estudantes de enfermagem.
Wagner, Pereira e Oliveira - 2014	Avaliação da eficácia de um programa de THS na diminuição da ansiedade social em estudantes universitários.	Os resultados demonstram uma diminuição significativa nos níveis de ansiedade social dos estudantes que participaram do programa de treinamento. As modificações de modo geral foram observadas pelas pontuações totais indicados pelos instrumentos utilizados.	O uso do programa de THS trouxe melhoras na expressividade da ansiedade social destacando “a expressão assertiva de aborrecimentos, descontentamento e raiva”.
Rizvi e Steffel – 2014	Avaliar se oito semanas de treinamento de habilidades são suficientes para produzir melhorias na regulação emocional, humor e funcionamento social e acadêmico.	Os participantes de ambas as condições obtiveram ganhos significativos na medida de regulação emocional, afeto, habilidade sociais. Não houve diferenças entre os dois grupos sugerindo benefícios adicionais.	Este estudo piloto forneceu suporte à aceitabilidade e eficácia do DBT na universidade. Houve melhorias significativas, feedback positivo e baixo nível de desgastes nas relações.
Ferreira, Oliveira e Vandenberghe – 2014	Verificar o impacto de grupos de treinamento de habilidades sociais a curto e longo prazo, sobre as habilidades sociais e a ansiedade de estudantes universitários.	Os resultados demonstraram que grande parte dos participantes tiveram um aumento confiável nos escores de HS após a intervenção	A maioria dos participantes beneficiou-se do programa de THS e os benefícios obtidos, um aumento dos escores de HS e uma diminuição no nível do traço de ansiedade foram mantidos no longo prazo
Lima e Soares – 2015	Treinamento em Habilidades Sociais para universitários no contexto acadêmico.	Impacto positivo do THS em estudantes universitários para proporcionar ganhos em HS.	Destaque para a importância da realização do THS e para os ganhos obtidos pelos participantes (estudantes universitários) a partir do treinamento.
Melis – 2016	Investigar do ponto de vista qualitativo o programa de THS com universitários para desenvolvimento do repertório de HS no processo de THS.	A importância do conhecimento teórico/técnico para a formação (profissional) do Fonoaudiólogo; A importância do THS no contexto acadêmico e para a prática clínica; e, a importância do programa de THS em grupo para o desenvolvimento das HS no contexto acadêmico.	O uso do THS foi fortemente destacado pela percepção de cada universitário participante do programa destacando as habilidades assertivas, relacionamento interpessoal com colegas e professores, promovendo ganhos pessoais no contexto acadêmico nas relações como também maior controle da ansiedade e aprendizado do trabalho em grupo.
Moreto - 2017	Avaliar os efeitos de um treinamento de habilidades sociais para universitários em dois desenhos	Efetivação dos ganhos de HS e redução de sintomas de ansiedade e depressão em universitários através do	Nos dois estudos: desenho experimental de ensaio clínico randomizado ou o de linha de base de sujeito único, constatou-se a

	experimentais: o experimental de grupo e o delineamento de linha de base múltipla de sujeito único na perspectiva da análise do comportamento.	desenvolvimento do programa de THS.	modificação dos indicadores comportamentais de ansiedade, depressão, fobia social e abuso de álcool e drogas dos participantes que asseguraram a efetividade do programa promovendo benefícios aos participantes.
Souza, 2018	Avaliar um protocolo de intervenção analítico-comportamental em grupo com componente de treino de habilidades sociais para universitários com indicadores de ansiedade social.	Os participantes tiveram decréscimo significativo nos indicadores de ansiedade entre a avaliação inicial e final do programa e aumento representativo nos indicadores de habilidades sociais e qualidade de vida.	Os procedimentos desenvolvidos através do protocolo de intervenção mostraram eficiência para a maioria dos participantes. Houve exigência de poucas sessões (sete) para a intervenção cujos resultados foram positivos. Em futuros trabalhos dessa natureza, é possível pensar em aumentar o número de sessões (dez ou doze encontros) criando um procedimento que possa aferir diferenças do seu desenvolvimento em sessões em grupo ou individuais.
Barbosa, Oliveira, Melo-Silva e Taveira - 2018	Delineamento e apresentação de resultados um programa de adaptação acadêmica no ensino superior.	Resultado da primeira etapa: Delineamento e implantação de um programa de adaptação acadêmica no ensino superior: o programa foi adequado para atender aos objetivos do programa e avaliação dos participantes possibilitaram analisar o processo de intervenção durante e após sua execução contribuindo para a melhoria do programa. Ressaltando a importância da avaliação contínua dos processos de Orientação Profissional e carreira. Resultado da segunda etapa: avaliação dos resultados do programa de adaptação acadêmica no ensino superior: os participantes da oficina de adaptação acadêmica conseguiram melhorar	A adaptação de jovens no ensino superior é um processo progressivo que exige dos estudantes conhecimentos e habilidades e m aspectos de autorregulação da aprendizagem, autoeficiência e adaptabilidade de carreira, sejam nos estudos ou na forma de lidar e enfrentar problemas.

		seus escores na maioria das dimensões da Escala de ajustamento acadêmico, em duas dimensões: Autoeficácia acadêmica e Satisfação Geral com a Vida. Os ganhos foram significativos.	
Gilar-Corbi, Poz-Rico, Sánchez e Castejón – 2018	Descrição de um programa para desenvolver inteligência emocional no ensino superior com uma abordagem multimetodológica para estudantes universitários.	Os resultados demonstraram que houve melhoria significativa após a intervenção no grupo experimental nos fatores do Inventário Quociente Emocional reduzido (EQ-i:S), Teste Situacional de Compreensão Emocional (STEU), Teste Situacional de Gerenciamento Emocional (STEM).	O estudo demonstrou que a competência emocional pode ser aprendida no ensino superior e que o ambiente universitário apresenta o clima ideal para otimizar o gerenciamento emocional que reforça os comportamentos de aprendizagem.
Recabarren, Gaillard, Guillod e Martin-Soelch – 2019	Proposta para estudantes universitários de um programa multidimensional de prevenção de estresse que integra atividades baseadas na atenção, estratégias cognitivas e comportamentais, exercícios de habilidades sociais e regulação emocional.	Os resultados apresentaram melhorias na qualidade de vida e nos recursos psicológicos, incluindo o senso de coerência e autocompaixão, bem como a diminuição dos sintomas de ansiedade, dor, e problemas interpessoais no grupo.	O programa de prevenção de estresse multidimensional, não apenas fornece evidências promissoras na eficácia da redução de sintomas psicológicos, mas também na melhoria de bem-estar e em recursos psicológicos importantes que aumentam a resiliência desse estresse
Wagner, Dalbosco, Wahl e Ceconello – 2019	Descrever uma intervenção grupal de THS com estudantes de graduação que apresentavam repertório deficitário de HS e sintomas de ansiedade social, bem como investigar sintomas depressivos e de ansiedade em geral	Os resultados sugerem que o THS é uma intervenção que pode trazer benefícios aos participantes, com melhoras na interação social grupal e no aumento da assertividade em situações difíceis. Foi possível constatar que a intervenção também favoreceu a melhora nos aspectos emocionais dos participantes podendo ser uma estratégia preventiva adequada para o enfrentamento da depressão e da ansiedade em geral.	A conclusão é de que o uso do THS favorece a melhora dos quadros de ansiedade em geral, depressivos aumentando a assertividade e diminuição dos escores de sintomas depressivos e de ansiedade.
Ramos, De Andrade, Jardim,	Ofertas de programas que promovam a saúde mental do	Os resultados demonstraram através de relatos dos participantes	Foi desatacado a necessidade de mais projetos que abordem

Ramalhete, Pirola e Egert – 2018	universitário e o preparem para a realidade profissional e para os desafios da carreira – proposta de intervenção com universitários.	que as oficinas auxiliaram a lidar com as dificuldades da vida acadêmica e social com médias de avaliação muito positivas em todos os itens.	questões relacionadas à vida acadêmica, carreira, relacionamento interpessoal e bem-estar universitário.
Lima, Soares e Souza – 2019	Avaliar a eficácia de um THS com universitários em seu período inicial na instituição e verificar a relação entre HS e as vivências acadêmicas e os comportamentos sociais acadêmicos.	O treino de HS indicaram mudanças confiáveis nos participantes, com melhoria do quadro em todos os casos nos fatores: autoafirmação com risco, enfrentamento, autoafirmação do afeto positivo, conversação e desenvoltura social, autoexposição a desconhecido e, controle da agressividade	Foi sugerido que se promovam nas instituições de ensino superior programas aptos a diagnosticar, por meio de pesquisas realizadas por ocasião do ingresso na universidade, déficits em HS e oferecer treinamento sistematicamente aos alunos.
Zazula e Appenzeller – 2019	Avaliar uma intervenção psicoeducacional focada no desenvolvimento de habilidades sociais em acadêmicos ingressantes do curso de medicina em uma instituição de ensino superior bilíngue.	Após a intervenção houve um aumento significativo nos escores médios totais em relação a habilidades sociais, comunicação e vivências acadêmicas.	O estudo demonstrou a importância de intervenções curtas e precoces como meio de desenvolver habilidades sociais e de comunicação.
Nazar, Pering, Giroto e Kucmanski – 2020	Realização de um programa de THS para avaliar os efeitos do THS no repertório de HS e no nível de estresse em estudantes universitários.	O desenvolvimento do THS mostrou-se útil e confiável para desenvolvimento de HS contribuindo para ampliação de repertórios habilidosos e diminuindo as os sentimentos negativos de angústia.	As HS são de extrema importância quando se trata da forma com que os indivíduos se relacionam com o ambiente em que estão inseridos, de modo a auxiliar na diminuição de suas angústias e restrições, as quais podem ser causadas pela falta de interação ou dificuldade de interagir com os demais.

Nos estudos apresentados as intervenções foram conduzidas de forma discriminativa para cada situação visando o ensino-aprendizagem das HS, individualmente, para desenvolver por intermédio do grupo novos comportamentos, utilizando o THS após a identificação dos déficits apresentados pelos participantes, possibilitando ganhos efetivos, aumentando as vantagens de interação social acadêmica proporcionando uma melhor qualidade de vida e minimizando os fatores de risco (MURTA, 2003).

Algumas intervenções trazem temas mais específicos com finalidades específicas, como por exemplo, a “Dinâmica do Barbante” ou “Técnica do Barbante” (adaptado pelas autoras) cujo objetivo é demonstrar a importância das relações sociais em grupo, bem como, desenvolver a percepção de si (automonitória) na busca de ajuda para si e ajudar o outro na integração. Essa técnica é muito usada em escolas principalmente no início das aulas como fator integrador levando os participantes a se conhecerem com suas expectativas, construir regras de funcionamento e convivência (BARBOSA, OLIVEIRA, MELO-SILVA, TAVEIRA, 2018).

Outra dinâmica apresentada foi a “Lenda do Peixinho Vermelho” cujos objetivos são tornar evidentes aos participantes que eles têm a autonomia para controlar fatores internos (ansiedades, sentimentos e emoções, medos) que os impedem de colocar seus objetivos em prática na nova realidade (universidade). Em outras Oficinas de Adaptação Acadêmica, foram destacadas a leitura para reflexão e desenvolvimento de atividades com propósitos definidos a Carta de Gervásio ao seu Umbigo 4 e 6 com objetivos específicos de identificar e refletir coletivamente sobre soluções de problemas, autoconhecimento, construção de agenda de compromisso, dentre outras atividades necessárias ao desenvolvimento das HS e em benefício profissional (BARBOSA, OLIVEIRA, MELO-SILVA, TAVEIRA, 2018).

Em todos os estudos as metodologias utilizadas fossem em discussões em grupo, *role-play*, vivências, palestras, dentre outras, tiveram um propósito de estabelecer uma relação direta com a necessidade de melhoria das HS dos estudantes, mantendo as características dos grupos em sua heterogeneidade ou não, com ou sem queixas e/ou sintomas de ansiedade, de depressão, transtornos psicológicos, observando, analisando e avaliando o que acontece nos grupos dentro do processo de aprendizagem como importante treinamento no processo ativo de mudanças de comportamentos visando diminuir os sintomas aversivos e obter ganhos com promoção de HS e de saúde mental (MELIS, 2016; MORETTO, 2017; SOUZA, 2018). As ações de intervenções em todos os estudos foram executadas através de programas de integração de HS prático-vivencial com instruções específicas distribuídos ao longo dos encontros com periodicidade pré-determinadas em no mínimo cinco sessões, onde a proposta principal foram validar o repertório de HS (MELIS, 2016; SOUZA, 2018; NAZAR, PERING, GIROTTO e KUCMANSKI, 2020).

4. DISCUSSÃO

Discutir os fundamentos deste estudo em seus pormenores visando compreender como as universidades podem contribuir para diminuir as dificuldades encontradas pelos estudantes nos primeiros períodos da graduação numa tentativa de evitar a evasão acadêmica cada vez mais manifesta, bem como identificar o adoecimento psicológico com suas possíveis causas e consequências (LIMA e SOARES, 2015), torna-se cada vez mais necessário tendo em vista que nesse início de carreira acadêmico profissional os estudantes necessitam de apoio em virtude da complexidade existente nessa fase de início na universidade (BARBOSA, DE ANDRADE, JARDIM, RAMALHETE, PIROLA, EGERT, 2018). O desenvolvimento de habilidades sociais no contexto acadêmico e profissional não é algo frequente nos cursos de graduação de maneira geral e nos cursos de graduação da área da saúde humana (ZAZULA e APPENZELLER, 2019).

Segundo Caballo (2016, p. 1) “a falta de uma teoria geral que englobe, na prática, a avaliação e o treinamento das habilidades sociais é uma das principais lacunas encontradas” no que tange o uso de uma metodologia para HS e o entendimento dos efeitos de uma intervenção em habilidades sociais com universitários, clínico e não clínicos, com indicadores de ansiedade, fobia social, depressão, estresse, bem como avaliar os efeitos em curto prazo do THS para a prevenção dessas patologias.

A prática de habilidades sociais através do Treinamento de Habilidades Sociais no contexto acadêmico deve ser evidenciado pelo conhecimento teórico e técnico no transcorrer do processo de formação profissional do estudante como facilitador na interação e na integração ao ambiente acadêmico destacando-se o impacto positivo que o uso da HS causam nos diversos ambientes (FERREIRA, OLIVEIRA, VANDENBERGHE, 2014). Habilidades sociais são elementos importantes e facilitadores dos relacionamentos interpessoais positivos quando desenvolvidas de forma adequada a partir do treinamento de habilidades sociais concorrendo para diminuição dos comportamentos disfuncionais incluindo a evasão escolar (LIMA e SOARES, 2015).

As descrições das intervenções propostas nos estudos apresentados nesta pesquisa demonstraram uma similaridade de ações no universo acadêmico dentro de uma metodologia padronizada através de aplicação de questionários, testes, palestras, *role-play*, dinâmicas de grupo, dentre outras, visando contribuir com intervenções efetivas colaborando para melhoria nos relacionamentos interpessoais, no desempenho acadêmico e na melhora da qualidade de vida atendendo às demandas dos estudantes universitários (PONTES e SOUZA, 2011).

Embora haja uma diversidade de estudos apresentados por diversos autores de diferentes países, existem pontos comuns nas intervenções para a busca de melhorias no nível do estresse do acadêmico, no controle da ansiedade (Fobia Social), com controle da raiva, no uso abusivo de álcool e drogas que levam ao sofrimento psicológico, contribuindo para a depressão, inclusive, favorecendo a evasão escolar (LIMA e SOARES, 2015).

Os efeitos positivos de um programa de treinamento de habilidades sociais em estudantes universitários demonstraram que quanto mais os estudantes eram competentes socialmente mais felizes se sentiam, o que ficou demonstrado neste estudo, uma vez que indivíduos felizes apresentaram melhor desempenho acadêmico, melhores relações interpessoais e sucesso profissional com sentimento de bem-estar de forma significativa (SHAYAN e AHMADIGATAB, 2012).

Isso equivale dizer que o THS através de programas estruturados e delineados se fazem necessários no contexto acadêmico nos mais variados cursos de graduação que exigem o relacionamento interpessoal para o desenvolvimento de HS (como lidar com as emoções, autoestima, defesa dos direitos interpessoais, estilos de comunicação, falar em público, lidar com críticas e manejo da raiva) auxiliando na adaptação acadêmica e contribuindo para uma melhor qualidade de vida no ambiente universitário conforme estudos de Lima e Soares (2015) e Mitrani (2010).

O THS auxilia o indivíduo (estudante) a aprender habilidades específicas faltantes em seu repertório sendo necessário o estabelecimento de um tempo mínimo de treinamento em razão da necessidade de desenvolvimento de habilidades sociais uma vez que a estrutura de

procedimentos é múltipla em seus procedimentos e apresentações o que requer identificação das abordagens como estrutura de apoio (TCC, DBT, *Mindfulness*, Psicodrama, Treino da Inteligência Emocional, Análise Funcional do Comportamento) necessárias para trabalhar o público-alvo. Assim, o tempo das intervenções, observado e discutido na literatura deve ser de no mínimo cinco encontros com duração mínima de 60 minutos com identificação dos déficits de HS tais como: ansiedade, expressão de opiniões, expressão de sentimentos e de desagrado e discordância, dificuldades de falar em público, enfrentamento de situações de conflitos, entre outros (MITRANI, 2010; PURESAN e SAED, 2010; NISHINA e TANIGAKI, 2013; RIZVI e STEFFEL, 2014).

As intervenções destacadas pela literatura têm demonstrado que embora seja possível estabelecer um modelo padrão para aplicação do THS em grupo para o desenvolvimento de habilidades sociais, há que se analisar cada contexto e carreira profissional, uma vez que os resultados encontrados direciona para a necessidade de implementar treinamento com modelo diferenciado em assistência a estudantes das áreas da saúde bem como as demais áreas (NISHINA e TANIGAKI, 2013), Medicina (SHAYAN e AHMADIGATAB, 2012; SOUZA, 2018); Psicologia (MITRANI, 2010; WAGNER, PEREIRA e OLIVEIRA, 2014; MELIS, 2016; MORETO, 2017; SOUZA, 2018).

Algumas limitações são encontradas nesse estudo, como por exemplo, o tamanho da amostra ao final da intervenção, o abandono e maiores informações sobre a população que abandonou o estudo também pode ser considerada uma limitação para a pesquisa (PUREZA, RUSCH, WAGNER, OLIVEIRA, 2012); a necessidade de ter mais tempo para a realização de um *follow-up* e para a avaliação de permanência no tempo dos ganhos alcançados no THS foi outra limitação encontrada (LIMA e SOARES, 2015).

A falta de grupo controle, o tamanho pequeno da amostra, a distribuição desigual dos participantes às condições de tratamento e a dependência de dados de autorrelato também são limitadores do estudo (RIZVI e STEFFEL, 2014; WAGNER, PEREIRA e OLIVEIRA, 2014). A impossibilidade de realizar análises comparativas entre grupos controle e experimental (etapa importante para reforçar as evidências de eficácia do programa),

impossibilidade de replicar a intervenção, foi outra limitação encontrada (BARBOSA, OLIVEIRA, MELO-SILVA, TAVEIRA, 2018).

Os resultados apontaram para uma necessidade do uso do THS em universitários da área da saúde como forma de contribuir para ampliar o repertório de HS, bem como, melhorar o desempenho acadêmico nas relações pessoais e profissionais, assim como para o desempenho positivo na relação profissional x paciente (SHAYAN e AHMADIGATAB, 2012; NISHINA e TANIGAKI, 2013).

Os aspectos das discussões tornam evidente a importância de se manter um programa de TRS pelo seu potencial preventivo não apenas para estudantes com sintomas clínicos, mas para todos os estudantes que ingressam na universidade e em particular nos estudantes da área da saúde humana (LIMA e SOARES, 2015).

O Treinamento de Habilidades Sociais (THS) em universitários das diversas áreas do saber em diversas universidades públicas e privadas vem sendo pesquisado no Brasil e em vários outros países como Turquia, Japão, Irã, Espanha, EUA, Suíça, com a finalidade de compreender os diversos comportamentos apresentados pelos estudantes quando chegam à universidade e como a universidade pode ou deve intervir para facilitar as relações interpessoais bem como auxiliar no processo de adaptação acadêmica (GILAR-CORBI, POZO-RICO, SÁNCHEZ, CASTEJÓN, 2018; RECABARREN, GAILLARD, GUILLOD, MARTIN-SOELCH, 2018; LIMA, SOARES, SOUZA, 2019).

Como forma de entender e possibilitar uma discussão mais ampla sobre a temática das habilidades sociais e o seu treinamento junto aos universitários da área da saúde humana foi buscado organizar as intervenções em suas práticas com acadêmicos. As discussões comprovaram que os resultados encontrados confirmaram que o uso de habilidades sociais é importante e necessário para o desenvolvimento psicológico dos estudantes principalmente para os ingressantes na universidade, conforme estudo de Ramos, De Andrade, Jardim, Ramalhete, Pirola e Egert (2019).

Diversos outros estudos realizados não só no Brasil têm confirmado em seus resultados, a associação de déficits em habilidades sociais com a

depressão, TAS e descontrole emocional trazendo implicações para o funcionamento social, relacionamento interpessoal e as relações de trabalho como fatores de risco para o desenvolvimento de relacionamentos saudáveis (PURESHAN e SAED, 2010; PONTES e SOUZA, 2011; BOLSONI-SILVA e LOUREIRO, 2016), o que reforça a necessidade de continuidade de estudos e pesquisas sobre THS no ambiente acadêmico.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados foi possível concluir que é plausível dar continuidade aos estudos sobre HS em estudantes de graduação através de um programa de treinamento de habilidades sociais com objetivo de estabelecer uma orientação acadêmica eficiente e eficaz quando da chegada do estudante à universidade tornando-o capaz de enfrentar os novos desafios acadêmicos e obter ganhos de novos repertórios de HS (LIMA e SOARES, 2015).

É possível capacitar os acadêmicos para desenvolver suas habilidades sociais permitindo se conhecer e conhecer o outro, expressar sentimentos, falar em público, defender seus direitos respeitando os direitos do outro, resolver problemas de maneira assertiva, desenvolver a empatia para uma interação social saudável não somente durante os anos dentro da universidade, mas também para toda a vida, estabelecendo uma relação confortável entre as habilidades sociais, vivências acadêmicas e os comportamentos sociais aceitáveis (LIMA, SOARES e SOUZA, 2019).

O THS se faz necessário pela sua potencialidade em estabelecer novas relações sociais mais prazerosas não só nas vias pessoais, mas também no meio acadêmico e profissional, isto é, em qualquer ambiente que o indivíduo esteja inserido e necessite estabelecer novas relações para toda a vida do indivíduo, uma vez que a média de pontuação nos escores aumentaram quando da prática do THS para HS (NAZAR, PERING, GIROTTO e KUCMANSKI, 2020).

Os objetivos de apresentar e desenvolver o programa THS, delineado e estruturado, foi atingido com relevância favorecendo aprimoramento do repertório de habilidades sociais educativas não só dos alunos, mas também dos professores beneficiando a promoção de habilidades socioemocionais de estudantes desde a sua entrada no mundo acadêmico, tornando-o capaz de enfrentar de maneira mais saudável o período inicial da universidade até a sua formatura (LIMA e SOARES, 2015).

As habilidades sociais são desenvolvidas através de programa de THS e podem ser melhoradas favorecendo o profissional da saúde humana não só do currículo formal, mas também na aquisição de competências sociais, nas

relações interpessoais, além da competência técnica para a formação integral do estudante em uma prática profissional consciente, competente e humana (FERREIRA, OLIVEIRA e VANDENBERGHE (2014).

Ficou evidente que os participantes destes estudos beneficiaram-se dos programas de treinamento de habilidades sociais, demonstrando a importância do THS no aumento dos escores de HS e uma diminuição do nível da ansiedade, no manejo do estresse de maneira relevante considerando a redução dos níveis de estresse entre os participantes do treinamento, sendo necessário que novos projetos, estudos e pesquisas continuem sendo propostos de forma a atender a todos universitários que chegam à universidade (FERREIRA, OLIVEIRA, VANDENBERGHE, 2014; NAZAR, PERING, GIROTTO e KUCMANSKI, 2020).

Destaca-se a necessidade de dar continuidade a esse estudo em razão da utilidade de incluir as habilidades sociais no currículo oficial com seus conteúdos voltados para o desenvolvimento humano em sua integralidade na área da saúde. Assim, é fundamental que sejam desenvolvidas mais pesquisas sobre o tema e sua aplicabilidade no meio acadêmico utilizando-se outras metodologias com amostras maiores e utilização de grupos controle para efeito de dados comparativos mais consistentes de forma a assegurar maior validade dos resultados (RAMOS, ANDRADE, JARDIM, RAMALHETE, PIROLA e EGERT (2019).

É necessário, então, pensar em modelos de programas de THS que atendam a população universitária em sua totalidade destacando não só a importância da formação técnica, mas também no desenvolvimento acadêmico de suas habilidades sociais que assegure autonomia e independência na gestão da vida acadêmica e carreira profissional observando o custo-benefício do uso deste programa, uma vez que o ambiente universitário permite interações nos diversos níveis onde o acadêmico se adapta contribuindo para o desenvolvimento ampliação de repertório socialmente habilidoso com acentuada melhora nos aspectos emocionais em todos os participantes (LIMA, SOARES e SOUZA, 2019; RAMOS, ANDRADE, JARDIM, RAMALHETE,

PIROLA e EGERT, 2019; WAGNER, DALBOSCO, WAHL e CECCONELLO, 2019).

Com base nos resultados alcançados, embora uma pequena amostra de universitários tenha sido beneficiada, há que se pensar em ampliar os estudos, pesquisas e intervenções encorajados pelos efeitos significativos. A efetivação de tais ações indica que a prática do treinamento de habilidades sociais deve se continuar fazendo parte do currículo formal da graduação em todas as áreas da graduação desde o primeiro ano da universidade.

REFERÊNCIAS

ABEDI, M. **Efficacy of Fordyce's cognitive-behavioral training on happiness, anxiety, depression and social relations of students**. Isfahan University Deputy (2008).

ALBERTI, R.E., e EMMONS, M. L. **Your perfect right** (4a edição), San Luís Obispo, California, 1982.

AMARAL, A E V; SILVA, M A; LOPES, F L; LEITE, C A; RODRIGUES, T C. **Programa de acolhimento a universitários: Relato de experiência clínica-escola**. Encontro: Revista de Psicologia, v. 15, n. 23, p. 27-35, 2012.

ANGÉLICO, Antonio Paulo; CRIPPA, José Alexandre S; LOUREIRO, Sonia Regina. **Transtorno de ansiedade social e habilidades sociais de falar em público: estudo experimental**. Estud. pesqui. psicol. (Impr.), v. 12, n. 1, p. 10-35, 2012.

ARGYLE, M. **Psychology of happiness, the traslation of Gohari et al**. Isfahan: Jihad University, 2004.

ARKSEY, H; O'MALLEY, L. **Scoping studies: Towards a methodological framework**. International Journal of Research Methodology, v. 8, n.1, p. 19-32, 2005.

ARÓN, A M; MILICIC, M. **Viver com os outros: Programa de desenvolvimento de habilidades sociais**. (Tradução brasileira de Jonas Pereira dos Santos). Campinas, Workshopsy, 1994.

BANDEIRA, Marina; QUAGLIA, Maria Amélia Cesari. **Habilidades sociais de estudantes universitários: Identificação de situações sociais significativas**. Interação em Psicologia, v.9, n.1, p. 44-55, 2005.

BARBOSA, M. M. F., OLIVEIRA, M. C., MELO-SILVA, L. L., TAVEIRA. **Delineamento e avaliação de um programa de adaptação Acadêmica no ensino superior**. Revista Brasileira de Orientação Profissional, (2018), vol. 19, n. 1, 61-74.

BARDAGI, Marucia Patta; ALBANAES, Patricia. **Avaliação de intervenções vocacionais no Brasil: Uma revisão da literatura**. Revista Brasileira de Orientação Profissional, v.16, n.2, p.123-135, 2005.

BEAUCHAMP, Miriam H; ANDERSON, Vicki. **SOCIAL: An integrative framework for the development of social skills**. Psychological Bulletin, v.136, n.1, p. 39-64, 2010. "<https://doi.org/10.1037/a0017768>"

BECK, J. S. (1997) **Terapia Cognitiva: Teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed.

BENEFIELD, L E. **Implementing evidence-based practice in home care.** Home Healthc Nurse, v.2, n.12, p. 804-11, dec. 2003.

BHANA, V M. **Interpersonal skills development in Generation Y student nurses: a literature review.** Nurse Educ Today, 34, n. 12, p. 1430-1434, Dec 2014.

BOLSONI-SILVA, A. T., e LOUREIRO, S. R. **O impacto das habilidades sociais para a depressão em estudantes universitários.** Psicologia: Teoria e Pesquisa, vol. 32, n.4, pp. 1-8, 2016.

BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; LEME, V B R; LIMA, Anne M Abe de; COSTA-JÚNIOR, Florêncio. M. d. *et al.* **Avaliação de um treinamento de habilidades sociais (THS) com universitários e recém-formados.** Interação psicol, v. 13, n. 2, p. 241-251, 2009/12.

BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; LOUREIRO, Sonia Regina; ROSA, Carolina Frazão; OLIVEIRA, Maria Carolina Antunes de. **Caracterização das habilidades sociais de universitários.** Contextos clínicos, São Leopoldo, v. 3, n.1, p. 62-75, 2010.

BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; CARRARA, Kester. **Habilidades sociais e análise do comportamento: Compatibilidades e dissensões conceitual-metodológicas.** Psicologia em Revista (on line), v.16, n.2, p. 330-350, 2010.

BORGES, N. B., e CASSAS, F. A. **Clínica analítico comportamental: aspectos teóricos e práticos.** Porto Alegre: Artes Médicas, 2012.

BOTELHO, L. L. R., CUNHA, C. C. A., MACHADO, M. **O método da revisão integrativa nos estudos organizações.** Gestão e Sociedade. Belo Horizonte, v. 5, n.11, p. 121-136, 2011.

BUSS, P. M. **Promoção da saúde e qualidade de vida.** Ciência e saúde coletiva. [online] 2000, vol. 5, n.1, pp.163-177.

CABALLO, V. E. **Evaluación de las habilidades sociales.** En Fernández Ballesteros y J. A. Carrobes (Comps.), Evaluación Conductual: Metodología y Aplicaciones (3ª. edición), Madrid, Piramide, 1986.

CABALLO, V. E. **Manual de técnicas de terapia e modificação de comportamento.** São Paulo, SP: Santos Livraria e Editora, 1996.

CABALLO, Vicente E. **Manual para transtorno cognitivo comportamental dos transtornos psicológicos.** São Paulo: Santos Editora, 2003.

CABALLO, Vicente E. **Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento** (Tradução: Marta Donila Claudino) São Paulo: Editora Santos, 2007 – 2ª. Reimpressão, 2007.

CABALLO, V. E., SALAZAR, I. C., IRURTIA, M. J., ARIAS, B, HOFFMANN, S. G. E The CISO-A Research Team (2010). **Measuring Social Anxiety. In 11 Countries:** Development and validation of the social anxiety questionnaire for adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 95-107.

CABALLO, Vicente E. **Manual de Avaliação e Treinamento das Habilidades Sociais.** Santos Editora, São Paulo/SP. 2016.

CALAIS, S. L., e BOLSONI-SILVA, A. T. **Alcance e limites das técnicas comportamentais:** Algumas considerações. Em R. Cavalcanti (Org.) *Análise do Comportamento: Avaliação e Intervenção* (pp. 15-29). São Paulo: Roca, 2008.

CORDEIRO, L. e SOARES, C. B. **Revisão de escopo:** potencialidades para síntese de metodologias utilizadas em pesquisa primária qualitativa. Síntese de evidências qualitativas para informar políticas de saúde – Bis, 2019.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda recida Pereira. **IHS- Inventário de Habilidades Sociais Del Prette.** São Paulo, Casa do Psicólogo, 2001.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Inventario de Habilidades Sociais (IHS- Del-Prette): Manual de Aplicação, Apuração e Interpretação.** São Paulo, Casa do Psicólogo, 2016 (6a. edição, com apuração informatizada, em 2006 – Acompanhado de Manual, Caderno de Aplicação e Fichas de Resposta).

DEL PRETTE, A. e DEL PRETTE, Z. A. P. **Programa vivencial de habilidades sociais: características sob a perspectiva da Análise do Comportamento.** *Comportamento e Cognição: Terapia Comportamental e Cognitiva*, p. 127-139, 2010.

ECHEBURÚA, E. **Vencendo a timidez.** São Paulo: Mandarin, 1997.

FERREIRA, V. S., OLIVEIRA, M. A., e VANDENBERGHE, L. **Efeitos a curto e longo prazo de um grupo de desenvolvimento de habilidades sociais para universitários.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 2014, vol.30, n. 1, pp. 73-81.

FREITAS, L C. **Uma revisão sistemática de estudos experimentais sobre Treinamento de Habilidades Sociais.** *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 15, n. 2, p. 75-88, 2013.

GERK, E; CUNHA, S. **Habilidades sociais na adaptação de estudantes de ensino superior.** In: M. Bandeira, A. Del Prette e Z.A. P. Del Prette (Orgs), *Estudos sobre habilidades sociais e relacionamento interpessoal.* Casa do Psicólogo, São Paulo, p. 179-198, 2006.

GHAHARI, S; EBRAHIMI, F. **An intensive strategies-based program:** insights for literacy and socio-emotional growth of college-level students. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, v.2, n. 1, Dec 2017.

GILAR-CORBI, R., POZO-RICO, T., SÁNCHEZ, B., CASTEJÓN, J. L. **Can emotional competence be taught in higher education? A randomized experimental study of an emotional intelligence training program using a multimethodological approach.** Original Research: Frontiers in Psychology, 2018.

GOUVEIA, T G; POLYDORO, S A J. **Programas de habilidades sociais para universitários: uma revisão de literatura.** *Revista Educação, Psicologia e Interfaces*, v.4, n. 1, p. 160-174, 2020.

HALL, D. T. **The protean Carrer:** A quarter-century journey. *Journal of vocational Behavior*, 2004.

HAYES, S. C., e PISTORELLO, J. **Prefácio** – A terceira onda da terapia cognitiva e comportamental no Brasil e nos demais países de língua portuguesa. (Org.). Lucena-Santos, P., Pinto-Gouveia, J., Oliveira, M. S. [et al.] – Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

HOPE, D. A., e HEIMBERG, R. G. **Fobia social e ansiedade social.** In D. H. Barlow (Ed.), *Manual clínico dos transtornos psicológicos* (pp. 119-160) (2ª. ed.). Porto Alegre: Artmed, 1999.

LEVINE, S. e GOTH, I. (Levinson and Goth Lyb's) **Evaluation of the effectiveness of life skills and increase happiness and depressed patients and families.** 1995.

LIMA, C. A e SOARES A. B. **Treinamento de habilidades sociais para universitários no contexto acadêmico:** Ganhos e potencialidades em situações consideradas difíceis. In: Del Prette, Z. A. P., Soares, A. B., Pereira-Guzzo, C. S., Wagner, M. F., Leme, V. B. R. (Orgs.). *Habilidades Sociais: Diálogos intercâmbios sobre pesquisa e prática*, p. 22-43- Nova Hamburgo: Sinopsys, 2015.

LIMA, C. A., SOARES, A. B., SOUZA, M. S. **Treinamento de habilidades sociais para universitários em situações consideradas difíceis no contexto acadêmico.** *Psic. Clin.*, Rio de Janeiro, vol. 31, n. 1, p. 95-121, 2019.

MELIS, M. T. V. **Treinamento de habilidades sociais com universitários da área de Fonoaudiologia:** Análise de conteúdo – Dissertação de mestrado - Bauru/SP, 2016.

MITRANI, A. T. A. **Outcome of anger management training program in a sample of undergraduate students.** Publisher by Elsevier Ltd – Prodecia Social and Behavioral Sciences, 2010.

MONTEZELI, J H; HADDAD, M; GARANHANI, M L; PERES, A M. **Improving social skills in care management provided by nurses:** intervention research. *Revista Brasileira De Enfermagem*, v.72, p. 49-57, Jan-Feb. 2019.

MORETO, L. A. **Efeitos de uma intervenção em grupo em habilidades sociais para universitários na perspectiva da análise do comportamento** – Dissertação de Mestrado. Bauru, SP 2017.

MOSCOVICI, F. **Desenvolvimento interpessoal: treinamento em grupo** (3ª ed.) Rio de Janeiro: José Olímpio, 1985.

MURTA, S. G. **“Oficina do Ser”**: Implementação e avaliação e um programa de manejo de estresse ocupacional. Tese de doutorado, Universidade de Brasília, Instituto de Psicologia, 2003.

MURTA, Sheila Giardini. **Aplicações do Treinamento em Habilidades Sociais**: Análise da produção nacional. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 18, n. 2, p. 283-291, 2005.

NAZAR, T. C. G., PERING, A. C., GIROTTO, D. A., KUCMANSKI, T. **Treinamento de habilidades sociais em universitários**: Um estudo acerca das variáveis estresse e habilidades sociais. *Revista, Educação, Psicologia e Interfaces*. v. 4, n. 1, p. 190 -204, 2020.

NISHINA, Y., e TANIGAKI, S. **Trial and evaluation of assertion training involving nursing students**. *Yonago Acta Medica* 2013, 56 – 68.

ORDAZ HERNÁNDEZ, M. **La educación de habilidades sociales desde la Extensión Universitaria: propuesta de acciones**. *Educar em Revista*, n. 50, p. 269-283, 2013.

PARKS, M H; CHEN, C.-K; HAYGOOD, C D; MCGEE, M L. **Altered Emotional Intelligence through a Health Disparity Curriculum: Early Results**. *Journal of Health Care for the Poor & Underserved*, v.30, n. 4, p. 1486-1498, 2019.

PERISSÉ, A. R. S., GOMES, M. M., e NOGUEIRA, S. A. **Revisões sistemáticas (inclusive metanálises) e diretrizes clínicas**. In: Gomes, M. M., Organizador. *Medicina baseada em evidências: princípios e práticas*. Rio de Janeiro (RJ): Reichmann 7 Affonso, p. 131-148, 2001.

POLIT, D.E., e BECK, C.T. **Essentials of Nursing Research**. 6th Edition, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 2006.

PONTES, M. G. F. C., e SOUZA, M. L. **Treino de habilidades sociais em estudantes da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia**: uma possibilidade de atuação do psicólogo escolar educacional no ensino superior. *Entrelaçando – Revista Eletrônica de Culturas e educação*. Caderno temático: Educação e Africanidades, n. 4, p. 116-126, ano II, 2011.

POZO-RICO, T; GILAR, R; CASTEJON, J L. **Developing Emotional Competence Training for University Students in Argentina and Spain**. In: *Inted2017: 11th International Technology, Education and Development Conference*, p. 112-122, 2017.

PUREHSAN, S., e SAED, O. **Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy (CBGT) on reduction of social phobia.** Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, p. 1694-1697, 2010.

PUREZA, J. R., RUSCH, S. G. S., WAGNER, M., OLIVEIRA, M. S. **Treinamento de habilidades sociais em universitários: uma proposta de intervenção.** Revista Brasileira de Terapia Cognitiva, 2012.

RAMOS, F. P., DE ANDRADE, A. L., JARDIM, P. A., RAMALHETE, J. N. L., PIROLA, G. P., EGERT, C. **Intervenções psicológicas com universitários em serviços de apoio ao estudante.** Revista Brasileira de Orientação Profissional. v. 19, n. 2, 221 – 232, 2018.

RECABARREN, R. E., GAILLARD, C., GUILLOD, M., MARTIN-SOELCH. C. **Short-term effects of a multidimensional stress prevention program on quality of life, well-being and psychological resources: Randomized controlled trial.** Frontiers in Psychiatry, v. 10, 2019.

RIBEIRO, D; BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini. **Habilidades Sociais e análise do comportamento: Compatibilidades e dissensões conceitual-metodológicas.** Psicologia em Revista, 2010.

RICH, A. R. e SCHROEDER, H. E. **Research issues in assertiveness training.** Psychological Bulletin, 83, 1081-1096, 1976.

RIZVI, S. L., e STEFFEL, M. **A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior ntherapy skills training for emotion dyregulation in college students.** Journal of American College Health, v. 62, n. 6, 2014

ROCHA, J. F. D. **Efeitos de uma intervenção comportamental com treino de habilidades sociais para universitários com fobia social.** 2012.

ROSA, G; NAVARRO-SEGURA, L; LÓPEZ, P. **El Aprendizaje de las Habilidades Sociales en la Universidad: Análisis de una Experiencia Formativa en los Grados de Educación Social y Trabajo Social.** Formación universitaria, v.7, n. 4, p. 25-38, 2014.

SAVICKAS, M. L., NOTA, L., ROSSIER, J., DAUWALDER, J. P., DUARTE, M.E., GUICHARD, J., SORESI, S., ESBROECK, R. V., e VAN VIARDNEN, A. E. M. **Life designing: A paradigm for career construction in the 21 st century.** Journal of Vocational Behavior, 2009.

SHAYAN, N., e AHMADIGATAB, T. **The effectiveness of social skills training on students' levels of happiness.** Procedia Social and Behavioral Sciences 46, 2012, 2693-2696.

SILVÉRIO, M. R., PATRICIO, Z. M., BRODBECK., I. M. e GROSSEMAN, S. O **ensino na área da saúde e sua repercussão na qualidade de vida do docente.** Revista Brasileira de Educação Médica, 2010.

SATO, T. Agency and communion: **The relationship between therapy and culture**. Cultural Diversity and Mental Health, 1988.

SOARES, Adriana Benevides; MELLO, Thatiana Valory dos Santos. **Habilidades sociais entre professores e não professores**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 5. n. 2, 2009.

SOARES, A B; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. **Habilidades sociais e adaptação à universidade: Convergências e divergências dos construtos**. **Análise Psicológica**, v 33, p. 139-151, 2014.

SOUSA, C. R. D. **Assertividade Em Universitários: Comparando Efeitos De Intervenções Baseadas Em Terapia Racional-Emotivacomportamental E Psicoeducação**. 2018.

SOUZA, M. T., SILVA, M. D. e CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e com o fazer?** Einstein, Morumbi, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SOUZA, G. O. **Ansiedade social: avaliando protocolo de intervenção em grupo com estudantes universitários**. Dissertação de Mestrado. São Carlos, SP. 2018

TANAKA, S; FURUSHIMA, Y; MURATA, S; UMEI, N. **Changes in students' shyness and social skills after practical training: A comparison with qualified therapists**. Rigakuryoho Kagaku, v.25, n. 3, p. 413-417, 2010.

TIDMORE, L. R. **Effectiveness of a blended learning social skills intervention on high school students identified as at-risk for emotional and behavioral disorders**. 2018.

VILLAS BOAS, A. C. V. B., SILVEIRA, F. F., e BOLSONI-SILVA, A. T. **Descrição de efeitos de um procedimento de intervenção em grupo com universitários: um estudo piloto**. Interação em Psicologia, v 9, p 321-330, 2005.

ZALULA, R. e APPENZELLER, S. **Evaluation of a psychoeducational intervention in the development of social and communication skills for incoming medical students at a bilingual university**. Trends in Psychology/Temas em Psicologia. (online edition). 2019.

WAGNER, M. F., PEREIRA, A. S., e OLIVEIRA, M. S. **Intervención sobre las dimensiones de la ansiedad social por medio de um programa de entrenamiento em habilidades sociales**. Behavioral Psychology/ Psicologia Conductual, v. 22, n. 3, p. 423-440, 2014

WAGNER, M. F., DALBOSCO, S. N. P., WAHL, S. D. Z., CECCONELLO, W. W. **Treinamento dem habilidades sociais: resultados de uma intervenção grupal no ensino superior**. Aletheia v. 52, n. 2, p. 215-225. 2019

WAITHAKA, A G; MOORE-AUSTIN, S; GITIMU, P N. **Influence of Conflict Resolution Training on Conflict Handling Styles of College Students.** Research in Higher Education Journal, v.28, 2015.

WHITE, J. R., e FREEMAN, A. S. **Terapia cognitivo-comportamental em grupo para populações com problemas específicos.** São Paulo: Roca, 2003.

WHITMORE, R., KNAFL, K. **The integrative review: update methodology.** Journal of Advanced Nursing, 2005, v. 52, n.5, p. 546-553, Blackwell Publishing ltd.

YAHAYA, N; RASUL, M S; YASIN, R M; SURADI, S. **Social Skills and Social Values (SSSV) in the National Dual Training System (NDTS).** Pertanika Journal of Social Science and Humanities, v.25, p. 81-91, May. 2017.

APÊNDICE

1. CHAVES DE BUSCA NAS DIVERSAS BASES DE DADOS

Pubmed

("social skills"[All Fields] OR "social competence"[All Fields] OR "social competency"[All Fields])

AND

("training"[All Fields] OR "intervention"[All Fields]))

AND

((("students"[MeSH Terms] OR "students"[All Fields] OR "student"[All Fields]) OR "students"[MeSH Terms] OR "students"[All Fields]) AND ("higher education"[All Fields] OR undergraduate[All Fields] OR undergraduation[All Fields] OR academic[All Fields] OR ("universities"[MeSH Terms] OR "universities"[All Fields] OR "university"[All Fields])))

AND

(("2010/01/01"[PDAT]: "2020/02/29"[PDAT]) AND "adult"[MeSH Terms])

Scopus

((("social skills" OR "social competence" OR "social competency") AND ("training" OR "intervention")) AND ((("students" OR "student") AND ("higher education" OR undergraduate OR undergraduation OR academic OR "universities" OR "university"))) AND

NOT (*child* OR *children* OR *adolescent* OR *adolescents*) AND (LIMIT-TO (PUBYEAR , 2020) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2019) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2018) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2017) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2016) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2015) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2014) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2013) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2012) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2011) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2010)) AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "HEAL"))

Web of Science

("social skills" OR "social compet*") AND TÓPICO: ((training OR intervention)) AND TÓPICO: ((student* AND "higher education" OR undergraduat* OR academic OR universit*)) NOT TÓPICO: (child*)

Refinado por: CATEGORIAS DO WEB OF SCIENCE: (EDUCATION EDUCATIONAL RESEARCH OR PSYCHOLOGY EDUCATIONAL OR ETHICS OR SOCIAL SCIENCES INTERDISCIPLINARY OR MEDICAL ETHICS OR NURSING OR PSYCHOLOGY DEVELOPMENTAL OR HEALTH CARE SCIENCES SERVICES OR HUMANITIES MULTIDISCIPLINARY OR PSYCHOLOGY SOCIAL OR ANTHROPOLOGY OR SOCIAL ISSUES OR MULTIDISCIPLINARY SCIENCES OR COMMUNICATION OR MEDICINE GENERAL INTERNAL)

Tempo estipulado: 2010-2020. Índices: SCI-EXPANDED, SSCI, A&HCI, CPCIS, CPCI-SSH, ESCI.

Embase

('social skills':ti,ab,kw OR 'social competence':ti,ab,kw OR 'social competency':ti,ab,kw) AND ('training':ti,ab,kw OR 'intervention':ti,ab,kw) AND (students:ti,ab,kw OR student:ti,ab,kw) AND ('higher education':ti,ab,kw OR undergraduate:ti,ab,kw OR undergraduation:ti,ab,kw OR academic:ti,ab,kw OR universities:ti,ab,kw OR university:ti,ab,kw) NOT (child:ti,ab,kw OR children:ti,ab,kw) AND [2010-2020]/py

CinaHI Ebsco

AB (("social skills" OR "social competence" OR "social competency")) AND AB ("training"OR "intervention") AND AB (("students" OR "student") AND ("higher education" OR "undergraduate" OR "undergraduation" OR "academic" OR "universities" OR "university")) NOT AB ((child OR children))

ERIC

((("social skills" OR "social competence" OR "social competency")) AND ("training" OR "intervention") AND (((("students" OR "student") AND ("higher education" OR "undergraduate" OR "undergraduation" OR "academic" OR "universities" OR "university")))) NOT ((child OR children)

Proquest Dissertations and Theses Global

((("social skills" OR "social competence" OR "social competency" OR "habilidades sociais" OR "competência social" OR "habilidades sociales" OR "competencia social") AND ("training" OR "intervention" OR "treinamento" OR "capacitação" OR "intervenção" OR "entrenamiento" OR "intervención")) AND ("students" OR "student" OR "estudiante" OR "estudiantes" OR "estudante" OR "estudantes") AND ("higher education" OR "undergraduate" OR "undergraduation" OR "academic" OR "universities" OR "university" OR "ensino superior" OR "graduação" OR "acadêmico" OR "acadêmica" OR "acadêmicos" OR "universitários" OR "universitário" OR "universidade" OR "graduación" OR "enseñanza superior" OR "educación superior" OR "universitários" OR "universidad")) NOT (("child" OR "children" OR "crianças" OR "criança" OR "niño" OR "niños"))

Scielo

(ab:(ab:(ab:(("social skills" OR "habilidades sociais" OR "habilidades sociales"))))) AND (ab:(("training" OR "intervention" OR "treinamento" OR "capacitação" OR "intervenção" OR "entrenamiento" OR "intervención"))) AND (ab:(("higher education" OR "undergraduate" OR "ensino superior" OR "graduação" OR "universidade" OR "graduación" OR "enseñanza superior" OR "educación superior" OR "universidad")) AND NOT ((children OR crianças OR niños))

Google acadêmico

("social skills" OR "social competence" OR "social competency" OR "habilidades sociais" OR "competência social" OR "habilidades sociales" OR "competencia social") AND

("training" OR "intervention" OR "treinamento " OR "capacitação " OR "intervenção " OR "entrenamiento " OR "intervención")

AND

("estudiante" OR "estudiantes" OR "estudante" OR "estudantes")

AND

("higher education" OR "undergraduate" OR "undergraduation" OR "academic" OR "universities" OR "university" OR "ensino superior" OR "graduação" OR "acadêmico" OR "acadêmica" OR "acadêmicos" OR "universitários" OR "universitário" OR "universidade" OR "graduación" OR "enseñanza superior" OR "educación superior" OR "universitários" OR "universidad")