FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA – UNIR
NÚCLEO DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA – PPGPSI

GABRIELLE SELLERI BEZERRA

TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS E ESTRESSE INTERPESSOAL DE ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

PORTO VELHO – RO
2020

GABRIELLE SELLERI BEZERRA

TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS E ESTRESSE INTERPESSOAL DE ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

Dissertação apresentada como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Psicologia pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Rondônia – UNIR.

Linha de pesquisa: Psicologia da Saúde e Processos Psicossociais

Orientador: Prof. Dr. Fabio Biasotto Feitosa

PORTO VELHO – RO
2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Fundação Universidade Federal de Rondônia

Gerada automaticamente mediante informações fornecidas pelo(a) autor(a)

B574t Bezerra, Gabrielle.

Treinamento de Habilidades Sociais e estresse interpessoal de estudantes de Psicologia / Gabrielle Bezerra. -- Porto Velho, RO, 2020.

73 f. : il.

Orientador(a): Prof. PhD Fabio Biasotto Feitosa

Dissertação (Mestrado Acadêmico em Psicologia) - Fundação Universidade Federal de Rondônia

1.Universidade. 2.Estresse. 3.Treinamento de Habilidades Sociais. 4.Coping. I. Feitosa, Fabio Biasotto. II. Título.

CDU 159.928.22

Bibliotecário(a) Luã Silva Mendonça CRB 11/905

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO FUNDAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
PSICOLOGIA

DECLARAÇÃO

FOLHA DE APROVAÇÃO

TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS E ESTRESSE INTERPESSOAL DE ESTUDANTES DE PSICOLOGIA

GABRIELLE SELLERI BEZERRA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia (MAPSI) como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia pela Fundação Universidade Federal de Rondônia

Linha de Pesquisa: Psicologia da Saúde e Processos Psicossociais

Orientador: Prof. Dr. Fabio Biasotto Feitosa

Dissertação APROVADA em

28/08/2020 Banca examinadora:

Nome do orientador: Prof. Dr. Fabio Biasotto Feitosa
Programa de Pós-graduação em Psicologia
(PPGPsi/UNIR)

Assinatura:

_____

Titular da banca: Prof. Dra. Márcia Fortes Wagner
Programa de Pós-Graduação em Psicologia
(PPGP/IMED)

Assinatura:

_____

Titular da banca: Prof. Dr. Tomás Daniel M.
Rodriguez Mestrado Profissional em Matemática
(PROFMAT/UNIR)

Assinatura:

_____

Documento assinado eletronicamente por **TOMAS DANIEL MENENDEZ RODRIGUEZ**, **Docente**, em 18/09/2020, às 14:51, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Documento assinado eletronicamente por **FABIO BIASOTTO FEITOSA**, **Docente**, em 25/09/2020, às 14:07, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Documento assinado eletronicamente por **Marcia Fortes Wagner**, **Usuário Externo**, em 13/10/2020, às 17:22, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.unir.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0492270** e o código CRC **71974310**.

Referência: Processo nº 99955366b.000011/2020-71

AGRADECIMENTOS

Muitas pessoas foram essenciais no meu processo de conclusão do Mestrado Acadêmico e de elaboração desta Dissertação, portanto agradeço:

Aos meus pais e ao meu irmão, aos meus amigos Amanda, Andressa, Francisco, Jaiana, Matheus, Paulo e Yara, ao meu namorado Athos e à minha psicóloga Thalita, que acompanharam de perto diversos momentos de insegurança e frustração e sempre estiveram dispostos a me ajudar da melhor forma que conseguiam. Agradeço também pela presença nos momentos bons, comemorando pequenas e grandes alegrias comigo ao longo deste processo.

Ao Professor Doutor Fabio Feitosa, pelas orientações precisas e por ter conduzido seu trabalho estando sempre presente quando precisei e, ao mesmo tempo, me proporcionando autonomia para tomar decisões. Obrigada por ter tido grande parte no resultado final desta dissertação, da qual muito me orgulho.

Aos docentes que, tanto na graduação quanto no mestrado, contribuíram direta ou indiretamente para meu desenvolvimento pessoal e acadêmico. Agradeço, em especial, às Professoras Doutoras Marli Zibetti, Maria Ivonete Tamboril, Fátima Queiroga, Vanderléia Schlindwein, Vivian Canizares, Iracema Tada e Ana Maria Souza (em memória), mulheres incríveis que me inspiraram de maneiras belíssimas e diversas em diferentes momentos da minha formação acadêmica até aqui.

À Alessandra Rodrigues, com quem compartilhei tema de pesquisa e orientador. Vivemos uma experiência tão similar nestes dois últimos anos e foi essencial tê-la comigo nos momentos alegres e nos desafiadores, nas horas de trabalho e na condução da pesquisa. Obrigada por todo o apoio! Agradeço também aos colegas de turma, Anne, Arthur, Bruno, Camila e Eliane pelos momentos de desabafo, pelas conversas e pelas risadas, que conseguiam deixar os dias no *Campus* mais leves.

Por fim, agradeço imensamente às participantes da pesquisa. Sem elas, esta dissertação como é hoje, literalmente não teria sido possível. Agradeço pela confiança na minha proposta, por terem dedicado parte de seu tempo à pesquisa, pelo empenho ao longo do processo e por terem permanecido até o fim.

A todos, sou muito agradecida.

BEZERRA, Gabrielle Selleri**. Treinamento de Habilidades Sociais e estresse interpessoal de estudantes de Psicologia**. 2020. 73f. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Fundação Universidade Federal de Rondônia – UNIR, Porto Velho, 2020.

RESUMO

No contexto universitário, estão presentes diversas demandas possivelmente estressoras associadas a conflitos interpessoais com os quais os estudantes nem sempre conseguem lidar de maneira eficaz, o que pode gerar consequências à saúde física e mental, além de prejuízos ao aproveitamento acadêmico. Considerando isso, podem ser pensadas e implantadas intervenções que auxiliem os estudantes a administrar melhor as demandas das relações interpessoais associadas ao estresse. Uma dessas possíveis intervenções é o Treinamento de Habilidades Sociais (THS). De forma a ampliar os conhecimentos acerca desses temas, dois artigos empíricos foram produzidos a partir da realização de um THS com oito estudantes do curso de psicologia. No primeiro artigo, a partir de um ensaio clínico, verificou-se a eficácia do THS para a ampliação do repertório de habilidades sociais, redução dos níveis de estresse e desenvolvimento de estratégias de *coping* de oito estudantes do curso de Psicologia. Além disso, foi analisada a relação entre frequência de habilidades sociais, controle eficaz do estresse e a função de *coping* das habilidades sociais. No segundo artigo, foi descrito, no formato de um estudo de caso único, a estrutura das sessões, o método de manejo das técnicas de intervenção aplicadas e as mudanças observadas resultantes do THS. Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2 – Del-Prette), a Escala de Estresse Percebido (PSS-14), o Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, roteiros de entrevista semiestruturados, diário de campo e questionário sociodemográfico. De modo geral, os resultados indicaram que o THS foi eficaz para a ampliação do repertório de habilidades sociais e, consequentemente, para a redução do estresse percebido e para o desenvolvimento da estratégia de resolução de problemas, que é associada à boa adaptação acadêmica. Estes resultados indicam que as habilidades sociais podem operar de maneira semelhante à estratégia de *coping* de resolução de problemas frente a situações interpessoais percebidas como estressoras.

Palavras-chave: Universidade. Estresse. Treinamento de Habilidades Sociais. *Coping*.

BEZERRA, Gabrielle Selleri. **Social Skills Training and interpersonal stress in Psychology students**. 2020. 73f. Dissertation (Academic Master's Degree in Psychology) – Post-Graduation Program in Psychology. Federal University of Rondônia – UNIR, Porto Velho, 2020.

ABSTRACT

In the university context, there are several possibly stressful demands associated with interpersonal conflicts with which students are not always able to deal effectively, which can provoke physical and mental consequences, in addition to losses to academic achievement. Considering this, interventions that may help students to manage interpersonal demands in relationships associated with stress can be considered and implemented. One of these possible interventions is the Social Skills Training (SST). In order to expand the knowledge about these themes, two empirical articles were produced from the realization of a SST with eight college students in Psychology. In the first article, based on a clinical trial, the effectiveness of the SST in expanding the repertoire of social skills, reducing stress levels and developing coping strategies for eight students in the Psychology undergraduate course was verified. In addition, the relation between frequency of social skills, effective stress control and the coping function of social skills was analyzed. In the second article, in the format of a single case study, the structure of the sessions, the method of applying the intervention techniques used and the observed changes resulting from the SST were described. The instruments used were the Social Skills Inventory 2, the Perceived Stress Scale, the Folkman and Lazarus Coping Strategies Inventory, semi-structured interview scripts, field journal and sociodemographic questionnaire. In general, the results indicated that the SST was effective in expanding the repertoire of social skills and, consequently, in reducing perceived stress and in developing the problem-solving strategy, which is associated with good academic adaptation. These results indicate that social skills can operate in a similar way to the problem solving coping strategy in face of interpersonal situations perceived as stressful.

Keywords: University. Stress. Social Skills Training. Coping.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

ARTIGO I

Figura 1 – Gráfico indicativo das variações dos valores médios de estresse 28

Figura 2 – Gráfico indicativo das variações dos valores médios do escore geral de habilidades 29

Figura 3 – Gráfico indicativo dos valores médios do fator Resolução de Problemas do IEC nas avaliações realizadas 32

ARTIGO II

Figura 1 – Gráfico indicativo das variações dos níveis médios de estresse e do escore geral de habilidades sociais 52

LISTA DE TABELAS

ARTIGO I

Tabela 1 – Temas, objetivos e técnicas estruturantes das sessões do THS 25

Tabela 2 – Médias dos escores de estresse, habilidades sociais e *coping* de resolução de problemas nas quatro avaliações do Treinamento de Habilidades Sociais 27

ARTIGO II

Tabela 1 – Temas, objetivos e técnicas estruturantes das sessões do THS 46

Tabela 2 – Níveis médios de estresse e escore geral de habilidades sociais 52

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CEP – Comitê de Ética em Pesquisa

HS – Habilidades Sociais

TCLE – Termos de Consentimento Livre e Esclarecido

THS – Treinamento de Habilidades Sociais

TIC – Tarefa Interpessoal de Casa

UNIR – Universidade Federal de Rondônia

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO DA DISSERTAÇÃO 14

ARTIGO I – Eficácia de um Treinamento de Habilidades Sociais para a redução do estresse interpessoal de estudantes de Psicologia 17

RESUMO 17

ABSTRACT 17

1 INTRODUÇÃO 18

2 MÉTODO 20

2.1 Desenho da pesquisa 20

2.2 Participantes 20

2.3 Instrumentos 21

2.4 Procedimentos de coleta de dados e intervenção 23

2.5 Tratamento dos dados 26

2.6 Aspectos éticos 26

3 RESULTADOS 26

4 DISCUSSÃO 332

5 CONCLUSÃO 34

REFERÊNCIAS 366

ARTIGO II – Treinamento de Habilidades Sociais e estresse na universidade: um estudo de caso 399

RESUMO 399

ABSTRACT 399

1 INTRODUÇÃO 40

2 MÉTODO 43

2.1 Participantes 43

2.2 Instrumentos 43

2.3 Procedimentos 455

2.4 Tratamento de dados..... 477

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO 477

3.1 Estrutura das sessões 48

3.2 Relato de experiência acerca do caso 49

4 CONCLUSÃO..... 53

REFERÊNCIAS 54

CONSIDERAÇÕES FINAIS DA DISSERTAÇÃO 58

REFERÊNCIAS DA DISSERTAÇÃO..... 60

APÊNDICE A – Formulário sociodemográfico..... 63

APÊNDICE B – Roteiros das Entrevistas Semiestruturadas..... 64

APÊNDICE C – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa 65

APÊNDICE D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido 70

ANEXO A – Escala de Estresse Percebido (PSS-14)..... 72

ANEXO B – Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus..... 73

APRESENTAÇÃO DA DISSERTAÇÃO

A literatura sobre as habilidades sociais e o Treinamento de Habilidades Sociais (THS) vem mostrando o importante papel de interações sociais satisfatórias, sob a ótica de diferentes campos de atuação e orientações teóricas, como fator de proteção à saúde mental (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 1996; FEITOSA, 2020). Cinco modelos conceituais estruturam e contribuem para a caracterização do referencial teórico-prático sobre as habilidades sociais: o cognitivo, o da teoria de papéis, o da assertividade, o da aprendizagem social e o da percepção social.

A partir destes modelos, pode-se dizer que as habilidades sociais referem-se à disponibilidade de determinadas habilidades no repertório individual e à capacidade de organizar um comportamento, ou uma série de comportamentos, dirigidos a um objetivo, levando em consideração a "leitura" do ambiente, o que envolve a discriminação de como se deve agir em determinada situação. O campo teórico-prático das habilidades sociais também abarca teorizações sobre a aprendizagem das mesmas, cujo processo básico acontece por meio de experiências interpessoais vicariantes (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 1996; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2012). No entanto, mesmo com experiências de aprendizagem, o repertório de habilidades sociais pode ser deficitário. Nestes casos, o Treinamento de Habilidades Sociais pode ser útil, pois objetiva "superar déficits no desempenho social e promover interações sociais mais satisfatórias, por meio de procedimentos clínicos e educativos" (BOLSONI-SILVA, 2002, p. 7).

As pesquisas sobre THS mostram grande diversidade nas temáticas às quais as habilidades sociais relacionam-se, como, entre outros, transição para o mercado de trabalho (LOPES *et al.*, 2017), fobia social (MAGRI; COELHO, 2019), interações sociais nas relações entre pais e filhos (BOLSONI-SILVA; BORELLI, 2012), queixas escolares referentes a problemas de comportamento (PASCHE *et al.*, 2019) e estresse, tema trabalhado neste estudo. Quanto aos estudos sobre THS e estresse, o número de publicações nacionais é escasso, mas considerando as pesquisas encontradas, os contextos de aplicação da intervenção são similares ao do presente estudo, no qual foi promovido um THS para redução de estresse de estudantes no contexto universitário. Lima *et al.* (2016) e Nazar *et al.* (2020) também realizaram Treinamentos de Habilidades Sociais com estudantes universitários com o objetivo de reduzir os níveis de estresse e, em ambas as pesquisas, os resultados foram favoráveis.

A experiência no Ensino Superior traz consigo a necessidade de adaptação a diversas demandas potencialmente estressoras, pois são exigidas acomodações de novos hábitos,

incorporação de novos comportamentos e conhecimentos e, em um nível mais interacional, o estudante se depara com uma diversidade de interlocutores com demandas variadas que exigem uma amplitude de habilidades sociais (SOARES; DEL PRETTE, 2015). Estudos sobre estressores acadêmicos e prováveis causas do sofrimento psíquico de estudantes citam a abundância de atividades exigidas e consequentes sensação de sobrecarga e dificuldades no gerenciamento do tempo, relações opressoras e excessivamente hierárquicas entre estudantes e discentes, dificuldades nas relações com professores e outros alunos, dificuldades em lidar com as instâncias burocráticas e dificuldades financeiras como possíveis causadores de estresse, sintomas de ansiedade e depressão e dificuldades na permanência na universidade, o que favorece a evasão (FERNANDES *et al.*, 2018; CRISTO *et al.*, 2019).

A avaliação do estresse e dos estressores percebidos pelos estudantes no contexto universitário é um instrumento importante, pois pode permitir a identificação de contextos de maior ou menor fragilidade na relação dos estudantes com o curso, com as pessoas e com a instituição (VIEIRA; SCHERMANN, 2015). A partir desta avaliação, podem ser pensadas e implantadas intervenções que auxiliem os estudantes a administrar melhor as demandas associadas ao estresse. Uma destas possíveis intervenções é o THS, considerando que as habilidades sociais aparecem associadas a menor percepção de estresse, maior satisfação na percepção do desempenho acadêmico e podem desempenhar papel de proteção à saúde mental (FEITOSA, 2014; DELABRIDA; SANTOS; BARLETTA, 2018; GRANER; CERQUEIRA, 2019).

Existem ainda indicativos na literatura de que as habilidades sociais e as estratégias de *coping* estão associadas e que, consequentemente, assim como as estratégias de enfrentamento, as habilidades sociais podem contribuir para o manejo eficaz de demandas estressoras e para a diminuição do estresse percebido. No entanto, a validade desta associação ainda não está bem demonstrada e estabelecida nos estudos da área. Portanto, formulou-se no presente estudo, à luz da teoria transacional de estresse e *coping* de Lazarus e Folkman, a hipótese de que o aperfeiçoamento de habilidades sociais contribuiria para a utilização de estratégias de enfrentamento mais eficazes contra o estresse. Corroborando a hipótese, Lazarus e Folkman (1984) elencaram as habilidades sociais entre recursos de *coping* importantes.

Assim, os indicativos da relação entre habilidades sociais e estratégias de *coping* (LAZARUS; FOLKMAN, 1984), os consideráveis níveis de estresse vivenciados por estudantes universitários (SOUZA; FEITOSA, 2017; PRETO *et al.*, 2020) e os resultados positivos de programas de THS realizados com este público (LIMA *et al.*, 2016; LIMA, 2017;

LOPES *et al.*, 2017; NAZAR *et al.*, 2020) justificam a realização do presente estudo, que promoveu esse tipo de intervenção voltada para o aperfeiçoamento de habilidades sociais e consequente redução do estresse interpessoal de estudantes de Psicologia. Além disso, são escassos estudos que expõem de forma detalhada os procedimentos e técnicas utilizados em intervenções de THS, portanto a divulgação da análise qualitativa do processo terapêutico, realizada no presente estudo, possibilita a realização de outras pesquisas semelhantes de intervenção, beneficiando tanto os profissionais estudiosos da área das habilidades sociais, como os próprios estudantes envolvidos nesse tipo de programa de cuidado à saúde mental nas universidades.

Diante disso, o objetivo da presente dissertação foi realizar um estudo sobre a possível função de *coping* das habilidades sociais, avaliando a eficácia de um THS na redução do estresse e descrevendo detalhadamente o seu processo de intervenção. Portanto, pretendeu-se que, com a realização do THS, as estudantes aperfeiçoariam habilidades sociais e estratégias de enfrentamento que podem auxiliá-las na resolução de situações conflituosas advindas das relações interpessoais estabelecidas na universidade. Supôs-se também que, com o desenvolvimento de habilidades e estratégias eficazes de enfrentamento ao estresse e a consequente melhora nas relações interpessoais, o estresse percebido pelas estudantes seria reduzido.

Considerando o objetivo formulado e de maneira a respondê-lo, esta dissertação foi composta por dois artigos empíricos. No primeiro, foram analisados dados quantitativos de avaliações anteriores e posteriores à intervenção e trechos do Diário de Campo construído ao longo do THS, de modo a verificar a relação entre frequência de habilidades sociais, controle eficaz do estresse e a função de *coping* das habilidades sociais. No segundo artigo, foram descritas, no formato de um estudo de caso, a estrutura das sessões e as técnicas utilizadas ao longo do THS, assim como as dificuldades iniciais, avanços feitos a cada encontro e habilidades que haviam sido aprendidas ao final da intervenção pela participante cujo caso foi analisado e descrito.

ARTIGO I

Eficácia de um Treinamento de Habilidades Sociais para a redução do estresse interpessoal de estudantes de Psicologia

RESUMO: A universidade é um ambiente no qual os estudantes deparam-se com diversas demandas referentes às relações interpessoais. As relações estabelecidas neste contexto podem ser percebidas como estressoras ou, por outro lado, podem ser fatores de proteção à saúde, caso sejam satisfatórias. Considerando a importância das habilidades sociais adaptativas no contexto universitário, de forma a evitar as consequências negativas do estresse excessivo, esta pesquisa teve como objetivo avaliar a eficácia de um Treinamento de Habilidades Sociais para a ampliação do repertório de habilidades sociais, redução dos níveis de estresse e desenvolvimento de estratégias de *coping* eficaz. As participantes da pesquisa foram oito estudantes de Psicologia e os instrumentos utilizados foram: Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2 – Del-Prette), Escala de Estresse Percebido (PSS-14), Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus, roteiros de entrevista semiestruturados, diário de campo e questionário sociodemográfico. As avaliações foram realizadas em quatro momentos, análogas a um ensaio clínico. Foi possível verificar redução estatisticamente significativa do estresse para as oito participantes, aquisição de habilidades sociais em todos os escores para a maior parte do grupo e aumento das médias referentes à resolução de problemas, com a manutenção desses resultados no *follow-up*. Concluiu-se que o THS pode ser eficaz na melhora da qualidade das relações interpessoais e do enfrentamento do estresse interpessoal em ambiente acadêmico.
Palavras-chave: Universidade. Estresse. Treinamento de Habilidades Sociais. *Coping*.

ABSTRACT: The university is a place where students face many demands, referring to interpersonal relations. The relations stablished in the university can be perceived as stressful or, on the other hand, they can be health protective factors in case they are satisfactory. Considering the relevance of adaptive social skills in the university context, in order to avoid the negative consequences of excessive stress, this research aimed to evaluate the efficiency of a Social Skills Training to amplify the social skills repertory, reduce the stress levels and develop effective coping strategies. The research participants were eight Psychology female college students and the instruments used were: Social Skills Inventory 2 (IHS2 – Del-Prette), Perceived Stress Scale (PSS-14), Folkman and Lazarus Coping Strategies Inventory, semi-structured interview scripts, field journal and sociodemographic questionnaire. The evaluation was made through four stages, analogous to a clinical trial. It was possible to verify a statistically significant reduction of the stress levels in the eight participants, acquisition of social skills over all the scores for most of the group and raise in the averages referring to problem resolution, including the maintenance of these results in the follow up. It was concluded that the SST can be effective to improve the quality of the interpersonal relations and of the interpersonal stress management in an academic environment.
Keywords: University. Stress. Social Skills Training. Coping.

1 INTRODUÇÃO

Na teoria transacional de Lazarus e Folkman (1984), além das reações biológicas, o estresse envolve a cognição. Frente a uma situação potencialmente estressora, o indivíduo realiza a avaliação primária, identificando a demanda e atribuindo um significado a ela (SILVA; GOULART; GUIDO, 2018). Caso a demanda seja percebida como ameaçadora ou desafiadora, o indivíduo realiza a segunda avaliação, verificando suas estratégias de enfrentamento. As estratégias de enfrentamento, ou de *coping*, podem ser divididas em duas categorias (LAZARUS *et al.*, 1986): focadas no problema (esforços para alterar a situação estressora) e focadas na emoção (regulação do estado emocional associado à situação estressora). Quando a pessoa adequadamente gerencia seus sentimentos negativos e enfrenta a fonte do problema, tem-se o *coping* eficaz, capaz de melhorar a adaptação social limitada a um contexto específico (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Considerando a função adaptativa das habilidades sociais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2018), é possível supor que o Treinamento de Habilidades Sociais (THS) aumentaria o *coping* eficaz no contexto universitário, reduzindo o estresse percebido. Segundo Del Prette e Del Prette (2017), habilidades sociais incluem comportamentos sociais valorizados culturalmente com alta probabilidade de resultados favoráveis para o indivíduo, seu grupo e comunidade em tarefas interpessoais. O Treinamento de Habilidades Sociais, por sua vez, é um conjunto de recursos que estruturam processos de aprendizagem visando à promoção e aprimoramento de habilidades sociais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

Este tipo de intervenção é, geralmente, realizado em grupo, de maneira que Del Prette e Del Prette (2012) explicitam algumas vantagens sobre esta modalidade de execução, as quais se aplicam ao presente estudo: maximização das oportunidades de aprendizagem e de aplicação das técnicas quando estas requerem a participação de mais pessoas; maior envolvimento motivacional dos participantes; mais fontes de *feedback* e reforçamento e oportunidade de os participantes decidirem entre diferentes alternativas para lidar com as situações trabalhadas; sem dependerem exclusivamente das propostas do mediador. Desta forma, é possível que o THS seja também realizado contemplando as características destacadas por Moreno e Carvalho (2014) a respeito da psicoterapia breve, isto é, em um curto período de tempo, com baixo custo, não reduzindo, no entanto, as probabilidades de obter-se alto impacto social e resultados positivos.

Conforme Oliveira *et al.* (2014), o *coping* focado no problema, que envolve estratégias de resolução de problemas, pelo estabelecimento de passos para “remover” ou atenuar uma

situação estressora, é preditor de uma boa adaptação acadêmica. Assim, universitários que utilizam esse tipo de *coping* tendem a apresentar níveis mais baixos de estresse, tal como as habilidades sociais aparecem associadas a menor percepção de estresse (FEITOSA, 2014). O estresse percebido, por sua vez, é a avaliação que a pessoa faz de suas emoções negativas e seu senso de falta de controle diante de situações estressantes (COHEN; KAMARCK; MERMELSTEIN, 1983; COHEN; WILLIAMSON, 1988).

No contexto universitário, Oliveira *et al.* (2014) citam as associações entre estresse, saúde mental e má qualidade do sono em universitários, representando risco a sua qualidade de vida e chamando a atenção de pesquisadores para a saúde do estudante. Além disso, dificuldades em estabelecer vínculos na universidade favorecem a evasão (AMBIEL; BARROS, 2018), de modo que a redução do estresse implica na proteção da saúde, bem como em questões interpessoais na adaptação social. As relações estabelecidas com outras pessoas podem ser estressoras e, por outro lado, relações interpessoais satisfatórias na universidade acompanham melhor desempenho e maior satisfação de estudantes (REYES JÚNIOR *et al.*, 2018), justificando a realização de intervenções preventivas e educacionais no contexto universitário com o THS.

No estudo de Ferreira, Oliveira e Vandenberghe (2014), no qual participaram 34 universitários, a maioria se beneficiou do THS realizado, com aumento dos escores de habilidades sociais e redução dos níveis de ansiedade, mantidos em longo prazo, conforme indicado pela avaliação de *follow-up*. No estudo de Melis (2016), o THS realizado com estudantes universitários foi avaliado positivamente, permitindo a identificação de potencialidades e dificuldades. Além disso, ampliou o repertório de habilidades sociais dos estudantes e promoveu o desenvolvimento de comportamentos socialmente habilidosos, sendo considerada uma forma de preparação para a prática profissional e de melhora nas relações em outros contextos sociais, além do universitário.

Lopes *et al.* (2017), a partir de um THS com 35 universitários, observaram aquisições e manutenção de habilidades sociais, constatando a eficácia e efetividade da intervenção no desenvolvimento profissional e interpessoal de universitários em transição para o mercado de trabalho. Nazar *et al.* (2020) realizaram um THS para redução de estresse com dez estudantes universitários de cursos diversos e concluíram que o THS auxiliou no manejo do estresse de forma relevante, pois houve redução considerável nos níveis de estresse entre os participantes.

Observa-se pela literatura apresentada que as pesquisas nacionais publicadas sobre o THS no contexto universitário, embora escassas, são mais regulares ao longo dos últimos anos e todas revelam sua eficácia. Contudo, buscou-se no presente estudo testar um programa

de THS avaliando e discutindo também a função de *coping* eficaz das habilidades sociais e a viabilidade de pensar o THS enquanto uma ferramenta de intervenção do modelo transacional de estresse e *coping*. Portanto, o objetivo deste artigo foi avaliar a eficácia de um Treinamento de Habilidades Sociais (THS) para a ampliação do repertório de habilidades sociais, redução dos níveis de estresse e desenvolvimento de estratégias de *coping* eficaz.

2 MÉTODO

2.1 Desenho da pesquisa

O desenho da pesquisa realizada pode ser classificado como um ensaio clínico não controlado. Segundo Lima (2011), o ensaio clínico consiste, basicamente, na aplicação de uma intervenção planejada para que seja verificada sua eficácia em relação a determinado objetivo. Este método geralmente conta com a constituição de, no mínimo, dois grupos: o experimental e o controle. No entanto, no caso do ensaio clínico não controlado, também definido pelo autor, o efeito da intervenção aplicada é descrito com base no antes e depois de um grupo somente, como foi realizado no presente estudo, e a hipótese dessa abordagem é de que as melhoras observadas resultam da experiência realizada.

Considerando esta hipótese, pode ser adotado o uso da avaliação de *follow-up*, que permite a reavaliação dos participantes certo período após a finalização da intervenção, auxiliando na atribuição dos resultados da pesquisa à proposta que foi realizada. Na presente pesquisa, foi feita a avaliação de *follow-up* em torno de seis semanas após o término da intervenção. Em Hochman *et al.* (2005), o ensaio clínico não controlado, assim como em Lima (2011), é definido como um desenho de pesquisa no qual os participantes passam por uma intervenção, não havendo grupo controle. No entanto, além disso, também caracterizam este método como longitudinal, ou seja, que conta com *follow-up*, objetivando-se estudar um processo ao longo do tempo.

2.2 Participantes

Participaram da pesquisa oito estudantes do curso de Psicologia da Universidade Federal de Rondônia (UNIR). Todas as participantes eram do gênero feminino, com idades entre 19 e 29 anos (média de 22,6 anos, DP=3,3), e estavam distribuídas entre o quarto (n=1), o sexto (n=2) e o oitavo (n=5) períodos do curso.

2.3 Instrumentos

As participantes foram avaliadas com os instrumentos descritos a seguir em quatro momentos diferentes (à exceção do questionário sociodemográfico, o qual foi aplicado somente na primeira avaliação): antes do início da intervenção (avaliação de linha de base, realizada de forma individual no mês de agosto de 2019), em torno de um mês depois, no primeiro encontro (pré-teste, realizado coletivamente no dia 12 de setembro de 2019), no último encontro (pós-teste, realizado coletivamente no dia 24 de outubro de 2019 e no dia 29 do mesmo mês com duas participantes que haviam faltado) e cerca de seis semanas após a finalização do grupo (*follow-up*, realizado individualmente no mês de dezembro de 2019).

- **Questionário sociodemográfico** (em Apêndice A): questionário formulado pela autora com a finalidade de obter informações acerca das idades das participantes e dos períodos acadêmicos que estavam cursando no momento da realização do estudo.

- **Inventário de Habilidades Sociais 2 – IHS2-Del-Prette** (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2018): é um instrumento de autorrelato validado nacionalmente, com consistência interna excelente (alfa de *Cronbach*=0,944), cujo objetivo é caracterizar o desempenho social e avaliar o repertório de habilidades sociais frente a diferentes situações de enfrentamento social. O instrumento é composto por 38 itens que descrevem situações de interação social e uma possível reação a elas, sendo solicitado ao indivíduo que faça uma estimativa sobre a frequência com que reage da forma indicada em cada item. Para isso, é apresentada uma escala do tipo *Likert* com cinco pontos que variam de “nunca” ou “raramente” (0-2) a “sempre” ou “quase sempre” (9-10). Os itens do instrumento são categorizados em cinco fatores definidos com base em classes de comportamentos que são requeridas em determinadas situações. Os fatores e seus respectivos valores de consistência interna são descritos a seguir: F1 – Conversação assertiva (alfa de *Cronbach*=0,934): habilidades de autoafirmação em situações de enfrentamento com risco potencial de reação indesejada por parte do interlocutor; F2 – Abordagem afetivo-sexual (alfa de *Cronbach*=0,774): habilidades de expressão afetivo-sexual, incluindo apresentar-se, declarar sentimento amoroso e abordar para relação sexual; F3 – Expressão de sentimento positivo (alfa de

Cronbach=0,894): habilidades para expressar e lidar com demandas de expressão de afeto positivo diante de familiares e outros; F4 – Autocontrole/enfrentamento (alfa de *Cronbach*=0,840): habilidades para lidar com situações que demandam autocontrole e enfrentamento com risco potencial de reação indesejada por parte do outro; F5 – Desenvoltura social (alfa de *Cronbach*=0,840): conjunto de habilidades que expressam desinibição e "traquejo social" diante de demandas interativas em geral.

- **Escala de Estresse Percebido - PSS-14** (COHEN; KAMARCK; MERMELSTEIN, 1983; CARNEGIE MELLON UNIVERSITY, 2015): é uma escala de auto avaliação com 14 itens com cinco opções de respostas tipo *Likert* (0=nunca a 4=muito frequentemente), que acessam a frequência com que nos últimos trinta dias o indivíduo lidou com situações inesperadas, incontroláveis ou que representaram uma sobrecarga, exigindo que avalie, por exemplo, a sua percepção de controle e o seu estado emocional diante desses eventos estressantes (COHEN; WILLIAMSON, 1988). A escala oferece um Escore Total relativo à percepção do nível pessoal de estresse psicológico e a versão em português da referida escala, utilizada no presente estudo, é apresentada no trabalho de Feitosa, Silva e Bezerra (2015). Segundo esses autores, à semelhança do estudo original em inglês, a PSS-14 apresentou índices aceitáveis de precisão ou fidedignidade, com estabilidade temporal no teste-reteste (r=0,79, p<0,001) e boa consistência interna (Alpha=0,85 no teste e Alpha=0,86 no reteste). De acordo com Coutinho (2016), tem-se a classificação dos escores: entre zero e 18,6 é um nível baixo de estresse; de 18,7 a 37,2 é um nível médio de estresse e a partir de 37,3, são altos níveis de estresse.

- **Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus** (1985): consiste em 66 itens que englobam pensamentos e ações que as pessoas utilizam para lidar com demandas internas ou externas de um evento estressor. Todos os itens nas respostas são registrados usando uma escala Likert, variando de 0 a 3. O instrumento foi validado no Brasil por Savoia, Santana e Mejias (1996). O coeficiente de correlação obtido no estudo entre os escores totais do teste e reteste foi de 0,704 e através de análise fatorial, utilizando o método dos fatores principais com rotação oblíqua, obtiveram-se oito fatores que correspondem às escalas de estratégias de *coping* (com explicação de 70,8% da variância total) (SAVOIA; SANTANA; MEJIAS, 1996). O

inventário brasileiro validado consiste em oito grupos de itens representando diferentes fatores, explicitados a seguir: F1 – confronto: estratégias ofensivas para o enfrentamento da situação, caracterizando uma atitude ativa em relação ao estressor; F2 – afastamento: estratégias defensivas, com as quais o indivíduo evita confrontar a ameaça, não modificando a situação; F3 – autocontrole: esforços em busca do controle das emoções frente aos estímulos estressores; F4 – suporte social: estratégias associadas à busca por apoio em outras pessoas; F5 – aceitação de responsabilidade: envolve aceitação da realidade e engajamento no processo de lidar com situação estressora; F6 – fuga-esquiva: consiste em fantasiar sobre possíveis soluções para o problema, sem, no entanto, tomar atitudes para de fato modifica-lo; F7 – resolução de problemas: pressupões o planejamento adequado para lidar com os estressores, diminuindo-os ou eliminando-os; F8 – reavaliação positiva: envolve estratégias dirigidas para o controle das emoções relacionadas à tristeza, de forma a reinterpretar a situação estressora (DAMIÃO *et al.*, 2009).

- **Entrevistas** (em Apêndice B) – roteiro de entrevista semiestruturada utilizado anteriormente à intervenção para: avaliação de linha de base, estabelecimento de *rapport*, fornecimento de informações sobre a pesquisa e a intervenção, acesso às queixas e demandas das estudantes e seus recursos para lidar com situações interpessoais estressoras; no *follow-up*, para verificar aquisições e manutenção do repertório aprendido, e fornecimento de *feedback* por parte das participantes.

- **Diário de campo**: foram feitos, logo após cada sessão, registros que pudessem contribuir para a avaliação continuada (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017, p. 101) das participantes e do planejamento. Os registros incluíam os eventos ocorridos em cada sessão, observações feitas pela terapeuta e pela coterapeuta, presente em todos os encontros, e falas e depoimentos das participantes que pudessem indicar aquisições realizadas ou déficits ainda presentes.

2.4 Procedimentos de coleta de dados e intervenção

Inicialmente, a pesquisa foi divulgada em redes sociais para estudantes dos cursos do Núcleo de Saúde da Universidade Federal de Rondônia (Medicina, Psicologia, Educação

Física e Enfermagem), juntamente com o *link* de um formulário para inscrição. Feito contato telefônico com quem respondeu o formulário, foram fornecidas mais informações sobre a pesquisa. Das dez pessoas que preencheram o formulário, oito estudantes de Psicologia confirmaram a participação e não houve desistências após o início do treinamento. Optou-se pela modalidade em grupo, pelas vantagens já registradas na literatura da área. As participantes foram avaliadas com os instrumentos descritos em quatro momentos diferentes: na linha de base, realizada de forma individual; no primeiro encontro, ou pré-teste, realizado coletivamente (ambas as avaliações realizadas anteriormente à intervenção, com um intervalo de cerca de um mês entre elas); no último encontro, o pós-teste, realizado coletivamente; e após a finalização do grupo, no *follow-up*, realizado individualmente (ambas as avaliações realizadas após a intervenção, com um intervalo de cerca de seis semanas entre elas). O Treinamento de Habilidades Sociais teve duração de sete sessões (incluindo a de avaliação final), com duração de cerca de uma hora e meia cada.

Os encontros foram realizados semanalmente e conduzidos na sala de grupo do Serviço de Psicologia Aplicada da universidade. A condução do grupo contou com o auxílio de uma coterapeuta com experiência na mediação de grupos de THS. A sua participação consistiu no registro das sessões em tempo real, com participações pontuais durante os encontros e troca de impressões sobre os acontecimentos ao longo do treinamento.

As sessões foram norteadas pelo planejamento elaborado anteriormente pela pesquisadora. Os objetivos de cada encontro, os quais focaram as relações interpessoais no contexto universitário, foram organizados com base em queixas relatadas pelas participantes nas entrevistas iniciais e com base nas habilidades sociais mais deficitárias, indicadas pelos resultados da aplicação prévia do IHS2-Del-Prette.

Os conteúdos temáticos de cada sessão e seus objetivos, bem como as técnicas utilizadas ao longo do THS para estruturar o processo terapêutico, foram derivados principalmente de Z. A. P. Del Prette e A. Del Prette (2012), A. Del Prette e Z. A. P. Del Prette (2013), Soares e Del Prette (2013), A. Del Prette e Z. A. P. Del Prette (2017) e estão listados na Tabela 1.

Tabela 1 – Temas, objetivos e técnicas estruturantes das sessões do THS

Sessão	Tema	Objetivos	Técnicas
Sessão 1	Expressão de sentimentos positivos	Realizar as apresentações e o contrato terapêutico; Compreender sobre a importância da expressão de sentimentos positivos na manutenção de amizades e vínculos.	Observação; resolução de problemas; exposição dialogada; tarefa interpessoal de casa (TIC).
Sessão 2	Exposição a público	Desenvolver habilidades e estratégias que facilitem situações de exposição a público conhecido ou desconhecido.	Retomada da TIC; resolução de problemas; exposição dialogada; TIC.
Sessão 3	Lidar com críticas	Fazer críticas de forma assertiva; Receber (aceitando ou recusando) críticas de forma assertiva.	Retomada da TIC; ensaio comportamental; *feedback*; reforçamento; resolução de problemas; exposição dialogada; TIC; exercício instrucional.
Sessão 4	Recusar pedidos	Compreender a diferença entre assertividade, passividade e agressividade; Recusar pedidos de maneira assertiva.	Retomada da TIC; exposição dialogada; resolução de problemas; TIC.
Sessão 5	Fazer pedidos	Fazer pedidos de maneira assertiva e eficaz.	Retomada da TIC; resolução de problemas; exposição dialogada; ensaio comportamental; *feedback*; reforçamento; TIC.
Sessão 6	Expressão de desagrado e solicitação de mudança de comportamento do outro	Compreender as consequências da contenção de sentimentos “negativos”; Expressar adequadamente desagrado, discordância e solicitação de mudança de comportamento do outro.	Retomada da TIC; resolução de problemas; exposição dialogada; ensaio comportamental; *feedback*; modelagem; reforçamento; TIC; exercício instrucional.
Sessão 7	Avaliação final e encerramento	Realização da avaliação pós-teste; Realização de *feedback* por parte das participantes.	Retomada da TIC; *feedback*.

Fonte: Elaborada pela autora.

Os elementos do THS realizado, explicitados anteriormente, permitem classificá-lo como um modelo de psicoterapia breve, a qual cabe ser definida. As técnicas de curta duração, de acordo com Marques e Furtado (2004), não são homogêneas, variando, principalmente, em relação à amplitude de metas de tratamento. A psicoterapia breve, incluída entre estas técnicas, pode ser caracterizada como uma intervenção terapêutica de curta duração com objetivos limitados e estabelecidos a partir de demandas do cliente. Além disso, conta com estratégias determinadas de forma que o processo tenha começo, meio e fim em um curto período de tempo, o que possibilita baixo custo com alto impacto social e alta probabilidade de resultados positivos (ENÉAS; FALEIROS; SÁ, 2000; MORENO; CARVALHO, 2014).

2.5 Tratamento dos dados

Os dados quantitativos obtidos com as aplicações dos instrumentos foram tabulados no *software IBM Statistical Package for the Social Sciences for Windows* (SPSS, versão 24.0). O teste Wilcoxon para amostra reduzida foi utilizado para analisar a significância clínica, comparando os dados pré e pós-intervenção. O índice de significância utilizado foi de 0,05.

Além disso, relatos das participantes, feitos nas entrevistas iniciais (quando foram questionadas sobre as dificuldades interpessoais vivenciadas na universidade) e nas entrevistas de *follow-up* (quando foram questionadas sobre os benefícios do THS), foram registrados em diário de campo, analisados e agrupados em categorias temáticas, sendo alguns destes relatos utilizados no presente estudo para ilustrar os resultados positivos alcançados e confirmados pelas análises estatísticas. Para a apresentação dos relatos, as participantes foram identificadas como P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7 e P8.

2.6 Aspectos éticos

Anteriormente ao início da pesquisa, a realização da mesma foi autorizada pelo diretor do Núcleo de Saúde da Universidade Federal de Rondônia e o projeto foi submetido ao Comitê de Ética da universidade sob o CAAE de número 09193119.6.0000.5300 e foi aprovado (em Apêndice C).

Nos primeiros encontros, individuais, com cada participante, foram fornecidas informações sobre a pesquisa e a intervenção e os Termos de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (em Apêndice D) foram assinados em duas vias. Além disso, no primeiro encontro do THS, foi realizado o contrato terapêutico com o grupo, o qual incluiu o acordo sobre a necessidade do sigilo, não somente por parte da psicóloga e da coterapeuta, como também por parte das participantes.

3 RESULTADOS

Os resultados referentes aos níveis médios de habilidades sociais, estresse e *coping* das oito participantes da pesquisa de intervenção indicaram redução do estresse, à medida que houve promoção de habilidades sociais e da estratégia de resolução de problemas, conforme apresentados na Tabela 2. As médias das avaliações de linha de base e pré-teste referentes ao

estresse foram similares e não houve diferença estatisticamente significativa entre elas (p>0,05). Na avaliação pós-teste, entretanto, houve redução do estresse para as oito participantes do grupo, com diferença estatisticamente significativa em comparação com as avaliações tanto de linha de base, quanto pré-teste (p=0,012 em ambas as comparações). Comparando-se também as avaliações pós-teste e de *follow-up*, pode-se verificar que os níveis de estresse permaneceram reduzidos e a diferença não foi estatisticamente significativa (p>0,05), o que indica manutenção do que foi alcançado.

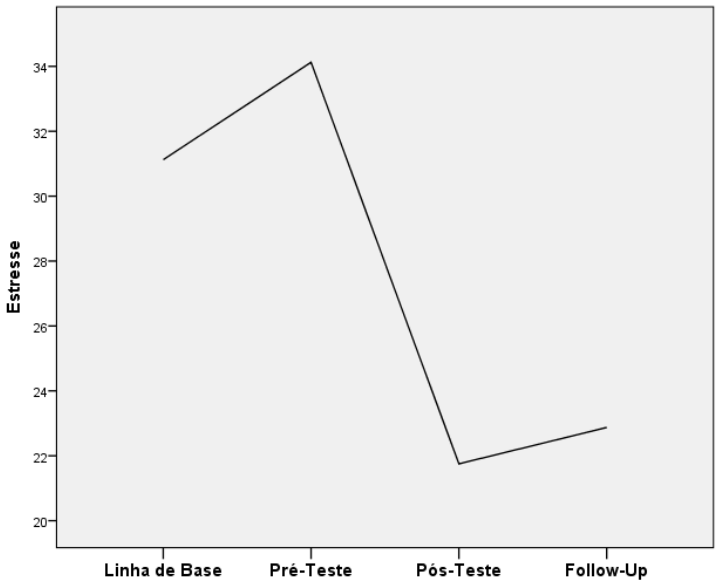
Tabela 2 - Médias dos escores de estresse, habilidades sociais e *coping* de resolução de problemas nas quatro avaliações do Treinamento de Habilidades Sociais

	LB	**PRÉ**	**PÓS**	**FU**	
Indicador	$\bar{X}$ (DP)	$\bar{X}$ (DP)	$\bar{X}$ (DP)	$\bar{X}$ (DP)	**Diferença**
Estresse	31,1 (8,2)	34,1 (7,4)	21,7 (7,2)	22,9 (7,0)	PÓS<LB* PÓS<PRÉ*
HS-Geral	64,5 (20,3)	62,2 (16,0)	75,6 (17,1)	76,6 (15,5)	PÓS>LB* PÓS>PRÉ*
HS-F1	29,0 (10,0)	27,6 (7,9)	34,4 (8,6)	32,9 (9,0)	PÓS>LB* PÓS>PRÉ*
HS-F2	4,9 (3,4)	4,4 (3,7)	5,7 (3,6)	6,5 (3,7)	PÓS>PRÉ*
HS-F3	20,0 (4,3)	19,1 (4,7)	21,5 (5,0)	22,6 (4,4)	PÓS>PRÉ*
HS-F4	8,6 (6,9)	9,1 (3,9)	11,2 (4,6)	12,0 (4,3)	PÓS>PRÉ*
HS-F5	11,6 (5,9)	10,1 (5,4)	13,1 (5,6)	13,1 (5,0)	PÓS>PRÉ*
Resolução de Problemas	5,4 (3,0)	5,6 (2,9)	7,0 (3,2)	8,4 (2,4)	PÓS>PRÉ*

Fonte: Elaborada pela autora.
Notas:
$\bar{X}$=Média; DP=Desvio-padrão; LB=Linha de base; PRÉ=Pré-teste; PÓS=Pós-teste; FU=*Follow-up*; HS=Habilidades sociais; F1=Conversação assertiva; F2=Abordagem afetivo-sexual; F3=Expressão de sentimento positivo; F4=Autocontrole/enfrentamento; F5=Desenvoltura social.
*p<0,05.

Na Figura 1, estão ilustradas as variações dos níveis médios de estresse obtidos nas quatro avaliações e pode-se verificar a redução após a realização da intervenção (pós-teste) e a manutenção do resultado no *follow-up*, com nível de estresse ainda abaixo da linha de base.

Figura 1 - Gráfico indicativo das variações dos valores médios de estresse



Fonte: Elaborada pela autora.

Outro indicador do impacto positivo do THS no grupo de intervenção foram os relatos feitos nas avaliações de *follow-up*, que, de forma geral, referiam-se a avanços feitos nas formas de lidar com determinadas situações. Segundo as participantes, os ganhos puderam ser atribuídos à intervenção, que auxiliaram na redução do estresse percebido por elas. Uma das participantes (P7) relatou que sintomas físicos do estresse, sentidos quando precisava falar em público, reduziram após a realização da intervenção, enquanto outra participante (P2) relatou que o grupo auxiliou a aliviar sua ansiedade.

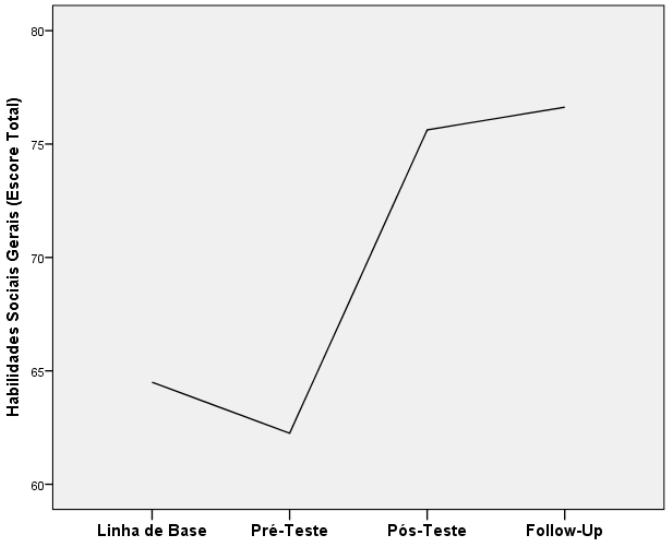
Além disso, outros relatos indicaram o aprendizado e utilização de técnicas do THS para lidar com determinadas situações, como relata uma das participantes (P8): "Eu usei uma coisa pra avaliar uma disciplina, uma prática da disciplina. A 'técnica sanduiche'. Eu lembrei na hora e fiz. O professor perguntou como que tinha sido a prática, se tinha alguma crítica (...) e foi mais tranquilo e natural na hora de usar". Enquanto outra participante (P1) relatou:

> Aquela questão de devolutiva, de falar os pontos positivos, aí no meio algo negativo e positivo de novo, a gente precisou usar em uma disciplina. Nós estávamos comentando sobre isso e uma das meninas disse que usou tudo estruturado, e aí quando eu fui ver eu usei também, sem nem perceber.

A redução do estresse indicada pelos dados expostos anteriormente é atribuída, pelas participantes, ao aumento das habilidades sociais necessárias no enfrentamento de situações interpessoais possivelmente estressoras do contexto universitário.

Portanto, em relação às Habilidades Sociais (HS), quanto ao escore geral, como indicado na Tabela 2, os valores nas avaliações de linha de base e pré-teste foram próximos e sem diferença estatisticamente significativa entre eles. No entanto, ao comparar as avaliações de linha de base e pós-teste, verificou-se aumento no valor médio de HS após a intervenção. O aumento ocorreu para sete das oito participantes e a diferença foi estatisticamente significativa (p=0,018). Ainda sobre o escore geral, resultados positivos foram encontrados também entre pré e pós-teste, com aumento estatisticamente significativo (p=0,012) de repertório de habilidades sociais para todas as oito participantes. Por fim, comparando-se o pós-teste e o *follow-up*, houve um ligeiro aumento no valor médio, porém a diferença não foi estatisticamente significativa (p>0,05), mostrando assim a manutenção do resultado positivo (eficaz) da intervenção. Na Figura 2, estão ilustradas as médias obtidas para o escore geral nas quatro avaliações e pode-se ver o aumento após a realização da intervenção (pós-teste) e a manutenção deste ganho na avaliação de *follow-up*.

Figura 2 - Gráfico indicativo das variações dos valores médios do escore geral de habilidades sociais



Fonte: Elaborada pela autora.

Na presente pesquisa, como exposto na Tabela 2, foram também encontradas diferenças estatisticamente significativas entre as avaliações pré-teste e pós-teste para todos os fatores (subconjuntos de habilidades sociais). Cabe ainda detalhar os resultados referentes aos fatores Conversação Assertiva e Desenvoltura Social. Para ambos, a diferença positiva entre as avaliações pré-teste e pós-teste ocorreu para todas as oito participantes (p=0,012 para F1 e p=0,011 para F5). Em relação à Abordagem Afetivo-sexual, Expressão de Sentimento

Positivo e Autocontrole/enfrentamento, o aumento das médias após a intervenção ocorreu para seis das oito participantes (p=0,026, p=0,034 e p=0,047, respectivamente). O aumento estatisticamente significativo dos valores médios referentes ao escore geral e a todos os fatores indica aquisição de habilidades sociais após a realização da intervenção. Além disso, assim como para o escore geral, para todos os fatores as médias do pós-teste e do *follow-up* mantiveram-se similares, indicando manutenção do que foi aprendido apesar do transcurso do tempo sem mais a intervenção.

Novamente, além dos resultados quantitativos, que indicaram aquisição de habilidades sociais por parte das participantes do grupo, relatos registrados em diário de campo, feitos pelas participantes nas entrevistas de *follow-up*, também ilustraram os avanços obtidos. Na avaliação de linha de base, ocasião na qual as participantes foram questionadas sobre suas dificuldades em termos de habilidades sociais no contexto da universidade, diversas demandas puderam ser identificadas. Uma destas demandas era referente a uma postura mais passiva de uma das participantes, o que tornava difícil para ela fazer pedidos e aceitar favores. No entanto, após a intervenção, um trecho de seu relato indicou melhora neste aspecto: “Fazer pedidos acho que começou a ser mais tranquilo. Depois daquele encontro sobre isso, eu fiquei pensando ‘não posso continuar perdendo coisas por ter medo de pedir coisas’ e aí acho que eu fui aplicando mais isso, falando mais pras pessoas o que eu queria” (P5).

No caso de outra participante, anteriormente à intervenção, foi compartilhada por ela uma grande dificuldade para apresentar trabalhos, ocasiões nas quais chegava a ter sintomas físicos de estresse, como enjoos e vômito. Após a intervenção, ela expôs que: “Acredito que a minha maior melhora foi no quesito apresentação em público, porque ultimamente eu não tenho sentido tanto medo, tanto nervosismo, antes de apresentar” (P7).

Por fim, uma terceira participante, que ao longo do treinamento compartilhou sobre sua dificuldade para ser assertiva em momentos de conflito, expôs, após a intervenção, que: “Tem me ajudado muito com meus conflitos em casa. Não que às vezes eu não perca a cabeça, mas é que antes eu perdia a cabeça em um nível muito maior e agora eu consigo verbalizar e conversar de uma maneira não tão agressiva como eu fazia antes” (P6).

Tal fala indica também que houve generalização das habilidades aprendidas para outros contextos além da universidade. Indicativos de generalização também foram identificados nas falas de outras participantes em relação a diversos aspectos. Além das aquisições de habilidades sociais, possibilitadas pelo aprendizado de técnicas e pelas discussões sobre formas mais eficazes de lidar com diversas situações possivelmente estressoras, segundo parte das participantes, o próprio trabalho em grupo trouxe benefícios,

devido à oportunidade de estarem em um espaço no qual podiam compartilhar sobre as dificuldades vivenciadas na universidade. Alguns trechos de relatos referentes a este aspecto estão reproduzidos a seguir: “Acho que o que eu mais gostei no grupo foi a troca de informações sobre o que a gente pode utilizar, algo que outras pessoas utilizam e eu não tinha ideia e posso também colocar em prática nas situações estressantes” (P3).

> Era um espaço muito aberto de fala. Eu não sentia que as minhas reclamações eram absurdas, eu não sentia que estava exagerando (...) e ver problemas parecidos em outras pessoas e ver que não é um problema meu, é da instituição (...) e não algo pessoal, sabe? Isso tira um pouco da culpa também (P5).

> Eu acho que o que mais me ajudou foi perceber que as outras pessoas também tinham as mesmas dificuldades, (...) foi essa identificação com as outras pessoas, (...) porque quando eu me identificava, eu via que não era um problema tão grande assim. As outras pessoas passam e elas vencem então eu também posso, não é um bicho de sete cabeças. E era um momento que eu me sentia bem, eu sentia vontade de ir, gostava da vivência, (...) então acho que não só os conteúdos, mas o grupo em si era um momento de descontração, já era algo que diminuía o estresse (P7).

> Era muito legal fazer parte de um grupo sobre a universidade porque não era um espaço que a gente só comentava, só reclamava, (...) também mostrava formas de como lidar com aquilo, então eu me sentia muito tranquila quando eu saía do grupo (...). Apesar do cansaço e estresse, eu ia pra lá e ficava tranquila e conseguia compartilhar o que eu sentia e escutar as outras também. Era muito legal quando a gente podia compartilhar nossas dores (P4).

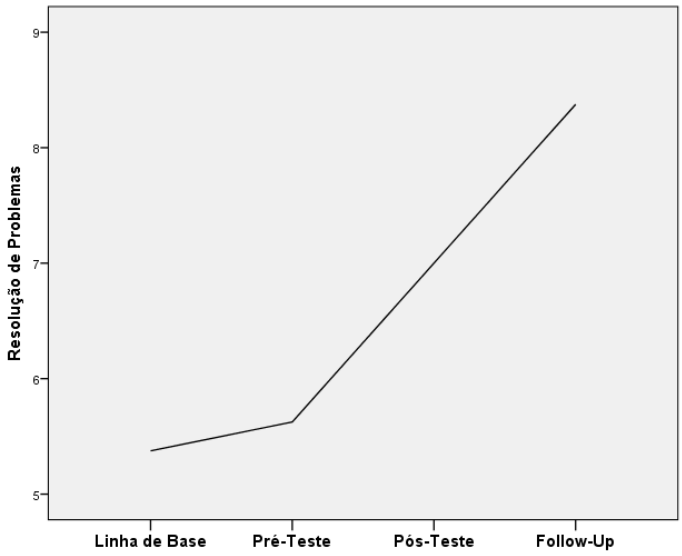
Outro aspecto que merece atenção em relação ao trabalho em grupo foi a composição de um grupo sem critérios clínicos de seleção em relação ao nível do repertório de habilidades sociais, o que possibilitou a interação entre participantes com diferentes níveis de habilidades sociais, enriquecendo as discussões. A fala a seguir, de uma participante com elevado repertório de habilidades sociais, ilustra este aspecto:

> Na minha perspectiva, eu não tinha tanta dificuldade pra fazer essas coisas (que foram discutidas ao longo do THS) (...) e aí foi muito legal ver as outras meninas também crescendo nisso e a gente se ajudando. Mesmo que eu não tivesse tanta dificuldade, uma dica minha ou algo que eu falasse poderia ajudar, então foi muito legal também estar nesse papel de apoio (P4).

Por fim, em relação às estratégias de *coping*, no presente estudo, somente a média referente ao fator Resolução de Problemas apresentou variação (como indicado na Tabela 2): as médias das avaliações de linha de base e pré-teste foram similares e não apresentaram diferença estatisticamente significativa. Comparando-se as avaliações de linha de base e pós-teste, houve aumento, mas este também não foi estatisticamente significativo. No entanto, ao comparar as avaliações pré-teste e pós-teste, verificou-se que houve aumento estatisticamente

significativo (*p*=0,020) para seis das oito participantes, o qual se manteve no *follow-up*, com ausência de significância estatística entre pós-teste e *follow-up*. Na Figura 3 estão ilustradas as variações dos valores médios referentes ao *coping* resolução de problemas.

Figura 3 - Gráfico indicativo dos valores médios do fator Resolução de Problemas do IEC nas avaliações realizadas



Fonte: Elaborada pela autora.

O referido resultado mostra a viabilidade de pensar o programa de THS como ferramenta de intervenção para redução do estresse e as habilidades sociais enquanto parte integrante do *coping* na resolução de problemas interpessoais, conforme discutido a seguir.

4 DISCUSSÃO

Os níveis de estresse nas participantes, verificados na linha de base, são considerados médios, corroborando com a pesquisa de Moreira e Furegato (2013), na qual 73,9% dos estudantes apresentaram posição média na classificação de estresse. Embora os valores resultantes das avaliações de linha de base e pré-teste sejam considerados médios, segundo Coutinho (2016), encontram-se próximos dos valores considerados altos. Na avaliação pós-teste, a média de estresse foi ainda considerada um nível médio, porém mais próximo do nível baixo, e com diferenças estatisticamente significativas, o que reforça a eficácia do THS na redução de níveis de estresse em universitários.

Em relação às habilidades sociais, os resultados foram similares aos de outros estudos (FERREIRA; OLIVEIRA; VANDENBERGHE, 2014; LOPES *et al.*, 2017)

indicando que a maioria dos participantes se beneficiou do THS realizado, com ampliação e manutenção do repertório de habilidades sociais. Assim como Lopes *et al.* (2017) apresentaram relatos dos participantes como indicativos adicionais dos resultados quantitativos positivos da intervenção, os relatos mencionados no presente artigo, com as descrições das participantes, confirmaram aquisições de habilidades sociais e avanços nas formas de lidar com diversas situações. Outra similaridade da presente pesquisa com os estudos citados (FERREIRA; OLIVEIRA; VANDENBERGHE, 2014; LOPES *et al.*, 2017), foi a falta de um critério clínico de seleção, o que permitiu a participação de pessoas heterogêneas, com repertórios de habilidades sociais mais elevados ou pessoas com menores percepções de estresse. Assim como nesses estudos, houve aumento nos escores de habilidades sociais mesmo para aqueles participantes que iniciaram com repertórios mais elaborados.

Com referência às estratégias de *coping*, o THS realizado foi efetivo para aumentar a capacidade de resolução de problemas, pois somente nessa estratégia houve aumento estatisticamente significativo após a realização da intervenção. Segundo D'Zurilla e Nezu (2010), a resolução de problemas é uma estratégia que pode ser caracterizada como um processo consciente, racional e intencional de busca por soluções eficazes para determinadas situações estressoras do cotidiano. Envolve encarar a situação estressante como um problema a ser resolvido, pensar soluções, colocar em prática a melhor delas e observar os resultados, na esperança de que resultados positivos reduzirão os desconfortos emocionais e minimizarão ou resolverão a situação. Esta estratégia, ainda segundo os autores, tem como propósito melhorar a situação problemática de forma concreta, reduzir os transtornos emocionais que a situação produz ou ambos, e pode estar incluída nas duas categorias de estratégias de *coping* descritas (focado no problema e focado nas emoções).

Dado o efeito do *coping* focado no problema para a adaptação acadêmica, torna-se relevante a promoção deste tipo de estratégia na universidade, como ocorreu no presente estudo. Diferentes relatos citados nos resultados indicaram que, com o aprendizado de técnicas interpessoais, como a "técnica sanduíche" (SOARES; DEL PRETTE, 2013, p. 18), foi menos estressante ter que lidar com determinadas situações. A técnica citada é utilizada para fazer críticas de forma assertiva, destacando algo positivo sobre o outro, fazendo a crítica em seguida e encerrando a fala ao citar novamente algo positivo sobre o comportamento do outro.

Oliveira *et al.* (2014) sugerem a realização de atendimentos grupais para o controle de ansiedade e estresse, e para que os estudantes tenham um espaço para expressão de eventuais

dificuldades. A troca de experiências, segundo os autores, pode auxiliar não só o desenvolvimento do *coping* focado na resolução de problemas, como também pode contribuir para a formação de uma rede de apoio, fatores que facilitam a adaptação acadêmica.

Sob a perspectiva da teoria transacional, o THS realizado fortaleceu o *coping* eficaz de universitárias ao reduzir o estresse percebido à medida que ampliou o repertório de habilidades sociais e a estratégia de resolução de problemas. Na prática, potencializou a capacidade das participantes de exercitar esse tipo de estratégia, o que indica que existe uma relação entre habilidades sociais e estratégias de enfrentamento do estresse no ambiente acadêmico. Reforçando esta afirmação, Soares *et al.* (2019) citam que as habilidades interpessoais agem na resolução de problemas, o que permite formular a hipótese de que houve aumento nos níveis de resolução de problemas justamente devido à sua relação com as habilidades sociais. As habilidades sociais permitem que os estudantes formem vínculos, construam rede de apoio, relacionem de maneira satisfatória com colegas, professores e outras pessoas, lidando melhor com situações difíceis na universidade (SOARES *et al.*, 2019) ao resolver problemas interpessoais de formas culturalmente mais adequadas, o que irá contribuir com a sua qualidade de vida e melhor adaptação social.

5 CONCLUSÃO

Considerando os objetivos formulados inicialmente, o Treinamento de Habilidades Sociais realizado foi eficaz para a ampliação do repertório de habilidades sociais, consequentemente, para a redução do estresse percebido de todas as participantes do grupo. Além disso, testando a hipótese de que habilidades sociais estão associadas ao *coping*, o THS realizado ainda operou de maneira semelhante à estratégia de resolução de problemas, associada à boa adaptação acadêmica e menores níveis de estresse, corroborando a teoria transacional de Lazarus e Folkman (1984).

O fato de não terem sido verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as avaliações de linha de base e pré-teste (realizadas anteriormente à intervenção) em nenhum dos instrumentos, indica que as alterações verificadas após a intervenção, na avaliação pós-teste, podem ser atribuídas à intervenção. Além disso, da mesma forma, a ausência de diferenças estatisticamente significativas em todos os instrumentos entre as avaliações pós-teste e *follow-up* indica a manutenção dos resultados obtidos após a intervenção.

Adicionalmente, cabe explicitar alguns aspectos da intervenção realizada. Foram trabalhadas com o grupo diversas situações que normalmente são percebidas como estressoras

no contexto universitário e, com isso, diversas habilidades sociais foram aprendidas, conforme indicado pelos resultados do IHS2-Del-Prette (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2018) e pelos relatos das participantes: como expressar desagrado e discordância e posicionar-se de forma assertiva; como lidar com críticas (seja fazendo-as, recusando-as ou aceitando-as); como fazer e recusar pedidos; falar em público e expressão de sentimentos positivos.

No entanto, além de promover o desenvolvimento de habilidades sociais, buscou-se também proporcionar em cada encontro momentos nos quais as participantes pudessem compartilhar experiências e expressar seus sentimentos em relação às vivências na universidade. Tais espaços de fala possibilitaram identificação entre as participantes, elaboração de situações difíceis e a formação de uma rede de suporte, fatores que contribuíram para a redução da tensão e do estresse. Cabe destacar enquanto limitações do presente estudo, a ausência de grupo controle (ou de espera) e de reavaliações com maior tempo de *follow-up*, o que pode ser um incentivo ao investimento em futuras pesquisas.

REFERÊNCIAS

AMBIEL, Rodolfo Augusto Matteo; BARROS, Leonardo de Oliveira. Relações entre evasão, satisfação com escolha profissional, renda e adaptação de universitários. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 254-267, 2018. Disponível: http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v20n2p254-267. Acesso em: 05 jul. 2020.

CARNEGIE MELLON UNIVERSITY. (Department of Psychology – Laboratory for the Study of Stress, Immunity, and Disease). **Dr. Cohen's Scales**. Pittsburgh, PA, 19 fev. 2015. Disponível em: https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/scales/index.html. Acesso em: 05 jul. 2020.

COHEN, Sheldon.; KAMARCK, Tom; MERMELSTEIN, Robin. A global measure of perceived stress. **Journal of Health and Social Behavio**, [S.l.], v. 24, n. 4, p. 385-396, 1983. Disponível em: https://doi.org/10.2307/2136404. Acesso em: 05 jul. 2020.

COHEN, Sheldon; WILLIAMSON, Gail. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: SPACAPAN, Shirlynn; OSKAMP, Stuart (Orgs.). **The social psychology of health**. Newbury Park: Sage, 1988. p. 31-67.

COUTINHO, Luíza Figueira Batista. **Avaliação e correlação dos níveis de estresse e depressão dos discentes de enfermagem**. 2016. 118 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: https://app.uff.br/riuff/handle/1/3530. Acesso em: 05 jul. 2020.

DAMIÃO, Elaine B.C. *et al*. Inventário de estratégias de enfrentamento: um referencial teórico. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 43, n. 2, p. 1199-1203, 2009. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0080-62342009000600009. Acesso em: 05 jul. 2020.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. **Psicologia das relações interpessoais**: vivências para o trabalho em grupo. 10 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2013.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. **Competência social e habilidades sociais**: manual teórico-prático. Petrópolis: Editora Vozes, 2017.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Psicologia das habilidades sociais**: terapia, educação e trabalho. 9 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2012.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Inventário de habilidades sociais 2 (IHS2-Del-Prette):** manual de aplicação, apuração e interpretação. São Paulo: Pearson, 2018.

D'ZURILLA, Thomas J.; NEZU, Arthur M. **Terapia de solução de problemas**. 3 ed. São Paulo: Roca, 2010.

ENÉAS, Maria Leonor Espinosa; FALEIROS, Josiani Cristina; SÁ, Ana Carolina Andrade e. Uso de psicoterapia breves em clínica-escola: caracterização dos processo com adultos. . **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 2, n. 2, p. 9-30, 2000. Disponível em:

http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/1108. Acesso em: 17 mar. 2020.

FEITOSA, Fabio Biasotto. A depressão pela perspectiva biopsicossocial e a função protetora das habilidades sociais. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 34, n. 2, p. 488-499, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1982-3703000992013. Acesso em: 04 jul. 2020.

FEITOSA, Fabio Biasotto; SILVA, Jéssica Fernanda da; BEZERRA, Luciano Alves. Apresentação de uma versão em português da Escala de Estresse Percebido (PSS-14) com índices de precisão. In: CONGRESSO DE STRESS DA ISMA-BR (INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION), 2015, Porto Alegre. **Anais** [...]. Porto Alegre: ISMA-BR, 2015.

FERREIRA, Vinicius Santos; OLIVEIRA, Maria Aparecida; VANDENBERGHE, Luc. Efeitos a curto e longo prazo de um grupo de desenvolvimento de habilidades sociais para universitários. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 30, n. 1, p. 73-81, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000100009. Acesso em: 02 jan. 2020.

FOLKMAN, Susan; LAZARUS, Richard S. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. **Journal of Personality and Social Psychology**, [S.l.], v. 48, n. 1, p. 150-70, 1985. Disponível em: https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150. Acesso em: 02 jan. 2020.

HOCHMAN, Bernardo. *et al*. Desenhos de pesquisa. **Acta Cir. Bras.**, São Paulo, v. 20, 2005. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0102-86502005000800002. Acesso em: 20 mar. 2020.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal, and coping**. Nova York: Springer Publishing Company, 1984.

LAZARUS, Richard S. *et al.* Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. **Journal of Personality and Social Psychology**, [S.l.], v. 50, n. 3, p. 571-579, 1986. Disponível em: https://doi.org/10.1037//0022-3514.50.3.571. Acesso em: 05 jul. 2020.

LIMA, Dalmo Valério Machado. Desenhos de pesquisa: uma contribuição para autores. **Online Brazilian Journal of Nursing**, [S.l.], v. 10, n. 2, 2011. Disponível em: http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/3648/html. Acesso em: 20 mar. 2020.

LOPES, Daniele Carolina. *et al.* Treinamento de habilidades sociais: avaliação de um programa de desenvolvimento interpessoal profissional para universitários de ciências exatas. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 21, n. 1, p. 55-65, 2017. Disponível em: http://dx.doi.org/10.5380/psi.v21i1.36210. Acesso em: 05 jul. 2020.

MARQUES, Ana Cecília Petta Roselli; FURTADO, Erikson Felipe. Intervenções breves para problemas relacionados ao álcool. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 24, p. 28-32, 2004. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1516-44462004000500008. Acesso em: 17 mar. 2020.

MELIS, Márcia Terezinha Van. **Treinamento de habilidades sociais com universitários da área de fonoaudiologia**: análise de conteúdo. 2016. 218 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Odontologia de Bauru, Universidade de São Paulo, Bauru, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.11606/D.25.2016.tde-28062016-083745. Acesso em: 04 jul. 2020.

MOREIRA, Danila Perpétua; FUREGATO, Antonia Regina Ferreira. Estresse e depressão entre alunos do último período de dois cursos de enfermagem. **Rev. Latino-AM. Enfermagem**., Ribeirão Preto, v. 21, 2013. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0104-11692013000700020. Acesso em: 13 dez. 2019.

MORENO, André Luiz; CARVALHO, Rubem Gomes Neves. Terapia cognitiva-comportamental breve para sintomas de ansiedade e depressão. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Porto Alegre, v. 10, n. 2, p. 70-75, 2014. Disponível em: http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20140012. Acesso em: 17 mar. 2020.

NAZAR, Thaís Cristina Gutstein. *et al.* Treinamento de habilidades sociais em universitários: um estudo acerca das variáveis estresse e habilidades sociais. **Educação, Psicologia e Interfaces**, [S.l.], v. 3, n. 3, p. 190-204, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v4i1.210. Acesso em: 05 jul. 2020.

OLIVEIRA, Clarissa Tochetto. *et al*. Adaptação acadêmica e *coping* em estudantes universitários brasileiros: uma revisão de literatura. **Rev. bras. orientac. prof.**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 177-186, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679-33902014000200008&script=sci_abstract. Acesso em: 08 jan. 2020.

REYES JÚNIOR, Edgar. *et al*. Relações interpessoais e sua influência na satisfação dos acadêmicos. **R.G.Secr., GESEC**, [S.l.], v. 9, n. 3, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.7769/gesec.v9i3.807. Acesso em: 09 jan. 2020.

SAVOIA, Mariangela Gentil; SANTANA, Paulo Reinhardt; MEJIAS, Nilce Pinheiro. Adaptação do Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus para o português. **Psicol. USP**, São Paulo, v.7, n.1/2, p. 183-201, 1996. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1678-51771996000100009. Acesso em: 05 jul. 2020.

SILVA, Rodrigo Marques, GOULART, Carolina Tonini, GUIDO, Laura de Azevedo. Evolução histórica do conceito de estresse. **Rev. Cient. Sena Aires**, [S.l.], v. 7, n. 2, p. 148-156, 2018. Disponível em: http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/316/225. Acesso em: 05 out. 2019.

SOARES, Adriana Benevides; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. **Guia Teórico-Prático para superar dificuldades interpessoais na universidade**. Curitiba: Appris, 2013.

SOARES, Adriana Benevides. *et al.* Situações interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e *coping* na adaptação acadêmica. **Psicol. cienc. prof.,** Brasília, v. 39, p. 1-13, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1982-3703003183912. Acesso em: 03 jan. 2020.

ARTIGO II

Treinamento de Habilidades Sociais e estresse na universidade: um estudo de caso

RESUMO: As relações estabelecidas pelos estudantes e suas habilidades sociais desempenham papel de risco ou de proteção à saúde mental, podendo estar associadas à vivência do curso universitário como fonte de estresse. A aplicação do Treinamento de Habilidades Sociais no contexto universitário pode ser eficaz e relevante para a redução do estresse percebido pelos estudantes. Diante disso, o objetivo do presente artigo foi descrever, no formato de um estudo de caso único, o processo terapêutico de um Treinamento de Habilidades Sociais realizado com uma estudante de Psicologia. Os instrumentos utilizados foram o Inventário de Habilidade Sociais 2 (IHS2 – Del-Prette), a Escala de Estresse Percebido (PSS-14), roteiros de entrevista semiestruturados, diário de campo e questionário sociodemográfico. Foi possível constatar o aprimoramento de habilidades sociais, como recusar e fazer pedidos, lidar com críticas e expor desagrado e solicitar mudança de comportamento do outro, e a redução dos níveis de estresse com base em dados qualitativos e quantitativos, com manutenção desses resultados no *follow-up* de seis semanas. Concluiu-se que o Treinamento de Habilidades Sociais realizado possibilitou a melhora da experiência na universidade para a participante cujo caso foi analisado e descrito.
Palavras-chave: Treinamento de Habilidades Sociais. Estresse psicológico. Universidade. Estudo de caso.

ABSTRACT: The relationships established by students and their social skills can be of risk or protection of mental health, and may be associated with the experience at university as a source of stress, therefore the application of Social Skills Training at the university context can be effective and relevant in reducing the students' perceived stress. Therefore, the goal of the present article was to describe, through a single case study, the therapeutic process of a Social Skills Training conducted with a Psychology student. The instruments used were the Social Skills Inventory 2 (IHS2 – Del-Prette), the Perceived Stress Scale (PSS-14) semi-structured interview scripts, field journal and sociodemographic questionnaire. It was possible to verify the improvement of social skills, such as refusing and making requests, dealing with criticisms and exposing displeasure and requesting changes in the behavior of others, and the reduction of stress levels based on qualitative and quantitative data, with the maintenance of these results in the six-week follow-up. It was concluded that the Social Skills Training realized made possible the improvement of the experience at the university for the participant whose case was analyzed and described.
Keywords: Social Skills Training. Psychological stress. University. Case study.

1 INTRODUÇÃO

O presente artigo de relato de experiência profissional está fundamentado na teoria transacional de estresse e *coping* de Lazarus e Folkman (1984), segundo a qual o fenômeno do estresse envolve, além de reações físicas, um processo cognitivo de avaliação em três etapas. A avaliação cognitiva determinará não apenas a forma como uma pessoa percebe determinada situação, mas também sua resposta a ela. Determinada situação será percebida como estressora quando, primeiramente, for avaliada pelo indivíduo como ameaçadora, considerando um amplo contexto que inclui fatores situacionais, pessoais e precedentes.

Na avaliação secundária, os recursos de enfrentamento são analisados e uma resposta ao evento é planejada conscientemente. Os recursos de enfrentamento, denominados na teoria como *coping*, podem ser focados no problema, agindo na fonte do que gera estresse para modificá-la, ou na emoção, agindo na regulação da resposta emocional ao problema (FOLKMAN *et al.*, 1986a; FOLKMAN *et al.*, 1986b). Caso sinta que a demanda apresentada pelo evento sobrecarrega ou excede seus recursos, a situação é percebida como estressora (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). De acordo com mudanças no ambiente e com os resultados das estratégias de *coping* empregadas, são feitas reavaliações da situação inicialmente percebida como estressora. A partir da reavaliação, que é a terceira etapa da avaliação cognitiva, mudanças na percepção da situação inicial ou na forma de lidar com ela podem ocorrer (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Em Lazarus e Folkman (1984), destacou-se que seria impossível catalogar todos os inúmeros recursos utilizados pelas pessoas para lidar com as demandas da vida, mas que podem ser identificadas algumas categorias principais. Dentre elas, foram mencionadas as habilidades sociais, relacionadas, pelos mesmos autores, à habilidade de se comunicar e se comportar com terceiros de forma apropriada e efetiva, facilitando a resolução de problemas em conjunto com outras pessoas. Levando em conta a relação estabelecida entre habilidades sociais e *coping*, o qual diz respeito às formas de lidar com eventos percebidos como estressantes, pode-se considerar que as habilidades sociais também atuam como recursos de enfrentamento ao estresse e, consequentemente, como fatores de proteção à saúde (LAZARUS; FOLKMAN, 1984; FEITOSA, 2020). Um estudo de revisão de literatura mostrou que as relações estabelecidas pelos estudantes e suas habilidades sociais desempenham papel de risco ou proteção à saúde mental, podendo estar associadas ao seu sofrimento psíquico e à vivência do curso universitário como fonte de estresse (GRANER; CERQUEIRA, 2019). Consequentemente, o Treinamento de Habilidades Sociais (THS)

aumentaria a capacidade dos estudantes universitários se adaptar às mudanças que surgem adversas ou transições dos ciclos do desenvolvimento humano (FEITOSA, 2014; FEITOSA, 2020), o que pode explicar sua eficácia na redução do estresse (BEZERRA; FEITOSA, 2020).

O THS, como definido por Del Prette e Del Prette (2017a), é um conjunto de procedimentos, atividades e técnicas estruturados no formato de intervenção, a qual é mediada por um terapeuta visando à aquisição e/ou aprimoramento das habilidades sociais. A aplicação do THS no contexto universitário se justifica devido aos consideráveis níveis de estresse vivenciados pelos estudantes (LEITE; FEITOSA, 2017; SOARES; FEITOSA, 2017; SOUZA; FEITOSA, 2017; PRETO *et al.*, 2020), fenômeno causado por diferentes fatores, como a abundância de atividades exigidas e consequentes dificuldades no gerenciamento do tempo, dificuldades nas relações com professores e outros alunos, dificuldade em lidar com as instâncias burocráticas, entre outros (FERNANDES *et al.*, 2018).

Existem na literatura nacional estudos que testaram, neste contexto, a eficácia de programas de THS para a redução de estresse de estudantes: no estudo longitudinal de Lima *et al.* (2016), investigando as relações entre estresse e repertório de habilidades sociais em 12 estudantes do quinto ano de medicina de uma instituição privada de ensino superior na cidade de São Paulo, foram encontrados os seguintes resultados: (a) antes da realização do THS, a grande maioria dos participantes apresentava algum nível de estresse, havendo predomínio da fase de resistência (avaliados pelo Inventário de Sintomas de Stress para Adultos-ISSL). Após a intervenção, houve aumento do número de alunos sem estresse (de 8,3% anteriormente para 41,7% posteriormente); (b) antes da realização do THS, a maioria dos participantes apresentava déficit no repertório de habilidades sociais, principalmente em relação ao fator 02 (habilidades de autoafirmação na expressão de sentimentos positivos) e ao fator 05 (habilidades de autocontrole da agressividade); (c) após a intervenção, foram verificados resultados melhores no fator 02 do Inventário de Habilidades Sociais – IHS-Del-Prette nos estudantes cujos níveis de estresse foram reduzidos.

Lima *et al.* (2016) concluíram que o THS pode ter proporcionado a redução dos níveis de estresse, apesar da relação entre estresse e repertório de habilidades sociais não ter sido comprovada no estudo feito por elas. Além disso, sugerem que sejam conduzidas novas pesquisas que ampliem os dados sobre a relação entre estresse e habilidades sociais em estudantes universitários.

No estudo quantitativo realizado por Nazar *et al.* (2020), no qual se investigou as variáveis Estresse e Habilidades Sociais, participaram dez estudantes universitários de instituições públicas e privadas do Paraná, de diversos cursos, havendo, no entanto,

predominância de alunos de Psicologia. Nos resultados, foi encontrado que: (a) anteriormente ao THS realizado, 80% dos participantes apresentavam algum nível de estresse e, posteriormente ao THS, este número reduziu para 50%; (b) quanto ao escore total das habilidades sociais, antes da intervenção os participantes apresentaram 76,75 pontos. Após a intervenção, este valor subiu para 86,75. Para as testagens dos níveis de estresse e de habilidades sociais, foram utilizados, respectivamente, os instrumentos Inventário de Sintomas de Stress de Lipp (ISSL) e Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prette).

A partir destes resultados, Nazar *et al*. (2020) concluíram que o THS tem utilidade em meio acadêmico e que a participação na intervenção auxiliou os estudantes no manejo do estresse de forma efetiva, considerando que houve redução significativa nos níveis de estresse dos participantes. Sendo assim, observa-se a utilidade e viabilidade de estudos de intervenção para redução do estresse de estudantes universitários.

No entanto, apesar da crescente quantidade de pesquisas de intervenção, que verificam a eficácia do THS (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017b, p. 19), são escassos os estudos que relatem protocolos, expondo de forma mais detalhada e passo a passo os procedimentos e técnicas utilizados em uma intervenção. Os protocolos de intervenção (DEL PRETTE, Z.; DEL PRETTE, A., 2017, p. 71) e a divulgação da análise qualitativa do processo terapêutico possibilitam a correta reaplicação de pesquisas e a realização de outros estudos semelhantes de intervenção. A divulgação do processo terapêutico do THS enquanto um programa de intervenção justifica-se por complementar e detalhar as informações dos protocolos, beneficiando não apenas os profissionais estudiosos da área das habilidades sociais, mas também os próprios estudantes envolvidos nesse tipo de programa enquanto uma modalidade preventiva, educativa e de cuidado à saúde mental do universitário.

Por processo terapêutico, entende-se aqui o método de manejo das técnicas de intervenção aplicadas em uma sessão estruturada e as mudanças observadas (LEONARDI, 2017; FEITOSA, 2020). Assim, optou-se pela elaboração de um estudo de caso que pudesse apresentar o relato da experiência de condução de um programa de promoção de habilidades sociais, com a descrição do processo terapêutico estabelecido. O estudo de caso não visa investigar o efeito de uma intervenção ou testar determinada hipótese, mas descrever um processo terapêutico por meio de uma narrativa fiel, sistemática e longitudinal, abrangendo informações sobre o indivíduo estudado, as intervenções realizadas e as mudanças resultantes (LEONARDI, 2017). De acordo com Lima (2011), o estudo de caso pode ser caracterizado como uma investigação detalhada de uma única entidade, neste caso, um indivíduo, obtendo-se informações descritivas que permitem examinar relações entre diferentes fenômenos. No

caso, o fenômeno a ser considerado é a forma de promoção de habilidades sociais para a redução do estresse em universitários. Diante disso, o objetivo do presente artigo é descrever, no formato de um estudo de caso único, o processo terapêutico de um THS realizado com estudantes de Psicologia.

2 MÉTODO

2.1 Participantes

A participante incluída no estudo de caso é do gênero feminino e estava cursando Psicologia em 2019, ano de realização da intervenção. Informações adicionais sobre ela não foram expostas aqui com o intuito de manter sua identidade preservada. A terapeuta e a coterapeuta eram, no mesmo período, mestrandas do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da mesma universidade da participante e tinham experiência na mediação de grupos de THS.

2.2 Instrumentos

- **Questionário sociodemográfico** (em Apêndice A): questionário formulado pela autora com a finalidade de obter informações acerca da idade da participante e do período acadêmico que estava cursando no momento da realização do estudo.

- **Inventário de Habilidades Sociais 2 – IHS2-Del-Prette** (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2018): é um instrumento de autorrelato validado nacionalmente, com consistência interna excelente (alfa de *Cronbach*=0,944), que objetiva caracterizar o desempenho social e avaliar o repertório de habilidades sociais frente a diferentes situações de enfrentamento social. O instrumento é composto por 38 itens que descrevem situações de interação social e uma possível reação a elas, sendo solicitado ao indivíduo que faça uma estimativa sobre a frequência com que reage da forma indicada em cada item. Para isso, é apresentada uma escala do tipo *Likert* com cinco pontos que variam de “nunca” ou “raramente” (0-2) a “sempre” ou “quase sempre” (9-10). Os itens do instrumento são categorizados em cinco fatores definidos com base em classes de comportamentos que são requeridas em determinadas situações. Os fatores e seus respectivos valores de consistência interna são descritos a seguir: F1 –

Conversação assertiva (alfa de *Cronbach*=0,934): habilidades de autoafirmação em situações de enfrentamento com risco potencial de reação indesejada por parte do interlocutor; F2 – Abordagem afetivo-sexual (alfa de *Cronbach*=0,774): habilidades de expressão afetivo-sexual, incluindo apresentar-se, declarar sentimento amoroso e abordar para relação sexual; F3 – Expressão de sentimento positivo (alfa de *Cronbach*=0,894): habilidades para expressar e lidar com demandas de expressão de afeto positivo diante de familiares e outros; F4 – Autocontrole/enfrentamento (alfa de *Cronbach*=0,840): habilidades para lidar com situações que demandam autocontrole e enfrentamento com risco potencial de reação indesejada por parte do outro; F5 – Desenvoltura social (alfa de *Cronbach*=0,840): conjunto de habilidades que expressam desinibição e "traquejo social" diante de demandas interativas em geral.

- **Escala de Estresse Percebido – PSS-14** (COHEN; KAMARCK; MERMELSTEIN, 1983; CARNEGIE MELLON UNIVERSITY, 2015): é uma escala de autoavaliação de 14 itens. Cada item oferece cinco opções de respostas tipo *Likert* (0=nunca a 4=muito frequentemente), que acessam a frequência com que nos últimos trinta dias o indivíduo lidou com situações inesperadas, incontroláveis ou que representaram uma sobrecarga, exigindo que avalie, por exemplo, a sua percepção de controle e o seu estado emocional diante desses eventos estressantes (COHEN; WILLIAMSON, 1988). A escala oferece um Escore Total relativo à percepção do nível pessoal de estresse psicológico e a versão em português da referida escala, utilizada no presente estudo, é apresentada no trabalho de Feitosa, Silva e Bezerra (2015). Segundo esses autores, à semelhança do estudo original em inglês, a PSS-14 apresentou índices aceitáveis de precisão ou fidedignidade, com estabilidade temporal no teste-reteste ($r=0,79$, $p<0,001$) e boa consistência interna (Alpha=0,85 no teste e Alpha=0,86 no reteste). De acordo com Coutinho (2016), tem-se a classificação dos escores: entre zero e 18,6 é um nível baixo de estresse; de 18,7 a 37,2 é um nível médio de estresse e a partir de 37,3, são altos níveis de estresse.

- **Entrevistas** (em Apêndice B): roteiros de entrevista semiestruturados utilizados em dois momentos: anteriormente à intervenção para avaliação de linha de base, estabelecimento de *rapport* e acesso às queixas e demandas da participante e seus recursos para lidar com situações interpessoais estressoras e, posteriormente à

intervenção, na avaliação de *follow-up*, para verificação de aquisições e manutenção de habilidades sociais.

- **Diário de campo**: os registros incluíam os eventos ocorridos em cada sessão, observações feitas pela terapeuta e pela coterapeuta após cada encontro e falas da participante realizadas ao longo do THS que pudessem indicar déficits e aquisições.

2.3 Procedimentos

A realização da pesquisa de intervenção com o THS teve parecer favorável do Comitê de Ética da Universidade Federal de Rondônia, CAAE 09193119.6.0000.5300 (em Apêndice C) e a participante incluída no estudo de caso assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (em Apêndice D) em duas vias. A intervenção grupal, da qual a participante do estudo de caso fez parte, foi divulgada em redes sociais para estudantes dos cursos de saúde da universidade envolvida, juntamente com o link de um formulário de manifestação de interesse. Foi estabelecido contato por telefone com as dez pessoas que responderam ao formulário para que fossem fornecidas mais informações sobre a pesquisa. Dentre as oito estudantes do curso de Psicologia que confirmaram participação, compondo o grupo de intervenção, estava a participante incluída no estudo de caso realizado no presente artigo. Optou-se pela modalidade de intervenção em grupo pelas vantagens registradas na literatura da área: maximização das oportunidades de aprendizagem e de aplicação das técnicas quando estas requerem a participação de mais pessoas; maior envolvimento motivacional dos participantes; e oportunidade de os participantes decidirem entre diferentes alternativas para lidar com as situações trabalhadas sem dependerem exclusivamente das propostas do mediador (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2012).

O THS foi realizado na sala de grupo da clínica-escola da universidade e teve sete sessões semanais com duração de cerca de 1h30 cada. As sessões foram norteadas por um planejamento elaborado anteriormente pela pesquisadora, cujos objetivos focaram as relações interpessoais no contexto universitário com base em queixas relatadas pelas participantes nas entrevistas iniciais e nas habilidades sociais mais deficitárias indicadas pelos resultados da aplicação prévia do IHS2-Del-Prette (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2018).

Os conteúdos temáticos de cada sessão e seus objetivos, bem como as técnicas utilizadas ao longo do THS para estruturar o processo terapêutico, foram derivados

principalmente de Del Prette e Del Prette (2012), Del Prette e Del Prette (2013), Soares e Del Prette (2013), Del Prette e Del Prette (2017a) e estão listados na Tabela 1.

Tabela 1 - Temas, objetivos e técnicas estruturantes das sessões do THS

Sessão	Tema	Objetivos	Técnicas
Sessão 1	Expressão de sentimentos positivos	Realizar as apresentações e o contrato terapêutico; Compreender sobre a importância da expressão de sentimentos positivos na manutenção de amizades e vínculos.	Observação; resolução de problemas; exposição dialogada; TIC.
Sessão 2	Exposição a público	Desenvolver habilidades e estratégias que facilitem situações de exposição a público conhecido ou desconhecido.	Retomada da TIC; resolução de problemas; exposição dialogada; TIC.
Sessão 3	Lidar com críticas	Fazer críticas de forma assertiva; Receber (aceitando ou recusando) críticas de forma assertiva.	Retomada da TIC; ensaio comportamental; *feedback*; reforçamento; resolução de problemas; exposição dialogada; TIC; exercício instrucional.
Sessão 4	Recusar pedidos	Compreender a diferença entre assertividade, passividade e agressividade; Recusar pedidos de maneira assertiva.	Retomada da TIC; exposição dialogada; resolução de problemas; TIC.
Sessão 5	Fazer pedidos	Fazer pedidos de maneira assertiva e eficaz.	Retomada da TIC; resolução de problemas; exposição dialogada; ensaio comportamental; *feedback*; reforçamento; TIC.
Sessão 6	Expressão de desagrado e solicitação de mudança de comportamento do outro	Compreender as consequências da contenção de sentimentos “negativos”; Expressar adequadamente desagrado, discordância e solicitação de mudança de comportamento do outro.	Retomada da TIC; resolução de problemas; exposição dialogada; ensaio comportamental; *feedback*; modelagem; reforçamento; TIC; exercício instrucional.
Sessão 7	Avaliação final e encerramento	Realização da avaliação pós-teste; Realização de *feedback* por parte das participantes.	Retomada da TIC; *feedback*.

Fonte: Elaborada pela autora.

Cabe ressaltar que as técnicas foram aplicadas em um modelo semidirigido, ou seja, as instruções para realização de ensaios comportamentais e outras atividades foram feitas de forma diretiva. No entanto, o nível de participação e a quantidade de informações e experiências pessoais a serem compartilhadas com o grupo foram de decisão da participante, sendo respeitado o grau de revelação pessoal, o que caracterizou não diretividade (FEITOSA, 2020).

A condução da intervenção contou com o auxílio de uma coterapeuta com experiência na mediação de grupos de THS, cuja participação consistiu no registro das sessões em tempo real, contribuições pontuais durante os encontros e troca de impressões sobre os

acontecimentos ao longo do treinamento. A função da terapeuta principal, por sua vez, foi de planejar e mediar todos os encontros, além de registrar informações sobre as sessões em diário de campo.

Possibilitando a consecução do objetivo do presente estudo, foi feita uma análise aprofundada de um caso. A escolha do caso foi baseada na percepção da terapeuta, a partir das entrevistas avaliativas e de observação direta feita ao longo do THS, de que a participante selecionada obteve avanços consideráveis resultantes da intervenção. Desta forma, dispõe-se de mais informações para a descrição dos procedimentos adotados e seus efeitos. Os resultados do grupo dessa pesquisa de intervenção podem ser encontrados em Bezerra e Feitosa (2020). O pseudônimo atribuído para referenciar a participante ao longo do relato de experiência da intervenção foi Clarice, como o caso será chamado a partir de agora.

2.4 Tratamento de dados

No total, Clarice foi avaliada em quatro momentos diferentes: antes do início da intervenção (avaliação de linha de base realizada de forma individual no mês de agosto de 2019), em torno de um mês depois, no primeiro encontro (pré-teste realizado coletivamente no dia 12 de setembro de 2019), no último encontro (pós-teste realizado coletivamente no dia 24 de outubro de 2019) e cerca de seis semanas após a finalização do grupo (*follow-up* realizado individualmente no mês de dezembro de 2019).

Para a análise qualitativa, relatos da participante feitos na entrevista inicial (pré-intervenção, quando foi questionada sobre as dificuldades interpessoais vivenciadas na universidade e suas formas de lidar com elas) e na entrevista de *follow-up* (pós-intervenção, quando foi questionada sobre os benefícios do THS) foram coletados, estando alguns destes relatos descritos no presente estudo. Além disso, o desempenho da participante, por meio de observação direta ao longo da intervenção, foi registrado em diário de campo e também foi utilizado para apresentar os avanços da participante. Os dados quantitativos obtidos com as aplicações dos instrumentos IHS2-Del-Prette (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2018) e PSS-14 (COHEN; KAMARCK; MERMELSTEIN, 1983; CARNEGIE MELLON UNIVERSITY, 2015) foram tabulados no software *IBM Statistical Package for the Social Sciences for Windows* (SPSS, versão 24.0) e foi gerada figura com os seus escores totais.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O processo terapêutico foi descrito por meio do detalhamento da estrutura das sessões e das técnicas manejadas no percurso de Clarice ao longo da intervenção, levando em conta suas dificuldades iniciais, avanços feitos a cada encontro e habilidades que haviam sido aprendidas ao final do THS.

3.1 Estrutura das sessões

O THS aplicado foi realizado em grupo e a participante cujo caso foi estudado fazia parte deste grupo. As sessões da intervenção apresentaram estrutura geral semelhante, com exceção do primeiro e do último encontro, que apresentaram algumas diferenças. No primeiro encontro foram feitas a avaliação pré-teste, as apresentações, o contrato terapêutico e uma breve explicação sobre o conceito de habilidades sociais e como elas seriam trabalhadas ao longo da intervenção. No último encontro, foi realizada a avaliação pós-teste, os *feedbacks* e o encerramento.

Nas demais sessões, a estrutura foi constituída pela utilização das seguintes técnicas (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017a):

(1) **Exposição dialogada**, consistindo em breve exposição didática e teórica de conceitos relacionados ao tema e à habilidade social a ser trabalhada;

(2) **Resolução de problemas**, que é um processo para compreensão e solução de problemas e foi aplicado em três etapas nas sessões: (2.1) Definição do problema, etapa na qual foram levantadas situações vivenciadas na universidade e compartilhadas experiências relacionadas ao tema, além de terem sido respondidos questionamentos como “qual é a situação problemática? O que ocorre? Com quem, quando e onde? O que você deseja em situações deste tipo e quais são as barreiras para alcançar?”; (2.2) Levantamento de alternativas e estratégias, que consistiu no *brainstorming* de possíveis formas para lidar com a situação que causa estresse e no compartilhamento de dicas e estratégias utilizadas pelas próprias participantes ou por parte da terapeuta, com base na literatura da área (SOARES; DEL PRETTE, 2013); (2.3) Avaliação das alternativas levantadas, quando era, então, solicitado às participantes que tentassem colocar em prática as alternativas e estratégias que haviam sido levantadas e avaliadas;

(3) **Ensaio comportamental de habilidades** relacionadas ao tema de forma a colocar em prática, em contexto interativo e análogo, o que era trabalhado nas sessões. A estrutura dos ensaios era feita com base nos relatos de dificuldades específicas e que eram comuns à maioria do grupo;

(4) **Tarefa Interpessoal de Casa** (TIC), com proposta de que as participantes refletissem sobre os conteúdos dos encontros e tentassem colocar em prática ao longo da semana o que havia sido aprendido, estando atentas para a forma como o faziam, as consequências do comportamento e como se sentiam na situação, processo que contribuía para o desenvolvimento do automonitoramento. Além disso, foram incorporados às TIC os exercícios instrucionais, os quais são tarefas lápis-papel para elaboração de respostas, aplicando e exemplificando estratégias. Ainda sobre as TIC, na sessão seguinte era feita a retomada destas, o que consistia no relato das participantes sobre a realização da tarefa proposta, possibilitando que a terapeuta observasse os efeitos do conteúdo trabalhado na sessão anterior sobre o comportamento do grupo. Todas as técnicas explicitadas acima foram retiradas de Del Prette e Del Prette (2017a), onde suas descrições completas podem ser encontradas.

3.2 Relato de experiência acerca do caso

A partir da entrevista inicial e das avaliações de linha de base e pré-teste realizadas com Clarice, pôde ser feito um levantamento das suas principais dificuldades interpessoais anteriores ao THS no contexto universitário: fazer pedidos, o que incluía situações mais específicas que demandassem pedir favores, pedir/aceitar ajuda e buscar informações; ser assertiva, o que incluía maior tendência à passividade em situações que demandassem dizer não, discordar, expressar desagrado e solicitar mudança de comportamento do outro; e lidar com críticas, o que incluía situações de exposição que pudessem resultar no recebimento de críticas de terceiros.

Na primeira sessão do THS, Clarice logo demonstrou sua dificuldade de exposição a desconhecidos, quando foi solicitado que se apresentasse. Foi observado que ela evitou contato visual durante esse momento e foi a última a falar, chegando a verbalizar que aquilo já dizia muita coisa sobre ela. Contudo, surpreendeu positivamente já no segundo encontro, cujo tema foi exposição a público, quando Clarice participou voluntariamente das discussões em dois momentos. Na retomada da TIC, compartilhou que colocou em prática o que foi discutido no primeiro encontro, no qual tratamos sobre a importância da expressão de sentimentos positivos para o fortalecimento de vínculos e, no momento de elaboração de alternativas e estratégias, Clarice falou sobre uma estratégia de associação de conteúdos que utilizava quando apresentava trabalhos sobre assuntos dos quais não tinha tanto domínio.

Na terceira sessão, Clarice verbalizou que vinha colocando em prática ao longo da semana uma estratégia que havia sido compartilhada por outra participante na sessão anterior. A estratégia pode ser classificada como focada na emoção (FOLKMAN *et al.*, 1986a, p. 572), pois consistia em "tirar a importância" de uma demanda estressora, ou seja, atribuir menos significado a determinada situação que estivesse sendo fonte de estresse e, de certa forma, reavaliá-la de maneira positiva.

No quarto encontro, cujo tema foi recusar pedidos, para introduzir a discussão, as participantes foram questionadas sobre seus comportamentos assertivos, passivos ou agressivos e quais utilizavam com maior frequência. Clarice disse que se considerava bastante passiva e que relutava em dizer não por falta de motivação para se explicar e por medo das reações à sua negativa. No entanto, já no encontro seguinte, foi possível verificar avanço nesse quesito: ela compartilhou que havia conseguido dizer não para a realização de uma prática acadêmica no dia de seu aniversário. Explicou que conseguiu expor ao grupo seu desejo de mudar a data e que obteve sucesso nessa interação.

Na sexta sessão, Clarice falou novamente sobre se considerar passiva, mas relacionando isso à sua dificuldade para expressar desagrado e solicitar mudança de comportamento, que era o tema daquela sessão. Porém, ainda naquele encontro, Clarice se voluntariou para participar do ensaio comportamental que foi realizado. Para aquele ensaio, foi utilizada uma situação que a própria participante havia vivenciado e não havia conseguido lidar da forma que gostaria. Foi, assim, possibilitado que ela praticasse o que havia sido trabalhado no encontro, em situação análoga à vivenciada por ela. Tal atitude indicou avanços em relação ao seu desempenho inicial e motivação para aperfeiçoar suas habilidades sociais.

Na última sessão, foram realizadas as avaliações pós-teste e o encerramento. No entanto, antes disso, no momento de retomada da TIC proposta na sessão anterior, Clarice afirmou que planejava utilizar uma técnica que havia sido apresentada para criticar e solicitar mudança de comportamento de maneira assertiva. A participante compartilhou que havia uma situação com uma professora que demandava esse tipo de comportamento e que acreditava que conseguiria expor seu desagrado calmamente para a professora. Adicionalmente, Clarice citou que seria melhor tentar mudar a situação e, talvez, errar a se omitir. Ao fim do sétimo e último encontro, em seu *feedback*, a participante disse que vinha refletindo sobre tudo que havia aprendido e que saberia, daquele momento em diante, lidar melhor com diversas situações.

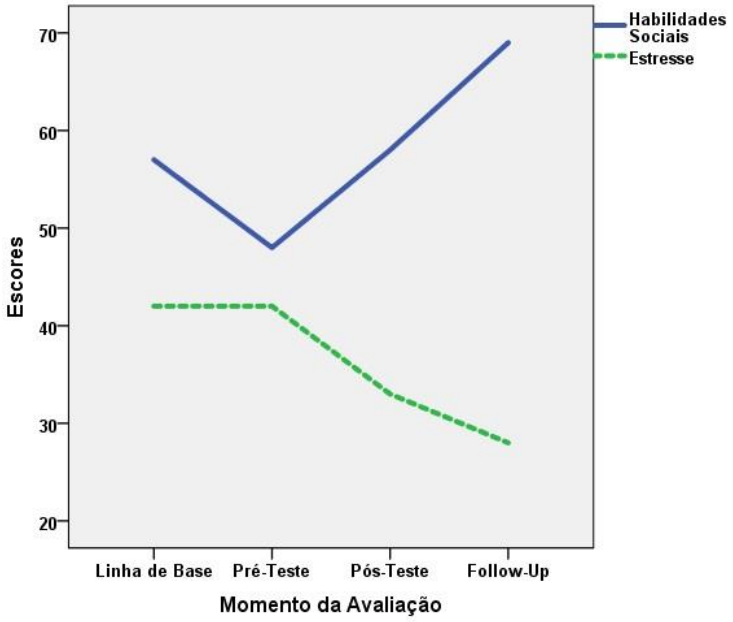
Nessa direção, observa-se que os relatos de Clarice ilustram o processo de estresse e *coping* do modelo transacional (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Explorando mais

detalhadamente o caso, na altura da quinta sessão do THS, cujo tema foi fazer pedidos, o que envolvia pedir e aceitar favores, Clarice contou que era muito difícil para ela buscar e aceitar ajuda e compartilhou um evento estressante que, recentemente, havia vivenciado: não tendo como ir sozinha a uma atividade extraclasse da qual participava, um colega ofereceu caronas regulares a ela (situação estressante), porém ela não conseguiu aceitar e, com isso, ficou impossibilitada de continuar praticando a referida atividade extraclasse, da qual ela gostava de participar. A recusa da oferta, por parte de Clarice, pode ter sido devido a um receio de "ser um peso" para quem iria ajudá-la (avaliação primária), o que resultou na esquiva da situação (*coping* para situação estressante). Como efeito dessa forma de lidar, deixou de participar da atividade por não ter como se locomover até o local por conta própria (gerando sentimentos negativos e perda do senso de controle, percebendo estresse).

Na entrevista de *follow-up*, realizada cerca de seis semanas após a finalização do THS, Clarice havia reavaliado a situação e relatou que, após o quinto encontro, sobre fazer pedidos, percebeu que não podia "continuar perdendo coisas por medo de pedir coisas". Conseguiu, portanto, a partir de então, em situações similares, solicitar e aceitar ajuda (*coping* com habilidades sociais). Ainda aplicando a teoria transacional, as habilidades sociais mudam a qualidade da interação entre a pessoa e o seu ambiente, de uma relação problemática para uma relação que gera uma avaliação cognitiva mais satisfatória e compatível com o senso de bem-estar (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). Ao longo do THS, Clarice passou a fazer uma avaliação secundária mais positiva quanto à sua capacidade de enfrentar situações interpessoais potencialmente estressantes.

Assim, enquanto Clarice sentia que a demanda apresentada pelo evento interpessoal excedia seus recursos de enfrentamento focados no problema, a situação era percebida como estressora e a resposta de *coping*, focada na emoção, era a esquiva ou a fuga da situação para gerenciar o estresse, mas mantendo-o, no entanto. Durante o THS, aprendeu a usar e a aprimorar suas habilidades sociais (fazer pedidos e ser assertiva, a exemplo), empregando-as no cotidiano enquanto estratégias de *coping* focadas no problema. A partir dessa mudança, houve a reavaliação cognitiva da situação inicialmente percebida como estressora, resultando na redução do seu estresse percebido. A eficácia das habilidades sociais enquanto *coping* parece ter aumentado a motivação de Clarice para interagir ativamente com o ambiente, resolvendo problemas interpessoais de maneira a maximizar a conquista daquilo que valorizava, sustentando o uso em elevada frequência dessas habilidades, conforme mostrado na Figura 1.

Figura 1 - Gráfico indicativo das variações dos níveis médios de estresse e do escore geral de habilidades sociais



Fonte: Elaborada pela autora.

Na avaliação qualitativa do *follow-up*, foi possível constatar o aprimoramento de habilidades sociais, como: recusar e fazer pedidos, lidar com críticas, expor desagrado e solicitar mudança de comportamento do outro e exposição a público. Os dados qualitativos convergiram aos resultados quantitativos, discriminados na Tabela 2 a seguir, que revelaram no pós-teste e *follow-up* redução da percepção do estresse e aumento no escore geral de habilidades sociais a partir da participação de Clarice no programa de THS, com relativa estabilidade temporal no *follow-up*.

Tabela 2 – Níveis médios de estresse e escore geral de habilidades sociais

	Linha de Base	**Pré-teste**	**Pós-teste**	***Follow-Up***
Indicador	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$	$\bar{X}$
Estresse	42	42	33	28
HS-Geral	57	48	58	69

Fonte: Elaborada pela autora.
Notas: $\bar{X}$=Média; HS=Habilidades sociais.

Diante disso, os resultados do presente estudo de caso corroboram o entendimento de que o THS pode ser eficaz na promoção de habilidades sociais no contexto universitário (MELIS, 2016; LOPES *et al.*, 2017) e empregado na redução do estresse (BEZERRA; FEITOSA, 2020), tendo potencial para contribuir com a saúde mental de estudantes

(GRANER; CERQUEIRA, 2019). A aplicação do THS no contexto universitário se justifica devido aos consideráveis níveis de estresse vivenciados pelos estudantes (SOUZA; FEITOSA, 2017; PRETO *et al.*, 2020). Além disso, a correta reaplicação de pesquisas e a realização de outros estudos semelhantes de intervenção com o THS requer o uso de protocolos (DEL PRETTE, Z.; DEL PRETTE, A., 2017) cujo detalhamento, por meio da descrição do processo terapêutico, contribui no sentido de exemplificar como a estrutura técnica de cada sessão se relaciona aos resultados positivos, esperados a partir de uma teoria psicológica específica.

4 CONCLUSÃO

A partir da avaliação inicial realizada com Clarice, foi verificado que suas principais dificuldades nas relações interpessoais incluíam tendência à passividade em situações que demandassem recusar uma oferta ou pedido; discordar, expressar desagrado e solicitar mudança de comportamento do outro; fazer pedidos e aceitar ajuda; e lidar com críticas, o que incluía situações de exposição que pudessem resultar no recebimento de críticas de terceiros. Durante a intervenção, pode-se observar que, a cada semana, Clarice se tornava mais participativa, chegando a se voluntariar para uma atividade de ensaio comportamental. Tal atitude foi considerada um avanço devido à timidez demonstrada por ela no primeiro encontro.

Nas avaliações posteriores ao THS, foi possível constatar o aperfeiçoamento de habilidades sociais de recusar e fazer pedidos, expor desagrado e solicitar mudança de comportamento do outro e exposição a público. Além disso, os resultados quantitativos anteriores e posteriores ao THS, referentes ao estresse e ao repertório de habilidades sociais de Clarice, indicaram que o THS foi eficaz para a redução dos níveis de estresse e para a ampliação do repertório de habilidades sociais da participante.

Conclui-se, portanto, que o processo terapêutico do THS realizado possibilitou a melhora da experiência na universidade para a participante cujo caso foi analisado no presente estudo. Os resultados foram compatíveis com as previsões da teoria transacional de estresse e *coping* de Lazarus e Folkman, indicando confiabilidade para a aplicação do Treinamento de Habilidades Sociais no contexto universitário com o objetivo de aumentar as habilidades sociais e reduzir o estresse. Espera-se que, com as informações compartilhadas neste artigo, haja a replicação deste tipo de intervenção por outros autores, sobretudo por psicólogos atuantes na área da saúde mental.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, Gabrielle Selleri; FEITOSA, Fabio Biasotto. Eficácia de um Treinamento de Habilidades Sociais na redução do estresse interpessoal de universitárias de Psicologia. In: 20º CONGRESSO DE STRESS DA ISMA-BR, 2020, Porto Alegre, RS. **Anais** [...]. Porto Alegre, RS: ISMA-BR, 2020, v.1, p. 1-2.

CARNEGIE MELLON UNIVERSITY. (Department of Psychology – Laboratory for the Study of Stress, Immunity, and Disease). **Dr. Cohen's Scales**. Pittsburgh, PA, 19 fev. 2015. Disponível em: https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/scales/index.html. Acesso em: 05 jul. 2020.

COHEN, Sheldon.; KAMARCK, Tom.; MERMELSTEIN, Robin. A global measure of perceived stress. **Journal of Health and Social Behavior**, [S.l.], v. 24, n. 4, p. 385-396, 1983. Disponível em: https://pdfs.semanticscholar.org/bed9/2e978f5bca851a79b16d8499b8ca21eeb3d6.pdf. Acesso em: 16 mai. 2020.

COHEN, Sheldon; WILLIAMSON, Gail. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: SPACAPAN, Shirlynn; OSKAMP, Stuart (Orgs.). **The social psychology of health**. Newbury Park: Sage, 1988. p. 31-67.

COUTINHO, Luíza Figueira Batista. **Avaliação e correlação dos níveis de estresse e depressão dos discentes de enfermagem**. 2016. 118 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) – Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, 2016. Disponível em: https://app.uff.br/riuff/handle/1/3530. Acesso em: 05 jul. 2020.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. **Psicologia das relações interpessoais**: vivências para o trabalho em grupo. 10 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2013.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. **Competência social e habilidades sociais**: manual teórico-prático. Petrópolis: Editora Vozes, 2017a.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Enfoques e modelos do treinamento de habilidades sociais. In: DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira (Orgs.). **Habilidades sociais**: intervenções efetivas em grupo. São Paulo: Pearson Clinical Brasil, 2017b. p. 19-56.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Psicologia das habilidades sociais**: terapia, educação e trabalho. 9 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2012.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. Práticas baseadas em evidências e treinamento de habilidades sociais. In: DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira (Orgs.). **Habilidades sociais**: intervenções efetivas em grupo. São Paulo: Pearson Clinical Brasil, 2017. p. 57-82.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Inventário de habilidades sociais 2 (IHS2-Del-Prette):** manual de aplicação, apuração e interpretação. São Paulo: Pearson, 2018.

FEITOSA, Fabio Biasotto. A depressão pela perspectiva biopsicossocial e a função protetora das habilidades sociais. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 34, n. 2, p. 488-499, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1982-3703000992013. Acesso em: 14 de maio de 2020.

FEITOSA, Fabio Biasotto. Terapia de habilidades sociais em saúde mental: um relato de experiência. In: SILVA, José Carlos Barboza da; CAMPOS, Fagner Alfredo Ardisson Cirino. (Org.). **Saberes e fazeres em saúde mental**: uma visão multiprofissional. Curitiba: CRV, 2020. p. 231-248.

FEITOSA, Fabio Biasotto; SILVA, Jéssica Fernanda da; BEZERRA, Luciano Alves. Apresentação de uma versão em português da Escala de Estresse Percebido (PSS-14) com índices de precisão. In: CONGRESSO DE STRESS DA ISMA-BR (INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION), 2015, Porto Alegre. **Anais** [...]. Porto Alegre: ISMA-BR, 2015.

FERNANDES, Lua Clara Melo *et al.* Estresse em acadêmicos dos cursos de saúde da Universidade Federal de Rondônia: um estudo qualitativo. In: V CONGRESSO BRASILEIRO: CIÊNCIA E PROFISSÃO, 2018, São Paulo. **Anais** [...]. São Paulo: Fórum de Entidades Nacionais da Psicologia Brasileira, 2018. Disponível em: http://www2.pol.org.br/inscricoesonline/cbp/2018/anais/detalhe.cfm?id=20078. Acesso em: 16 mai. 2020.

FOLKMAN, Susan. *et al.* Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. **Journal of Personality and Social Psychology**, [S.l.], v. 50, n. 5, p. 992-1003, 1986a. Disponível em: https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.5.992. Acesso em: 13 mai. 2020.

FOLKMAN, Susan. *et al.* Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. **Journal of Personality and Social Psychology**, [S.l.], v. 50, n. 3, p. 571-579, 1986b. Disponível em: https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571. Acesso em: 13 mai. 2020.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017. Acesso em: 23 mai. 2020.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal, and coping**. Nova York: Springer Publishing Company, 1984.

LEITE, Mayra Rodrigues; FEITOSA, Fabio Biasotto. Estresse e *coping* em acadêmicos de enfermagem da Universidade Federal de Rondônia. In: CONGRESSOS E SEMINÁRIOS DO PROGRAMA INSTITUCIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, TECNOLÓGICA E INOVAÇÃO/XXVI SEMINÁRIO FINAL DO PIBIC - CICLO 2016/2017, 2017, Porto Velho. **Anais** [...]. Porto Velho: Universidade Federal de Rondônia, 2017. Disponível em: http://www.eventos.unir.br/index.php/pibic/seminario2016-2017/paper/view/1264. Acesso em: 17 mai. 2020.

LEONARDI, Jan Luiz. Métodos de pesquisa para o estabelecimento da eficácia das psicoterapias. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 21, n. 3, p. 176-186, 2017. Disponível em: http://dx.doi.org/10.5380/psi.v21i3.54757. Acesso em: 19 mai. 2020.

LIMA, Dalmo Valério Machado. Desenhos de pesquisa: uma contribuição para autores. **Online Brazilian Journal of Nursing**, [S.l.], v. 10, n. 2, 2011. Disponível em: http://www.objnursing.uff.br/index.php/nursing/article/view/3648/html. Acesso em: 20 mar. 2020.

LIMA, Danielle Ruiz. *et al.* Habilidades sociais em estudantes de medicina: treinamento para redução de estresse. **ConScientiae Saúde**, [S.l.], v. 15, n. 1, p. 30-37, 2016. Disponível em: https://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path%5B%5D=6047&path%5B%5D=3229. Acesso em: 25 jun. 2020.

LOPES, Daniele Carolina *et al.* Treinamento de habilidades sociais: avaliação de um programa de desenvolvimento interpessoal profissional para universitários de ciências exatas. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 21, n. 1, p. 55-65, 2017. Disponível em: http://dx.doi.org/10.5380/psi.v21i1.36210. Acesso em: 17 mai. 2020.

MELIS, Márcia Terezinha Van. **Treinamento de habilidades sociais com universitários da área de fonoaudiologia**: análise de conteúdo. 2016. 218 f. Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Odontologia de Bauru, Universidade de São Paulo, Bauru. Disponível em: http://doi.org/10.11606/D.25.2016.tde-28062016-083745. Acesso em: 19 mai. 2020.

NAZAR, Thaís Cristina Gutstein. *et al.* Treinamento de habilidades sociais em universitários: um estudo acerca das variáveis estresse e habilidades sociais. **Educação, Psicologia e Interfaces**, [S.l.], v. 3, n.3, p. 190-204, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v4i1.210. Acesso em: 05 jul. 2020.

PRETO, Vivian Aline *et al.* Preditores de estresse recente em universitários de enfermagem. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 9, n. 3, 2020. Disponível em: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i3.2371. Acesso em: 17 mai. 2020.

SOARES, Adriana Benevides; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. **Guia Teórico-Prático para superar dificuldades interpessoais na universidade**. Curitiba: Appris, 2013.

SOARES, Yara Nascimento; FEITOSA, Fabio Biasotto. Estresse e *coping* em acadêmicos de psicologia da Universidade Federal de Rondônia. In: CONGRESSOS E SEMINÁRIOS DO PROGRAMA INSTITUCIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, TECNOLÓGICA E INOVAÇÃO/XXVI SEMINÁRIO FINAL DO PIBIC - CICLO 2016/2017, 2017, Porto Velho. **Anais** [...]. Porto Velho: Universidade Federal de Rondônia, 2017. Disponível em: http://www.eventos.unir.br/index.php/pibic/seminario2016-2017/paper/view/1357. Acesso em: 17 mai. 2020.

SOUZA, Micheli Caren Franco; FEITOSA, Fabio Biasotto. Estresse e *coping* em acadêmicos de medicina da Universidade Federal de Rondônia. In: CONGRESSOS E SEMINÁRIOS DO PROGRAMA INSTITUCIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, TECNOLÓGICA E INOVAÇÃO/XXVI SEMINÁRIO FINAL DO PIBIC - CICLO 2016/2017, 2017, Porto Velho. **Anais** [...]. Porto Velho: Universidade Federal de Rondônia, 2017. Disponível em:

http://www.eventos.unir.br/index.php/pibic/seminario2016-2017/paper/view/1267. Acesso em: 17 mai. 2020.

CONSIDERAÇÕES FINAIS DA DISSERTAÇÃO

A presente dissertação teve por objetivo analisar a eficácia de um Treinamento de Habilidades Sociais (THS) na ampliação do repertório de habilidades sociais, na redução do estresse interpessoal percebido e no desenvolvimento de estratégias de *coping* eficaz de estudantes de Psicologia. Para alcançar o objetivo estabelecido, realizou-se a intervenção e sua descrição, bem como a análise e comparação de dados qualitativos e quantitativos obtidos a partir de avaliações pré e pós-teste. Os resultados do estudo foram apresentados em dois artigos, ambos referentes à intervenção realizada com estudantes do curso de Psicologia.

No primeiro artigo, buscou-se responder sobre a eficácia do THS para a ampliação do repertório de habilidades sociais e a relevância desta ampliação para a redução do estresse interpessoal. Além disso, também foi possível testar a hipótese referente à relação entre habilidades sociais e estratégias de *coping*. Quanto às habilidades sociais, verificou-se aumento no valor médio do escore geral após a intervenção, o qual ocorreu para todas as participantes, com diferença estatisticamente significativa.

Quanto aos níveis de estresse, houve redução para as oito participantes do grupo, com diferença estatisticamente significativa em comparação com as avaliações anteriores e posteriores à intervenção. Por fim, quanto às estratégias de *coping*, verificou-se aumento estatisticamente significativo para seis das oito participantes em relação à estratégia de resolução de problemas, a qual é, segundo a literatura, preditora de boa adaptação acadêmica. Na avaliação de *follow-up*, verificou-se manutenção de todos estes resultados.

A partir do primeiro artigo, foi possível concluir que o THS foi eficaz para o aperfeiçoamento das habilidades sociais e consequente redução dos níveis de estresse das participantes. Também foi possível verificar relação entre habilidades sociais e a estratégia de resolução de problemas.

No segundo artigo, o objetivo foi descrever, no formato de um estudo de caso, a estrutura das sessões e as técnicas de intervenção utilizadas no THS realizado, assim como os resultados observados na participante cujo caso foi analisado e descrito. Verificou-se, a partir de dados quantitativos e qualitativos, que a participação no THS possibilitou a melhora da experiência na universidade para a participante, a partir de contribuições para o aperfeiçoamento de habilidades sociais e de estratégias de enfrentamento ao estresse. Além disso, a descrição da estrutura da intervenção e das técnicas utilizadas pode contribuir para a replicação deste tipo de intervenção por outros pesquisadores, sobretudo psicólogos atuantes na área da saúde mental no contexto universitário.

Cabe aqui retomar que, como citado na apresentação desta dissertação, o contexto universitário demanda que os estudantes adaptem-se a diversas situações potencialmente estressoras, relacionadas, inclusive, às relações interpessoais. Quando estas demandas são percebidas como situações que exigem esforços excedentes às suas capacidades de adaptação, podem desencadear o estresse excessivo e suas consequências negativas, que incluem sintomas de estresse, ansiedade e depressão, prejudicando a saúde física e mental dos estudantes e o aproveitamento da experiência na universidade.

Considerando estas questões e levando em conta que um bom repertório de habilidades sociais pode contribuir para a qualidade das vivências acadêmicas, facilitando o processo de adaptação à universidade (SOARES; DEL PRETTE, 2015), convém ressaltar a importância de avaliar o estresse de estudantes e os estressores do ambiente acadêmico, para que sejam pensadas intervenções neste sentido. O THS, segundo os resultados do presente estudo e de outros estudos citados na apresentação desta dissertação, mostra-se, neste contexto, uma intervenção eficaz do modelo transacional de estresse e *coping*, demonstrando resultados positivos para a redução do estresse.

Além da eficácia do THS na redução do estresse de estudantes, apresentada nesta dissertação, também foi confirmada a hipótese formulada de que o aperfeiçoamento de habilidades sociais contribuiria para a utilização de estratégias de enfrentamento mais eficazes contra o estresse. Esta constatação aponta que as habilidades sociais podem cumprir a função de *coping*, associação esta que já havia sido indicada em Lazarus e Folkman (1984).

REFERÊNCIAS DA DISSERTAÇÃO

BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini. Habilidades sociais: breve análise da teoria e da prática à luz da análise do comportamento. **Interação em Psicologia,** Curitiba, v. 6, n. 2, p. 233-242, 2002. Disponível em: http://dx.doi.org/10.5380/psi.v6i2.3311. Acesso em: 04 jul. 2020.

BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini; BORELLI, Laura Moreira. Treinamento de Habilidades Sociais educativas parentais: Comparação de procedimentos a partir do tempo de intervenção. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 36-58, 2012. Disponível em: https://doi.org/10.12957/epp.2012.8303. Acesso em: 04 jul. 2020.

CRISTO, Fábio de. *et al*. O ensino superior e suas exigências: consequências na saúde mental dos graduandos. **Trab.En(Cena)**, Palmas, v. 4, n. 2, p. 485-505, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.20873/2526-1487V4N2P485. Acesso em: 27 jun. 2020.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. Habilidades sociais: uma área em desenvolvimento. **Psicol. reflex. crit.** Porto Alegre, v. 9, n. 2, p. 233-255, 1996. Disponível em: http://www.rihs.ufscar.br/wp-content/uploads/2015/02/Habilidades-sociais-Uma-%C3%A1rea-em-desenvolvimento.pdf. Acesso em: 04 jul. 2020.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Psicologia das habilidades sociais**: terapia, educação e trabalho. 9 ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2012.

DELABRIDA, Zenith Nara Costa; SANTOS, Carla Mayra de Jesus; BARLETTA, Janaína Bianca. Habilidades sociais, estresse, desempenho acadêmico em universitários de moradias coletivas. **Rev. bras. ter. cogn.**, Porto Alegre, v. 14, n. 1, 2018. Disponível em: http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20180004. Acesso em: 04 jul. 2020.

FEITOSA, Fabio Biasotto. A depressão pela perspectiva biopsicossocial e a função protetora das habilidades sociais. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 34, n. 2, p. 488-499, 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1982-3703000992013. Acesso em: 25 jun. 2020.

FEITOSA, Fabio Biasotto. Terapia de habilidades sociais em saúde mental: um relato de experiência. In: SILVA, José Carlos Barboza da; CAMPOS, Fagner Alfredo Ardisson Cirino. (Orgs). **Saberes e fazeres em saúde mental**: uma visão multiprofissional. Curitiba: CRV, 2020. p. 231-248.

FERNANDES, Lua Clara Melo. *et al.* Estresse em acadêmicos dos cursos de saúde da Universidade Federal de Rondônia: um estudo qualitativo. In: V CONGRESSO BRASILEIRO: CIÊNCIA E PROFISSÃO, 2018, São Paulo. **Anais** [...]. São Paulo: Fórum de Entidades Nacionais da Psicologia Brasileira, 2018. Disponível em: http://www2.pol.org.br/inscricoesonline/cbp/2018/anais/detalhe.cfm?id=20078. Acesso em: 15 jun. 2020.

GRANER, Karen Mendes; CERQUEIRA, Ana Teresa de Abreu Ramos. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1327-1346, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.09692017. Acesso em: 23 mai. 2020.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. **Stress, appraisal, and coping**. Nova York: Springer Publishing Company, 1984.

LIMA, Rayanne Rodrigues de. **Avaliação de um programa de treinamento de habilidades sociais na percepção de egressos**. 2017. 99 f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Educação) – Universidade de Brasília, Brasília, 2017. Disponível em: http://repositorio.unb.br/handle/10482/25292. Acesso em: 26 jun. 2020.

LIMA, Danielle Ruiz. *et al.* Habilidades sociais em estudantes de medicina: treinamento para redução de estresse. **ConScientiae Saúde**, [S.l.], v. 15, n. 1, p. 30-37, 2016. Disponível em: https://periodicos.uninove.br/index.php?journal=saude&page=article&op=view&path%5B%5D=6047&path%5B%5D=3229. Acesso em: 25 jun. 2020.

LOPES, Daniele Carolina. *et al.* Treinamento de habilidades sociais: avaliação de um programa de desenvolvimento interpessoal profissional para universitários de ciências exatas. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 21, n. 1, p. 55-65, 2017. Disponível em: https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/36210. Acesso em: 26 jun. 2020.

MAGRI, Maíra Ribeiro; COELHO, Cristiano. Comparação dos efeitos do treinamento de habilidades sociais e da terapia analítica funcional nas habilidades sociais de um paciente com fobia social. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [S.l.], v. 21, n. 1, p. 24-42, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.31505/rbtcc.v21i1.1144. Acesso em: 04 jul. 2020.

NAZAR, Thaís Cristina Gutstein. *et al.* Treinamento de habilidades sociais em universitários: um estudo acerca das variáveis estresse e habilidades sociais. **Educação, Psicologia e Interfaces**, [S.l.], v. 3, n.3, p. 190-204, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.37444/issn-2594-5343.v4i1.210. Acesso em: 05 jul. 2020.

PASCHE, Alice Dias *et al.* Treinamento de Habilidades Sociais no contexto escolar: um relato de experiência. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 11, n. 2, p. 166-179, jul. 2019. Disponível em: https://doi.org/10.18256/2175-5027.2019.v11i2.2850. Acesso em: 04 jul. 2020.

PRETO, Vivian Aline. *et al.* Preditores de estresse recente em universitários de enfermagem. **Research, Society and Development**, Itabira, v. 9, n. 3, p. e37932371, jan. 2020. Disponível em: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i3.2371. Acesso em: 25 jun. 2020.

SOARES, Adriana Benevides; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Habilidades sociais e adaptação à universidade: convergências e divergências dos construtos. **Aná. Psicológica**, Lisboa, v. 33, n. 2, p. 139-151, 2015. Disponível em: http://dx.doi.org/10.14417/ap.911. Acesso em: 04 jul. 2020.

SOUZA, Micheli Caren Franco; FEITOSA, Fabio Biasotto. Estresse e *coping* em acadêmicos de medicina da Universidade Federal de Rondônia. In: CONGRESSOS E SEMINÁRIOS DO PROGRAMA INSTITUCIONAL DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, TECNOLÓGICA E INOVAÇÃO/XXVI SEMINÁRIO FINAL DO PIBIC - CICLO 2016/2017, 2017, Porto Velho. **Anais** [...]. Porto Velho: Universidade Federal de Rondônia, 2017. Disponível em:

http://www.eventos.unir.br/index.php/pibic/seminario2016-2017/paper/view/1267. Acesso em: 26 jun. 2020.

VIEIRA, Lidiani Nunes; SCHERMANN, Lígia Braun. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. **Aletheia**, Canoas, n. 46, p. 120-130, abr. 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942015000100010 Acesso em: 25 jun. 2020.

APÊNDICE A – Formulário sociodemográfico

Nome (opcional): _____

Idade: _____

Gênero: ( ) Masculino
( ) Feminino
( ) Outro

Estado Civil: ( ) Solteiro (a)
( ) Casado (a) ou em união estável
( ) Separado (a), divorciado (a) ou desquitado (a)
( ) Viúvo (a)
( ) Outra situação

Qual período do curso você está cursando?
( ) 1º ( ) 2º ( ) 3º ( ) 4º ( ) 5º ( ) 6 º ( ) 7º ( ) 8º

Quantos dias da semana você costuma ficar no Campus da UNIR para realização de atividades acadêmicas?
( ) 1 dia ( ) 2 dias ( ) 3 dias ( ) 4 dias ( ) 5 dias ( ) 6 dias

Veio de outra cidade para fazer faculdade?
( ) Sim ( ) Não

Com quem mora atualmente?: ( ) Sozinho (a)
( ) Com cônjuge
( ) Com família
( ) Com amigos

Você trabalha ou possui algum estágio extracurricular?:
( ) Sim ( ) Não

APÊNDICE B – Roteiros das Entrevistas Semiestruturadas

Entrevista inicial:

1. Fale-me um pouco sobre sua experiência na universidade?
2. Do que você mais gosta sobre seu curso? E o que mais te incomoda?
3. Em sua opinião, o que mais causa estresse no seu curso?
4. Você consegue lidar bem com estes estressores? Se sim, como? Se não, você acredita que por qual motivo?
5. Como são suas relações na universidade?
6. Você vê as relações como causadoras de estresse?

Entrevista de *follow-up*:

1. Como tem sido sua rotina na universidade desde o fim do THS?
2. Você vivenciou alguma situação que percebeu como estressora neste período, fora ou dentro da universidade?
3. Em alguma destas situações com as quais você precisou lidar, você utilizou algo do que foi aprendido no THS? Como foi para você?
4. Houve momentos nos quais você até lembrou-se do que foi aprendido, mas não conseguiu colocar em prática? Como foi para você?
5. Tendo ou não colocado em prática, o quê, dentre o que foi aprendido e discutido no THS, foi mais marcante para você?

APÊNDICE C – Parecer do Comitê de Ética em Pesquisa

UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA - UNIR

Plataforma Brasil

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS ASSERTIVAS E ESTRESSE INTERPESSOAL EM ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE

Pesquisador: Gabrielle Selleri Bezerra

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 09193119.6.0000.5300

Instituição Proponente: Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.247.392

Apresentação do Projeto:

Trata-se de projeto de pesquisa apresentado por GABRIELLE SELLERI BEZERRA, referente à pesquisa de mestrado no âmbito do PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA – MAPSI da UNIR, sob orientação do Prof. Dr. Fabio Biasotto Feitosa.

O estudo será realizado na Universidade Federal de Rondônia, tendo como participantes estudantes dos cursos da área da saúde, que serão submetidos à responder questionários e entrevista e participar do Treinamento de Habilidades Sociais Assertivas (THSA).

O(A) pesquisador(a) apresenta o desenho do estudo "(As informações elencadas aqui foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa e/ou do Projeto Detalhado)".

O objetivo geral deste estudo é analisar a eficácia de um programa de treinamento de habilidades sociais assertivas (THSA) na redução do estresse interpessoal de acadêmicos dos cursos da área da saúde da Universidade Federal de Rondônia. Para que se cumpra o objetivo proposto, a pesquisa será norteada pela abordagem quantitativa, sendo realizado um estudo pré-experimental. O THSA será realizado com um grupo de entre cinco e dez alunos dos cursos da área da saúde (enfermagem, medicina, educação física e psicologia). Os instrumentos utilizados para análise da eficácia do THSA serão o Inventário de Habilidades Sociais 2 (IHS2-Del-Prette), a Escala de Estresse Percebido (PSS-14), um roteiro de entrevista semiestruturado e um questionário sociodemográfico. Estes instrumentos serão aplicados antes e após a intervenção e os dados coletados nas

aplicações serão analisados estatisticamente no software SPSS para Windows.

Endereço: Campus José Ribeiro Filho - BR 364, Km 9,5, sentido Acre, Bloco de departamentos, sala 216-2C
Bairro: Zona Rural **CEP:** 76.801-059
UF: RO **Município:** PORTO VELHO
Telefone: (69)2182-2116 **E-mail:** cep@unir.br

Objetivo da Pesquisa:

(As informações elencadas aqui foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa e/ou do Projeto Detalhado)

Objetivo Primário:

Analisar a eficácia de um programa de treinamento de habilidades sociais assertivas na redução do estresse interpessoal de estudantes dos cursos da área da saúde da Universidade Federal de Rondônia.

Objetivo Secundário:

Verificar as estratégias de coping utilizadas pelos estudantes e os níveis de habilidades sociais e estresse a partir das avaliações de pré-teste e pósteste;

Descrever os resultados da intervenção a partir da comparação das medidas de estresse, coping e habilidades sociais dos participantes antes e após a intervenção

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

A) Os riscos de execução do projeto estão claros e bem avaliados pelo pesquisador(a), sendo assim apresentados:

B) os benefícios oriundos da execução do projeto justificam os riscos corridos, sendo assim apresentados:

(As informações elencadas aqui foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa e/ou do Projeto Detalhado).

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Estruturação do projeto em relação aos aspectos éticos:

(x) Permite análise adequada das questões éticas

( ) Não está devidamente instruído

( ) Requer maior esclarecimento sobre:

a)

b)

c)

Outras observações - (As informações elencadas aqui foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa e/ou do Projeto Detalhado):

A pesquisa será norteada pela abordagem quantitativa, com delineamento A-B (as avaliações dos participantes ocorrerão antes e após a intervenção) sem grupo controle, o que configura o estudo

como pré-experimental.

Os participantes da pesquisa devem ter idade igual ou superior a 18 anos e estarem realizando suas atividades acadêmicas majoritariamente no campus da universidade.

Critério de Exclusão:

Não poderão participar da pesquisa alunos que não sejam dos cursos do núcleo de saúde da Universidade Federal de Rondônia (psicologia, enfermagem, medicina e educação física).

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

a. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) – presente e adequado.

b. Termo de Assentimento Esclarecido (TAE) – não se aplica

c. Termo de Compromisso para Utilização de Dados e Prontuários (TCUD) – não se aplica

d. Termo de Anuência Institucional (TAI) – presente e adequado

e. Folha de rosto – presente e adequada

f. Projeto de pesquisa completo e detalhado – presente e adequado

g. Outro (especificar) – não consta.

Recomendações:

Nota Educativa:

a. PREENCHIMENTO EQUIVOCADO DA PLATAFORMA BRASIL:

ONDE PERGUNTA-SE: Haverá uso de fontes secundárias de dados (prontuários, dados demográficos, etc)?

A PESQUISADORA RESPONDEU SIM, INFORMANDO: Será aplicado um formulário sociodemográfico no qual será pedido que o participante responda sobre sua idade, gênero, estado civil, período que está cursando, quantos dias fica no campus da universidade para realização de suas atividades acadêmicas, se veio de outra cidade para estudar, com quem mora atualmente e se trabalha ou possui estágio extracurricular.

ESCLARECE-SE QUE ISSO NÃO É CARACTERIZADO DADOS DEMOGRÁFICOS OU SOCIOECONÔMICOS SECUNDÁRIOS, OU SEJA, NÃO SERÃO OBTIDOS DE OUTRAS FONTES EXTERNAS AOS PROCEDIMENTOS DA PESQUISA.

POR ENTENDER QUE ISSO NÃO GERA PREJUÍZO NAS QUESTÕES ÉTICAS, NÃO SERÁ GERADA PENDÊNCIA POR ESTE MOTIVO, PORÉM, SOLICITA-SE ATENÇÃO DA PESQUISADORA EM SUBMISSÕES FUTURAS.

Atualize os dados do CEP/UNIR:

UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA - UNIR

Continuação do Parecer: 3.247.392

Telefone: 2182-2116

E-mail: cep@unir.br

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Recomendação de aprovação do projeto, com observação a ser atendida no TCLE:

1) todas as páginas do tcle devem ser rubricadas pelo pesquisador e participante, em atendimento a Carta Circular nº. 003/2011CONEP/CNS. Solicita-se a pesquisadora acrescentar no trecho citado aqui do TCLE o texto em caixa alta: Caso você concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento E RUBRIQUE TODAS AS PÁGINAS, que possui duas vias, sendo uma delas sua e a outra da pesquisadora responsável QUE TAMBÉM ASSINOU E RUBRICOU AS PÁGINAS.

Considerações Finais a critério do CEP:

OBSERVAÇÃO: Todos os projetos submetidos ao CEP/NUSAU/UNIR são avaliados com base na Resolução 466/12, Resolução 510/16 (quando pertinente) e nas Normas Operacionais emanadas da CONEP.

PROTOCOLO APROVADO

1.De acordo com o item X.1.3.b, da Resolução CNS n. 466/12, o pesquisador deverá apresentar relatórios semestrais - a contar da data de aprovação do protocolo - que permitam ao CEP acompanhar o desenvolvimento do projeto. Esses relatórios devem conter as informações detalhadas - naqueles itens aplicáveis - nos moldes do relatório final contido no Ofício Circular n. 062/2011: conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/index.htm, bem como deve haver menção ao período a que se referem. Para cada relatório, deve haver uma notificação separada. As informações contidas no relatório devem ater-se ao período correspondente e não a todo o período da pesquisa até aquele momento.

2. Eventuais emendas (modificações) ao protocolo devem ser apresentadas de forma clara e sucinta, identificando-se, por cor, negrito ou sublinhado, a parte do documento a ser modificada, isto é, além de apresentar o resumo das alterações, juntamente com a justificativa, é necessário destacá-las no decorrer do texto (item 2.2.H.1, da Norma Operacional CNS nº 001 de 2013).

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Endereço: Campus José Ribeiro Filho - BR 364, Km 9,5, sentido Acre, Bloco de departamentos, sala 216-2C
Bairro: Zona Rural **CEP:** 76.801-059
UF: RO **Município:** PORTO VELHO
Telefone: (69)2182-2116 **E-mail:** cep@unir.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA - UNIR

Continuação do Parecer: 3.247.392

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1302442.pdf	08/03/2019 20:01:52		Aceito
Outros	autorizacao.pdf	08/03/2019 19:57:27	Gabrielle Selleri Bezerra	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	08/03/2019 19:57:07	Gabrielle Selleri Bezerra	Aceito
Orçamento	orcamento.pdf	08/03/2019 19:54:05	Gabrielle Selleri Bezerra	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_MESTRADO.docx	08/03/2019 19:53:31	Gabrielle Selleri Bezerra	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	26/02/2019 11:01:37	Gabrielle Selleri Bezerra	Aceito
Folha de Rosto	FolhaDeRosto.pdf	26/02/2019 11:00:55	Gabrielle Selleri Bezerra	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

PORTO VELHO, 06 de Abril de 2019

Assinado por:
Elen Pelean Parmejiani
(Coordenador(a))

Endereço: Campus José Ribeiro Filho - BR 364, Km 9,5, sentido Acre, Bloco de departamentos, sala 216-2C
Bairro: Zona Rural **CEP:** 76.801-059
UF: RO **Município:** PORTO VELHO
Telefone: (69)2182-2116 **E-mail:** cep@unir.br

APÊNDICE D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

(Página 01 de 02)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado (a) a participar, como voluntário (a), da pesquisa intitulada "TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS ASSERTIVAS E ESTRESSE INTERPESSOAL EM ACADÊMICOS DA ÁREA DA SAÚDE", conduzida por Gabrielle Selleri Bezerra sob a orientação do professor Dr. Fabio Biasotto Feitosa do programa de pós-graduação em psicologia. Esta pesquisa tem como objetivo geral analisar a eficácia de um programa de treinamento de habilidades sociais assertivas na redução do estresse interpessoal de estudantes dos cursos do núcleo de saúde da Universidade Federal de Rondônia.

Ao voluntário, são garantidos os seguintes pontos: sua participação não é obrigatória. A qualquer momento você poderá desistir de participar e retirar seu consentimento. Sua recusa, desistência ou retirada de consentimento não acarretará prejuízo a você. Não há compensação financeira nem custos para o participante da pesquisa.

Sua participação consistirá em, além de responder a um roteiro de entrevista, um formulário sociodemográfico e três instrumentos, participar do Treinamento de Habilidades Sociais Assertivas (THSA), que ocorrerá em encontros semanais com duração de em torno de 1h30, por um período de dois meses. Os instrumentos citados acima serão aplicados em três momentos: antes da intervenção, logo ao fim da mesma e em torno de um mês após o seu encerramento.

Os possíveis riscos ao participar deste estudo envolvem desconfortos emocionais que podem surgir com a realização de determinados exercícios ou vivências durante o Treinamento de Habilidades Sociais Assertivas, portanto a pesquisadora responsável compromete-se a prestar qualquer apoio ou encaminhar o participante para atendimento psicológico caso seja necessário.

Os dados obtidos por meio desta pesquisa serão confidenciais e não serão divulgados em nível individual, visando assegurar o sigilo de sua participação. A pesquisadora responsável compromete-se a tornar públicos nos meios acadêmicos e científicos os resultados obtidos de forma consolidada sem qualquer identificação dos participantes.

Caso você concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento, que possui duas vias, sendo uma delas sua e a outra da pesquisadora responsável. Seguem os contatos dos pesquisadores responsáveis e do Comitê de Ética em Pesquisa, com quem você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação nele, agora ou a qualquer momento: Gabrielle Selleri (69) 98101-2077 e Fabio Biasotto Feitosa (69) 98147-6667; Comitê de Ética em Pesquisa do NUSAU/UNIR (69) 2182-2111, localizado na BR 364, Km 9,5, Campus, CEP 76801-059, Porto Velho-RO. E-mail: cep.unir@yahoo.com.br.

Eu _____ declaro que entendi os objetivos, desconfortos e benefícios de minha participação na pesquisa, e que concordo em participar.

Porto Velho, _____ de _____ de _____.

Assinatura do (a) participante: _____

Assinatura da pesquisadora: _____

ANEXO A – Escala de Estresse Percebido (PSS-14)

Escala de Estresse Percebido (*PSS-14*) **INSTRUÇÕES:** As perguntas desta escala referem-se aos sentimentos e pensamentos que você teve nos ÚLTIMOS 30 (TRINTA) DIAS. Em cada caso, você deverá colocar um "X" na coluna que indicar a FREQUÊNCIA com que você sentiu ou pensou de uma determinada forma. Embora algumas perguntas sejam parecidas, existem diferenças entre elas. Você deve considerar cada uma delas separadamente. A melhor maneira de proceder é responder às perguntas rapidamente. Ou seja, em vez de tentar contar o número de vezes que você se sentiu de uma determinada forma, indique a alternativa que lhe parecer mais provável.	**Nunca**	**Quase Nunca**	**Às Vezes**	**Frequentemente**	**Muito Frequentemente**
1. Nos últimos 30 dias, com que frequência você esteve irritado com alguma coisa inesperada?					
2. Nos últimos 30 dias, com que frequência você sentiu que esteve impossibilitado de controlar coisas importantes em sua vida?					
3. Nos últimos 30 dias, com que frequência você se sentiu nervoso e "estressado"?					
4. Nos últimos 30 dias, com que frequência você foi bem sucedido ao lidar com problemas e aborrecimentos do dia a dia?					
5. Nos últimos 30 dias, com que frequência você sentiu que enfrentou com eficiência mudanças importantes que estavam ocorrendo na sua vida?					
6. Nos últimos 30 dias, com que frequência você se sentiu confiante em sua capacidade de lidar com problemas pessoais?					
7. Nos últimos 30 dias, com que frequência você sentiu que as coisas estavam indo conforme o seu gosto?					
8. Nos últimos 30 dias, com que frequência você percebeu que não poderia dar conta de todas as coisas que tinha para fazer?					
9. Nos últimos 30 dias, com que frequência você foi capaz de controlar as irritações da sua vida?					
10. Com que frequência você sentiu que esteve no controle das coisas nos últimos 30 dias?					
11. Nos últimos 30 dias, com que frequência você ficou com raiva por causa de coisas que aconteceram e que estavam além do seu controle?					
12. Nos últimos 30 dias, com que frequência você se percebeu pensando em coisas que tem que concluir?					
13. Nos últimos 30 dias, com que frequência você foi capaz de controlar a forma com que usa seu tempo?					
14. Nos últimos 30 dias, com que frequência você sentiu que as dificuldades cresciam tanto a ponto de você não conseguir superá-las?					

ANEXO B – Inventário de Estratégias de *Coping* de Folkman e Lazarus

Situação proposta: Imagine que você está passando por semanas muito ocupadas e está muito atarefado/a. Alguns professores passaram atividades em grupo para serem realizadas e você está com um grupo composto por algumas pessoas com quem você não se dá muito bem. Além disso, imagine que neste semestre você está tendo aulas com professores difíceis de lidar, que não são flexíveis, que não dão espaço para os alunos se expressarem ou que são muito críticos e autoritários.

Leia cada item abaixo e indique, fazendo um círculo na categoria apropriada, o que você faria na situação descrita acima ou em outra situação muito parecida de ter que lidar com pessoas no contexto da universidade. Use a seguinte classificação:

0. Não usei esta estratégia
1. Usei um pouco
2. Usei bastante
3. Usei em grande quantidade

1	Eu me concentrei no que deveria ser feito em seguida, no próximo passo.	0	1	2	3
2.	Tentei analisar o problema para entendê-lo melhor.	0	1	2	3
3.	Procurei trabalhar ou fazer alguma atividade para me distrair.	0	1	2	3
4.	Deixei o tempo passar - a melhor coisa que poderia fazer era esperar, o tempo é o melhor remédio.	0	1	2	3
5.	Procurei tirar alguma vantagem da situação.	0	1	2	3
6.	Fiz alguma coisa que acreditava não daria resultados, mas ao menos eu estava fazendo alguma coisa.	0	1	2	3
7.	Tentei encontrar a pessoa responsável para mudar suas ideias	0	1	2	3
8.	Conversei com outra(s) pessoa(s) sobre o problema, procurando mais dados sobre a situação.	0	1	2	3
9.	Eu me critiquei, me repreendi.	0	1	2	3
10.	Tentei não fazer nada que fosse irreversível, procurando deixar outras opções.	0	1	2	3
11.	Esperei que um milagre acontecesse.	0	1	2	3
12.	Concordei com o fato, aceitei o meu destino.	0	1	2	3
13.	Fiz como se nada tivesse acontecido.	0	1	2	3
14.	Procurei guardar para mim mesmo(a) os meus sentimentos.	0	1	2	3
15.	Procurei encontrar o lado bom da situação	0	1	2	3
16.	Dormi mais que o normal.	0	1	2	3
17.	Mostrei a raiva que sentia para as pessoas que causaram o problema.	0	1	2	3
18.	Aceitei a simpatia e a compreensão das pessoas.	0	1	2	3
19.	Disse coisas a mim mesmo (a) que me ajudassem a me sentir bem	0	1	2	3
20.	Eu me inspirou a fazer algo criativo.	0	1	2	3
21.	Procurei esquecer a situação desagradável.	0	1	2	3
22.	Procurei ajuda profissional.	0	1	2	3
23.	Mudei ou cresci como pessoa de uma maneira positiva.	0	1	2	3
24.	Esperei para ver o que acontecia antes de fazer alguma coisa.	0	1	2	3
25.	Desculpei ou fiz alguma coisa para repor os danos.	0	1	2	3

26.	Fiz um plano de ação e o segui.	0	1	2	3
27.	Tirei o melhor que poderia da situação, que não era o esperado.	0	1	2	3
28.	De alguma forma extravasei meus sentimentos.	0	1	2	3
29.	Compreendi que o problema foi provocado por mim.	0	1	2	3
30.	Saí da experiência melhor do que eu esperava.	0	1	2	3
31.	Falei com alguém que poderia fazer alguma coisa concreta sobre o problema.	0	1	2	3
32.	Tentei descansar, tirar férias a fim de esquecer o problema.	0	1	2	3
33.	Procurei me sentir melhor, comendo, fumando, utilizando drogas ou medicação.	0	1	2	3
34.	Enfrentei como um grande desafio, fiz algo muito arriscado.	0	1	2	3
35.	Procurei não fazer nada apressadamente ou seguir o meu primeiro impulso.	0	1	2	3
36.	Encontrei novas crenças.	0	1	2	3
37.	Mantive meu orgulho não demonstrando os meus sentimentos.	0	1	2	3
38.	Redescobri o que é importante na vida.	0	1	2	3
39.	Modifiquei aspectos da situação para que tudo desse certo no final.	0	1	2	3
40.	Procurei fugir das pessoas em geral.	0	1	2	3
41.	Não deixei me impressionar, me recusava a pensar muito sobre esta situação.	0	1	2	3
42.	Procurei um amigo ou um parente para pedir conselhos.	0	1	2	3
43.	Não deixei que os outros soubessem da verdadeira situação.	0	1	2	3
44.	Minimizei a situação me recusando a preocupar-me seriamente com ela.	0	1	2	3
45.	Falei com alguém sobre como estava me sentindo.	0	1	2	3
46.	Recusei recuar e batalhei pelo que eu queria.	0	1	2	3
47.	Descontei minha raiva em outra(s) pessoa(s).	0	1	2	3
48.	Busquei nas experiências passadas uma situação similar.	0	1	2	3
49.	Eu sabia o que deveria ser feito, portanto dobrei meus esforços para fazer o que fosse necessário.	0	1	2	3
50.	Recusei acreditar que aquilo estava acontecendo.	0	1	2	3
51.	Prometi a mim mesmo(a) que as coisas serão diferentes na próxima vez.	0	1	2	3
52.	Encontrei algumas soluções diferentes para o problema.	0	1	2	3
53.	Aceitei, nada poderia ser feito.	0	1	2	3
54.	Procurei não deixar que meus sentimentos interferissem muito nas outras coisas que eu estava fazendo.	0	1	2	3
55.	Gostaria de poder mudar o que tinha acontecido ou como eu senti.	0	1	2	3
56.	Mudei alguma coisa em mim, me modifiquei de alguma forma.	0	1	2	3
57.	Sonhava acordado(a) ou imaginava um lugar ou tempo melhores do que aqueles em que eu estava.	0	1	2	3
58.	Desejei que a situação acabasse ou que de alguma forma desaparecesse.	0	1	2	3
59.	Tinha fantasias de como as coisas iriam acontecer, como se encaminhariam.	0	1	2	3
60.	Rezei.	0	1	2	3
61.	Me preparei para o pior.	0	1	2	3
62.	Analisei mentalmente o que fazer e o que dizer.	0	1	2	3
63.	Pensei em uma pessoa que admiro e em como ela resolveria a situação e a tomei como modelo.	0	1	2	3
64.	Procurei ver as coisas sob o ponto de vista da outra pessoa.	0	1	2	3
65.	Eu disse a mim mesmo(a) “que as coisas poderiam ter sido piores”.	0	1	2	3
66.	Corri ou fiz exercícios.	0	1	2	3