

TREINAMENTO EM HABILIDADES SOCIAIS PARA SITUAÇÕES INTERPESSOAIS DIFÍCEIS NO CONTEXTO CLÍNICO

*SOCIAL SKILLS TRAINING FOR DIFFICULT
INTERPERSONAL SITUATIONS
IN THE CLINICAL CONTEXT*

*ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES
PARA SITUACIONES INTERPERSONALES DIFÍCILES
EN EL CONTEXTO CLÍNICO*

Zeimara de Almeida Santos ⁽¹⁾

Adriana Benevides Soares ⁽²⁾

Clarissa Pinto Pizarro de Freitas ⁽³⁾

RESUMO

O objetivo deste estudo foi verificar a efetividade do treinamento de habilidades sociais para o manejo de situações interpessoais difíceis no contexto clínico. Participaram da pesquisa 20 estudantes estagiários de psicologia de instituições privadas de ensino superior, alocados aleatoriamente em dois grupos, experimental e controle, cada um com 10 participantes. A intervenção consistiu em 10 sessões com duração média de 70 minutos. Foram utilizados o Inventário de Habilidades Sociais e o Inventário de Habilidades Sociais em Situações Terapêuticas Consideradas Difíceis. Os participantes responderam

⁽¹⁾ Doutora em Psicologia pela Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO); Pós-Doutoranda em Psicologia Social pela Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, BA, Brasil. Professora Visitante do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal.
<https://orcid.org/0000-0001-8674-8738> — email: zeimaradealmeida@gmail.com

⁽²⁾ Doutora em Psicologia Cognitiva pela Universidade de Paris XI, França. Professora Titular do Departamento de Cognição e Desenvolvimento e do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Professora Titular do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), Niterói, RJ, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0001-8057-6824> — email: adribenevides@gmail.com

⁽³⁾ Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professora adjunta do programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Porto Alegre, RS, Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-2274-8728> — email: freitas.cpp@gmail.com

aos instrumentos em dois momentos distintos: pré e pós-intervenção. A análise dos dados incluiu o teste JT para avaliação das diferenças individuais. Para verificar as diferenças longitudinais entre os escores pré e pós-teste nos grupos experimental e controle, foram empregados o teste de Wilcoxon e o Teste Exato de Probabilidade com correção pelo método de Monte Carlo, o qual realiza simulações sucessivas de amostras aleatórias para estimar com maior precisão os valores de significância, especialmente em contextos com amostras pequenas. Os resultados indicaram que os participantes do grupo experimental apresentaram ganhos estatisticamente significativos em todas as dimensões avaliadas. Observou-se ainda uma melhora expressiva nas habilidades assertivas, o que evidencia a eficácia do treinamento na promoção de repertórios sociais mais adequados para a atuação clínica. Tais achados reforçam o potencial do treinamento de habilidades sociais como recurso interventivo eficaz no desenvolvimento de competências interpessoais entre estudantes de psicologia.

Palavras-chave: habilidades sociais; treinamento de habilidades sociais; estudantes de psicologia; estágio clínico; psicoterapia.

ABSTRACT

The objective of this study was to verify the effectiveness of social skills training for managing difficult interpersonal situations in the clinical context. Twenty psychology undergraduate interns from private higher education institutions participated in the study, randomly assigned to two groups, experimental and control, each with 10 participants. The intervention consisted of 10 sessions, each lasting approximately 70 minutes. The Social Skills Inventory and the Social Skills Inventory for Therapeutic Situations Considered Difficult were used. Participants completed the assessment instruments at two different time points: pre- and post-intervention. Data analysis included the JT test to evaluate individual differences. To examine longitudinal differences between pre- and post-test scores in the experimental and control groups, the Wilcoxon test and the Exact Probability Test with correction by the Monte Carlo method were used. The latter performs successive simulations of random samples to more accurately estimate significance values, particularly in studies with small sample sizes. The results indicated that participants in the experimental group showed statistically significant improvements across all assessed dimensions. Additionally, a notable enhancement in assertive skills was observed, which shows the effectiveness of the training in fostering more appropriate social

repertoires for clinical practice. These findings reinforce the potential of social skills training as an effective intervention tool for developing interpersonal competencies among psychology students.

Keywords: social skills; social skills training; psychology students; clinical internship; psychotherapy.

RESUMEN

El objetivo de este estudio fue verificar la efectividad del entrenamiento en habilidades sociales para el manejo de situaciones interpersonales difíciles en el contexto clínico. Participaron en la investigación 20 estudiantes de psicología en etapa de prácticas de instituciones privadas de educación superior, asignados aleatoriamente a dos grupos, experimental y control, cada uno con 10 participantes. La intervención consistió en 10 sesiones con una duración aproximada de 70 minutos cada una. Se utilizaron el Inventario de Habilidades Sociales y el Inventario de Habilidades Sociales en Situaciones Terapéuticas Consideradas Difíciles. Los participantes respondieron a los instrumentos en dos momentos distintos: antes y después de la intervención. El análisis de los datos incluyó la prueba JT para evaluar las diferencias individuales. Para examinar las diferencias longitudinales entre las puntuaciones pre y postest en los grupos experimental y de control, se emplearon la prueba de Wilcoxon y la Prueba Exacta de Probabilidad con corrección por el método de Monte Carlo, el cual realiza simulaciones sucesivas de muestras aleatorias para estimar con mayor precisión los valores de significancia, especialmente en estudios con tamaños muestrales reducidos. Los resultados indicaron que los participantes del grupo experimental presentaron mejoras estadísticamente significativas en todas las dimensiones evaluadas. Además, se observó una mejora notable en las habilidades asertivas, lo que demuestra la eficacia del entrenamiento en la promoción de repertorios sociales más adecuados para la práctica clínica. Estos hallazgos refuerzan el potencial del entrenamiento en habilidades sociales como recurso de intervención eficaz en el desarrollo de competencias interpersonales entre estudiantes de psicología.

Palabras clave: habilidades sociales; entrenamiento de habilidades sociales; estudiantes de psicología; prácticas clínicas; psicoterapia.

Introdução

O domínio das habilidades sociais, que consistem em comportamentos específicos aprendidos, é fundamental para o desenvolvimento das competências sociais. Por sua vez, as competências sociais dizem respeito à capacidade de aplicar essas habilidades de maneira eficaz e apropriada em diferentes contextos interpessoais, contribuindo assim para um desempenho socialmente competente (Santos et al., 2020). Além disso, tem proporcionado uma base para a avaliação do repertório social e dos programas de Treinamento de Habilidades Sociais (THS) de maneira sistemática em contextos educacionais (Lessa et al., 2022). Os programas de THS buscam superar déficits no desempenho social, promovendo o desenvolvimento de repertórios socialmente competentes por meio de abordagens clínicas e educacionais. Nessa perspectiva, Tallamini et al. (2022) indica que o THS tem se mostrado eficaz na redução de déficits em competências sociais, desde que seja estruturado como uma estratégia sistematizada para ensinar habilidades deficitárias em programas de intervenção. As intervenções voltadas ao desenvolvimento de competências sociais são fundamentais, pois essas habilidades são reconhecidas como fatores de proteção ao longo do curso do desenvolvimento humano (Messias-Fogaça et al., 2025).

O THS continua sendo uma ferramenta essencial na psicologia, promovendo o desenvolvimento da habilidade interpessoal e possibilitando respostas mais adequadas e eficazes às demandas do contexto social (Stenzel, 2021). Trata-se de um conjunto de atividades estruturadas que orientam processos de aprendizagem, conduzidos por um terapeuta ou facilitador, com o objetivo de aprimorar competências sociais e auxiliar no enfrentamento de situações críticas da vida (Stenzel, 2021). De maneira geral, o THS busca modificar componentes comportamentais e cognitivos associados a déficits em competências sociais, que frequentemente resultam em dificuldades e conflitos interpessoais (Bezerra et al., 2024).

O estudo de Pinto et al. (2023) destaca a importância do THS como um fator determinante para o sucesso e o bem-estar em diferentes aspectos da vida. A pesquisa evidencia que o desenvolvimento dessas habilidades favorece interações interpessoais mais eficazes e promove relações sociais e profissionais mais produtivas e satisfatórias. Dado que o THS é considerado uma ferramenta eficaz em áreas onde deficiências cognitivas ou comportamentais são observadas, sua utilização torna-se cada vez mais requisitada (Bezerra et al., 2024). Esses mesmos autores adicionam que o THS possibilita uma concepção de educação mais abrangente e contempla o desenvolvimento emocional nas relações interpessoais (Quiterio et al., 2021).

De maneira geral, o THS envolve a exposição a situações desafiadoras e tem sido aplicado em diferentes contextos e populações (Carvalho et al., 2021). Os estudos de Bortolatto et al. (2024) e Bezerra et al. (2024), ilustram essa diversidade, apresentando intervenções com distintos enfoques. Bortolatto et al. (2024) e Bezerra et al. (2024) atuaram com universitários; Bezerra et al. (2024) focaram em estudantes de psicologia e sua relação com o estresse acadêmico, enquanto Bortolatto et al. (2024) trabalharam com universitários em geral para fortalecer habilidades sociais e reduzir sintomas de ansiedade social. Os objetivos variaram entre o fortalecimento de habilidades para enfrentar desafios acadêmicos (Bortolatto et al., 2024), a redução da ansiedade social, o desenvolvimento emocional e relacional (Bezerra et al., 2024) e a combinação entre promoção de habilidades e redução de estresse. Os métodos incluíram desde técnicas cognitivas e comportamentais, como modelagem e ensaio, até práticas vivenciais e intervenções em grupo. Essas variações evidenciaram a flexibilidade do THS para atender a diferentes demandas, desde o contexto universitário até a adolescência, com finalidades preventivas ou terapêuticas.

Essas evidências reforçam a relevância do THS no contexto educacional, especialmente na formação em psicologia, na qual o desenvolvimento e aprimoramento de habilidades sociais tornam-se fundamentais para lidar com as exigências de relacionamento inerentes às atividades laborais e se configuram como uma necessidade para aqueles em formação (Carvalho et al., 2021). No ambiente universitário, essa necessidade se intensifica, considerando que o exercício da psicologia demanda competências interpessoais refinadas e sensíveis às complexidades do cuidado clínico. Dentre as classes de habilidades sociais, a assertividade se destaca como especialmente relevante, por envolver a expressão clara, honesta e respeitosa de sentimentos, pensamentos e direitos, característica indispensável ao manejo ético e eficaz das interações terapêuticas. No entanto, os estudos sobre o uso do THS com estudantes de psicologia no Brasil ainda são escassos (Bezerra et al., 2024), e poucos investigam diretamente o fortalecimento da assertividade nesse público. Embora intervenções com universitários já apresentem resultados positivos no aumento da competência social (Bortolatto et al., 2024), ainda persiste uma lacuna quanto à preparação específica para o enfrentamento de situações interpessoais desafiadoras no contexto clínico. Essa ausência de abordagens voltadas ao desenvolvimento assertivo sugere que o desempenho terapêutico, sobretudo em situações críticas, pode depender diretamente da construção de um repertório robusto de habilidades sociais, com ênfase na assertividade, como fundamento para uma atuação mais segura, ética e competente (Carvalho et al., 2021).

Apesar da reconhecida importância das habilidades sociais, especialmente da assertividade, para a atuação clínica do psicólogo, estudantes de psicologia ainda apresentam dificuldades em manejar situações interpessoais desafiadoras no contexto clínico. Isso ocorre devido à ênfase predominante na formação teórica, em detrimento do ensino sistematizado dessas competências. Essa lacuna pode comprometer a qualidade do atendimento e a preparação profissional (Bezerra et al., 2024).

Situações interpessoais na relação terapêutica podem ser consideradas difíceis quando envolvem o manejo interpessoal, particularmente o assertivo, ao se expor publicamente, recebendo ou realizando críticas e recusando pedidos inapropriados de pares, clientes ou autoridades (Stenzel, 2021). Estudos recentes demonstram que as dificuldades nos relacionamentos interpessoais entre universitários são comuns (Soares et al., 2021). Além disso, observa-se um consenso de que, ao ser exigida dos estudantes a expressão de comportamentos socialmente competentes na prática da psicoterapia, há uma inaptidão em utilizar habilidades assertivas (Santos et al., 2021) em situações sociais consideradas desafiadoras no atendimento clínico (Sousa et al., 2021). Portanto, os universitários enfrentam um grande desafio decorrente de sua formação, que prioriza o conhecimento teórico centrado em competências técnicas em detrimento das competências interpessoais (Santana et al., 2022).

Ao considerar que a atuação clínica do profissional de psicologia exige um conjunto de habilidades e competências bem elaboradas para lidar com relações complexas além do conhecimento teórico e técnico associado a uma atuação profissional satisfatória (Santana et al., 2022), e tendo em vista a importância das competências sociais na formação dos universitários, três estudos buscaram identificar na literatura programas de intervenção de habilidades sociais. No primeiro (Oliveira & Quiterio, 2022), o estudo indicou diversos programas de intervenção, alguns deles no contexto universitário; no segundo (Lessa et al., 2022), abordaram-se estudos com universitários; e no último (Bortolatto et al., 2024), identificaram-se trabalhos voltados à população universitária. Todos os estudos que aplicaram o THS em universitários sugeriram a efetividade do procedimento de intervenção com essa população específica, embora alguns tenham apontado que poucos trabalhos incluíram grupo controle (Lessa et al., 2022). Percebe-se, portanto, que a ausência de um planejamento sistematizado do ensino dessas habilidades nos cursos de psicologia e a falta de evidências empíricas possivelmente comprometem a formação de profissionais capazes de lidar com diversas situações interpessoais (Quiterio et al., 2021). Isso é especialmente notável no

manejo de situações consideradas difíceis, que demandam assertividade na área clínica (Santos et al., 2021).

Ao avaliar um programa de THS com 35 universitários em cursos de ciências exatas, o estudo de Lopes et al. (2017) indicou a eficácia ($p < 0,01$; estimativa de efeito moderado a alto) e a efetividade do programa de desenvolvimento interpessoal para universitários em transição para o mercado de trabalho, especialmente na aquisição de habilidades sociais de enfrentamento e autoexposição a desconhecidos ou situações novas. O estudo de Cotta et al. (2013) sugere que é por meio do THS que se aprendem habilidades específicas do repertório social de cada indivíduo, o que corrobora a compreensão sobre o efeito e aplicabilidade de uma intervenção para abordar dificuldades que emergem do relacionamento interpessoal entre alunos de psicologia e seus clientes (Bezerra et al., 2024). Entre as habilidades consideradas mais deficitárias nos discentes de psicologia estão as de lidar com situações que envolvam expressão de sentimentos positivos, negativos e com risco potencial de reações indesejáveis no contexto acadêmico (Seco et al., 2016). Essas dificuldades de interação social também podem estar relacionadas ao ajustamento do universitário (Soares et al., 2021).

Geralmente, os programas de THS se estruturam de acordo com o referencial teórico e os modelos conceituais da psicologia (Lessa et al., 2022). De maneira genérica, o THS utiliza a exposição dialogada, a promoção de desempenhos sociais, a simulação de desempenho, entre outros (Tallamini et al., 2022). No método vivencial, Del Prette e Del Prette (2017) o definem como a estruturação de um contexto experiencial de aprendizagem que permite o uso de técnicas e procedimentos comuns à maioria dos programas de THS e favorece a promoção da competência social. Nesse ponto, destaca-se que a competência social é avaliativa e, portanto, tem despertado crescente interesse na psicologia (Caballo, 2018).

As competências sociais implicam a adequação às demandas nas situações interpessoais, o que se reflete nos efeitos do desempenho social nas situações vivenciadas por estagiários (Boer & Elias, 2022). Apesar de a literatura da área carecer de pesquisas que analisem a relação entre competências sociais e seu manejo adequado na atuação clínica, os treinamentos mostram-se efetivos quando realizados durante o estágio clínico (Duarte & Carvalho, 2024; Melis et al., 2022). Especificamente com estudantes de psicologia, o programa de THS de Del Prette et al. (1999) indicou ampliação do repertório de competências sociais, melhor desempenho no estágio e em outras atividades de formação profissional.

Considerando que o processo de psicoterapia depende da interação entre o psicólogo e o cliente, a efetividade do uso de competências que possam facilitar o

atendimento das demandas do cliente é uma condição essencial para a qualidade do atendimento clínico, e cabe aos cursos de formação em psicologia aprimorar essas competências. Dessa forma, as intervenções para o desenvolvimento das competências sociais têm sido estimuladas devido à identificação delas como um fator protetor nas áreas da saúde e educação, o que as faz essenciais para uma atuação eficaz na psicoterapia (Caballo, 2018). Assim, este estudo buscou avaliar a efetividade do THS com estudantes de psicologia em período de estágio clínico para lidar adequadamente com situações terapêuticas consideradas difíceis. Ao considerar a literatura identificada, percebe-se que o manejo de situações interpessoais difíceis no contexto clínico requer habilidades assertivas dos universitários de psicologia. Portanto, lidar com essas situações consideradas difíceis pode ser um diferencial na atuação profissional do futuro psicólogo. Nessa direção, as hipóteses conjecturadas neste estudo são que: haverá diferença entre T1 (pré-treinamento) e T2 (pós-treinamento) para o grupo experimental; haverá diferença entre o grupo experimental e o de controle no pós-teste (após o THS); e haverá diferenças individuais que indiquem melhora no grupo experimental entre o pré-teste (antes do THS) e o pós-teste.

Método

Participantes

Participaram 20 estagiários de psicologia, 10 dos quais atribuídos por um processo aleatório ao grupo experimental, que recebe a nova técnica de aprendizado, e os outros 10 ao grupo de controle, que utiliza métodos de aprendizado convencionais. Essa aleatoriedade na atribuição dos participantes aos grupos ajuda a garantir que os grupos sejam comparáveis. Após a distribuição, os resultados do teste de Mann-Whitney evidenciaram que não havia diferenças significativas nas características sociodemográficas e nas habilidades sociais avaliadas no grupo experimental e no grupo de controle em T1. Portanto, pode-se afirmar que os dois grupos eram homogêneos no início do estudo, proporcionando uma base sólida para a avaliação dos efeitos da intervenção. Todos estavam matriculados na disciplina de estágio em três instituições privadas da região metropolitana do Rio de Janeiro. Os participantes foram convidados por meio de redes sociais e sua participação foi voluntária. Em cada sessão foram trabalhados temas distintos, tais como *marketing* digital, plano de negócio, estratégia de mercado, plano de atuação, nicho de mercado, *mindset* e público-alvo.

Instrumentos

Inventário de Habilidades Sociais (IHS) (Del Prette & Del Prette, 2001) – Instrumento brasileiro composto de 38 itens, cuja consistência interna para a escala total é de 0,75. O instrumento avalia cinco fatores: F1 (Enfrentamento e autoafirmação com risco), composto de 11 itens ($\alpha=0,96$); F2 (Autoafirmação na expressão de sentimento positivo), com sete itens ($\alpha=0,86$); F3 (Conversação e desenvoltura social), com sete itens ($\alpha=0,81$); F4 (Autoexposição a desconhecidos ou situações novas), com quatro itens ($\alpha=0,75$); e F5 (Autocontrole da agressividade a situações aversivas), com três itens ($\alpha=0,74$). Os respondentes devem indicar a frequência das ações, de acordo com as seguintes classificações: A (nunca ou raramente), B (com pouca frequência), C (com frequência regular), D (muito frequentemente), ou E (sempre ou quase sempre).

Inventário de Habilidades Sociais para Situações Terapêuticas Difíceis (IHSSTD) (Santos et al., 2021) – Questionário composto por 29 itens, elaborado com base na avaliação realizada pelos estudantes de psicologia sobre a frequência e a dificuldade que encontravam ao lidar com diversas situações específicas. O instrumento tem como objetivo avaliar as habilidades sociais dos universitários na abordagem de diferentes contextos interpessoais no âmbito clínico. Suas categorias incluem: Quebra de regras, abrangendo 13 itens ($\alpha=0,57$); Fuga e invasão, composto por 13 itens ($\alpha=0,56$); e Problemas pessoais graves, com três itens ($\alpha=0,60$).

Programa de intervenção

O programa de intervenção foi divulgado na universidade por meio de grupos de rede social comum aos estudantes de diferentes instituições de ensino. As intervenções foram realizadas sempre no mesmo laboratório na universidade, no turno vespertino.

Os encontros tanto para o grupo controle quanto para o experimental foram semanais, com duração de 70 minutos cada, com total de 10 sessões. A primeira e décima sessões foram principalmente para aplicação dos instrumentos e as sessões intermediárias se destinaram ao treinamento propriamente dito.

Inicialmente, a facilitadora realizava uma dinâmica breve ou *role-playing* sobre o tema; em seguida, retomava as atividades de casa (resumindo o que foi trabalhado na sessão anterior, ressaltando quais os ganhos significativos na prática clínica) e fazia relação com o assunto da sessão do dia e com a atividade lúdica do

início da sessão. Na sequência, eram realizadas discussões. Ao final de cada sessão, os participantes eram convidados a fazer uma reflexão sobre o tema na prática clínica e a realizar um exercício em casa até a próxima sessão.

Procedimentos de intervenção

A Tabela 1 apresenta o detalhamento dos procedimentos de cada sessão do programa de Treinamento de Habilidades Sociais (THS), conforme fundamentação teórica de Del Prette e Del Prette (2001). A estrutura segue o princípio da replicabilidade, permitindo que outros profissionais possam aplicar a mesma sequência com fidelidade metodológica.

Procedimentos éticos

A proposta da pesquisa foi encaminhada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO), conforme as diretrizes éticas para pesquisas envolvendo seres humanos estabelecidas na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Os participantes foram informados dos objetivos da pesquisa, da preservação de suas identidades e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, previsto nessa resolução.

Procedimentos de coleta de dados

Para o grupo experimental, a estrutura do treinamento foi efetuada da seguinte forma: A primeira sessão buscou promover a integração do grupo, definiu acordos das sessões e aplicou os questionários. A segunda sessão tratou da habilidade de enfrentamento e autoafirmação com risco e teve como objetivo entender situações da falta de adesão do cliente ao combinado anteriormente no contexto terapêutico, bem como o esclarecimento sobre o conceito de assertividade. A terceira sessão continuou com o tópico voltado à situação de quebra de regras acordadas focada na habilidade de encerrar uma conversação quando necessário e a solicitação de alguns alunos de replicar um comportamento adequado. A quarta sessão contemplou a habilidade de conversação e desenvoltura social (capacidade de lidar com situações neutras de aproximação, em termos de afeto positivo e negativo, com risco mínimo de reação indesejável, demandando principalmente traquejo social na conversação). Nesta sessão foi explicitada a situação de fuga e invasão, que se refere a dois comportamentos disfuncionais de relação interacional entre terapeuta e cliente. Na quinta sessão, ainda sobre a habilidade de conversação e desenvoltura social, foi trabalhada a situação de fuga e invasão, contrastando a tomada de decisão e recusa de pedidos abusivos. A sexta

Tabela 1 — Descrição das sessões e temas abordados

Sessão	Tema	Habilidades sociais	Classe de THS	Objetivos da sessão	Procedimentos e técnicas	Materiais utilizados	Tempo estimado	Critérios de avaliação
1	Aplicação dos inventários e apresentação dos conceitos de HS e THS	—	—	Aplicar instrumentos de avaliação inicial; Apresentar conceitos básicos de HS e THS; Estabelecer vínculo	Aplicação de inventários; Exposição dialogada; Dinâmica de apresentação	Inventários; Slides; Quadro ou flipchart	70 min.	Participação nas discussões e preenchimento dos instrumentos
2	Habilidade de enfrentamento e autoafirmação com risco	Autoafirmação	Fuga e invasão	Identificar situações de risco e desenvolver respostas assertivas	Discussão de casos; Dramatização; Ensaio comportamental com <i>feedback</i>	Roteiro de situações-problema; Cartões com frases	70 min.	Clareza e firmeza na comunicação durante dramatizações
3	Iniciar, manter e encerrar uma conversa	Comunicação verbal e não verbal	Fuga e invasão	Desenvolver fluência, escuta ativa e turnos de fala	Modelagem em dupla; Ensaio em trios; <i>Feedback</i> em grupo	Roteiro de conversa simulada; Círculo de <i>feedback</i>	70 min.	Participação ativa e respeito aos turnos de fala
4	Fazer e recusar pedidos, expressar desagrado e dizer não	Assertividade	Fuga e invasão	Treinar expressão de necessidades e limites de forma respeitosa	Discussão em grupo; Simulação de recusas; Roda de <i>feedback</i>	Cartões com situações cotidianas; Roteiro de resposta assertiva	70 min.	Capacidade de recusar com respeito e clareza
5	Conversação	Fluência verbal e escuta	Fuga e invasão	Promover conversas equilibradas e empáticas	Exercícios de entrevista; Troca de papéis; Análise de vídeo	Vídeo demonstrativo; Roteiro de entrevista	70 min.	Uso de perguntas abertas e manutenção do diálogo
6	Desenvoltura social	Espontaneidade e flexibilidade social	Quebra de regras acordadas	Ampliar a espontaneidade diante de grupos e novas regras sociais	Jogos cooperativos; Dinâmica de improviso; Discussão orientada	Materiais lúdicos; Quadro de regras	70 min.	Participação espontânea e flexível nas atividades propostas

continua...

...continuação

Sessão	Tema	Habilidades sociais	Classe de THS	Objetivos da sessão	Procedimentos e técnicas	Materiais utilizados	Tempo estimado	Critérios de avaliação
7	Autoexposição a desconhecidos ou situações novas	Enfrentamento da ansiedade social	Quebra de regras acordadas	Reduzir evitação social e ampliar iniciativa	Técnicas de dessensibilização; Roda de experiências; Ensaio em dupla	Roteiro de exposição gradual; Cartões de desafio	70 min.	Tentativa de exposição voluntária mesmo diante do desconforto
8	Autoafirmação na expressão de sentimento positivo	Comunicação afetiva	Problemas pessoais graves	Treinar a expressão verbal de afeto e reconhecimento	Ensaio comportamental; Jogo de elogios; Escrita de bilhetes positivos	Cartões de sentimentos; Papel e caneta	70 min.	Capacidade de expressar elogios e sentimentos positivos com clareza
9	Autocontrole da agressividade a situações aversivas	Regulação emocional	Problemas pessoais graves	Desenvolver estratégias para lidar com raiva e frustração	Técnica STOP; Roda de soluções; Simulação de conflitos	Roteiro de situações de conflito; Quadro de alternativas	70 min.	Demonstração de estratégias alternativas ao comportamento agressivo
10	Reaplicação dos instrumentos, avaliação e fechamento	—	—	Avaliar progresso; Promover integração final do grupo	Reaplicação dos inventários; Dinâmica de avaliação; <i>Feedback</i> final	Inventários; <i>Sídes</i> ; Cartas de encerramento	70 min.	Comparação entre pré e pós-teste; Participação na atividade de fechamento

Notas: Classe de THS: categoria teórica de habilidades sociais; Técnicas: incluem modelagem, ensaio comportamental, dramatização, roda de conversa, entre outras; Critérios de avaliação: formas de observar desempenho e engajamento dos participantes (qualitativas ou quantitativas); HS: Habilidades Sociais; THS: Treinamento de Habilidades Sociais.

sessão visou entender que existem formas que auxiliam o reconhecimento das emoções expressas pelos pacientes no atendimento psicoterápico e como treinar a atenção focada nas emoções. Na sétima sessão foi destacada a importância da habilidade de autoexposição a desconhecidos ou situações novas para o psicólogo, principalmente o psicólogo clínico, uma vez que sua atuação demanda constante contato com novos clientes e suas questões durante a psicoterapia. Na oitava sessão passou-se ao tópico habilidades para lidar com demandas de expressão de afeto positivo e de afirmação da autoestima, que não envolve risco interpessoal ou apenas um risco mínimo de reação indesejável, tais como agradecer elogios, elogiar familiares, participar de conversação, expressar sentimento positivo, defender e elogiar outrem em grupos. Na nona sessão buscou-se relacionar a habilidade de autocontrole da agressividade a situações aversivas com a inabilidade de lidar com problemas pessoais graves de clientes. Na décima sessão foi aplicado um *feedback* do treinamento, feito o encerramento das propostas e realizada nova coleta de dados. Em relação ao grupo controle, a proposta dos encontros foi pautada no plano estratégico de atuação em relação ao empreendedorismo, *marketing* e processo criativo de inovação na profissão de psicólogo.

Procedimentos de análise dos dados

Para verificar a confiabilidade das mudanças individuais decorrentes da intervenção em Treinamento de Habilidades Sociais (THS), bem como avaliar possíveis diferenças entre o grupo intervenção e o grupo controle nos instrumentos IHS e IHSSTD, foi utilizado o Método JT (Jacobson & Truax, 1991), com base no Índice de Mudança Confiável (IMC). Esse índice permite distinguir se as alterações observadas são atribuíveis aos procedimentos aplicados ou se resultam de flutuações inerentes ao instrumento de medida (Del Prette & Del Prette, 2001). É importante destacar que não houve perdas amostrais ao longo do processo, o que elimina o risco de viés por mortalidade amostral. Considerando o número reduzido de participantes e a ausência de distribuição normal dos dados, optou-se por utilizar estatísticas não paramétricas. Para a análise das diferenças longitudinais entre os momentos pré (T1) e pós-teste (T2), foi aplicado o teste de Wilcoxon para amostras emparelhadas em cada grupo e para cada fator avaliado, com o reforço do Teste Exato de Probabilidade (Monte Carlo), a fim de aumentar a precisão dos resultados obtidos (Field, 2005).

Resultados

A análise descritiva dos resultados mostrou que os participantes do grupo experimental se beneficiaram com as atividades propostas em todas as dimensões avaliadas. Ao avaliar os efeitos da intervenção de habilidades sociais, foi observado que os participantes apresentaram melhoras nas dimensões Enfrentamento e autoafirmação com risco (F1), Autoafirmação na expressão de sentimento positivo (F2) e Conversação e desenvoltura social (F3). Os resultados indicaram que para F3, os participantes P3, P9 e P10 obtiveram melhoras clinicamente significativas. Já na dimensão Autoexposição a desconhecidos ou situações novas (F4), nenhum dos participantes obteve uma mudança de média clinicamente confiável. Verificou-se ainda que na dimensão Autocontrole da agressividade a situações aversivas (F5), o participante P6 apresentou uma piora significativa em sua média, enquanto não foram observadas mudanças significativas na média dos outros participantes (ver Tabela 2).

Ao analisar os escores do Inventário de Habilidades Sociais para Situações Terapêuticas Difíceis (IHSSTD) constatou-se dificuldade diminuída no grupo experimental em relação ao manejo de situações difíceis na prática clínica. Os dados processados revelaram uma melhora consistente na capacidade de lidar com situações desafiadoras de fuga e invasão e de quebra de regras acordadas nos participantes P8 e P10 do grupo experimental (ver Tabela 3).

Além das análises pelo Método JT, foram comparados os escores dos participantes ao longo do tempo e entre os grupos (ver Tabela 4). Ao comparar os escores dos participantes do Grupo Experimental (GE) entre os tempos T1 (pré-treinamento) e T2 (pós-treinamento), foi observado em T2 um aumento estatisticamente significativo da média dos participantes na dimensão F1 em comparação com T1. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas demais dimensões. Quanto ao Grupo Controle (GC), os resultados demonstraram que houve uma melhora estatisticamente significativa dos escores de F2 entre os tempos. Ao comparar os escores do Grupo Experimental (GE) e do Grupo Controle (GC), em T2 foi observado que GE apresentou índices mais altos no THS e na dimensão F1, com diferenças estatisticamente significativas. O GC apresentou melhor índice em T2 na dimensão F2 em comparação ao GE, com diferença estatisticamente significativa.

Tabela 2 — Diferenças das dimensões do IHS do grupo experimental

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
F1	Pré	1,60	1,10	3,00	2,40	2,40	2,40	2,20	2,30	2,90	3,20
	Pós	3,10	2,10	3,50	2,90	2,30	2,50	3,10	2,40	2,60	3,20
	Status	MPC	MPC	MPC	MPC	MNC	MPC	MPC	MPC	MNC	AM
	IMC	8,42	5,61	2,81	2,81	-0,56	0,56	5,05	0,56	-1,68	0,00
F2	Pré	2,86	2,57	3,43	3,29	2,14	3,57	3,14	3,57	3,86	3,57
	Pós	3,43	2,57	3,43	3,00	2,71	2,71	3,14	2,29	3,14	3,14
	Status	MPC	AM	AM	MNC	MPC	MNC	AM	MNC	MNC	MNC
	IMC	1,71	0,00	0,00	-0,87	1,71	-2,58	0,00	-3,84	-2,16	-1,29
F3	Pré	3,14	3,14	2,43	3,00	2,14	2,29	2,29	2,00	1,71	2,57
	Pós	3,57	3,43	3,57	3,71	2,86	1,71	2,43	0,71	4,00	3,57
	Status	MPC	MPC	MPC	MPC	MPC	MNC	MPC	MNC	MPC	MPC
	IMC	1,11	0,75	2,94	1,83	1,85	-1,49	0,36	-3,32	5,90	2,57
F4	Pré	2,25	2,25	3,00	3,25	1,00	2,00	3,00	1,50	1,75	3,25
	Pós	2,75	3,00	3,25	3,50	1,50	2,00	3,25	0,75	2,50	3,25
	Status	MPC	MPC	MPC	MPC	MPC	AM	MPC	MNC	MPC	AM
	IMC	1,12	1,68	0,56	0,56	1,12	0,00	0,56	-1,68	1,68	0,00
F5	Pré	4,00	3,33	3,33	3,00	2,67	4,00	3,00	3,00	4,00	3,00
	Pós	4,00	4,00	4,00	2,67	2,00	2,33	3,00	2,33	3,33	3,00
	Status	AM	MPC	MPC	MNC	MNC	MNC	AM	MNC	MNC	AM
	IMC	0,00	1,47	1,47	-0,73	-1,47	-3,68	0,00	-1,47	-1,47	0,00

Notas: P1 a P10: Participantes; F1: Enfrentamento e autoafirmação com risco; F2: Autoafirmação na expressão de sentimento positivo; F3: Conversação e desenvoltura social; F4: Autoexposição a desconhecidos ou situações novas; F5: Autocontrole da agressividade a situações aversivas; IMC: Índice de Mudança Confiável; MPC: Mudança positiva confiável; MNC: Mudança negativa confiável; AM: Ausência de mudanças.

Tabela 3 — Diferenças das dimensões do IHSSTD do grupo experimental

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
Quebra de regras	Pré	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00
	Pós	1,20	1,15	1,70	1,25	1,25	1,05	1,10	1,40	1,90	1,55
	Status	MNC	MNC	MNC	MPC	MNC	MPC	MPC	MPC	MNC	MPC
	IMC	-8,22	-8,74	-3,08	2,57	-7,71	0,51	1,03	4,11	-1,03	5,65
Fuga	Pré	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00
	Pós	1,20	1,15	1,70	1,25	1,25	1,05	1,10	1,40	1,90	1,55
	Status	MNC	MNC	MNC	MPC	MNC	MPC	MPC	MPC	MNC	MPC
	IMC	0,00	0,00	-2,36	1,96	-5,89	0,39	0,79	3,14	-0,79	4,32

continua...

...continuação

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10
Dificuldades	Pré	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	2,00	1,00
	Pós	1,20	1,15	1,70	1,25	1,25	1,05	1,10	1,40	1,90	1,55
	Status	MNC	MNC	MNC	MPC	MNC	MPC	MPC	MPC	MNC	MPC
	IMC	-2,18	-2,31	-0,82	0,68	-2,04	0,14	0,27	1,09	-0,27	1,50

Notas: P1 a P10: Participantes; IMC: Índice de Mudança Confiável; MPC: Mudança positiva confiável; MNC: Mudança negativa confiável; Não houve casos de ausência de mudanças nesta tabela.

Tabela 4 — Análise longitudinal dos grupos ao longo do tempo

Grupo	Fator	Pré (<i>M ± DP</i>)	Pós (<i>M ± DP</i>)	Z (T1~T2)	<i>d</i> de Cohen
Experimental	THS	2,68 ± 0,32	2,91 ± 0,49	-1,6	0,54
	F1	2,35 ± 0,63	2,77 ± 0,45	-2,0*	0,75
	F2	3,20 ± 0,53	2,96 ± 0,38	-1,2	-0,51
	F3	2,47 ± 0,49	2,96 ± 1,05	-1,4	0,58
	F4	2,32 ± 0,78	2,58 ± 0,89	-1,6	0,31
	F5	3,33 ± 0,49	3,06 ± 0,76	-1,1	-0,42
Controle	THS	2,54 ± 0,57	2,52 ± 0,45	-1,5	-0,04
	F1	2,46 ± 0,68	2,31 ± 0,97	-1,5	-0,17
	F2	3,28 ± 0,34	2,54 ± 0,76	-2,5*	-1,25
	F3	2,24 ± 1,37	2,34 ± 0,85	-0,4	0,08
	F4	2,20 ± 0,96	2,25 ± 1,06	0,1	0,05
	F5	2,73 ± 2,73	2,77 ± 0,82	-0,1	0,02

Notas: *M*: média; *DP*: desvio-padrão; *Z*: valor do teste de Wilcoxon para comparação entre os tempos T1 (pré) e T2 (pós); *d* de Cohen: tamanho do efeito; THS: Treinamento de Habilidades Sociais; F1 a F5: Fatores extraídos dos instrumentos de habilidades sociais; * $p < 0,01$ (diferença estatisticamente significativa).

Discussão

A intervenção psicológica por meio do Treinamento de Habilidades Sociais (THS) emerge como um campo essencial para o aprimoramento das capacidades interpessoais e sociais individuais. Esse tipo de intervenção direciona esforços para o desenvolvimento e refinamento das habilidades que impactam diretamente na interação efetiva entre universitários em diversas situações sociais. Ao abordar especificamente as habilidades sociais que demandavam aprimoramento, o treinamento visou proporcionar aos participantes

uma compreensão mais profunda e consciente das próprias competências e deficiências sociais.

Além disso, a ênfase no estímulo à reflexão durante as interações sociais desempenhou papel crucial nesse processo. Ao promover a reflexão, a intervenção buscou instigar uma compreensão mais abrangente das reações emocionais e comportamentais durante as interações sociais, fomentando, assim, um aprimoramento contínuo das habilidades sociais. Essa abordagem holística visou não apenas identificar áreas de desenvolvimento, mas também fortalecer a capacidade do estudante de se adaptar e prosperar em diversos contextos sociais.

Os resultados referentes às diferenças nas dimensões do Índice de Habilidades Sociais (IHS) apresentados na Tabela 2 evidenciaram melhoras clinicamente significativas na dimensão F1 no grupo experimental, o que indica que a assertividade do estagiário em situações de risco interpessoal está positivamente associada à qualidade da interação social e reflete sua capacidade de atender adequadamente às próprias necessidades interpessoais. Tal assertividade revela-se fundamental para o enfrentamento de riscos interpessoais e engloba habilidades de cooperação, negociação de regras em grupos e disposição para assumir desafios nos atendimentos. Esses achados são corroborados por estudos recentes, como o de Sterchele et al. (2023), que demonstraram que estagiários com maior assertividade apresentam melhor desempenho em contextos de risco interpessoal e promovem interações sociais mais eficazes; Chaves et al. (2024), que destacaram a influência da assertividade na facilitação da cooperação e negociação em ambientes de estágio; e Bortolatto et al. (2024), cujo estudo evidenciou que o incremento da assertividade está associado a melhorias significativas nas dimensões do IHS, especialmente em contextos que demandam respostas assertivas diante de riscos interpessoais, reforçando a relevância da assertividade como componente essencial no desenvolvimento das habilidades sociais e na qualidade das interações profissionais em estágios.

As melhoras também em F2 sugerem que, quanto mais o universitário lida com demandas que oferecem risco de reação ou risco interpessoal, melhor seu envolvimento com o estágio desenvolvido pelo serviço de psicologia aplicada da universidade. As melhoras em F3 dizem respeito à capacidade de lidar com situações sociais neutras, com risco mínimo de reação indesejável do outro. Esses resultados foram encontrados também por Chaves et al. (2024), cuja inclusão de novos repertórios forneceram dados para a certificação da relevância e ampliação do repertório comportamental com público universitário. Essas habilidades demonstram mudanças empenhadas em assegurar

uma postura assertiva na expressão de opiniões, expressão de solidariedade na relação com os pares e ao se apresentar a novas pessoas (Simeão et al., 2023), e convergem com os achados de Chaves et al. (2024), que encontram ampliação nos fatores F1, F2 e F3 no THS realizado após o período de estágio em psicologia clínica comportamental.

Os dados do estudo permitiram verificar que a exposição aos atendimentos clínicos e à supervisão podem ter colaborado para a ampliação desse repertório. Nesse contexto, percebe-se que o estágio não apenas aprimora habilidades técnicas e teóricas, como apontado por Scotton et al. (2021), mas também promove o desenvolvimento das competências essenciais para uma atuação profissional eficaz, capaz de atender às demandas sociais. Além disso, foi observado no grupo um aumento no fator Autocontrole da agressividade a situações aversivas (F5), o que evidencia a eficácia do treinamento na resposta a críticas e na gestão de situações conflituosas ou sob pressão (Del Prette & Del Prette, 2017). Essa constatação sugere uma propensão a adotar uma postura de maior controle emocional, o que, provavelmente, favorece o psicólogo/estagiário na criação de um ambiente propício à expressão livre das emoções do cliente e proporciona uma escuta mais receptiva (Bezerra et al., 2024).

Os dados apresentados na Tabela 3, analisados por meio do Método JT, revelam uma melhora significativa nos valores do Índice de Manejo de Conflitos (IMC) no grupo experimental após o treinamento, o que indica maior capacidade dos participantes em lidar com desafios clínicos, como a resistência do paciente ao processo terapêutico e a superação de pretextos para evitar questões relevantes. Essa evolução contribui para o fortalecimento da aliança terapêutica e aprimora a compreensão das dinâmicas interpessoais que influenciam as respostas dos futuros psicólogos em contextos críticos, e impacta diretamente o sucesso do processo terapêutico, conforme evidenciado por Bezerra et al. (2024). Resultados similares foram observados por Santos et al. (2021), que demonstraram que intervenções focadas no desenvolvimento de habilidades assertivas em estagiários de psicologia promovem maior eficácia no manejo de resistências clínicas, e por Duarte e Carvalho (2024), que relataram que o treinamento específico em estratégias de enfrentamento contribui para a melhoria da capacidade dos alunos em manter a aliança terapêutica diante de situações desafiadoras. Ademais, esses autores enfatizam que, mesmo durante o estágio, a atuação profissional exige competências assertivas e a habilidade para manejar situações complexas inerentes ao processo formativo, ressaltando a importância do desenvolvimento contínuo dessas capacidades para a formação clínica eficaz e o aprimoramento do desempenho terapêutico.

Em relação à Tabela 4, os resultados evidenciaram diferenças significativas ao longo do programa de intervenção. A eficácia do THS com estagiários em prática clínica, realizado de maneira assertiva, foi confirmada. No entanto, durante o período de intervenção, observou-se um aumento nos escores de F1 para o grupo experimental e F2 para o grupo controle. Esses dados indicam a aquisição de habilidades interpessoais que têm o potencial de conferir maior confiança ao estudante para desempenhar suas atividades de forma eficaz (Duarte & Carvalho, 2024).

No contexto clínico, as exigências dos clientes geralmente são intensas, entre as quais se destacam a importância crítica das habilidades de enfrentamento e autoafirmação com risco, bem como a autoafirmação na expressão de sentimento positivo por parte do terapeuta. Tais habilidades são essenciais para atender a essas demandas e estabelecer uma relação de confiança e respeito. Além de influenciar positivamente os comportamentos dos alunos envolvidos, a intervenção demonstrou eficácia na promoção do aprimoramento das habilidades de interação no grupo experimental, o qual era composto por participantes de três instituições de ensino distintas.

Como explicitado por Tallamini et al. (2022), é necessário desenvolver no estagiário, ao longo da formação, habilidades nos aspectos emocionais do futuro psicólogo para que haja uma relação terapêutica efetiva e assertiva (Lessa et al., 2022). Afinal, o profissional assertivo demonstra maior segurança e confiança e estabelece relações maduras pelos colegas, ao mesmo tempo em que estabelece limites diante de comportamentos agressivos. Além disso, lida com problemas sem atribuir culpa, comunica seus sentimentos e opiniões de maneira clara, exerce autoridade com serenidade, integra-se de maneira eficaz ao grupo e demonstra humildade (Mululo et al., 2009). Dentro desse contexto de eficácia, a base do THS pode aprimorar as perspectivas de uma atuação profissional mais alinhada às necessidades e exigências do mercado de trabalho, o que proporcionará um desenvolvimento mais abrangente na carreira.

Como limitações deste estudo pode-se apontar o fato de avaliar poucos estudantes da região metropolitana do estado do Rio de Janeiro e, portanto, não permitir generalizar os resultados. Este estudo se propõe a apresentar aporte para novos estudos sobre os construtos abordados que auxiliem no enfrentamento do processo de atendimento clínico realizado por alunos iniciantes. Os resultados aqui apresentados contribuem para a ampliação da compreensão sobre as habilidades sociais.

Considerações finais

O presente estudo buscou avaliar a efetividade do Treinamento de Habilidades Sociais (THS) por meio de medidas de pré e pós-teste, com universitários em estágio clínico. Após a análise dos dados, os resultados confirmaram a efetividade do THS na promoção de habilidades relacionadas ao uso da expressão da assertividade nas interações sociais. Nesse sentido, os resultados obtidos são confirmados pela literatura da área, que aponta grandes desafios para os universitários de psicologia ao longo de sua formação, especialmente no que diz respeito à integração de teoria e prática na formação para o exercício da profissão. Os achados deste estudo evidenciaram melhorias decorrentes da intervenção, especialmente em situações terapêuticas consideradas desafiadoras. O foco da intervenção foi fortalecer a capacidade de enfrentamento nessas circunstâncias, o que exige assertividade por parte dos participantes. Assim, destaca-se a relevância para os futuros psicólogos aprimorarem ou adquirirem um repertório adequado de habilidades sociais, para alcançar maior êxito em suas carreiras profissionais.

Com esses resultados torna-se importante cada vez mais buscar investigar elementos significativos desse momento tão importante e delicado em que o estagiário se encontra quando vivencia e se depara com demandas que exigem não só domínio das habilidades técnicas, mas também um desempenho social mais ajustado. Os achados deste estudo indicam que programas de intervenção voltados para o aprimoramento das habilidades sociais entre estudantes de psicologia poderiam ser reproduzidos em todas as universidades do país, e assim buscar ampliar as evidências quanto à eficácia das intervenções de THS. Ao considerar a crescente demanda do mercado de trabalho por profissionais socialmente competentes, a inclusão desse treinamento na estrutura curricular poderia enriquecer o processo de educação integral do estudante universitário e apoiá-lo na transição para o contexto profissional.

Referências

- Bezerra, G. S.; Feitosa, F. B.; Wagner, M. F.; Rodriguez, T. D. M.; Rodrigues, A. S. (2024). Treinamento de habilidades sociais e estresse na universidade: Um estudo de caso. *Psicologia Escolar e Educacional*, 28, e244892. <https://doi.org/10.1590/2175-35392024-244892>

- Boer, J. D. C.; Elias, L. C. S. (2022). Habilidades sociais, funções executivas e desempenho acadêmico: Revisão sistemática. *Revista Psicopedagogia*, 39(119), 270-284. <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20220024>
- Bortolatto, M. O.; von Borowski, S. B.; Costa, J. A.; Lopes, F. M. (2024). Treinamento em habilidades sociais para universitários: Um estudo-piloto. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 20, e20240448. http://rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=416
- Caballo, V. E. (2018). *Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais*. Santos.
- Carvalho, L. M. S.; Pinto, M. C. N.; Resende, D. A. C.; Chaves, G. M. M.; Marques, E. M. I.; Souza, R. S. (2021). Treinamento de habilidades sociais: Evidências da eficácia para estudantes de ensino superior segundo a literatura. *Mal-Estar e Sociedade*, 11(1), 47-67. <https://revista.uemg.br/index.php/gtic-malestar/article/view/5766>
- Chaves, C. E.; Oliveira, C. R.; Paloski, L. H.; Wagner, M. F. (2024). Avaliação e treinamento em habilidades sociais em estudantes de psicologia. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 20, e20240473. http://rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=432
- Cotta, R. M. M.; Reis, R. S.; Campos, A. A. O.; Gomes, A. P.; Antonio, V. E.; Siqueira-Batista, R. (2013). Debates atuais em humanização e saúde: Quem somos nós?. *Ciência & Saúde Coletiva*, 18(1), 171-179. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000100018>
- Del Prette, A.; Del Prette, Z. A. (2017). *Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático*. Vozes.
- Del Prette, A.; Del Prette, Z. A. P.; Barreto, M. C. M. (1999). Habilidades sociales en la formación profesional del psicólogo: Análisis de un programa de intervención. *Psicología Conductual*, 7(1), 27-47. https://www.researchgate.net/publication/221931738_Habilidades_sociales_en_la_formacion_profesional_del_psicologo_analisis_de_un_programa_de_intervencion_analisis_de_un_programa_de_intervencion
- Del Prette, Z. A. P.; Del Prette, A. (2001). *Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prette): Manual de aplicação, apuração e interpretação*. Casa do Psicólogo.
- Duarte, I. S.; Carvalho, M. V. (2024). O impacto do treinamento de habilidades sociais na ansiedade e no repertório social de acadêmicos de psicologia. *Psicologia em Ênfase*, 5, 165-181. <https://doi.org/10.70612/rpe.v5.956>
- Field, A. P. (2005). *Discovering statistics using SPSS for Windows: Advanced techniques for beginners*. Sage.
- Jacobson, N. S.; Truax, P. (1991). Clinical significance: A statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(1), 12-19. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.59.1.12>
- Lessa, T. C. R.; Del Prette, A.; Del Prette, Z. A. P. (2022). Treinamento de habilidades sociais em alunos de graduação: Uma revisão sistemática. *Psicologia Escolar e Educacional*, 26, e236195. <https://doi.org/10.1590/2175-35392022236195>

- Lopes, D. C.; Dascanio, D.; Ferreira, B. C.; Del Prette, Z. A. P.; Del Prette, A. (2017). Treinamento de habilidades sociais: Avaliação de um programa de desenvolvimento interpessoal profissional para universitários de ciências exatas. *Interação em Psicologia*, 21(1), 55-65. <https://doi.org/10.5380/psi.v21i1.36210>
- Melis, M. T.; Apolônio, A. L. M.; Santos, L. C.; Ferrari, D. V.; Abramides, D. V. M. (2022). Treinamento de habilidades sociais em fonoaudiologia: Percepção dos estudantes. *Revista CEFAC*, 24(3), e8822. <https://doi.org/10.1590/1982-0216/20222438822s>
- Messias-Fogaça, T. G.; Krainski, K. J.; Felipin, L. F.; Riechi, T. I. J. S. (2025). Fatores de risco e proteção ao desenvolvimento de crianças de 0 a 6 anos no Brasil: Uma revisão sistemática. *Ciencias Psicológicas*, 19(1), e-3974. <https://doi.org/10.22235/cp.v19i1.3974>
- Mululo, S. C. C.; Menezes, G. B.; Fontenelle, L.; Versiani, M. (2009). Eficácia do tratamento cognitivo e/ou comportamental para o transtorno de ansiedade social. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 31(3), 177-186. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082009000300007>
- Oliveira, M. V.; Quiterio, P. L. (2022). Programas de intervenção em habilidades sociais de crianças com transtorno do espectro autista: Uma revisão de literatura. *Revista Educação Especial*, 35, e43/1-27. <https://doi.org/10.5902/1984686X66900>
- Pinto, M. C. N.; Silva, T. I. D. F.; Freitas, J. M.; Marques, E. M. I.; Oliveira, G. L. (2023). Habilidades sociais e saúde mental de estudantes de graduação. *Revista Psicopedagogia*, 40(123), 313-323. <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20230030>
- Quiterio, P. L.; Nunes, L. R. O. P.; Camelo, B. L.; Silva, J. P.; Carmo, M. M. I. B. (2021). Promoção das habilidades sociais de futuros professores com foco na educação inclusiva. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(2), 611-631. <https://doi.org/10.12957/epp.2021.61060>
- Santana, F. M.; Sousa, G. A.; Ribeiro, M. S. S. (2022). Formação generalista: A percepção de egressos de psicologia. *Fractal: Revista de Psicologia*, 34, e5887. <https://doi.org/10.22409/1984-0292/2022/v34/5887>
- Santos, R. N.; Fonseca, L. O.; Souza, V. G.; Santos, L. F. N.; Hayasida, B. A.; Dantas Filho, R. B.; Hayasida, N. M. A. (2020). Treinamento em habilidades sociais com universitários: Produções e desafios. *Contextos Clínicos*, 13(3), 1013-1036. <https://doi.org/10.4013/ctc.2020.133.14>
- Santos, Z. A.; Soares, A. B.; Mourão, L. (2021). Análise confirmatória e de invariância do inventário de habilidades sociais para situações terapêuticas difíceis para o contexto clínico. *Avaliação Psicológica*, 20(2), 182-190. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712021000200007
- Scotton, I. L.; Barletta, J. B.; Neufeld, C. B. (2021). Competências essenciais ao terapeuta cognitivo-comportamental. *Pico-USF*, 26(1), 141-152. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260112>

- Seco, G. M. S. B.; Pereira, A. P.; Filipe, L.; Alves, S. (2016). Promoção de sucesso académico e bem-estar em estudantes do IPL: Alguns contributos do Serviço de Apoio ao Estudante (SAPE). In: L. S. Almeida, R. V. Castro (Orgs), *Ser estudante no ensino superior: O caso dos estudantes do 1º ano*, p. 123-145. Universidade do Minho. <https://hdl.handle.net/1822/42103>
- Simeão, S. S. S.; Pessoa, G. N.; Lima, A. V. C.; Sales, J. B. L. (2023). Avaliação da assertividade no contexto da adolescência: Principais instrumentos. In: W. A. D. Silva, S. S. S. Simeão, A. A. Gaião e Barbosa (Orgs.), *Avaliação psicológica: Construções, saberes e aplicações*, p. 61-72. Editora UFPB. <https://www.editora.ufpb.br/press5/index.php/UFPB/catalog/book/689>
- Soares, A. B.; Monteiro, M. C.; Medeiros, H. C. P.; Maia, F. A.; Barros, R. S. N. (2021). Adaptação académica à universidade: Relações entre motivação, expectativas e habilidades sociais. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, e226072. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021226072>
- Sousa, A. B.; Nicholletii, E. A.; Donadon, M. F. (2021). Um treino de assertividade na terapia cognitiva comportamental: Um estudo de caso. *Revista Eixo*, 10(2), 48-53. <https://arquivorevistaeixo.ifb.edu.br/index.php/RevistaEixo/article/view/864>
- Stenzel, L. M. (2021). Habilidades terapêuticas interpessoais: A retomada de Carl Rogers na prática da psicologia baseada em evidências. *Psicologia Clínica*, 33(3), 557-576. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652021000300010
- Sterchele, R.; Soares, A. B.; Monteiro, M. C. (2023). Habilidades sociais e situações interpessoais difíceis por estudantes universitários. *Psicologia Argumento*, 41(113), 3052-3078. <https://doi.org/10.7213/psicolargum.41.113.AO01>
- Tallamini, E. Z.; Patias, N. D.; Ferreira, V. R. T.; Wagner, M. F. (2022). Treinamento de habilidades sociais no contexto escolar: Revisão sistemática. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 22(1), 147-163. <https://doi.org/10.12957/epp.2022.66484>

Disponibilidade de dados

Os dados que sustentam os resultados deste estudo foram incluídos no próprio artigo.

Contribuição de cada autora para o artigo

Zeimara de Almeida Santos: Concepção do estudo, delineamento metodológico e elaboração do projeto; coleta e análise dos dados; redação e revisão do manuscrito.

Adriana Benevides Soares: Orientação e supervisão da pesquisa; discussão teórica; interpretação dos resultados; revisão crítica do manuscrito.

Clarissa Pinto Pizarro de Freitas: Delineamento metodológico; orientação das análises psicométricas e interpretação dos resultados; revisão crítica do manuscrito.

Agradecimentos e apoio

As autoras agradecem aos participantes da pesquisa por sua disponibilidade e colaboração, bem como às instituições que viabilizaram a realização do estudo. Agradecem, ainda, aos pareceristas e à equipe editorial pelas valiosas contribuições para o aprimoramento do manuscrito.

A primeira autora tinha, na época do estudo, bolsa de estudos de Doutorado do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). Outras etapas do estudo não receberam financiamento específico de agências de fomento, instituições públicas ou privadas.

Conflitos de interesses

As autoras declaram não haver qualquer potencial conflito de interesse em relação ao artigo.

Editor de seção

Guilherme Domingos Martins.

Editores-chefe

Jaqueline de Carvalho Rodrigues.

Recebido: 16 de outubro de 2024

Aceito: 03 de fevereiro de 2026