

ANSIEDADE E HABILIDADES SOCIAIS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA BASEADA NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Eveline Rodrigues Araújo ¹

RESUMO

Este artigo trata sobre demandas de cunho psicológico e relacionadas ao ambiente educacional. Realizou-se uma revisão bibliográfica com objetivo geral de identificar a incidência de ansiedade e habilidades sociais em estudantes universitários nas plataformas scielo e *google acadêmico*. Utilizou-se como aporte metodológico: abordagem qualitativa, descritiva e análise de conteúdo bardaniana para análise de dados, com a categorização de nove artigos encontrados nas plataformas científicas. Obtivemos como resultados: verificou-se que havia a discussão das palavras-chaves “ansiedade e habilidade social” com universitários. Sendo importante considerar que dentre as fundamentações teóricas relacionavam os prejuízos do estudante possuir nível elevado de ansiedade e déficit nas habilidades sociais. Portanto, evidencia-se assim que, os artigos estudados neste trabalho poderiam contemplar de maneira mais enfática as técnicas cognitivo-comportamentais utilizadas no controle da ansiedade, ampliando assim, com plano interventivo (estratégias) de trabalho visando o aspecto preventivo das demandas cognitivos-comportamentais na área educacional.

Palavras-chaves: Ansiedade; Habilidades sociais; Universitários.

INTRODUÇÃO

O início da vida adulta é uma fase marcada por significativas mudanças psicossociais, dentre as quais está presente a transição do ensino médio para o ensino superior. Nesse período, os estudantes vivenciam desafios relacionais (estabelecimento de novos vínculos), vocacionais (estabelecimento de nova carreira), acadêmicos (adaptação ao novo modelo de avaliação e aprendizagem), entre outros.

Ao lidar com os desafios supracitados, os jovens da pós-modernidade apontam como fatores ou situações estressoras alguns aspectos principais no contexto universitário durante esse período de transição, a saber: a) o excesso de atividades acadêmicas; b) falta de concentração; c) falta de motivação para os estudos e para a carreira escolhida; d) a exigência por parte dos docentes e dos demais colegas; e) apresentação de trabalhos; f) dificuldade na aquisição dos recursos – materiais e livros (BARDAGI, 2007).

Assim, parte-se do pressuposto de que a sociedade pós-moderna reflete o mundo exterior e seus problemas, pois na contemporaneidade competições, incitações e dificuldades

¹ Mestranda do Curso de Formação de Professores da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, eveline20@email.com;

se apresentam cada vez mais acirradas na busca por espaços profissionais e pessoais (FAJARDO; MINAYO; MOREIRA, 2010). Com isso, faz-se relevante recorrer às revisões da literatura no contexto acadêmico, que, ao descreverem estudos brasileiros e internacionais, apontam percentuais entre 15% a 29% de estudantes universitários apresentando algum transtorno mental (CAVESTRO e ROCHA, 2006).

A abordagem teórica da pesquisa será baseada à luz das reflexões teórico-críticas do desenvolvimento humano (COLL; MARCHESI; PALACIOS, 2004), da psicologia cognitiva-comportamental e de temáticas relacionadas aos transtornos de ansiedades e às habilidades sociais (CAPLAN, 1980).

Nesse sentido, para fins metodológicos, adota-se e delimita-se o estudo dos transtornos de ansiedades, um sinal de alerta que avisa ao ser humano sobre um perigo que está por vir, a fim de que possa lançar suas defesas, como lutar ou fugir. É importante, pois, distinguir a ansiedade do medo, que é um sinal similar; contudo, nele o perigo é externo, real, de origem não-conflituosa, já naquela a ameaça sentida é interna, vaga ou de origem conflituosa; é um sentimento que acompanha uma sensação eminente de perigo, advertindo as pessoas de que existe algo a temer.

Para estudiosos do comportamento, a ansiedade é considerada ainda uma condição emocional complexa e aversiva, evidenciada como resposta condicionada a estímulos comportamentais específicos; já a perspectiva cognitivista, por sua vez, postula que a questão central a ser observada diz respeito aos pensamentos mal adaptativos e, nesse contexto, a pessoa com ansiedade tende a superestimar o grau e a probabilidade de perigo em uma determinada situação e subestimar sua capacidade de enfrentamento diante dela, o que faz com que os sintomas fisiológicos apareçam (KAPLAN; SADOCK; GREBB, 1997).

Faz-se relevante citar, outrossim, que a ansiedade está atrelada ao sofrimento ou à incapacidade, que afetam atividades sociais, profissionais ou qualquer outra importante ao sujeito. Tais manifestações podem ocorrer em determinado período da vida: primeira ou segunda infância, adolescência, idade adulta ou velhice.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda-se como indicador de desenvolvimento de habilidade de vida: aptidões relativas à tomada de decisão, controle da impulsividade, do pensamento consequencial e de habilidades sociais. Tais estratégias podem auxiliar o sujeito a se proteger em situações de risco à saúde (GORAYEB, *et al*, 2003).

Diante de tais proposições, evidencia-se a importância de abordar o conceito de habilidades sociais no presente projeto. Define-se por habilidade social comportamentos como realizar e responder perguntas, promover e receber elogios, solicitar e dar *feedback* nas

relações sociais, iniciar e manter conversação, fazer e recusar pedidos, manifestar opinião, desculpar-se, expressar sentimentos, lidar com as críticas e com a pressão do grupo, entre outras manifestações sociais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2001).

A temática em questão é bastante difundida nos estudos internacionais, como o treinamento de habilidades sociais, segundo os estudos de Argyle (1967, 1994) na Inglaterra e o treinamento de assertividade nos Estados Unidos. No Brasil, as discussões iniciaram-se mediante os estudos de Del Prette e Del Prette (1996), especificamente com estudantes do curso de Psicologia, no trabalho com o treino de assertividade. Houve, neste período, treino de habilidades sociais e discussão sobre a importância das habilidades interpessoais no ensino superior, sendo inerente à formação universitária, tendo assim, impacto na saúde e nos aspectos psicossociais do sujeito (BOLSONI-SILVA, *et al*, 2006; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 1996).

Os estudos que surgiram no Brasil posteriormente foram definidos como “[...] todo e qualquer desempenho emitido em interações sociais no contexto das habilidades sociais” (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 1996, p. 242). Os autores distinguem, ainda, as conceituações em torno da habilidade social e da competência social. A primeira refere-se ao repertório do indivíduo, ao passo que a segunda faz alusão ao seu desempenho em situações interpessoais. Del Prette e Del Prette (2001) ampliam a discussão sobre as habilidades sociais classificando-as em: habilidade de comunicação, civilidade, assertivas de direito e cidadania, de trabalho, empáticas e de expressão de sentimentos positivos. Nesse sentido, se apontar prejuízos nessas capacidades, o sujeito poderá apresentar lacunas nas relações sociais, na saúde e no seu funcionamento psicológico.

Ratifica-se, assim, que o estudante precisa ampliar ou mesmo conhecer as discussões sobre as habilidades sociais, refletindo sobre práticas integrativas a fim de se tornar um sujeito com posturas e práticas assertivas, sobretudo no contexto da sociedade líquida e pós-moderna do tempo atual (BAUMAN, 2001). Dessa maneira, a relevância deste trabalho se justifica ainda por incentivar a discussão sobre as habilidades sociais e a ansiedade no âmbito universitário, no intuito de propor a ampliação da percepção sobre os aspectos psicológicos de maneira satisfatória frente às demandas contemporâneas. E propõe-se abordar a temática da ansiedade e das habilidades sociais na pós-modernidade em um contexto universitário com análise na plataforma *Scielo e Google acadêmico*.

Portanto, comungando com as proposições de Bourdieu (2007), estudantes e professores estão inseridos numa rede social ampla, de forma a propiciar o desenvolvimento de condutas resilientes, ao passo que podem, também, silenciar o produto do trabalho de

instauração e de manutenção necessários para produzir e reproduzir relações duráveis e úteis a curto ou a longo prazo.

METODOLOGIA

Adotou-se, na pesquisa, a metodologia de cunho quantitativo e descritivo, recorrendo-se, também, à revisão da literatura (PAIM *et al.*, 1999) para atender aos objetivos proposto pelo estudo. Esta última é considerada um processo reflexivo sistemático, sendo possível conhecer outras teorias em qualquer campo de conhecimento (LAKATOS e MARCONI, 2007).

Após a definição do tema a ser pesquisado, foram definidas as palavras-chave para a realização de levantamento bibliográfico, buscando-se delinear as publicações existentes sobre a temática em revistas nacionais, estrangeiras, bem como se recorreu a teses e dissertações, considerando o referencial teórico utilizado para a construção destes textos. As palavras-chave adotadas foram: “Ansiedade e Habilidades Sociais”.

O procedimento de coleta de dados ocorreu a partir de um levantamento bibliográfico, por meio das palavras-chave elencadas, nas plataformas *Scielo*² e Google Acadêmico. Os materiais selecionados foram objeto de leitura e fichamento por parte da pesquisadora, que destacou as principais contribuições encontradas segundo o interesse desta pesquisa, articulando-as de modo a contextualizar e justificar sua realização, além de subsidiar a posterior a análise de dados.

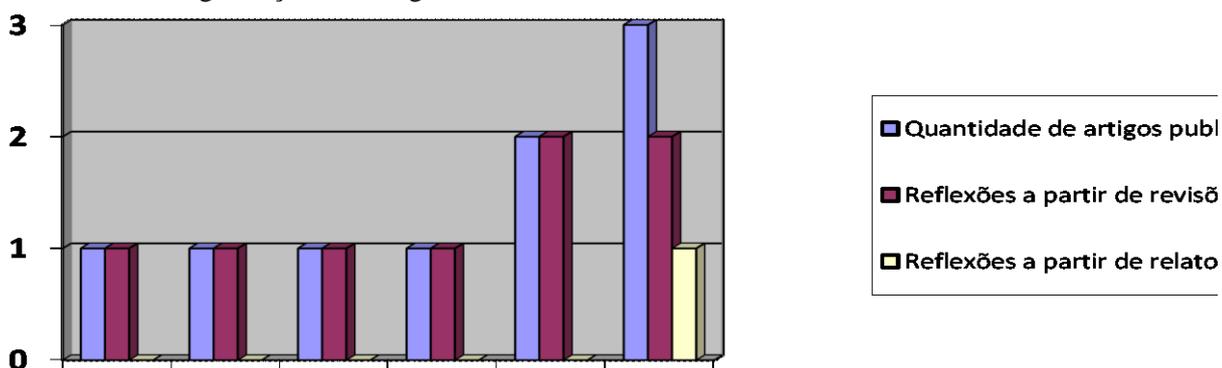
Foram selecionados nove artigos do catálogo *Scielo* e Google Acadêmico no período entre 2010 e 2018 sobre a temática “Ansiedade e habilidade sociais em universitários”. Para analisar os dados obtidos nos textos será adotada como perspectiva teórica a metodologia dedutiva, baseada nos procedimentos da pesquisa bibliográfica e da compilação. O material foi selecionado para o estudo do tema abordado, a partir da leitura seletiva, crítica e interpretativa dos dados, utilizando as bases de dados *Scielo* e Google Acadêmico. O material foi catalogado e analisado de acordo com análise de conteúdo bardianiana (BARDIN, 1977), buscando investigar de que forma os valores morais e éticos são abordados na literatura.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

² *Scientific Eletronic Library Online*. <www.scielo.br>

Nove artigos foram selecionados no banco de dados das plataformas *Scielo* e Google acadêmico. Destes, oito (08) artigos são revisões bibliográficas, enquanto um (1) único artigo, de 2018, reflete em torno de um (01) relato de experiência. Dos textos elencados, três (03) são do ano de 2018, dois (02) de 2017, um (01) de 2014, um (01) de 2012, um (01) de 2011 e o último, apenas um (01) de 2010, conforme a exposição no gráfico abaixo:

Gráfico 1: Categorização dos artigos acerca da temática



Fonte: Elaborado pela autora a partir dos dados coletados.

Dos artigos supracitados, verificou-se a recorrência de temas como a ansiedade e a depressão em estudantes universitários de diversas áreas de concentração do conhecimento (Saúde, Humanas e Exatas). É importante ressaltar que os diversos instrumentos metodológicos adotados pelos autores baseiam-se na ênfase qualitativa e quantitativa, utilizando instrumentos como questionários, entrevistas semiestruturadas, análise de protocolo específico para análise da habilidade social, intervenção analítico-comportamental em grupo, aplicação de inventários sobre as habilidades sociais (THS) (DEL PRETTE, 2005), além dos instrumentos de verificação de ansiedade social com estudo transversal, associado a outros instrumentos de validação de níveis de experiências acadêmicas (QEA) e vivências acadêmicas reduzidas (QVA-r).

Abaixo, situa-se um quadro descritivo sobre os índices apresentados a partir do título e objetivo(s) de cada estudo no intervalo de 2010 a 2018:

Quadro 1 – Características dos artigos sobre habilidades sociais e ansiedade com estudantes universitários entre 2010 e 2018

ANO E AUTOR(ES)	TÍTULO E OBJETIVO(S)
Rosa e Oliveira (2010)	Título: Caracterização das habilidades sociais de universitários

	<p>Objetivo: consiste em descrever as habilidades sociais apresentadas por estudantes universitários ao longo dos anos de graduação, verificando mudanças com o passar dos períodos letivos.</p>
Ribeiro e Bolsoni-Silva (2011)	<p>Título: Potencialidades e dificuldades interpessoais de universitários: estudo de caracterização</p> <p>Objetivos:</p> <p>(a) descrever a prevalência do relato de universitários quanto a comportamentos denominados de habilidades sociais;</p> <p>(b) identificar os interlocutores (família, namorado(a), amigos, colegas, professores) junto aos quais tais respostas são emitidas;</p> <p>(c) descrever consequências relatadas pelos universitários que ocorrem na interação com tais interlocutores.</p>
Angélico; Crippa e Loureiro (2012)	<p>Título: Utilização do Inventário de Habilidades Sociais no Diagnóstico do Transtorno de Ansiedade Social</p> <p>Objetivo: Verificar as associações entre as manifestações clínicas e comportamentais do Transtorno de Ansiedade Social (TAS) e aferir a validade discriminativa do Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prete) no diagnóstico deste transtorno com estudantes universitários com faixa etária entre 17 e 35 anos, de ambos os sexos.</p>
Ferreira, <i>et al.</i> (2014)	<p>Título: Efeitos a Curto e Longo Prazo de um Grupo de Desenvolvimento de Habilidades Sociais para Universitários</p> <p>Objetivo: Promover a aquisição de habilidades sociais, emocionais e cognitivas que facilitassem a interação e integração ao ambiente acadêmico, bem como o manejo da ansiedade em situações de exposição em público, visando à qualificação da vida acadêmica. Normalmente, de dois a três grupos eram formados a cada semestre, desde 2004. Eram realizados 10 encontros, uma vez por semana, cada um com duração de duas horas e meia. Os grupos se iniciavam com 15 participantes e eram heterogêneos quanto aos escores de habilidades sociais e nível de ansiedade.</p>
Lopes <i>et al.</i> (2017)	<p>Título: Treinamento de Habilidades sociais – Avaliação de um Programa de Desenvolvimento Interpessoal Profissional para Universitários de Ciências Exatas.</p> <p>Objetivo: Avaliar um programa de treinamento de habilidades sociais com universitários do curso de ciências exatas.</p>
Soares, <i>et al.</i> (2017)	<p>Título: Expectativas acadêmicas e habilidades sociais na adaptação à Universidade</p> <p>Objetivo: Relacionar as habilidades sociais (HS), expectativas acadêmicas e adaptação à Universidade, para verificar o impacto das</p>

	variáveis das habilidades sociais e expectativas acadêmicas na adaptação à Universidade.
Koga, <i>et al.</i> (2018)	<p>Título: Análise das Habilidades Sociais dos Alunos de um curso universitário na área de saúde – Impactos na atuação profissional</p> <p>Objetivo: Caracterizar as Habilidades Sociais dos alunos de um curso universitário na área da saúde e possíveis impactos em sua atuação profissional, assim, foi desenvolvida uma pesquisa documental, analisando os resultados do Inventário de Habilidades Sociais (IHS – Del-Prete – 2005), aplicado pelo Grupo de pesquisa: Planejamento, Gestão e Desenvolvimento de Carreiras em âmbito Regional, de uma universidade do interior do Estado de São Paulo.</p>
Ramos, <i>et al.</i> , (2018)	<p>Título: Desafios na Trajetória Acadêmica e Apoio Psicológico ao estudante universitário: Contribuições de dois Projetos de extensão.</p> <p>Objetivo: As ações visam auxiliar estudantes universitários, assistidos pela Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e de Cidadania, a enfrentar os desafios pertinentes à trajetória acadêmica, de acordo com a política de assistência estudantil da instituição.</p>
Bezerra, <i>et al.</i> , (2018)	<p>Título: Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de Psicologia.</p> <p>Objetivo: Análise transversal em 166 estudantes de psicologia de 03 instituições de ensino superior da Cidade de Salvador, na Bahia, através da aplicação de escalas psicométricas sendo elas: Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR), Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e Inventário Beck de Depressão (BDI).</p>

Fonte: elaborado pela autora a partir dos dados coletados.

No tocante à análise dos nove artigos, quanto aos objetivos gerais, destacamos que sete (7) artigos discutem a temática da habilidade social em um contexto universitário a partir do diálogo com as diversas áreas de concentração do conhecimento (Saúde, Exatas, Humanas), enquanto os outros três (3) artigos refletem sobre os transtornos de ansiedade social e habilidade social por meio de instrumentos de avaliação específicos.

Ampliaremos as discussões em torno de tais questões, relacionando-as aos objetivos deste estudo. A fim de melhor ilustrar tais proposições, segue o seguinte quadro:

Quadro 2 - Resultados sobre habilidades sociais e ansiedade com estudantes universitários entre 2010 e 2018

Ano e autor(es)	Resultados dos artigos sobre habilidades sociais e ansiedade com estudantes universitários entre 2010 e 2018
Rosa e Oliveira (2010)	<p>Objetivo: consiste em descrever as habilidades sociais apresentadas por estudantes universitários ao longo dos anos de graduação, verificando mudanças com o passar dos períodos letivos.</p> <p>Resultados: Os resultados apontaram diferenças entre homens e mulheres e entre os períodos integral e noturno: as maiores diferenças residem nas comparações entre os anos, indicando que os primeiros e segundos anos necessitam de maiores investimentos em intervenções, pois apresentam maiores dificuldades em comportamentos de comunicação, expressividade e resolução de conflitos. Implicações, limitações e sugestões de estudos também são discutidas.</p>
Ribeiro e Bolsoni-Silva (2011)	<p>Título: Potencialidades e dificuldades interpessoais de universitários: estudo de caracterização</p> <p>Objetivo: (a) descrever a prevalência do relato de universitários quanto a comportamentos denominados de habilidades sociais; (b) identificar os interlocutores (família, namorado(a), amigos, colegas, professores) junto aos quais tais respostas são emitidas; (c) descrever consequências relatadas pelos universitários que ocorrem na interação com tais interlocutores.</p> <p>Resultados: A análise geral dos dados confirmou o que Gerck e Cunha (2006) afirmam a respeito das dificuldades encontradas pelos estudantes quando iniciam o ensino superior. A análise das entrevistas permitiu concluir que os universitários apresentavam dificuldades diante de diferentes contextos: faculdade/trabalho, relacionamento com amigos, relacionamento com familiares, relacionamento com namorado(a).</p>
Angelico, et al. (2012)	<p>Título: Utilização do Inventário de Habilidades Sociais no Diagnóstico do Transtorno de Ansiedade Social</p> <p>Objetivo: Verificar as associações entre as manifestações clínicas e comportamentais do Transtorno de Ansiedade Social (TAS) e aferir a validade discriminativa do Inventário de Habilidades Sociais (IHS-Del-Prette) no diagnóstico deste transtorno.</p> <p>Resultados: indicaram que quanto mais elaborado for o repertório de habilidades sociais de um indivíduo, menor será a sua probabilidade de satisfazer os critérios de rastreamento de indicadores diagnósticos para o TAS. Além disso, o IHS-Del-Prette demonstrou distinguir significativamente indivíduos com e sem TAS, evidenciando-se a sua validade discriminativa.</p>

<p>Ferreira, <i>et al.</i> (2014)</p>	<p>Título: Efeitos a Curto e Longo Prazo de um Grupo de Desenvolvimento de Habilidades Sociais para Universitários</p> <p>Objetivo: Promover a aquisição de habilidades sociais, emocionais e cognitivas que facilitassem a interação e integração ao ambiente acadêmico, bem como o manejo da ansiedade em situações de exposição em público, visando à qualificação da vida acadêmica. Normalmente, de dois a três grupos eram formados a cada semestre, desde 2004. Eram realizados 10 encontros, uma vez por semana, cada um com duração de duas horas e meia. Os grupos se iniciavam com 15 participantes e eram heterogêneos quanto aos escores de habilidades sociais e nível de ansiedade.</p> <p>Resultados: As correlações, entre habilidades sociais e ansiedade, encontradas em todas as fases de avaliação deste estudo reforçam os achados de Bandeira <i>et al.</i> (2005) que encontraram uma correlação entre déficit de repertório assertivo e alto nível de ansiedade. Baseado nessas correlações, pode-se supor que o treinamento de habilidades sociais contribuiu para a diminuição do nível de ansiedade, o que endossa os resultados dos estudos de Iruarrizaga <i>et al.</i> (1999), que também demonstraram que um treinamento de habilidades sociais foi efetivo em diminuir o nível de ansiedade.</p> <p>Para Del Prette e Del Prette (2003b), a competência social deveria ser uma das capacidades incluídas no escopo da formação universitária, visto que essas capacidades seriam necessárias nas relações acadêmicas e para as futuras relações de trabalho, as quais os estudantes são preparados.</p>
<p>Lopes, <i>et al.</i> (2017)</p>	<p>Título: Treinamento de Habilidades sociais – Avaliação de um Programa de Desenvolvimento Interpessoal Profissional para Universitários de Ciências Exatas.</p> <p>Objetivo: Avaliar um programa de treinamento de habilidades sociais com universitários do curso de ciências exatas.</p> <p>Resultados: Tanto nas análises de grupo como nas individuais foi observado que aquisições em habilidades sociais e manutenção, tendo Escore Total e nas subescalas F1 - Enfrentamento com risco e F4 - Autoexposição a desconhecidos ou situações novas. Os resultados indicaram eficácia e efetividade de um programa de desenvolvimento profissional interpessoal para universitários em transição para o mercado de trabalho e sugere novas questões de pesquisa.</p>
<p>Soares, <i>et al.</i> (2017)</p>	<p>Título: Expectativas acadêmicas e habilidades sociais na adaptação à Universidade</p> <p>Objetivo: Relacionar as habilidades sociais (HS), expectativas acadêmicas e adaptação à Universidade, para verificar o impacto das variáveis das habilidades sociais e expectativas acadêmicas na adaptação à Universidade.</p> <p>Resultados: Houve correlação positiva entre a pontuação total da QEA e do QVA-r, mas não houve correlação entre o total do IHS com os escores totais do QEA e do QVA-r. Os resultados mostraram uma relação preditiva entre os escores totais de habilidades sociais e expectativas acadêmicas que juntos explicam 4.8% da adaptação acadêmica.</p>

<p>Koga, <i>et al.</i> (2018)</p>	<p>Título: Análise das Habilidades Sociais dos Alunos de um curso universitário na área de saúde – Impactos na atuação profissional</p> <p>Objetivo: Caracterizar as Habilidades Sociais dos alunos de um curso universitário na área da saúde e possíveis impactos em sua atuação profissional, assim, foi desenvolvida uma pesquisa documental, analisando os resultados do Inventário de Habilidades Sociais (IHS – Del-Prette – 2005), aplicado pelo Grupo de pesquisa: Planejamento, Gestão e Desenvolvimento de Carreiras em âmbito Regional, de uma universidade do interior do Estado de São Paulo.</p> <p>Resultados: Constatar que o repertório de habilidades sociais desta amostra encontrava-se deficitário, visto que o Escore Total médio foi de 37,82 pontos, ou seja, abaixo da média, bem como a pontuação de todos os fatores analisados (F1=39,98; F2=47,87; F3=45,73; F4= 31,04 e F5=43,31 pontos), sendo o maior déficit relacionado às habilidades de lidar com situações que envolvem a “autoexposição a desconhecidos ou a situações novas”. Sugere-se que os alunos participem de um Treino de Habilidades Sociais Profissionais para o desenvolvimento das habilidades deficitárias, prevenindo futuros impactos negativos na atuação profissional.</p>
<p>Ramos, <i>et al.</i> (2018)</p>	<p>Título: Desafios na Trajetória Acadêmica e Apoio Psicológico ao estudante universitário: Contribuições de dois Projetos de extensão.</p> <p>Objetivo: As ações visam auxiliar estudantes universitários, assistidos pela Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e de Cidadania, a enfrentar os desafios pertinentes à trajetória acadêmica, de acordo com a política de assistência estudantil da instituição.</p> <p>Resultados: Os projetos de extensão colaboraram na superação das dificuldades enfrentadas pelos graduandos em sua trajetória acadêmica, além de contribuir para a formação dos extensionistas de Psicologia ao articular ensino, pesquisa e extensão.</p>
<p>Bezerra, <i>et al.</i> (2018)</p>	<p>Título: Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de Psicologia.</p> <p>Objetivo: Análise transversal em 166 estudantes de psicologia de 03 instituições de ensino superior da Cidade de Salvador, na Bahia, através da aplicação de escalas psicométricas sendo elas: Questionário de Ruminação e Reflexão (QRR), Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e Inventário Beck de Depressão (BDI).</p> <p>Resultados: A ansiedade e a depressão apresentam forte correlação, com a escala de pensamentos ruminativos. Os níveis clínicos de ansiedade e depressão estiveram acima do que a literatura aponta ao comparar com a população geral. O acometimento dos estudantes universitários por ansiedade e depressão gera grande impacto na produtividade e inserção profissional, e os prejuízos relacionados a estes transtornos extrapolam para o meio social, onde os mesmos estão inseridos. Por isso, torna-se necessária a adoção de medidas preventivas, que permitam um maior equilíbrio emocional e psíquico desses indivíduos.</p>

Fonte: Elaboração própria, com base nos dados coletados.

Rosa e Oliveira (2010) ressaltam sobre a frequência comportamental dos estudantes do ensino superior de um curso específico, destacando que os índices entre os alunos do primeiro, segundo e quarto ano expressam dificuldades com as habilidades sociais (déficit de aquisição, de desempenho e de fluência), porém há oscilação de comportamento dos alunos dos primeiros períodos de curso de graduação, sendo verificado nesse estudo (ROSA; OLIVEIRA, 2010), os estudantes tendem a demonstrar maior frequência de expressão dos sentimentos negativos quando contrariados, sendo, no entanto, utilizado reforçadores positivos e sentimentos positivos para melhorar a argumentação com os colegas de grupo, segundo o referido estudo.

Quanto ao comparativo entre mulheres e homens, Rosa e Oliveira (2010) destacam que as mulheres expressam habilidades sociais-comunicativas (telefonar, demonstrar afeto e sentir-se feliz ao expressar o carinho pelo outro). Tem-se a mesma frequência da demonstração dos sentimentos positivos relativos à saudade, elogios e comunicação via email quando as pessoas passam muito tempo sem estabelecer contato pessoal. Segundo os dados obtidos nesse estudo, verifica-se que “os homens expressam mais opiniões do que as mulheres quando contrariados, [...] e as mulheres relatam medos de reprovações” (ROSA; OLIVEIRA, 2010, p. 69).

Tal estudo possibilitou considerar que 35% (trinta e cinco) dos participantes da pesquisa revelam necessitar de auxílio que favoreça um maior desenvolvimento das habilidades sociais.

Considerando os resultados encontrados no artigo (ROSA; OLIVEIRA, 2010), destaca-se que é possível relacionar os prejuízos das habilidades sociais e demais transtornos mentais, como: depressão e ansiedade, uma vez que os estudantes – 2º ano do ensino superior (curso na área de exatas) - tiveram dificuldade na expressão dos sentimentos negativos, conforme aponta os estudos de Bandeira e Quaglia (2005); os estudantes do 1º ano do ensino superior apresentaram comportamento tímido pelas condições desafiadoras da universidade (FURTADO, *et al.*, 2003). Relacionando o artigo *Caracterização das habilidades da universidade* com os objetivos do estudo, pontua-se que o tema habilidades sociais e ansiedade são contempladas e são temáticas pertinentes na discussão deste trabalho.

Verifica-se o uso da abordagem behaviorista radical e as técnicas comportamentais que podem ser adotadas nas intervenções com estudantes universitários, a exemplo de técnicas de grupo e técnicas como a modelação. Portanto, o artigo ressalta, principalmente, que é importante analisar o contexto aplicado (MEYER, *et al.*, 2008), considerando as múltiplas respostas e causas. Desse modo, os estudos discorrem sobre a necessidade de discussão sobre

a análise de comportamento baseado na tríade: filogênese – história da espécie, ontogênese – história particular do indivíduo e cultural – história das práticas culturais (SKINNER, 1984).

Ribeiro e Bolsoni-Silva (2011) em *Potencialidades e dificuldades interpessoais de universitários: estudo de caracterização* discutem as dificuldades nas habilidades sociais dos estudantes universitários ao ingressar no ensino superior. A partir das entrevistas com os estudantes, verificou-se que há lacunas dos discentes em diversos contextos: universidade/faculdade, relacionamentos interpessoais e familiares, namorado (a). Dentre dos referidos contextos supracitados, destaca-se pelos participantes do estudo as seguintes dificuldades nas habilidades sociais: expor-se em público (em sala de aula ou no trabalho); iniciar, manter e terminar relacionamento amoroso; iniciar, manter e encerrar conversação com familiares, amigos e namorado (a), fazer novas amizades, expressar opiniões, expressar sentimentos negativos, fazer críticas e lidar com as críticas recebidas e expressar sentimentos positivos (RIBEIRO; BOLSONI-SILVA, 2011).

Vale salientar que as principais dificuldades da amostra do estudo acima citado associam-se aos estudos de Bolsoni-Silva e Cols (2010) e Levesque e Cols (2004) no tocante aos comportamentos de comunicar-se, resolução de conflitos, expressão dos sentimentos e solicitar ao outro mudança de comportamento.

Além disso, percebe-se que o tema ansiedade é identificado no artigo de Bolsoni-Silva e Cols (2010), sendo enfatizado que os oitenta e cinco (85) estudantes, integrantes desse estudo, tiveram expressão de sentimentos negativos em apresentação de seminários, especificamente no 2º ano do ensino superior. O estudo de Ribeiro e Bolsoni-Silva (2011) identifica a prevalência do relato de ansiedade e atitudes agressivas junto aos interlocutores, corroborando com o estudo de Bolsoni-Silva e Cols (2010).

Desta feita, é possível considerar que há discussão sobre as habilidades sociais e ansiedade no ensino superior. Porém, enfatiza-se que a universidade pode auxiliar ainda na emissão das habilidades sociais de maneira apropriada, visto que na concepção de Ribeiro e Bolsoni-Silva (2011) ocorre equívoco nessa emissão, diminuindo assim os sentimentos e contingentes negativos, ao contrário, potencializando o inverso.

Simon e Cols (2002) apontam que os jovens ansiosos socialmente realizaram atividades de falar em público com menos desenvoltura do que os participantes de baixa ansiedade na tarefa da sala de espera, mas não houve diferença significativa entre grupos no discurso. Corroborando com o estudo de Oliveira e Duarte (2004), sobre a exposição de jovens em situações de exposição em público.

Angelico, *et al.* (2012) no estudo sobre *Utilização do Inventário de habilidades sociais no diagnóstico de transtorno de ansiedade social* apontam que quanto maior o sujeito apresentar o repertório de habilidade social menor será o repertório de indicadores diagnósticos de transtorno de ansiedade social, sendo comprovado a eficácia com os estudantes (sem/com comprometimento nas habilidades sociais) pela utilização do instrumento avaliativo (inventário de habilidade social), (DEL PRETTE, 1996). Tais dados apresentam a relação existente entre habilidades sociais, funcionamento social e sintomas do Transtorno de Ansiedade Social (TAS) – (ANGELICO, *et al.*, 2012), demonstram que a importância do desempenho nas habilidades sociais interfere diretamente o aspecto emocional e psicológico dos estudantes inseridos no âmbito universitário, corroborando com os estudos de Simon e Cols (2002).

Ferreira, *et al* (2014) promovem a discussão sobre *Efeitos a curto e longo prazo de um grupo de desenvolvimento de habilidades sociais universitários*, cujo tema é habilidades sociais e como manejar a ansiedade em situações de exposição em público. No trabalho supracitado, há correlação entre habilidades sociais e ansiedade, verificada em todas as etapas de avaliação do estudo, reforçando os dados de Bandeira, *et al* (2005) que identificaram *déficit* de repertório assertivo e elevado nível de ansiedade. Ferreira, *et al* (2005) destacam a importância do treino de habilidades sociais no ensino superior para diminuição de ansiedade.

Portanto, Del Prette e Del Prette (2003) endossam e complementam a ideia de Bandeira, *et al* (2005), ao afirmarem que a competência social deveria ser uma das capacidades inclusas na formação universitária, visto que se faz necessária às relações futuras de trabalho e relações interpessoais acadêmicas. Sendo citada, nesse sentido, a relação entre ansiedade e habilidade social, sobre técnicas da terapia cognitivo-comportamental nas intervenções com estudantes: grupo de treinamentos de habilidades sociais em *settings comunitários* (MURTA, 2011).

O trabalho das habilidades sociais com universitários possibilitaria a diminuição da evasão, conforme discussão de Bardagi e Hurtz (2012), em uma pesquisa qualitativa, enfatizando que as relações sociais entre professores e alunos são fatores fundamentais para a adesão e a conclusão do curso, enquanto o inverso (relações insatisfatórias) culmina à evasão.

Lopes, *et al* (2017) no estudo *Treinamento de habilidades sociais: Avaliação de um Programa de Desenvolvimento Interpessoal Profissional para Universitários de Ciências Exatas* discutem ao longo do trabalho sobre maneiras de avaliar o programa de treinamento de habilidades sociais com trinta e cinco universitários. Tal estudo identificou dados relevantes sobre intervenções com estudantes universitários nas ciências exatas, resultando de

melhorias quanto à promoção de habilidades sociais na transição para o mercado de trabalho e seus desafios na pós-modernidade, como: gestão de conflitos, trabalho em equipe, relações de interdependência e interação direta, indireta e virtual (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2003).

Além disso, houve trabalho interventivo (grupal) com estudantes, preservando-se as aquisições em habilidades sociais, ampliando para demais ambientes (trabalho) e outros contextos da situação de estágio, com diversas pessoas, o que deu destaque a contribuição do programa em termos de validade social, conforme Lopes, *et al* (2017). Foram apresentadas nesse estudo várias técnicas baseada na terapia cognitivo-comportamental, a exemplo do uso de vivências, das tarefas de casa, do role-play em sessões (BOLSONI-SILVA, *et al*, 2009; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2003), as quais foram indagadas no problema deste estudo.

Sugere-se que tais técnicas cognitivo-comportamentais sejam contempladas no ingresso dos estudantes universitários, visto que visualizamos índice elevado de discentes com ansiedade e prejuízos nas habilidades sociais, conforme os estudos supracitados. Sendo assim, é importante a discussão entre a associação e a boa adaptação acadêmica, a nível satisfatório nas habilidades sociais, conforme aponta Soares e Del Prette (2015). Isto é, os estudantes universitários que desenvolvem habilidades sociais mais elaboradas e com expectativas mais realistas, adaptam-se melhor à universidade e se percebem mais confiantes na obtenção de melhores resultados (SOARES, *et al*, 2017, p.86).

Os argumentos supracitados são visualizados noutra perspectiva, caso não seja estimuladas às habilidades sociais. Sendo constatado, assim, com Koga, *et al* (2018), que os estudantes universitários na área de saúde obtiveram desempenho deficitário nas habilidades sociais, tendo score abaixo da média esperada. Os dados demonstram que os prejuízos relacionam-se, especialmente, com situações em que os jovens precisam expor-se a desconhecidos ou a situações novas.

Nesse sentido, torna-se essencial promover a estimulação de um bom repertório de habilidades sociais, a fim de estabelecer relações interpessoais saudáveis, favorecendo maior qualidade na relação com os pacientes ou clientes na área de saúde, conforme aponta Barletta, *et al* (2015).

Em *Desafios na trajetória acadêmica e apoio psicológico ao estudante universitário: contribuições de dois projetos de extensão* tem-se um relato de experiência de dois projetos de extensão vinculados a Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e de Cidadania, da Universidade Federal do Espírito Santo, sobre apoio psicológico e serviço de atenção psicológica aos graduandos de diferentes cursos e áreas de conhecimentos, com a finalidade de atendimento individual (psicoterapia) e oficinas grupais, segundo Ramos, *et al* (2018).

Adotou-se nesse trabalho (RAMOS, *et al* 2018), como fundamentação teórica as teorias da clínica analítico-comportamental (BORGES; CASSAS, 2012), discutindo sobre propostas inventivas com as seguintes ênfases: 1. Orientação ao estudo; 2. Oficinas de habilidades sociais; 3. Oficina de controle da ansiedade e enfrentamento do estresse; 4. Atendimento psicológico individual.

Diante do exposto, constata-se que os projetos interventivos (extensão) que ofertaram serviço de apoio psicológico obtiveram resultados satisfatórios, contribuindo com a superação das dificuldades encontradas pelos graduandos em seu percurso acadêmico, além de diminuição referentes aos aspectos de ansiedade e aos prejuízos nas habilidades sociais, e por fim, evasão e retenção no ensino superior, conforme Ramos, *et al* (2018).

Tem-se no estudo de Bezerra, *et al* (2018) a análise transversal sobre pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão, sendo desenvolvido com cento e sessenta e seis (166) estudantes do curso de psicologia de instituições distintas de Salvador-BA, com a aplicação de testes psicométricos: questionário de ruminação e reflexão (QRR), Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e Inventário de Beck de Depressão (BDI). Os dados indicam que os estudantes de psicologia apresentam índices elevados de sintomas depressivos graves em relação à população geral, dados referenciados pela Organização Mundial da Saúde em 2017, além de sintomas de ansiedade elevados.

Portanto, a autora discute que tais verificações podem estar associadas ao ambiente universitário estressor, assim como cursos acadêmicos condensados e com falhas no percurso acadêmico. Tal realidade pode intensificar os sintomas de depressão e ansiedade em universitários, além de comportamentos sexuais de risco, dependências tecnológicas, abuso de substâncias, ideações suicidas, etc.

Consideramos relevante a discussão e aprofundamento sobre os pensamentos negativos, ruminativos nos transtornos de humor (depressão) com estudantes universitários. Tal evidencia nos remete a realidade nos universitários de diversas áreas do conhecimento (exatas, saúde e humana), que apresentam baixo rendimento nas atividades educacionais por dificuldade de controle da ansiedade, regulação do humor, alterações na função executiva (atenção).

As políticas educacionais na Universidade são fundamentais na vida estudantil e contexto de formação acadêmica e humana. Na área da educação reiteramos a importância das políticas de assistência à Saúde Mental associada à educação dos jovens, propiciando a permanência e continuidade nos cursos do Ensino Superior.

Propomos como abordagem teórica o conceito da resiliência e das habilidades sociais no campo educacional, conforme aponta os teóricos Antunes (2003), Assis (2005) e Tavares (2001). Destacamos que a contribuição do trabalho grupal com o tema resiliência, habilidades comunicativas, empatia, dentre outros temas inseridos na conceitualização das habilidades sociais possibilitam o desenvolvimento do indivíduo, permitindo processos de transformação pessoal e grupal. Reafirmando o que Tavares (2001) evidencia que é necessário e urgente implementar e desenvolver, durante a formação de alunos e professores, estruturadas, atitudes e processos que favoreçam sujeitos resilientes, assertivos e colaborativos na sociedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final da revisão científica, percebe-se que as habilidades sociais e a ansiedade com jovens universitários estão interligadas, sendo percebido na análise de conteúdo dos nove (09) artigos científicos que, para se ter bom desempenho nas atividades acadêmicas, faz-se necessário a manutenção e incentivo às habilidades sociais satisfatórias, como: falar em público, conversar e manter contato com desconhecidos, resolução de problemas, etc.

Compreendemos que os transtornos mentais de modo geral (transtornos de humor - depressão, transtorno bipolar), transtorno de ansiedade social, dentre outros, são patologias que interferem no rendimento baixo e no desempenho das habilidades sociais do sujeito inserido no contexto acadêmico.

Têm-se nos artigos analisados relatos sobre as habilidades sociais em demasia, porém no tocante as consequências que a ansiedade propicia ao estudante na Universidade ainda são necessários estudos mais aprofundados e difundidos, além de evidenciar as novas estratégias de intervenção baseadas na terapia cognitivo-comportamental. Considerando, pois, que em apenas um (1) artigo foi verificado a discussão esse aspecto, sendo fruto de um projeto de extensão.

Portanto, as habilidades sociais e ansiedade são conceitos fundamentais e intervenientes no processo de ensino-aprendizagem dos estudantes universitários, sendo necessárias ampliações das técnicas grupais e intervenções com técnicas comportamentais, como a modelagem e treinamento de habilidades sociais, de maneira mais sistemática. Faz-se necessário a ampliação dos estudos e o aprofundamento nas técnicas específicas relacionando as habilidades sociais, a ansiedade, as técnicas de manejo da terapia cognitivo-comportamental e as intervenções diretivas.

REFERÊNCIAS

ANGELICO, A.P.; CRIPPA, J.A.; LOUREIRO, S. R. Utilização do Inventário de Habilidades Sociais no Diagnóstico do Transtorno de Ansiedade. **Psicologia: Reflexão e crítica**, n.25, v.3, p.467-467, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722012000300006&script=sci_abstract&tlng=pt> Acesso em: 17 de abril de 2019.

ANTUNES, C. **Resiliência**: a construção de uma nova pedagogia para uma escola pública de qualidade. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

ASSIS, S. G. **Encarando os desafios da vida**: uma conversa com adolescentes. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, ENSP, /CLAVES, CNPq, 2005.

BANDEIRA, M.; QUAGLIA, M. A. C. Habilidades sociais de estudantes universitários: identificação de situações sociais significativas. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 1, n. 9, p.45-55, jun. 2005.

BARDAGI, M. P. **Evasão e comportamento vocacional de universitários**: estudos sobre o desenvolvimento de carreira durante a graduação. 2007. 242f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, 2007.

BARDAGI, M. P.; HUTZ, C. S. Rotina acadêmica e relação com colegas e professores: impacto na evasão universitária. **Revista Psico**, Porto Alegre, v. 1, n. 43, p.174-184, jun. 2012.

BANDEIRA, M., QUAGLIA, M. A. C., BACHETTI, L. S., FERREIRA, T. L., SOUZA, G. G. Comportamento assertivo e sua relação com ansiedade, locus de controle e auto-estima em estudantes universitários. **Estudos em Psicologia**, Campinas, v. 2, n. 22, p. 111-121, dez. 2005.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977

BARLETTA, J. B., *et al.*, Situações consideradas difíceis no atendimento médico e as habilidades sociais: reflexões sobre o ensino e a formação profissional. IN: DEL PRETTE, Z.A. *et al.* **Habilidades Sociais**: diálogos e intercâmbios sobre pesquisa e prática. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

BEZERRA, M. L. O.; SIQUARA, G. M.; ABREU, J. N. S. Relação entre os pensamentos ruminativos e índices de ansiedade e depressão em estudantes de psicologia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v.2, n.7, p.235-244, 2018. Disponível em: <<https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1906>>, Acesso: 04 de outubro de 2018.

BORGES, N. B.; CASSAS, F. A. (Orgs.) **Clínica analítico-comportamental**: aspectos teóricos e práticos. Porto Alegre: Artmed, 2012.

BOLSONI-SILVA, A. T.; MARTURANO, E. M., PEREIRA, V. A.; MANFRINATO, J. W. S. Habilidades sociais e problemas de comportamento de pré-escolares: comparando

avaliações de mães e de professoras. **Psicologia, Reflexão e Crítica**, v. 3, n. 19, p. 460-469, 2006.

BOLSONI-SILVA, A. T., LOUREIRO, S. R., ROSA, C. F., OLIVEIRA, M. C. F. A. Caracterização das habilidades sociais de universitários. **Contextos Clínicos**, v. 1, n. 3, p. 62-75, jun. 2010.

BOURDIEU, P. **Escritos de educação**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2007.

CAPLAN, G. Um modelo conceptual para prevenção primária. In: CAPLAN, G. **Princípios de Psiquiatria preventiva**. Rio de Janeiro: Zahar, 1980, p.40-69.

CAVESTRO, J. M.; ROCHA, F. L. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. **Journal of Brazilian Psychiatry**, Belo Horizonte, v. 55, n. 4, p. 264-267, 2006.

COLL, Coll.; MARCHESI, Álvaro.; PALACIOS, Jesús. **Desenvolvimento psicológico e educação**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Psicologia das relações interpessoais: Vivências para o trabalho em grupo**. Petrópolis: Vozes, 2001.

_____. No contexto da travessia para o ambiente de trabalho: treinamento em habilidades sociais com universitários. **Estudos de Psicologia**, Natal, v. 3, n. 8, p. 413-420, 2003.

FAJARDO I. N.; MINAYO, M. C. de S.; MOREIRA, C. O. F. Educação escolar e resiliência: política de educação e a prática docente em meios adversos. **Ensaio: avaliação e políticas públicas em Educação**, v.18, n. 69, p.761-773, 2010.

FERREIRA, V. S.; OLIVEIRA, M.A.; VANDENBERGHE, Luc. Efeitos a Curto e Longo Prazo de um Grupo de Desenvolvimento de Habilidades Sociais para Universitários. **Psicologia: teoria e prática**, V.30, n.1, pp.73-81, 2014.

FREITAS, H.; JANISSEK, R.; MOSCAROLA, J. Análise qualitativa em formulário interativo: rumo a um modelo cibernético conjugando análises léxica e de conteúdo. Congresso Internacional de Pesquisa Qualitativa, 24 a 27 de março, Taubaté, 2004. Pôster e Workshop. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/gianti/files/artigos/2004/2004_156_CIBRAPEQ.pdf> Acesso em: 17 de abril de 2019.

FURTADO, E.; FALCONE, E; CLARK, C. Avaliação do estresse e das habilidades sociais na experiência acadêmica de estudantes de medicina de uma Universidade do Rio de Janeiro. **Interação em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 7, p.43-51, 2003.

GERK, E.; CUNHA, S. M. As Habilidades Sociais na adaptação de estudantes ao ensino superior. IN: BANDEIRA, M.; DEL PRETTE.; DEL PRETTE, Z.A.P. **Estudos sobre habilidades sociais e relacionamento** interpessoal. São Paulo: Casa de Psicólogo, 2006. p. 199-216.

GORAYEB, R.; CUNHA NETO, J. R.; BUGLIANI, M. A. P. Promoção de saúde na adolescência: Experiência com programas de ensino de habilidades de vida. In Z. A. Trindade

& A. N. Andrade (Eds.), **Psicologia da saúde: Um campo em construção** (pp. 89-100). São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2003.

KAPLAN, H. I.; SADOCK, B. J.; GREBB, J. A. **Compêndio de psiquiatria: Ciências do comportamento e psiquiatria clínica**. Trad. D. Batista, 7^a ed, Porto Alegre: Artmed, 1997.

KOGA, A. C. B. C.; ARAÚJO, E. A. S.; RODRIGUES, M. de Sá. Análise das Habilidades Sociais dos Alunos de um Curso Universitário na área da Saúde: Impactos na atuação profissional. **Latin American Journal of Business Management**, Taubaté, v.9, n.1, p. 288-210, 2018.

LAKATOS, M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica**. 5^a ed., São Paulo: Atlas, 2003.

LEVESQUE, C.; ZUEHLKE, A. N.; STANEK, L. R.; RYAN, R. M. Autonomy and Competence in German and American University Students: A Comparative Study Based on Self-Determination. *Theory*, v. 1, n. 96, p. 68-84, 2004.

LOPES, D.C.; DESCANIO, Denise.; FERREIRA, B.C.; DEL PRETTE, Z. A. P. Treinamento de Habilidades Sociais: Avaliação de um Programa de Desenvolvimento Interpessoal Profissional para Universitários de Ciências Exatas. **Revista Interação em Psicologia**. v.21, n.1, 2017.

MEYER, S. B.; OSHIRO, C.; MAYER, R. C. F.; STARLING, R. Subsídios da obra “Comportamento Verbal” de B. F. Skinner para a terapia analítico-comportamental. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 1, n. 10, p.105-118, 2008.

MURTA, S. G. Aproximando a ciência e a comunidade: a difusão de programas de habilidades sociais baseados em evidência. In A. Del Prette, & Z. A. P. (Eds.), **Habilidades sociais: intervenções efetivas em grupo**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011, p. 83-114.

OLIVEIRA, M. A.; DUARTE, A. M. M. Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental**, v. 2, n. 6, p. 183-199, 2004.

PAIM, J. S.; ALMEIDA FILHO, N. La crisis de la salud pública y el movimiento de la salud colectiva en Latinoamérica. **Cuadernos Médico Sociales**, Rosario, v. 40, n. 75, p. 5-30,1999.

RAMOS, F. P.; JARDIM, A.P.; GOMES, A.C.P.; LUCAS, J.N. Desafios na Trajetória Acadêmica e Apoio Psicológico ao Estudante Universitário: Contribuições de dois Projetos de Extensão. **Revista Guará**, p.57-67, 2018.

RIBEIRO, D.C.; BOLSONI-SILVA, A.T. Potencialidades e dificuldades interpessoais de universitários: estudo de caracterização. **Revista Acta Comportamental**, v.19, p. 205-224, 2011.

SIMON, T.; RAPEE, R. M. The effect of situational structure on the social performance of socially anxious and non-anxious participants. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, v. 33, p. 91-102, 2002.

SKINNER, B. F. Selection by consequences. **Behavioral and brain sciences**, v. 7, n. 4, p. 477-481, 1984.

SOARES, A. B.; DEL PRETTE, Z. A. P. Habilidades sociais e adaptação à Universidade: convergências e divergências dos construtos. **Análise Psicológica**, v.2, n. 33, p. 139-151, 2015.

TAVARES, J. (Org.). **Resiliência e educação**. São Paulo: Cortez, 2001.