

RESSALVA

Atendendo a solicitação do autora, o texto completo deste documento será disponibilizado somente a partir de 10/04/2027.

FRANCIELE ARIENE LOPES SANTANA

EFEITOS DO PROGRAMA PROMOVE-UNIVERSITÁRIOS:
habilidades sociais, saúde mental e indicadores acadêmicos de estudantes de nacionalidade
brasileira cursando psicologia no Brasil e em Portugal

Tese apresentada à Universidade Estadual Paulista “Júlio Mesquita Filho” (UNESP) – Campus de Bauru para obtenção do título de Doutora em Psicologia.

Área de Concentração: Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem

Orientadora: Profa. Dra. Alessandra Turini Bolsoni-Silva

Coorientadoras: Profs. Dras. Susana Maria Gonçalves Coimbra e Filipa Elvira Mucha Vieira

Bauru

2025

S232e	Santana, Franciele Ariene Lopes Efeitos do programa Promove-Universitários : habilidades sociais, saúde mental e indicadores acadêmicos de estudantes de nacionalidade brasileira cursando psicologia no Brasil e em Portugal / Franciele Ariene Lopes Santana. -- Bauru, 2025 365 p. Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Ciências, Bauru Orientadora: Alessandra Turini Bolsoni-Silva Coorientadora: Susana Maria Gonçalves Coimbra 1. Habilidades sociais. 2. Saúde mental. 3. Desempenho acadêmico. 4. Estudantes universitários. 5. Política pública de saúde. I. Título.
-------	---

IMPACTO POTENCIAL DESTA PESQUISA

Compreendendo a política pública como uma prática cultural voltada para o bem comum, cujo objetivo é assegurar direito e acesso, o desenvolvimento de propostas interventivas que são testadas e analisadas para atender demandas de determinados segmentos da sociedade constitui-se relevante socialmente. A presente proposta de pesquisa teve o potencial de contribuir para o aprimoramento de uma intervenção, uma vez que tem como público, estudantes universitários, grupo em situação peculiar de desenvolvimento. Propor soluções para problemas enfrentados na perspectiva da interação social que incide na saúde, favorece a experiência acadêmica e saúde mental e o consequente desenvolvimento no decorrer da vida universitária. Do ponto de vista da relevância científica, com base no delineamento e nos objetivos propostos, a aplicação no Brasil contribuiu com dados que permitem verificar o alcance do programa em diferentes indicadores, em uma região diferente, já que a maior parte das aplicações do programa ocorreram na região Sudeste, sendo que esta pesquisa foi aplicada no Centro-Oeste. Destaca-se também potencial de relevância tecnológica, uma vez que a proposta de pesquisa contribuiu para avanços produtivos e na disseminação de técnicas e conhecimentos desenvolvidos no Brasil. Em termos de internacionalização, a aplicação em Portugal cumpriu esse papel, já que esta tecnologia brasileira ainda não havia sido aplicada em outro país, contribuindo para a estabelecimento de parcerias estáveis de pesquisa com grupo estrangeiro. Acredita-se também que a tese colabora com objetivos de desenvolvimento sustentável da ONU. Ao estudar e aplicar intervenção voltada para habilidades sociais, propondo meios para seu desenvolvimento nessa população e ao construir programas fortes, testados, analisados, discutidos e reajustados em diferentes universidades e culturas, pode-se contribuir com o fortalecimento dos objetivos de saúde, bem-estar e paz, também colaboraria com educação de qualidade pois um melhor repertório de habilidades sociais amplia oportunidades de aprendizagem.

POTENTIAL IMPACT OF THIS RESEARCH

Understanding public policy as a cultural practice aimed at the common good, whose goal is to ensure rights and access, the development of intervention proposals that are tested and analyzed to meet the demands of specific segments of society becomes socially relevant. The present research proposal had the potential to contribute to the improvement of an intervention, since its target audience is university students, a group in a unique stage of development. Proposing solutions to problems faced from the perspective of social interaction that affects health favors academic experience and mental health, and consequently the development throughout university life. From the standpoint of scientific relevance, based on the research design and proposed objectives, the application in Brazil contributed with data that allow an assessment of the program's reach across different indicators, in a different region, given that most applications of the program had taken place in the Southeast region, whereas this research was conducted in the Central-West. The potential for technological relevance is also noteworthy, as the research proposal contributed to productive advancements and the dissemination of techniques and knowledge developed in Brazil. In terms of internationalization, the application in Portugal fulfilled this role, since this Brazilian-developed technology had not yet been applied in another country, contributing to the establishment of stable research partnerships with a foreign group. It is also believed that this thesis contributes to the United Nations Sustainable Development Goals. By studying and applying an intervention focused on social skills, proposing means for their development in this population, and building strong programs—tested, analyzed, discussed, and readjusted across different universities and cultures—it is possible to contribute to the strengthening of goals related to health, well-being, and peace. It would also support quality education, as a better repertoire of social skills broadens learning opportunities.

ATA DA DEFESA PÚBLICA DA TESE DE DOUTORADO DE FRANCIELE ARIENE LOPES SANTANA, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS - CÂMPUS DE BAURU.

Aos 09 dias do mês de abril do ano de 2025, às 9h, no(a) Google Meet (<https://meet.google.com/dsz-rhgb-yea>), realizou-se a defesa de TESE DE DOUTORADO de FRANCIELE ARIENE LOPES SANTANA, intitulada **EFEITOS DO PROGRAMA PROMOVE-UNIVERSITÁRIOS: habilidades sociais, saúde mental e indicadores acadêmicos de estudantes de nacionalidade brasileira cursando psicologia no Brasil e em Portugal**. A Comissão Examinadora foi constituída pelos seguintes membros: Profa. Dra. ALESSANDRA TURINI BOLSONI SILVA (Orientador(a) - Participação Virtual) do(a) Departamento de Psicologia e Programa de Pósgraduação em Psicologia do Desenvolvimento / Faculdade de Ciências Unesp Campus de Bauru, Profa. Dra. VANESSA BARBOSA ROMERA LEME (Participação Virtual) do(a) Departamento de Cognição e Desenvolvimento / Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Profa. Dra. JOCELAINE MARTINS DA SILVEIRA (Participação Virtual) do(a) Departamento de Psicologia / Universidade Federal do Paraná (UFPR), Prof. Dr. HUGO FERRARI CARDOSO (Participação Virtual) do(a) Departamento de Psicologia / Faculdade de Ciências (Unesp / Campus de Bauru). Após a exposição pela doutoranda e arguição pelos membros da Comissão Examinadora que participaram do ato, de forma presencial e/ou virtual, a discente recebeu o conceito final: **APROVADO**. Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelo(a) Presidente(a) da Comissão Examinadora.

Profa. Dra. ALESSANDRA TURINI BOLSONI SILVA

Documento assinado digitalmente
 ALESSANDRA TURINI BOLSONI SILVA
Data: 14/04/2025 12:38:53-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

AGRADECIMENTOS

Eu sempre tive o costume de começar a ler uma tese/dissertação pelos agradecimentos. Talvez seja sinal de curiosidade em torno das relações sociais, porque é nessa seção que descobrimos os bastidores e o suporte que tornou um trabalho, de anos, possível. Portanto, tenho o prazer de escrever os agradecimentos da minha tese, que, a meu ver, é extremamente importante quando considero a temática que me escolheu e que, com entusiasmo, decidi estudar.

Cursar um doutorado é aquele tipo de experiência que traz dores e delícias. No campo das dores, o que a gente nem sempre sabe é que para concluir o doutorado, com uma saúde mental razoável, muitas vezes, é preciso fazer um zilhão de outras coisas. Infelizmente, nem todas/os as/os estudantes de nosso país possuem garantida a chance de poder viver a experiência como eu pude, muito embora, o acesso à educação seja um direito, sendo que as garantias para conclusão de um curso, também deveriam ser.

Por isso, mesmo reconhecendo o trabalho árduo que tive, sinto que devo muitos agradecimentos àqueles/as que me acompanharam neste percurso. Primeiramente, sou grata à minha conexão espiritual com Deus e com Santa Terezinha, exemplos com os quais aprendi a beleza e força das coisas simples. Agradeço à minha mãe, Mareli, meu pai, Francisco e meus irmãos Gabriel e Eduardo, que embora não tenham tido a oportunidade de cursar o ensino superior, se esforçaram muito para que eu pudesse trilhar esse caminho. A minha Cunhada Bárbara e às/os sobrinhas/os, que mesmo sem saberem, ocuparam um papel especial e mudaram o sentido e propósito da minha vida. Meus pequenos sempre foram figuras a quem eu recorro na memória, como estratégia para pensar que fases difíceis são passageiras e que boa parte das coisas pode ser superada.

Sou grata ao meu companheiro de vida e marido, Adolfo Daltro, que em meu processo doutoral foi suporte na vida diária, me acompanhando e estimulando diariamente nas atividades físicas, para manter meu equilíbrio, na reta final da escrita, garantiu que tudo funcionasse para que eu pudesse me dedicar exclusivamente à tese. Ainda neste núcleo, agradeço a família que ganhei, especialmente o apoio de minha sogra querida, Zuzu e da avó Newlinda. Manifesto ainda, meu afeto pelas minhas Pets, Azeitona, Farofa e Baunilha, cujo amor e alegria sempre foram fonte de energia. Agradeço ao grupo “Claudinas”, formado por mulheres, primas, descendentes de um alagoano de grande coração que muito nos ensinou: Thaisa, Juliana, Tagiane, Gilmar e Franciele Rocha.

Um agradecimento à minha querida orientadora, Alessandra Turini Bolsoni-Silva, que com sabedoria e muita humildade tornou meu caminho no doutorado mais leve e interessante. Não poderia deixar de externar a sorte de ser orientada por uma pessoa tão socialmente

habilidosa, respeitosa e dedicada em fazer ciência, um grande modelo de cientista. Gratidão também às coorientadoras, profa. Susana Coimbra e Filipa Vieira, que me acolheram do outro lado do Atlântico para meu doutorado Sanduíche. Aproveito para manifestar meu apreço aos amigos de caminhada, membros do grupo GEPEACAHS: Francisco, Taize, Juliana, Fernanda, João, Emillyn, e Bárbara. O suporte e companhia virtual de vocês foi incrível. Às/aos amigas/os que fiz em Portugal, que transformaram a experiência longe de casa: Isabela, Sruthi, Shine, Rafa, Mari, Samara (e Ben), Ana Paula, Margarita e Dayane (e Ana Laura), especialmente aos mineiros do meu coração: Lore, Amanda, Cris, Luis, Francisco e Lucas. Vocês foram morada em um momento essencial da minha vida, sigo feliz por termos construído laços.

Agradeço os membros da minha pesquisa de doutorado, que integraram o Grupo de estudos, pesquisa e intervenção em psicologia em espaços de educação e trabalho (GEPINET): Pablo, Esther Gonzaga, Esther Dias, Gabriel, Rayni, Susan, e, Bianca.

De coração alegre, agradeço ainda a presença de amigas/os que tanto torceram por mim, agradeço pessoas que sempre estiveram disponíveis, minhas amigas de faculdade e suas lindas famílias: Jéssica (Sofia, Denzel e Diangel), Everly (e Elisa, nossa esperança fit), Filippe, Eli, Bibinha e Duim. Da escola para a vida, deixo ainda um agradecimento às amadas Gabi e Alana, com quem mesmo após quase 20 anos, os laços permanecem.

Aos amigos que a UFMS me presenteou, Aguinaldo, Lurdinha, Roberta, Roberto e Mari que são suporte no trabalho da universidade e fora dele. Participar e dividir a vida com vocês é realmente importante para mim. Também agradeço à equipe de Psicologia da UFMS que diariamente se comprometem com o desenvolvimento acadêmico, e à turma Magali, minha turma de mestrado (CPAN), que juntos comemoram cada nova publicação ou passo científico de seus membros: Jéssica, Ana Paula, Clayton, Crisley, Daniel, Geraldo, Joelma, Juliana, Lene, Lielza, Maurício, Nair, Natacha, e Sandra. Ao Ilídio, que sempre me estimulou a progredir nos estudos acadêmicos.

Por fim, deixo meu agradecimento às agências de fomento. ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico - CNPq, pelo financiamento de minha pesquisa no Brasil (Processo nº 140605/2023-1 - Modalidade Doutorado - GD). O estudo no exterior foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil - CAPES (Código de Financiamento PDSE-Programa de Doutorado Sanduíche no Exterior 88881.846125/2023-01).

*Não sei... se a vida é curta
ou longa demais para nós,
mas, sei que nada
do que vivemos tem sentido,
se não tocamos o coração das
pessoas.*

*Muitas vezes basta ser:
o colo que acolhe,
o braço que envolve,
a palavra que conforta,
o silêncio que respeita,
a alegria que contagia,
a lágrima que corre,
o olhar que acaricia,
o desejo que sacia,
o amor que promove.*

*E isso não é coisa de outro mundo,
é o que dá sentido à vida.
É o que faz com que ela não
seja nem curta, nem longa demais,
mas que seja intensa, verdadeira,
pura enquanto ela durar...*

Cora Coralina

RESUMO

As habilidades sociais estão relacionadas à saúde e podem ser facilitadoras do desempenho acadêmico. Como objetivo geral, esta tese avaliou efeitos do Programa Promove-Universitários nas habilidades sociais, saúde mental e indicadores acadêmicos, em estudantes do curso de Psicologia de uma universidade brasileira e outra portuguesa. Foram realizados quatro estudos: 1) Revisão Rápida sobre THS brasileiros; 2) Estudo experimental no Brasil com 24 participantes (randomização entre grupo experimental/GE=14 e grupo controle/GC =10); 3) Análises processuais do estudo brasileiro; e, 4) Delineamento pré-experimental de grupo, com 14 participantes em Portugal. Para os estudos aplicados foram administrados: Questionário pré-entrevista, DASS-21 (estresse); Escala de Estratégias de Aprendizagem para Estudantes Universitários; Escala de Sentido Temporal; Roteiro de entrevista semiestruturada; QHC-Universitários; IHS2-Del-Prette; Gad-7; PHQ-9; CASO; Protocolo de registro de tarefas e formulário de avaliação de sessão, Mini-Spin. No Brasil aplicou-se, adicionalmente, o Questionário acompanhamento de desenvolvimento de habilidades sociais - Heterorrelato e em Portugal o Questionário final de avaliação global do programa. No Brasil foram realizadas 13 (ou 14 sessões), em quatro grupos, em Portugal aplicou-se uma versão condensada do programa, com oito sessões, em três grupos. Como resultados, na revisão foram analisadas 16 publicações, verificando-se lacunas em estudos experimentais. No estudo brasileiro, o GE obteve mudança estatisticamente significativa no fator 2 do IHS2-Del-Prette, consequências positivas e potencialidades do QHC. Na pesquisa de processo, houve redução gradual da ansiedade social e os índices de aceitabilidade demonstram adequada adesão da intervenção, sendo encontradas correlações entre desfechos e medidas de processo. Em Portugal, houve mudanças estatisticamente significativas indicando melhorias no Fator 2 do IHS2 e no item “Situações e Assuntos” do QHC, e piora no item “Enfrentamento”. Na saúde mental, foi identificada mudança positiva nas dimensões 1 e 5 do CASO. Não foram identificadas mudanças significativas para outros itens de saúde mental e indicadores acadêmicos. Os dados processuais demonstram tendência de diminuição de sintomas de ansiedade social, frequência no grupo acima de 80%, avaliação satisfatória do conteúdo, aplicabilidade na vida real, autodesempenho e condução. O programa, conforme disposto em seu manual, permitiu flexibilidade para atender estudantes universitários em diferentes contextos, auxiliando na atenção às habilidades sociais e saúde mental, mas ainda necessitaria de outras aplicações para verificar impacto nos indicadores acadêmicos. No Brasil, a aplicação da intervenção na versão completa na transição do período pandêmico para o pós-pandêmico, demonstrou-se como ferramenta útil para ampliação de habilidades sociais. Na experiência da aplicação em Portugal, os resultados foram mais modestos, apontando que a versão condensada é mais limitada no alcance dos resultados, pelo menos no que se refere aos dados estatisticamente significativos, apesar disso, no âmbito qualitativo, o acompanhamento processual identificou descrições indicativas de progresso e aceitabilidade. Sugerem-se novas aplicações em contexto real, por diferentes profissionais e localidades para ampliar análises sobre o funcionamento e efetividade do programa em contexto menos controlado, o que fornecerá material para exames úteis à implantação do mesmo em contexto de política pública. Para as avaliações do efeito do programa no desempenho acadêmico, seria importante que estudos incluíssem estudantes em condições de déficits e dificuldades.

Palavras-Chave: Promove-Universitários; Treinamento de Habilidades Sociais; Estudantes universitários; Saúde Mental; Desempenho Acadêmico; Saúde do estudante; Política de Atenção à Saúde; Política Pública.

ABSTRACT

Social skills are related to health and can facilitate academic performance. The general objective of this thesis was to evaluate the effects of the Promove-Universitários Program on social skills, mental health, and academic indicators among Psychology students from a Brazilian and a Portuguese university. Four studies were carried out: a rapid review of Brazilian SST programs; an experimental study in Brazil with 24 participants (randomized into an experimental group/EG = 14 and a control group/CG = 10); process analyses of the Brazilian study; and a pre-experimental group design with 14 participants in Portugal. For the applied studies, the following instruments were administered: pre-interview questionnaire, DASS-21 (stress), Learning Strategies Scale for University Students, Temporal Sense Scale, semi-structured interview guide, QHC-Universitários, IHS2-Del-Prette, GAD-7, PHQ-9, CASO, task recording protocol and session evaluation form, and Mini-SPIN. In Brazil, the Social Skills Development Monitoring Questionnaire – Hetero-report was additionally used, while in Portugal, the final global program evaluation questionnaire was applied. In Brazil, 13 (or 14) sessions were conducted in four groups; in Portugal, a condensed version of the program was implemented with eight sessions across three groups. As results, the review analyzed 16 publications, revealing gaps in experimental studies. In the Brazilian study, the EG showed statistically significant change in Factor 2 of the IHS2-Del-Prette, as well as in the positive consequences and potentialities dimensions of the QHC. In the process study, there was a gradual reduction in social anxiety, and acceptability indices demonstrated adequate adherence to the intervention, with correlations identified between outcomes and process measures. In Portugal, statistically significant changes indicated improvements in Factor 2 of the IHS2 and in the “Situations and Topics” item of the QHC, while a worsening was observed in the “Coping” item. Regarding mental health, positive changes were identified in dimensions 1 and 5 of the CASO. No significant changes were found in other mental health variables or academic indicators. Process data showed a trend toward reduction in symptoms of social anxiety, group attendance rates above 80%, satisfactory evaluation of the content, applicability to real life, self-performance, and facilitation. The program, as outlined in its manual, allowed flexibility to serve university students in different contexts, supporting social skills and mental health, though further applications are still necessary to verify its impact on academic indicators. In Brazil, implementation of the complete version of the intervention during the transition from the pandemic to the post-pandemic period proved to be a useful tool for the enhancement of social skills. In the Portuguese experience, results were more modest, suggesting that the condensed version has more limited effectiveness in achieving results—at least in terms of statistically significant data. Nonetheless, from a qualitative perspective, the process monitoring identified indicative descriptions of progress and acceptability. Further applications in real-world contexts by different professionals and in various locations are recommended to broaden the analysis of the program’s functioning and effectiveness in less controlled settings, which would provide useful data for potential implementation in public policy contexts. To evaluate the program’s effects on academic performance, it would be important for future studies to include students with deficits and difficulties.

Key-Words: Social Skills Training; College Students; Undergraduates; Students; Mental Health; Academic performance; Student Health, Health policy; Public Policy.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

CAPÍTULO 2

Figura 1. Diagrama de buscas da <i>revisão</i>	47
Figura 2. Análises de risco de viés nas publicações analisadas	49

CAPÍTULO 3

Diagrama 1. Percurso amostral 2022 e 2023.....	71
Diagrama 2. Etapas de coleta de dados no Brasil	82
Diagrama 3. Participantes por grupo, por ano e número de encontros.....	85
Figura 1. Situação clínica por participante nas avaliações 1 e 2.....	107
Gráfico 1. Avaliação de mudanças de comportamento quanto ao objetivo-Autorrelato.....	116
Gráfico 2. Avaliação de mudanças observadas – Heterorrelato.....	119
Diagrama 4. Mapa Temático-relatos de melhoras.....	121
Diagrama 5. Mapa Temático - relatos de dificuldades remanescentes no repertório	123

CAPÍTULO 4

Figura 1. Acompanhamento dos escores em três momentos	158
Gráfico 1. Frequência no grupo de treinamento por participante	159
Gráfico 2 - Frequência de entrega e nível de execução de tarefas por participante.....	161
Gráfico 3. Médias das categorias analisadas nas tarefas de casa	162
Gráfico 4. Comparecimento na sessão e entrega de tarefas de casa	163
Figura 2. Exemplo de tarefa de casa com comentários.....	164
Gráfico 5. Frequência de leitura dos comentários e feedbacks nas tarefas	165
Gráfico 6. Médias do <i>Checklist</i> de sintomas e Mini-Spin por sessão.....	166
Diagrama 1. Mapa Temático - categorias de dificuldades para realização da tarefa.....	167
Diagrama 2. Mapa Temático - avaliação dos comentários nas tarefas.....	168
Gráfico 7. Avaliação do uso de memes nas dicas e feedbacks das tarefas.....	169
Gráfico 8. Médias das avaliações semanais sobre conteúdo, aplicabilidade, satisfação com a condução e avaliação do próprio desempenho por sessão.....	170
Diagrama 3. Mapa Temático - autoavaliação de desempenho na sessão.....	171

CAPÍTULO 5

Diagrama 1. Percurso amostral.....	202
Gráfico 1. Assiduidade nas sessões do grupo.....	218
Gráfico 2. Acompanhamento de tarefas do grupo.....	220
Gráfico 3. Entrega das tarefas x Ansiedade Social x Repertório de HS.....	221
Gráfico 4. Ansiedade nas interações - medidas semanais	223
Diagrama 2. Mapa Temático da análise de dificuldades na execução das tarefas de casa.....	224
Gráfico 5. Frequência de leitura dos comentários nas tarefas.....	226
Gráfico 6. Avaliação da satisfação com as sessões.....	228
Gráfico 7. Avaliação dos objetivos.....	230
Gráfico 8. Avaliação global do programa.....	231
Diagrama 3. Mapa Temático da análise de habilidades que necessitavam de maior tempo para aprendizagem.....	232
Diagrama 4. Mapa Temático de percepções gerais, implicações na vida real e limitações do programa	233

LISTA DE QUADROS

CAPÍTULO 1

Quadro 1. Temáticas desenvolvidas no Programa.....	31
---	----

CAPÍTULO 2

Quadro 1. Definições para elegibilidade dos estudos.....	44
---	----

Quadro 2. Publicações analisadas	47
---	----

Quadro 3. Contextos relevantes e sugestões para desenvolvimento de programa de THS no ensino superior.....	51
---	----

CAPÍTULO 3

Quadro 1. Descrição de indicadores e instrumentos utilizados.....	73
--	----

Quadro 2. Ajustes realizados no programa.....	88
--	----

CAPÍTULO 5

Quadro 1. Descrição de indicadores e instrumentos utilizados.....	199
--	-----

Quadro 2. Momentos de avaliação de indicadores de interesse	200
--	-----

Quadro 3. Ajustes realizados no programa.....	204
--	-----

LISTA DE TABELAS

CAPÍTULO 3

Tabela 1. Dados sociodemográficos dos participantes dos grupos.....	66
Tabela 2. Teste de Normalidade dos dados (Shapiro-Wilk).....	98
Tabela 3. Teste de Mann-Whitney para comparação entre GE e GC (Pré-Intervenção x LB1).....	99
Tabela 4. Teste de Mann-Whitney para comparação entre GE e GC (Pós-Intervenção x LB2).....	101
Tabela 5. Situação Clínica dos grupos nos diferentes momentos.....	104
Tabela 6. Medianas e IQR dos três momentos de avaliação do GE.....	105
Tabela 7. Mudanças encontradas nos indicadores medidos no GE.....	109
Tabela 8. Comparação entre três momentos de avaliação para o GE (valor de p ajustado).....	111
Tabela 9. Teste de Wilcoxon - comparação entre dois momentos de avaliação-GC.....	112
Tabela 10. Informações adicionais sobre comportamentos de interação e de estudos.....	114
Tabela 11. Número de relatantes indicados e tipo de vínculo com participante do grupo.....	117

CAPÍTULO 4

Tabela 1. Correlações entre medidas de processo e desfechos do programa.....	173
---	-----

CAPÍTULO 5

Tabela 1. Dados sociodemográficos dos participantes.....	197
Tabela 2. Medidas de tendência central obtidas em quatro momentos de avaliação....	210
Tabela 3. Situação Clínica dos grupos nos diferentes momentos.....	212
Tabela 4. Teste de Normalidade dos dados (Shapiro-Wilk).....	214
Tabela 5. Mudanças encontradas nos indicadores medidos.....	215
Tabela 6. Comparação intragrupo em quatro momentos de avaliação.....	217
Tabela 7. Correlações entre medidas de processo e desfechos do programa.....	222

LISTA DE SÍMBOLOS

r	Tamanho do Efeito r
Z	Escore Z
$\sqrt{}$	Raíz Quadrada
N	Número da amostra
τ	Tau de Kendall
η^2_p	Eta quadrado parcial (Tamanho do Efeito)

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

BAI	Inventário de Ansiedade de Beck
BDI e (BDI-II)	Inventários de Depressão Beck
DASS-21	Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse
EEA-U	Escala de Estratégias de Aprendizagem para Estudantes Universitários
EST	Escala de Sentido Temporal
ENEM	Exame Nacional do Ensino Médio
FONAPRACE	Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis
GEPEACAHS	Grupo de Estudos e Pesquisas em Análise do Comportamento Aplicada e Habilidades Sociais
GEPIPET	Apoio do Grupo de Estudos, Pesquisa e Intervenções em Psicologia em Espaços de Educação e Trabalho
HS	Habilidades Sociais
IAP	Ansiedade frente a Provas
ICSA	Inventário de Comportamentos Sociais Acadêmicos
IHS	Inventário de habilidades sociais
Mini-Spin	Inventário de Fobia Social
OMS	Organização Mundial da Saúde
PNAES	Programa Nacional de Assistência Estudantil
PSS-14	Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale);
QACC-VU	Questionário de Avaliação de Comportamentos e Contextos de Vida para Estudantes Universitários
QADHS -H	Questionário acompanhamento de desenvolvimento de habilidades sociais - Heterorrelato
QHC	Questionário de Avaliação de Habilidades Sociais, Comportamentos e Contextos para Universitários
QVA-r	Questionário de Vivências Acadêmicas na sua versão reduzida
SCID-I	<i>Structured Clinical Interview for DSM-IV Dissociative Disorders</i>
SEPAP	Serviço de Psicologia e Acessibilidade Pedagógica
THS	Treinamento de habilidades sociais
UFMS	Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
WMH-ICS	<i>World Mental Health International College Student Initiative</i>

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	17
Caminhos que levaram à construção desta tese	18
 CAPÍTULO 1 – INTRODUÇÃO	20
1. INTRODUÇÃO E REFERENCIAL TEÓRICO	20
1.1 Habilidades Sociais sob a ótica da Análise do Comportamento	20
1.2 Habilidades sociais como fator protetivo na experiência universitária	24
<i>1.2.1 A pandemia da Covid -19 como contexto relevante para experiência universitária e para os estudos desenvolvidos nesta tese</i>	27
1.3 Programa Promove-Universitários: aspectos teóricos e práticos da intervenção em habilidades sociais	29
2 OBJETIVO GERAL DA TESE	31
3 METODOLOGIA GERAL DA TESE	32
4 NOTA SOBRE ÉTICA E USO RESPONSÁVEL DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL	32
REFERÊNCIAS	
 CAPÍTULO 2 - REVISÃO RÁPIDA DE PROGRAMAS BRASILEIROS DE TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS	40
Resumo	40
Abstract	40
1. INTRODUÇÃO	41
2. OBJETIVOS	43
3. MÉTODO	43
4. RESULTADOS	46
5. DISCUSSÃO	52
6. CONCLUSÃO	55
REFERÊNCIAS	
 CAPÍTULO 3 – EFEITOS DO PROMOVE-UNIVERSITÁRIOS EM ESTUDANTES DE UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DO CENTRO-OESTE BRASILEIRO	60
Resumo	60
Abstract	61
1. INTRODUÇÃO	61
2. OBJETIVOS	65
3. METODOLOGIA	65
3.1 Participantes	66
<i>3.1.1 Percurso amostral, recrutamento e avaliação pré-intervenção</i>	69
3.2 Procedimentos éticos	72
3.3 Instrumentos	73
<i>3.3.1 Aplicação piloto de instrumentos antes da coleta definitiva com os grupos</i>	79
3.4 Materiais	79
3.5 Local	80
3.6 Procedimento de coleta	80
<i>3.6.1 Organização dos Grupos de treinamento</i>	83
3.7 Notas sobre fidelidade de aplicação do programa: ajustes nos procedimentos de coleta frente às especificidades da amostra	86
<i>3.7.1 Exercendo a flexibilidade do programa: detalhamento dos principais ajustes</i>	91
3.8 Oferta de treinamento para o grupo controle	95
3.9 Procedimentos de análise de dados	96
<i>3.9.1 Tratamento quantitativo</i>	96
<i>3.9.2 Tratamento qualitativo</i>	97
4. RESULTADOS	98
4.1 Resultados quantitativos	98
<i>4.1.1 Análises intergrupos</i>	98
<i>4.1.2 Análises intragrupos</i>	105
<i>4.1.3 Outras medidas de resultado</i>	115

4.2 Resultados qualitativos	120
5 DISCUSSÃO	124
6 CONCLUSÃO	135
REFERÊNCIAS	

CAPÍTULO 4 - AVALIAÇÃO PROCESSUAL DA APLICAÇÃO DO PROMOVE-UNIVERSITÁRIOS EM ESTUDANTES COM ANSIEDADE SOCIAL: INDICADORES DE ACEITABILIDADE E PROGRESSO 149

Resumo	149
Abstract	150
1 INTRODUÇÃO	150
2 OBJETIVOS	153
3 METODOLOGIA	153
3.1 Participantes	154
3.2 Procedimentos éticos	154
3.3 Instrumentos	154
3.4 Procedimento de coleta de dados	155
3.5 Procedimento de análise de dados	156
4 RESULTADOS	156
4.1 Contextualizando as medidas de resultado	156
4.2 Medidas de engajamento	158
<i>4.2.1 Dificuldades semanais</i>	165
4.3 Medidas de satisfação semanal com programa, estratégias, condução e autoavaliação	167
4.4 Correlações entre variáveis de desfecho e medidas processuais	172
4.5 Manejos com base nos dados processuais	174
5. DISCUSSÃO	176
6. CONCLUSÃO	183
REFERÊNCIAS	

CAPÍTULO 5 - APLICAÇÃO PILOTO DE VERSÃO CONDENSADA DO PROMOVE-UNIVERSITÁRIOS EM ESTUDANTES DE NACIONALIDADE BRASILEIRA EM UMA UNIVERSIDADE PORTUGUESA 190

Resumo	190
Abstract	191
1. INTRODUÇÃO	191
1.1 Migração estudantil, adaptação e habilidades sociais	191
1.2 Entrada de estudantes brasileiros/as no ensino superior público português	193
2. OBJETIVOS	195
3 METODOLOGIA	195
3.1 Participantes	196
3.2 Procedimentos éticos	198
3.3 Instrumentos	199
3.4 Procedimento de coleta	200
<i>3.4.1 Percorso amostral - retenções e desistências</i>	200
<i>3.4.2 Aplicação internacional: notas sobre adaptações e fidelidade ao programa original</i>	202
<i>3.4.3 Organização dos grupos de treinamento</i>	206
3.5 Procedimento de análise de dados	207
<i>3.5.1 Tratamento quantitativo</i>	207
<i>3.5.2 Tratamento qualitativo</i>	208
3.6 Local	208
4. RESULTADOS	208
4.1 Medidas de resultado de habilidades sociais, saúde mental e indicadores acadêmicos	208
4.2 Medidas de processo e aceitabilidade do programa aplicado	218
<i>4.2.1 Engajamento: frequência e tarefas de casa</i>	218
<i>4.2.2 Satisfação semanal</i>	227
<i>4.2.3 Alcance de objetivos personalizados e satisfação geral com o programa</i>	229
5. DISCUSSÃO	235
6 CONCLUSÃO	245

REFERÊNCIAS

CAPÍTULO 6 - DISCUSSÃO E CONCLUSÃO GERAL	253
REFERÊNCIAS	

ANEXOS E APÊNDICES

Anexo 1 - Checklist TIDieR (Template para Descrição e Replicação de Intervenções)	
Anexo 2 - Parecer Comitê de ética - Brasil	
Anexo 3 - Material complementar sobre organização de estudos	
Anexo 4 - Parecer Comissão de ética - Portugal	
Apêndice 1 - Estudos de intervenção analisados na Revisão Rápida de Literatura	
Apêndice 2 - Estudos de Revisão de Literatura analisados na Revisão Rápida de Literatura	
Apêndice 3 - Material para intervenção citados nos estudos analisados na Revisão Rápida de Literatura	
Apêndice 4 - Roteiro de entrevista semiestruturada de avaliação comportamental e formulação de caso	
Apêndice 5 - Questionário acompanhamento de desenvolvimento de habilidades sociais - Heterorrelato	
Apêndice 6 - Roteiro detalhado com as etapas de cada sessão	
Apêndice 7- Material do programa	
Apêndice 8 - Foto adaptação para filmagem	
Apêndice 9 - Material suplementar falar em público	
Apêndice 10 - Exemplo de técnica de exposição indireta com prevenção de resposta (EPR)	
Apêndice 11 - Meme como recurso pedagógico	
Apêndice 12 - Jogo da expressão	
Apêndice 13 - Jogo “Caixa de Pandora das relações amorosas	
Apêndice 14 - Ficha Cine-debate	
Apêndice 15 - Protocolo de tarefas de casa	
Apêndice 16 - Formulário de avaliação da sessão	
Apêndice 17 - <i>Checklist</i> de sintomas em sessão e dificuldades de exposição semanais	
Apêndice 18 - Tarefas de casa	
Apêndice 19 - Questionário de Avaliação Global do Programa	
Apêndice 20 - Jogo “Eu nunca/Eu já das habilidades sociais”	
Apêndice 21 - Roteiro de entrevista semiestruturada de avaliação comportamental e formulação de caso - Portugal	

APRESENTAÇÃO

Esta tese está organizada em capítulos que descrevem dados e análises efetuadas durante o processo doutoral. Esta primeira parte contém um capítulo de introdução geral, referencial teórico, objetivos e metodologia, que apresenta brevemente conceitos, segundo os quais a tese se norteou. Em seguida, são apresentados capítulos contendo manuscritos completos em versão detalhada sobre os diferentes estudos realizados. O capítulo dois refere-se a uma Revisão Rápida¹ de Literatura sobre programas de treinamentos de habilidades sociais (THS) para universitários no Brasil. Revisou-se a literatura mais atual, dos últimos cinco anos, mais especificamente, analisando como objetivo central características dos THS, e, secundariamente, levantando presença de materiais-guia/manuais para intervenções citadas nas revisões analisadas para delineamento de contextos relevantes na aplicação desse tipo de programa.

O terceiro e quarto² capítulos apresentam resultados de dados coletados em uma metodologia experimental de grupo, no Brasil. O terceiro contém análises dos resultados da aplicação do programa Promove-Universitários em sua versão completa, e o quarto apresenta dados de processo no qual se avaliou sistematicamente variáveis envolvidas na aplicação do programa, como engajamento (frequência e comprimento das tarefas), dificuldades semanais de interação intra e extrasessão, satisfação dos participantes, bem como avaliação dos mesmos sobre condução, conteúdo, estratégias de feedback adotada pela terapeuta, além de autoavaliação.

No quinto capítulo,³ aborda-se a aplicação exploratória de uma versão piloto condensada do programa, aplicada com uma metodologia pré-experimental em estudantes de nacionalidade brasileira que residem e estudam em uma universidade pública portuguesa.

O sexto, e último capítulo, apresenta uma discussão geral e conclusões gerais de todos os estudos realizados na tese. Buscou-se, nesta seção, tecer um diálogo integrando os resultados gerais obtidos e a literatura encontrada.

¹ O estudo deste capítulo foi submetido como artigo completo em parceria com as coautoras Alessandra Turini Bolsoni-Silva e Juliana Maria Cardoso de Oliveira do Grupo de Estudos e Pesquisas em Análise do Comportamento Aplicada e Habilidades Sociais – GEPEACAHS.

² A escrita dos Capítulos 3, 4 e 5, relacionados à aplicação de intervenção, foi orientada pelo Checklist TIDieR - *Template* para Descrição e Replicação de Intervenções (Hoffmann *et al.*, 2014), conforme Anexo 1.

³ Os dados de habilidades sociais deste capítulo foram submetidos como capítulo no livro “Contextos de desenvolvimento e de educação na promoção da Saúde Mental: da avaliação à ação” (2025), em parceria com as coorientadoras desta tese.

Caminhos que levaram à construção desta tese

A título de explicação, no Brasil, a pesquisa foi desenvolvida em um Serviço de Psicologia de um campus interiorano de uma instituição pública, na qual a pesquisadora trabalha desde o ano de 2014. A assistência psicológica proposta neste serviço tem foco em contribuir com o desenvolvimento do acadêmico, visando potencializar os recursos intelectuais, psicológicos e relacionais, integrando aspectos emocionais e pedagógicos (Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, 2019, 2021). O programa aplicado e analisado se coaduna com as propostas do serviço público ofertado, justificando a sua escolha.

A busca por programas nessa perspectiva iniciou-se antes mesmo do doutorado da pesquisadora. Dados dos atendimentos realizados no serviço antes do processo doutoral apresentavam a existência de diferentes demandas. Ao considerar o período pré-pandêmico, nos dados dos atendimentos individuais realizados no ano de 2019⁴ tinham-se como motivos, queixas relacionadas a dificuldades emocionais ligadas à vivência de sintomas depressivos e ansiosos, conflitos familiares e amorosos, pensamentos de morte/suicídio, dificuldade em interações sociais, violências, dificuldades escolares (organização/disciplina nos estudos, gestão do tempo, falar em público, procrastinação e, sofrimento diante da sobrecarga de atividades na vida acadêmica).

Ao analisar tais queixas locais, e comparando-as com relatórios nacionais que avaliam as dificuldades acadêmicas de estudantes de universidades federais brasileiras, como o levantamento realizado pelo Fórum Nacional de Pró-reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis - FONAPRACE (2019), foram encontradas semelhanças com as dificuldades mais comuns relatadas no cenário brasileiro. Os relatórios do FONAPRACE periodicamente reportam dificuldades relacionadas à falta de disciplina/hábito de estudo, problemas emocionais (ansiedade, desmotivação, problemas com sono, desamparo/desespero, solidão, tristeza persistente, timidez excessiva, medo/pânico, problemas alimentares, ideias de morte e pensamento suicida); adaptação a novas situações (cidade, moradia, distância da família, entre outras), dificuldade com relações (familiares, social/interpessoal, amorosa, colegas de estudo, professores, etc.), vivência de violências (física, sexual, psicológica, assédios, discriminações e preconceitos), entre outros.

Diante do apresentado, a motivação para a elaboração do projeto de doutorado se deu após a experiência na pesquisa-intervenção “Habilidades Sociais: intervenções psicológicas

⁴ Entre 2020 e 2023, com a pandemia, os atendimentos foram organizados em uma lista única para todos os campi, motivo pelo qual se apresentam os dados de 2019 nesta seção.

para o desenvolvimento acadêmico no ensino superior” (CAAE: 15448819.0.0000.0021), desenvolvida nesse serviço, com o Apoio do Grupo de Estudos, Pesquisa e Intervenções em Psicologia em Espaços de Educação e Trabalho (GEPIPET). Iniciado em 2019, implantou um THS, em resposta ao alto número de solicitações de atendimento individual. Essas solicitações apresentavam queixas convergiam com muitas das previamente enumeradas, em particular sintomas depressivos e ansiosos, relacionados a conflitos relacionais familiares, dificuldades de relacionamento interpessoal, vivência de violências e um amplo espectro de dificuldades escolares como dificuldades de falar em público, de organização de estudos, entre outros.

Nesta primeira experiência, trabalhou-se com um protocolo predefinido, planejado com 12 encontros. Porém, devido a dificuldades com o final de semestre, só foi possível desenvolver oito sessões, mais um encontro para a reaplicação dos instrumentos. A avaliação posterior identificou uma série de questões como rigidez de protocolo, falta de entrevista clínica individual, redução importante do número de sessões, baixa adesão, entre outros. Possivelmente esses fatores refletiram-se nos resultados, que numa análise preliminar, não demonstraram um alcance do objetivo de instituir novos comportamentos e habilidades sociais efetivamente, bem como na melhoria dos indicadores de saúde emocional. Além disso, o ano que seguiu à aplicação do grupo exigiu reorganização do serviço para atendimento das demandas da pandemia, não permitindo a execução do *follow-up* programado.

Em virtude das dificuldades registradas, um novo processo de busca por programas foi iniciado, pela necessidade de contato com uma comunidade científica que melhor possibilitasse a compreensão dos fenômenos envolvidos e o compartilhamento de experiências em intervenções baseadas em evidências, se chegou até ao Grupo de Estudos e Pesquisas em Análise do Comportamento Aplicada e Habilidades Sociais - GEPEACAHS. Este grupo desenvolveu e vem estudando os efeitos do Programa Promove-Universitários, utilizado neste estudo.

Iniciado o doutorado, o programa foi aplicado no Brasil. Posteriormente, via programa de internacionalização, e com contatos estabelecidos com a Faculdade de Psicologia e Educação da Universidade do Porto, também foi possível implementar e testar uma versão condensada do programa fora do Brasil, com estudantes de nacionalidade brasileira em graduação no exterior.

A trajetória neste doutorado contou, então, com uma questão de ordem prática do trabalho da pesquisadora (questões da realidade relacionadas às habilidades sociais no contexto acadêmico), que reverberou nos estudos que serão descritos nos capítulos a seguir.

CAPÍTULO 1

1. INTRODUÇÃO GERAL E REFERENCIAL TEÓRICO

Antes da apresentação dos estudos propriamente ditos, são apresentadas nesta introdução geral, as linhas orientadoras da pesquisa em termos teóricos. Nestas circunstâncias, explicita-se o conceito Habilidades Sociais segundo a abordagem da Análise do Comportamento, a importância das habilidades sociais no ensino superior, relações com saúde mental e desenvolvimento acadêmico. Pontua-se brevemente sobre a pandemia da Covid-19 como elemento relevante no contexto do estudo e também se apresenta o programa de promoção de habilidades sociais, objeto de estudo desta tese. Em seguida, objetivo geral, metodologia geral e ferramentas utilizadas são apresentados, precedendo a descrição detalhada de cada estudo desenvolvido e apresentado nas seções seguintes.

1.1 Habilidades sociais sob a ótica da análise do comportamento

Existe uma diversidade de possibilidades para a definição do conceito de habilidades sociais, que historicamente não é de estabelecimento consensual. O termo, nesta denominação, foi originalmente empregado pelo psicólogo britânico Michael Argyle (Del Prette; Del Prette, 1996). Na linha de Del Prette e Del Prette (2017a), as habilidades sociais são compreendidas com base na ideia de um construto descritivo que envolve características como, regras culturais que valorizam determinados comportamentos sociais, noção probabilística de que o repertório socialmente habilidoso aumenta as chances de resultados favoráveis para o indivíduo, seu grupo e comunidade, e, por fim, de que tendem a auxiliar no desempenho social competente em tarefas interpessoais. Adicionalmente, as habilidades sociais possuem direta relação com o conceito de competência social, que está relacionado à avaliação da qualidade do desempenho e à efetividade nos resultados na interação.

Há, portanto, diferentes influências conceituais sobre o campo das habilidades sociais. Encontra-se a coexistência de diferentes abordagens teóricas com enfoques diversificados nesse campo, como o modelo respondente e operante, a teoria da aprendizagem social e a teoria cognitiva e, ainda, o enfoque eclético (Del Prette; Del Prette, 2017b). Nesta tese, o presente estudo fundamenta-se no enfoque baseado nos pressupostos filosóficos do Behaviorismo Radical e nos princípios e nas técnicas derivadas da Análise do Comportamento.

Ainda que Skinner (2003) não tenha escrito abertamente sobre o conceito de habilidades sociais, ele define o comportamento social como aquele que ocorre quando dois ou mais

indivíduos estão interagindo em um ambiente comum. O comportamento social ocorre dada a importância de um organismo para o outro na construção deste ambiente (Skinner, 2003). As habilidades sociais configuram, portanto, uma classe de comportamentos emitidos numa tarefa social, as quais são as situações de interação social, como se relacionar nas amizades, iniciar e manter conversas, resolver problemas, entre outros (Gresham, 2009).

Nessa lógica, as habilidades sociais são vistas como comportamentos operantes com potencial de ampliar reforçadores positivos e reduzir aversivos (Bolsoni-Silva; Carrara, 2010). Deste modo, apresentam-se como uma classe de respostas comportamentais, que pode ser formada por comportamentos diferentes, mas que se relacionam pela função que assumem nas tarefas sociais (Gresham, 2009).

A essencialidade da convivência na vida humana, impõe interações em diferentes contextos sociais, exigindo comportamentos necessários (as habilidades sociais) para a produção de uma vida saudável. Diante disso, a ciência psicológica passa então a se preocupar em entender e ofertar ferramentas que auxiliem tanto no manejo das dificuldades encontradas como no enriquecimento de potencialidades já existentes. As intervenções podem ser múltiplas em sua base, organização e aplicação. Esta tese tem interesse específico em programas cientificamente planejados e testados. Em geral, na perspectiva analítico-comportamental um programa para desenvolvimento de habilidades sociais objetiva a mudança de repertório de desempenho social, bem como o enriquecimento das reservas deste repertório, ao buscar promover interações sociais mais satisfatórias para si e para os outros, podendo ser desenvolvidos por meio de procedimentos clínicos e educativos (Bolsoni-Silva *et al.*, 2020).

Quando se menciona “repertório”, à luz de Skinner (1974, p. 119), apreende-se que “um repertório de comportamento (...) é aquilo que a pessoa ou grupo de pessoas sejam capazes de fazer, dadas as circunstâncias adequadas”. É como ela ou o grupo se comporta e interage com os demais à sua volta, ou não, uma vez que um repertório pode apresentar muitas diferenças nas frequências nas quais os comportamentos são empregados.

Na direção de compreender possibilidades no repertório, Kanfer e Saslow (1976) orientam a organização das informações dos comportamentos de entrada das pessoas que buscam atendimento para uma avaliação comportamental na área das habilidades sociais em déficits, excessos e reservas comportamentais. O déficit comportamental pode ser entendido por comportamentos que não ocorrem em uma frequência suficiente, com intensidade adequada, de maneira apropriada, ou nas condições em que são esperadas que ocorram. Por exemplo, no contexto do ensino superior, um/a estudante que busca atendimento nos serviços de apoio psicológico pode se queixar de um déficit nas habilidades de falar em público,

especificamente na apresentação de seminários.

Sabe-se que esta é uma tarefa corriqueira e bastante adotada nas aulas da graduação, de modo que se espera que os estudantes desenvolvam e apresentem oralmente seus trabalhos nas diferentes disciplinas nas quais estão matriculados, muitas vezes como componente avaliativo que pode determinar o progresso ou a reprovação. Desta feita, o engajamento reduzido, o baixo emprego de estratégias que poderiam ampliar as chances de sucesso, a recusa em realizar a apresentação são comportamentos componentes do déficit no repertório de habilidades sociais.

Por excessos comportamentais, entende-se a ocorrência de comportamentos em demasia, considerando quatro características: a) frequência, b) intensidade, c) duração, ou d) ocorrência sob condições em que sua frequência socialmente aceita é próxima a zero (Kanfer; Saslow, 1976). Seguindo o exemplo do/a estudante, com dificuldade de apresentar seminários, ele/a pode expressar excessos comportamentais para lidar, a seu modo, com essa dificuldade. Esses excessos podem ser expressos em se engajar frequentemente em evitações às aulas nas quais a tarefa é mais pedida, podendo ainda detalhar que nos dias que precede uma apresentação obrigatória, não consegue dormir, tem sintomas que classifica como crises de ansiedade, se automedica sem orientação adequada e com doses crescentes, usa mais bebida alcoólica ou outras substâncias, relata mais nervosismo e conflitos com seu grupo de trabalho, mente para os colegas que está doente e faz outra atividade que não o/a auxilia na tarefa exigida.

Kanfer e Saslow (1976) também apresentam as reservas comportamentais, que seriam comportamentos não-problemáticos. Neste grupo, se concentram informações relacionadas ao que o indivíduo faz bem, os comportamentos sociais adequados, talentos, atividades de lazer, trabalho, entre outros, de modo que essa realidade pode ser traduzida em pontos fortes do sujeito, suas potencialidades que podem ser utilizadas no atendimento como recursos para se chegar no objetivo estabelecido.

Retomando a dificuldade do exemplo hipotético, pode ser que a mesma pessoa que tenha dificuldade de apresentar um seminário em público, descreva que possui uma banda com amigos (trazendo possibilidades de apresentações), que gosta de jogar vôlei (atividade realizada em grupo e normalmente em espaço aberto, possibilitando observação externa), que participa de alguma religião e possui como tarefa cuidar de grupos de crianças durante as celebrações religiosas (exigindo falar em público para um tipo diferente de audiência), ou ainda, que faz estágio em algum órgão que oferta atendimento ao público, sem mencionar, no entanto, o mesmo grau de sofrimento, como apresentar seminários, tais comportamentos podem ser reservas comportamentais.

Diante da ideia de repertório, uma mesma dificuldade pode estar relacionada a diferentes comportamentos, de acordo com Silvaes (1991) o processo de avaliação para compreensão da funcionalidade envolvida deve ter o poder de identificar os problemas já apresentados pelos indivíduos que buscam tratamento, por meio das microanálises, que se aplica à compreensão de unidades comportamentais mínimas a serem analisadas sob a perspectiva funcional, a saber, os antecedentes do comportamento e suas consequências.

A percepção das unidades mínimas comportamentais é útil, mas não explica o todo. Como se exemplificou no conceito de repertório, há comportamentos que aparentemente são de classes bastante diferentes, mas de algum modo são interdependentes em suas ocorrências. O aumento do uso de bebida alcoólica em uma/a estudante, a princípio, não parece de modo óbvio se relacionar com a tarefa de apresentar seminários. Silvaes (1991) teoriza sobre as macroanálises como uma investigação de possíveis relações entre os múltiplos comportamentos do indivíduo (sejam eles problemáticos ou não), o que denomina de interdependências comportamentais, que podem estar no campo dos componentes cognitivos, afetivos, comportamentais e biológicos, que podem mutuamente se relacionar. Segundo a autora, ambas as análises (micro e macro) devem ser conduzidas por objetivos maiores, ou seja, é relevante que se considere a significância social e não somente a perturbação ou o problema que trouxe o sujeito ao atendimento, de maneira que esse conjunto de informações construam uma base mais sólida para que profissional e participante definam, em acordo, o que será foco da intervenção para mudanças esperadas (Silvaes, 1991).

Com base nesses conceitos analíticos-comportamentais, é importante que as queixas individuais da pessoa e sua adaptação sejam analisadas no contexto social imediato, sem desconsiderar a história de aprendizagem, envolvendo os indivíduos como agentes ativos na busca de relações sociais e interpessoais satisfatórias (Bolsoni-Silva *et al.*, 2020). Assim, a análise de contingências é a ferramenta básica para a identificação de relações funcionais entre uma resposta do indivíduo, os antecedentes e consequentes estabelecidos, considerando tanto análises funcionais moleculares ou microanálises como molares, ou macroanálises/interdependências comportamentais (De-Farias; Fonseca; Nery, 2018).

Pensando nesses conceitos e nos desafios que as relações apresentam, é preciso reconhecer que fica implícito que, nos diversos contextos de convivência, a necessidade das habilidades sociais estará presente. Apesar disso, há tarefas específicas de alguns espaços que deliberadamente ensejam maiores domínios pela natureza da ação proposta, é o que ocorre frente à essencialidade interativa dos processos educativos desenvolvidos nas escolas e universidades (Del Prette; Del Prette, 2011).

O processo formal de educação forja o estabelecimento de complexas redes de interação interpessoal, exigindo uma mudança na qualidade das relações entre os sujeitos, que acaba se estendendo a todo o seu ambiente social, de maneira que a existência ou não dessa mudança orienta a qualidade das experiências vividas no processo (Del Prette; Del Prette, 2011). Assim, cabe discutir variáveis importantes que devem ser focos de ação no espaço educativo, pois neste contexto relacional, os comportamentos de interação assumem papel tão importante quanto os comportamentos de aprendizagem de conteúdos específicos da formação.

1.2 Habilidades sociais como fator protetivo na experiência universitária

Iniciar uma graduação, para a maioria dos estudantes, significa lidar com grandes mudanças, não só na vida acadêmica, mas também nas questões relacionais. Para muitos/as, este início acompanha transformações que, no geral, requerem adaptação a uma série de novas exigências, como ter que lidar com responsabilidades da fase adulta, manejo financeiro (Souza; Lourenço; Santos, 2016), necessidade de lidar com condições impostas pela universidade, como ritmo e volume de tarefas, novas relações, ou a falta delas, no período inicial, quando ainda não foram construídas (Berg, 2020). Sob essa condição, os primeiros anos da graduação assumem aspecto primordial no desenvolvimento acadêmico, porque podem se configurar em períodos críticos de adaptação às exigências presentes na transição escola-universidade. Esse período inicial universitário é referenciado na literatura como momento de maior dificuldade para os acadêmicos (Cameron; Rideout, 2022; Graner; Cerqueira, 2019; Soares *et al.*, 2023).

O modo de vivenciar tais desafios e dificuldades pode sofrer diferentes influências, como, por exemplo, da capacidade estabelecida de buscar apoio, de manter interações e de se relacionar com o novo ambiente, entrando em pauta as habilidades sociais como fatores relacionados à saúde e mesmo ao desempenho acadêmico. Atentar-se às múltiplas variáveis que influenciam o período pode colaborar para potencializar o processo de desenvolvimento e aprendizagem (Nazar *et al.*, 2020). Vale ressaltar que alguns estudos apontam a necessidade de verificar a relação entre desempenho acadêmico e habilidades sociais (Nazar *et al.*, 2020), isto porque a universidade apresenta certas exigências que requerem mudança comportamental dos estudantes para conseguirem atingir determinados graus de aprendizagem e desempenho (Brandão; Bolsoni-Silva; Loureiro, 2017; Gomes; Soares, 2013; Soares *et al.*, 2017).

Uma avaliou correlações entre inteligência, habilidades sociais e expectativas acadêmicas e impactos no desempenho acadêmico de 196 universitários de anos iniciais. O estudo verificou que maiores repertórios de enfrentamento, autoafirmação e autocontrole

relacionavam-se com maior desempenho acadêmico. No sentido geral, quanto maior o escore total de habilidades sociais, maior foi o desempenho, de modo que as expectativas acadêmicas e as habilidades sociais podem influenciar no rendimento escolar. Em contrapartida, na amostra, a inteligência fluida não foi determinante para o sucesso escolar (Gomes; Soares, 2013).

Identificando lacunas na literatura sobre conclusão da graduação, outro estudo com 287 estudantes de cursos de ciências exatas, humanas e biológicas, comparou e verificou o valor preditivo das habilidades sociais, indicadores de saúde mental, variáveis sociodemográficas, características acadêmicas e desempenho acadêmico. As variáveis que explicaram a conclusão do curso no prazo estabelecido foram: sexo feminino, a área de ciências humanas e o desempenho acadêmico inicial médio ou acima da média. As habilidades sociais não permaneceram no modelo explicativo, entretanto, diferenciam os grupos de concluintes e não-concluintes, sendo que os concluintes apresentaram escores mais altos para as habilidades de comunicar afeto e falar em público. Além disso, o grupo de concluintes obteve mais participantes que não apresentaram indicadores de ansiedade (Brandão; Bolsoni-Silva; Loureiro, 2017).

Uma pesquisa descritiva correlacional quantitativa, verificou se o desempenho acadêmico de 628 universitários estaria atrelado às habilidades sociais dos mesmos, comparando cursos de saúde e de humanas (psicologia, odontologia, enfermagem, nutrição, educação física e farmácia) com cursos de exatas e sociais aplicadas (administração, arquitetura e urbanismo, direito, engenharia civil e ciências contábeis). O estudo encontrou correlações positivas para repertório de habilidades sociais e desempenho acadêmico para os cursos de educação física, enfermagem, farmácia, psicologia, nutrição e odontologia na área da saúde e humanas, em contrapartida, na área de exatas e sociais aplicadas, somente o curso de administração apresentou correlação entre desempenho e habilidades sociais. É advertido sobre a escassez de estudos que correlacionem o desempenho com as habilidades sociais, afirmando que na literatura as variáveis sociodemográficas são mais escolhidas em detrimento de análises que envolvam variáveis comportamentais e características psicológicas (Nazar *et al.*, 2020).

É válido pontuar que variáveis como dificuldade de interação também se relacionam à evasão escolar (Casanova; Bernardo; Almeida, 2021). Um dos modelos conceituais pioneiros na explicação da evasão escolar foi proposto por Tinto (1975), que, embora não falasse, à época, sobre habilidades sociais, teorizava sobre o papel das interações sociais na experiência acadêmica. Para o autor, a evasão pode ter explicação na insuficiência de interações na universidade, de tal forma que a falta de integração colabora no baixo comprometimento, ampliando as chances de que os/as estudantes deixem o curso e invistam em atividades

alternativas. Tinto (1975) salienta a necessidade de um equilíbrio entre os domínios acadêmicos (tarefas acadêmicas) e social (interação com as pessoas) na faculdade.

A evasão pode ser vista como um processo longitudinal, permeado por vários fatores que podem levar à saída do/a estudante do ensino superior (determinantes individuais/pessoais, motivacionais, acadêmicos e sociais). De modo geral a integração do indivíduo ao sistema acadêmico e social afeta diretamente permanência ou abandono. Essa não integração, pode ser expressa em dificuldades como não participação de atividades extracurriculares, como grupos de estudo ou grupos com outras finalidades, como no desenvolvimento de vínculos de amizades. Além disso, a dimensão acadêmica também é relevante neste processo, como, por exemplo, dificuldades quanto à metodologia e conteúdo, obtenção de notas baixas no desempenho acadêmico é um fator que pode afetar a evasão (Pinheiro; Ribeiro; Fernandes, 2023).

Há ainda teorias desenvolvidas para explicar o fenômeno da evasão que trazem à discussão outros fatores que influenciam o comportamento de deixar o curso (Pinheiro; Ribeiro; Fernandes, 2023). Na linha do que a literatura mostra sobre o papel protetivo das habilidades sociais, parece plausível pensar nas habilidades sociais como facilitadoras da integração. Um estudo exploratório qualitativo recente aponta que o acolhimento institucional pode ser um fator importante para a permanência na universidade, já que ao vivenciar as dificuldades (no âmbito das tarefas escolares propriamente ditas ou no campo das interações estabelecidas neste espaço), o estudante pode receber apoio para enfrentar os desafios (Eizenberg; Oliveira, 2024).

Para os serviços de acolhimento, a identificação precoce de indicadores relacionados a uma vivência estudantil saudável e proveitosa pode auxiliar no manejo de potenciais dificuldades esperadas. Ter uma perspectiva acerca dos níveis de saúde mental, repertório relacionado à vivência acadêmica e interpessoal, do nível de domínio de habilidades acadêmicas, pode facilitar o planejamento de intervenções de prevenção e potencialização do desenvolvimento. De fato, é esperado que dificuldades no enfrentamento desse contexto resultem em desconforto e dificuldades de adaptação, mas é preciso acompanhar para que condições mais crônicas, como transtornos psicossociais, não levem à evasão escolar (Lima; Soares, 2015).

Exemplificando, em termos de indicadores de saúde mental na população universitária, os estudos têm apontado maiores riscos para essa população. Em uma revisão sistemática e meta-análise sobre a prevalência de depressão, ansiedade e comportamentos suicidas em graduandos brasileiros, encontraram maior prevalência de ansiedade para os estudantes de início (e ser do sexo feminino), fortalecendo a necessidade de uma atuação primária (Demenech

et al., 2021).

Uma atuação à entrada no ensino superior, focada na questão das habilidades sociais com uma avaliação do repertório, auxilia na identificação de déficits e excessos e a partir disso, é possível promover intervenções que atendam às dificuldades, favorecendo a adaptação na universidade (Bauth *et al.*, 2019), em especial quando se considera que recursos ou dificuldades relacionadas à saúde mental e de habilidades sociais nos acadêmicos favorecem ou dificultam desfechos adaptativos no contexto universitário (Bolsoni-Silva; Loureiro, 2020).

Considerando a formação escolhida para o desenvolvimento dos estudos nesta tese, a psicologia, junto das dificuldades gerais comuns aos outros cursos de graduação, como o usual processo de adaptação ao ambiente universitário, há ainda um ponto importante relacionado às habilidades sociais. O fazer desta formação essencialmente se dá na relação humana. Além da importância do contato com o outro, há a realidade das temáticas estudadas estarem diretamente relacionadas com a subjetividade e compreensão de comportamentos humanos, que pode se apresentar como desafio aos estudantes, dada a complexidade (Soares *et al.*, 2021), podendo exigir ainda mais atenção.

1.2.1 A pandemia da Covid-19 como contexto relevante para a experiência universitária e para os estudos desenvolvidos nesta tese.

Em adição aos aspectos discutidos previamente, é preciso considerar nesta tese, o peso do cenário pandêmico nas inter-relações humanas, fator que inevitavelmente deve ser assinalado nos estudos realizados no período. Na linha histórica, em um panorama mundial, em 30 de janeiro de 2020 a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou emergência de saúde pública em contexto internacional devido ao surto de coronavírus (Organização Pan-Americana da Saúde, 2020), sendo caracterizada como uma pandemia em 11 de março do mesmo ano, que se estendeu até dia 23 de maio de 2023, quando teve seu fim enunciado (Organização Pan-Americana da Saúde, 2023).

No Brasil, em 3 de fevereiro de 2020, foi publicada, pelo Ministério da Saúde, a Portaria n.º 188 que reconheceu a situação como Estado de Calamidade Pública de Importância Nacional (ESPIN), em decorrência da infecção humana pelo coronavírus (Brasil, 2020). A portaria ficou em vigência até sua revogação em 22 de abril de 2022, quando foi definido o final da emergência (Brasil, 2022), embora estudos epidemiológicos apontassem que o Brasil ainda se encontrava numa terceira onda de contaminação, ainda que, com redução de mortalidade (Moura *et al.*, 2022).

Em um sentido geral, tendo o mundo passado pela pandemia da Covid-19, somado ao acometimento da saúde física, em termos de desenvolvimento e saúde mental, as consequências foram sem precedentes para diferentes segmentos populacionais, estando os estudantes universitários também incluídos (Fruehwirth *et al.*, 2024). Logo, para além de todas as questões comuns já estudadas, dos desafios e dificuldades dos/as estudantes universitários/as, acrescentam-se novas necessidades adaptativas provenientes da crise sanitária que se instalou nos últimos cinco anos e que alguns estudos já indicam impacto na população acadêmica (Marinho; Guazina; Zappe, 2023; Mendes *et al.*, 2024; Tan *et al.*, 2023).

Assim como em outras localidades do mundo, no Brasil, a experiência da pandemia foi exacerbada pelos marcadores da desigualdade. Uma pesquisa sobre a experiência universitária em período de pandemia com estudantes assistidos pela política de assistência estudantil de uma universidade pública identificou-se que as mudanças provocadas pela pandemia geraram impactos na saúde mental, chamando a atenção para a vida que passou a ser vivida com mais intensidade pelas redes sociais. Como resultados da pesquisa, também encontrou-se como núcleo de análise a percepção dos participantes sobre ensino remoto, com temas frequentes como procrastinação, falta de organização e dificuldade com produtividades (Marinho; Guazina; Zappe, 2023).

Ainda durante o período da pandemia, uma pesquisa transversal descritiva sobre o impacto da Covid-19 na saúde física e mental de 584 indivíduos de uma capital do nordeste brasileiro, apontou que em relação à saúde mental, quase metade dos participantes (n=279) relataram presença de algum transtorno e destes, 47,8% informaram não receber atendimento especializado. No período, foi identificada diminuição de comportamentos positivos para a saúde e aumento de comportamentos deletérios para a saúde física e mental (Mendes *et al.*, 2024).

O panorama internacional respondeu com a mesma tendência na questão da saúde mental. Em uma *umbrella review* sobre a prevalência de ansiedade em estudantes universitários, a prevalência geral de ansiedade entre estudantes universitários apresentou uma mediana de 32,00% no geral e foi maior após a Covid-19 (40,70%) em comparação com antes da pandemia (38,90%) (Tan *et al.*, 2023).

Diante dessa realidade, a saúde dos estudantes que já exigia empenho em estudos e programas que atendessem às necessidades apresentadas por meio de estratégias de promoção de saúde e desenvolvimento (Bolsoni-Silva, 2019), passa então a necessitar ainda mais de atenção que ofereça suporte adequado na entrada do curso, já que isso facilita o desenvolvimento de habilidades que colaboram para o enfrentamento das dificuldades iniciais (Gottlieb *et al.*,

2024), isso porque, especialmente entre 2022 e 2024, anos marcados como período de retomadas das tarefas presenciais, a transição escola-universidade, ou mesmo o retorno do ensino virtual para o presencial trouxe mudanças, por vezes radical (de poucos contatos face a face, seguido de retorno às salas e atividades cujo desempenho impunha contato direto com muitas outras pessoas).

Se de um lado a pandemia impactou pela retirada do contato direto, de outro, frente à retomada da vida coletiva, ensejaram-se desafios, depois de tanto tempo sem interação social face a face. Deste modo, as consequências da pandemia não se restringem somente ao tempo cronológico de início e fim da emergência em saúde, podendo estar presentes no período pós-pandêmico (Gottlieb *et al.*, 2024; Haydu *et al.*, 2022).

Sobre o assunto, Oliveira, Santana e Medeiros (2022) discorrem sobre cuidados e atenção necessários aos universitários quando da retomada das atividades presenciais. Com bases nos estudos da área, advertem que é previsto aumento significativo de casos clínicos para condições de ansiedade e depressão, por exemplo, em resposta às mudanças requeridas pelo período pandêmico, havendo necessidade de delinear e implementar soluções práticas no retorno presencial. Mesmo não existindo um protocolo rígido de atenção psicológica para o retorno, o cenário do momento deveria ser organizado para que a retomada das tarefas presenciais fosse pautada no equilíbrio entre a necessidade de retomar para avançar na aprendizagem, mas também, valorizar fatores que promovessem uma experiência segura e enriquecedora. Considerando as dificuldades, recomendavam ações preventivas direcionadas conforme as demandas identificadas, e, para os desafios da interação, apontavam o treinamento de habilidades sociais, deixando como sugestão o programa Promove-Universitários, como uma das possíveis intervenções com este público-alvo.

1.3 Programa Promove-Universitários: aspectos teóricos e práticos da intervenção em habilidades sociais

O programa foi elaborado com base no referencial teórico da Análise do Comportamento e pode ser aplicado tanto individual, como coletivamente. A denominação “Promove”, partindo de uma perspectiva construcional (Goldiamond, 2002) prioriza o desenvolvimento de repertórios funcionalmente equivalentes em detrimento de intervenções voltadas unicamente para a eliminação de sintomas, sendo concebida, como uma intervenção semiestruturada, porém, flexível (Bolsoni-Silva; Josua, 2019) e tendo os objetivos/demandas/interesses individuais e a formulação de caso como norte para os

atendimentos.

Dentro desta lógica, ao identificar as dificuldades, excessos, déficits e suas relações funcionais, pode-se estabelecer a construção de repertório funcionalmente equivalente, que seria comportamento substitutivo aos comportamentos em excesso ou em déficit e, por meio dos quais, os participantes podem ter acesso a reforçadores nas interações sociais, semelhantemente aos obtidos com o comportamento problema/queixa (Goldiamond, 2002; Leme; Bolsoni-Silva, 2010; Souza; Orti; Bolsoni-Silva, 2012).

Supondo que a queixa apresentada seja o comportamento de expressar sentimento negativo e pedir mudança de comportamento quando necessário, hipoteticamente as análises poderiam sugerir um histórico de aprendizagem que não privilegiou o comportamento de enfrentamento e expressão de sentimentos, e que ao não o fazer, ainda que contraditoriamente, se obtém algo, como, por exemplo, evitam-se discussões; com o tempo a sensação de raiva e frustração podem diminuir, a pessoa envolvida também não expressa desagrado, evitando conflito. Não obstante, há probabilidade da presença de subprodutos que podem afetar a relação, causando afastamento ou rompimento. Neste exemplo, comportamentos equivalentes teriam ainda a função de evitar brigas e discussões, sendo necessário o desenvolvimento de um repertório habilidoso que capaz de expressar assertivamente a insatisfação com o objetivo de tentar manter a relação, de melhorá-la e não de rompê-la.

Desse modo, a condução do programa parte das avaliações e de estudos de caso realizados, por meio das quais são estabelecidos objetivos singulares a cada participante, mesmo que a aplicação seja coletiva (Bolsoni-Silva, 2009). Na avaliação inicial, são identificados os objetivos de cada participante, estabelecidos comportamentos a serem promovidos para contemplar as necessidades particulares, sendo que a base para a formulação do caso é tida com a realização da análise funcional (Bolsoni-Silva; Josua, 2019).

Para a execução, o Promove-Universitários propõe a utilização de encontros semanais com duração entre uma hora e meia e duas horas cada, com temáticas conforme disposto no Quadro 1. Como estrutura prevê, em cada sessão, a abordagem de tarefas de casa (com devolutivas, dicas, comentários e *feedbacks* orais e por escrito do terapeuta e acontecimentos da semana, a utilização de análises funcionais, identificação de dificuldades, treino de repertórios), exposição teórica dialogada sobre as habilidades abordadas na semana e uso de atividades para treino do repertório aprendido, além de biblioterapia (Bolsoni-Silva *et al.*, 2020).

Quadro 1. Temáticas desenvolvidas no Programa

Sessão	Conteúdo
1	Apresentação e verificação de expectativas; Comunicação: Iniciar, manter e encerrar conversações.
2	Comunicação: Fazer e responder perguntas; Falar em público.
3	Apresentar Seminário; Lidar com autoridade; Organizar rotina de estudos e de atividades sociais.
4	Empatia; Conhecer direitos humanos básicos, cidadania; Negociar.
5	Conhecer diferenças entre comportamento habilidoso, passivo e agressivo.
6	Expressar sentimentos positivos, elogiar/receber elogios. Dar e receber feedback positivo, agradecer.
7	Expressar opiniões (de concordância, de discordância), ouvir opiniões (de concordância, de discordância).
8	Expressar sentimentos negativos, dar e receber feedback negativo, solicitar mudança de comportamento.
9	Lidar com críticas (fazer e receber críticas), admitir próprios erros, pedir desculpas.
10	Relacionamento amoroso.
11	Relacionamento familiar.
12	Temas livres.
13	Temas livres.

Fonte: Retirado do manual “Promove-Universitários - Treinamento de habilidades sociais: guia teórico e prático” (Bolsoni-Silva *et al.*, 2020).

O programa já foi testado com universitários/as, mostrando-se eficaz na promoção de habilidades sociais e redução de problemas de saúde mental, com manutenção em *follow up* de seis meses, indicando benefícios preventivos e remediativos em populações não clínicas, bem como com o desenvolvimento de repertório funcionalmente equivalente a dificuldades comportamentais em grupos com indicadores de depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e fobia social (Bolsoni-Silva, 2009; Bolsoni-Silva *et al.*, 2009; Garcia; Bolsoni-Silva; Nobile, 2015; Moretto; Bolsoni-Silva, 2019, 2021; Oliveira; Bolsoni-Silva, 2022; Oliveira *et al.*, 2023; Orti; Girotti; Bolsoni-Silva, 2015; Rocha *et al.*, 2012; Santana *et al.*, 2022; Villas Boas; Silveira; Bolsoni-Silva, 2005).

CONCLUSÃO GERAL

Tendo como objetivo geral a avaliação dos efeitos do Programa Promove-Universitários para diferentes indicadores, foi possível observar nos diferentes estudos impactos positivos do programa nas habilidades sociais, na saúde mental e, mais modestamente no desempenho acadêmico dos estudantes universitários, especificamente nas estratégias de estudos.

Os achados colaboram com a literatura da área uma vez que apresentam resultados de estudos aplicados em uma população que carece de atenção por estar em um contexto específico do desenvolvimento. Entende-se que, além de contribuir com a literatura, o detalhamento das

etapas desenvolvidas, bem como a síntese realizada na revisão rápida pode auxiliar no âmbito prático das intervenções do gênero. O fato de ter observado diferentes indicadores, especialmente o desempenho acadêmico também é compreendido como um fator positivo porque integra saúde e desenvolvimento, relação essencial nas atividades dos serviços de psicologia voltados para os estudantes. A análise de processo realizada na intervenção no Brasil e em Portugal amplia a compreensão de elementos envolvidos nos desfechos, fornecendo subsídios para novas pesquisas que explorem mais detalhadamente alguns padrões encontrados, como as dificuldades com as tarefas de casa e possíveis manejos.

Como limitações, parte das análises do estudo do Brasil e todas as análises de Portugal adotaram o delineamento de pré e pós-intervenção, é preciso considerar algumas limitações para esse tipo de análise. Destacam-se duas potenciais limitações, maturação e limitação das testagens. O efeito de maturação diz respeito às mudanças que podem ocorrer ao longo do tempo (Cozby; Bates, 2017), como as habilidades sociais, que tendem a ser mais desenvolvidas durante o ciclo vital (Kingery; Erdley; Scarpulla, 2020), de modo que medidas temporalmente distantes podem apresentar diferenças pela esperada evolução. A questão da testagem diz respeito ao efeito do pré-teste, que pode gerar autoconhecimento, por exemplo, e afetar o comportamento do participante. Como foram utilizados instrumentos que perguntam sobre a frequência e diversidades de comportamentos em habilidades sociais, é preciso considerar este possível efeito. Ambos problemas poderiam ser contornados pela presença de um grupo de controle apropriado (Cozby; Bates, 2017). Entretanto, somente o estudo do Brasil apresentou um grupo controle, que também foi limitado por ter dados de entrada não homogêneos, apesar da randomização.

Ainda parece pertinente considerar a possibilidade de existência de possíveis vieses na adesão das intervenções. No Brasil, a intervenção ocorreu em um momento subsequente ao longo período de afastamento social em virtude da pandemia, tendo sido proposta pela pesquisadora, que também é psicóloga do serviço no qual a pesquisa foi realizada. Em Portugal, a pesquisadora, de nacionalidade brasileira, realizando uma intervenção específica para estudantes brasileiros/as também precisa ser considerado como uma questão relevante. Em ambos os casos, os contextos podem afetar a motivação dos participantes. Outros estudos podem ser arranjados controlando o que for possível.

Sugere-se que sejam procedidas novas aplicações do Promove-Universitários em contexto real, por diferentes profissionais e diferentes localidades. Os resultados desse tipo de aplicação podem indicar sobre o funcionamento e efetividade do programa em contexto menos controlado, o que fornecerá material para análises úteis à implantação do mesmo em contexto

de política pública. Para as avaliações do efeito do programa no desempenho acadêmico, seria importante que estudos incluíssem estudantes em condições de déficits e dificuldades, já que a amostra do presente estudo não tinha muitas dificuldades no quesito nota, por exemplo.

Mesmo sabendo que, às habilidades sociais, certamente, não se pode atribuir papel de resolução de todas as condições que afetam a saúde e a vida cotidiana, parece possível afirmar que elas têm o poder de auxiliar no modo como se lida com diversas situações de essencialidade interativa, e isso pode ser crucial na experiência da vida acadêmica. O programa Promove-Universitários apresentou alcances importantes no estabelecimento de repertório de habilidades sociais e também na saúde mental. Diante dos achados, a institucionalização de programas de desenvolvimento de habilidades sociais no ensino superior brasileiro, como política pública informada por evidências, é uma defesa assumida na conclusão desta tese. Isso porque cabe às instituições de ensino, não só a oferta de educação de qualidade, mas também a criação de possibilidades para o aprimoramento do desenvolvimento e saúde das/os estudantes, e como vista até aqui, as habilidades sociais são um fator relevante na consecução destes objetivos.

REFERÊNCIAS

- ANDREWS, L. A. *et al.* Intervening with youth. In: NANGLE, D. W.; ERDLEY, C. A.; SCHWARTZ-METTE, R. A. (org.). **Social skills across the life span: theory, assessment, and intervention**. London: Academic Press, an imprint of Elsevier, 2020. p. 340.
- BANDEIRA, M.; QUAGLIA, M. A. C. Habilidades sociais de estudantes universitários: identificação de situações sociais significativas. **Interação em Psicologia**, [s. l.], v. 9, n. 1, 2005. Disponível em: <http://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/3285>. Acesso em: 4 fev. 2025.
- BARBOSA, A. C. B. **Treino de habilidades sociais em universitários com hipótese diagnóstica de altas habilidades/superdotação**. 2021. 92 f. Dissertação de Mestrado - Universidade Estadual Paulista “Júlio De Mesquita Filho”, Bauru, 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/215928>. Acesso em: 21 set. 2024.
- BOLSONI-SILVA. Habilidades Sociais de Universitários: Procedimentos de intervenção na perspectiva da Análise do Comportamento. In: **SOBRE COMPORTAMENTO E COGNIÇÃO. DESAFIOS, SOLUÇÕES E QUESTIONAMENTO**. 1. ed. [S. l.]: Regina Christina Wielenska, 2009. v. 23.
- BOLSONI-SILVA, A. T. *et al.* **Promove – Universitários Treinamento de habilidades sociais: guia teórico e prático**. São Paulo: Hogrefe Cetepp, 2020.
- BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. R. **QHC - Questionário de avaliação de habilidades sociais, comportamentos e contextos para universitários**. 1. ed. São Paulo: Cetepp, 2015. (Manual de Aplicação).
- CARDOSO, R. P. *et al.* Migração Estudantil: uma análise do impacto da política de cotas e do

programa universidade para todos. In: MACEDO, F. C. de; NETO, A. M.; VIEIRA, D. J. (org.). **Universidade e território: ensino superior e desenvolvimento regional no Brasil do século XXI**. Brasília: Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), 2022. p. 429–459.

Disponível em:

https://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/11505/1/Migracao_Estudantil_cap13.pdf.

Acesso em: 5 fev. 2025.

CARMO, M. E. D. S.; ANZILAGO, M. **A influência da procrastinação no desempenho acadêmico após pandemia da COVID-19**. 2024. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2024. Disponível em:

<https://repositorio.ufms.br/handle/123456789/10712>. Acesso em: 27 fev. 2025.

CARVALHO, C. A. D. Convivialidade cultural e xenofobia no contexto de migrantes do Brasil em Portugal: análise a partir de notícia jornalística,. **Galáxia (São Paulo)**, [s. l.], v. 49, p. e66536, 2024. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-25532024000100324&tlng=pt)

25532024000100324&tlng=pt. Acesso em: 2 fev. 2025.

COPELAND, W. E. *et al.* Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness. **Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry**, [s. l.], v. 60, n. 1, p. 134-141.e2, 2021. Disponível em:

<https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0890856720319882>. Acesso em: 4 mar. 2025.

COYLE, S. *et al.* A qualitative study of social anxiety and impairment amid the COVID-19 pandemic for adolescents and young adults in Portugal and the US. **European Journal of Education and Psychology**, [s. l.], p. 115–131, 2022. Disponível em:

<https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejep/article/view/1952>. Acesso em: 5 mar. 2025.

COZBY, P. C.; BATES, S. **Methods in behavioral research**. 13. ed. Dubuque: McGraw-Hill Education, 2017.

CROZIER, C. **COVID Fears and Social Anxiety in College Students**. 2022. 43 f. Master Thesis - Eastern Illinois University, [s. l.], 2022. Disponível em:

<https://thekeep.eiu.edu/theses/4949>. Acesso em: 4 mar. 2025.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. A importância das tarefas de casa como procedimento para a generalização e validação do treinamento de habilidades sociais. In: HÉLIO JOSÉ GUILHARDI; BOREEM CAMPBELL DE AGUIRRE (org.). **Primeiros passos em Análise do Comportamento e Cognição**. Santo André: Esetec, 2005. v. 3, p. 67–74. Disponível em: https://www.rihs.ufscar.br/wp-content/uploads/2015/02/tarefas_de_casa.pdf.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático**. Petrópolis: Editora Vozes, 2017.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. Enfoques e modelos do treinamento de habilidades sociais. In: HABILIDADES SOCIAIS: INTERVENÇÕES EFETIVAS EM GRUPO. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Inventário de habilidades sociais 2 (Ihs2-Del-Prette): manual de aplicação, apuração e interpretação**. 1. ed. São Paulo: Pearson

Education, 2018.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais: terapia, educação e trabalho**. 9. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

FERREIRA, L. F. de A. **Desenvolvimento e avaliação de aplicativo para monitoramento da saúde mental de estudantes universitários**. 2022. 90 f. Dissertação - Centro Universitário Unichristus. Mestrado Profissional em Ensino na Saúde e Tecnologias Educacionais, [s. l.], 2022. Disponível em: <https://repositorio.unichristus.edu.br/jspui/handle/123456789/1272>. Acesso em: 4 fev. 2025.

FOGAÇA, F. F. S. *et al.* Oficina online como modalidade de telessaúde: Uma experiência com universitários com ansiedade de desempenho acadêmico. **Research, Society and Development**, [s. l.], v. 11, n. 12, p. e137111233085, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/33085>. Acesso em: 30 abr. 2024.

FRANZOI, I. G. *et al.* Psychological Interventions for Higher Education Students in Europe: A Systematic Literature Review. **Youth**, [s. l.], v. 2, n. 3, p. 236–257, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2673-995X/2/3/17>. Acesso em: 6 fev. 2025.

FREIRES, L. A. *et al.* Estresse em universitários: conhecendo o efeito das atividades remotas no cotidiano pandêmico. **Revista Brasileira de Educação**, [s. l.], v. 28, p. e280006, 2023. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-24782023000100201&lng=pt. Acesso em: 11 jan. 2025.

FUSAR-POLI, P. *et al.* What is good mental health? A scoping review. **European Neuropsychopharmacology**, [s. l.], v. 31, p. 33–46, 2020. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0924977X19318693>. Acesso em: 6 fev. 2025.

GARCIA, L. M. M. **Saúde mental e habilidades sociais de universitários**. 2024. 93 f. Tese de Doutorado - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2024. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/dd1e5c36-a78b-4ca4-a6f4-65de178910fc/content>.

HAYDU, V. B. *et al.* Suporte psicológico covid-19: uma rede de assistência à saúde mental. **Extensão Tecnológica: Revista de Extensão do Instituto Federal Catarinense**, [s. l.], v. 9, n. 17, p. 202–221, 2022. Disponível em: <https://publicacoes.ifc.edu.br/index.php/RevExt/article/view/2124>. Acesso em: 26 abr. 2024.

HONG, J.-C.; LEE, Y.-F.; YE, J.-H. Procrastination predicts online self-regulated learning and online learning ineffectiveness during the coronavirus lockdown. **Personality and Individual Differences**, [s. l.], v. 174, p. 110673, 2021. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0191886921000489>. Acesso em: 4 mar. 2025.

KAZDIN, A. E.; MASCITELLI, S. Behavioral rehearsal, self-instructions, and homework practice in developing assertiveness. **Behavior Therapy**, [s. l.], v. 13, n. 3, p. 346–360, 1982a. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0005789482800439>. Acesso em: 19 fev. 2025.

KAZDIN, A. E.; MASCITELLI, S. Covert and overt rehearsal and homework practice in developing assertiveness. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, [s. l.], v. 50, n. 2, p. 250–258, 1982b. Disponível em: <https://doi.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.50.2.250>.

Acesso em: 19 fev. 2025.

KIM, S. Subjective well-being of international students: Interplay of perceived discrimination, health status, and community satisfaction. **Journal of International Students**, [s. l.], v. 14, n. 4, p. 570–590, 2024. Disponível em: <https://ojed.org/index.php/jis/article/view/6480>. Acesso em: 5 mar. 2025.

KINGERY, J. N.; ERDLEY, C. A.; SCARPULLA, E. Developing social skills. In: NANGLE, D. W.; ERDLEY, Cynthia Anne; SCHWARTZ-METTE, R. A. (org.). **Social skills across the life span: theory, assessment, and intervention**. London: Academic Press, an imprint of Elsevier, 2020. p. 21.

LEONARDI, J. L.; MEYER, S. B. Prática Baseada em Evidências em Psicologia e a História da Busca pelas Provas Empíricas da Eficácia das Psicoterapias. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s. l.], v. 35, n. 4, p. 1139–1156, 2015. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932015000401139&lng=pt&tln=pt. Acesso em: 26 abr. 2024.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, [s. l.], v. 37, p. e200067, 2020. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100504&tln=pt. Acesso em: 4 mar. 2025.

MARTINS, C. G. B. **Depressão, ansiedade e habilidades sociais em ingressantes do curso de psicologia: caracterização e intervenção**. 2022. 127 f. Tese (Doutorado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem, [s. l.], 2022. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/217882>. Acesso em: 30 abr. 2024.

MORETTO, L. A.; BOLSONI-SILVA, A. T. Promove-Universitários: Efeitos de um programa em Terapia Analítico Comportamental: Efeitos de um programa em Terapia Analítico Comportamental. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [s. l.], v. 23, p. 1–24, 2021. Disponível em: <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/1328>. Acesso em: 26 abr. 2024.

MORETTO, L. A.; BOLSONI-SILVA, A. T. Promove-Universitários: efeitos na promoção de interações sociais e saúde mental. **Interação em Psicologia**, [s. l.], v. 23, n. 3, 2019. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/61155>. Acesso em: 26 abr. 2024.

ORFANOS, S. *et al.* A Systematic Review and Quality Assessment of Therapeutic Group Process Questionnaires. **International Journal of Group Psychotherapy**, [s. l.], v. 70, n. 3, p. 425–454, 2020. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00207284.2020.1755292>. Acesso em: 30 dez. 2024.

PABLO, G. S. D. *et al.* Universal and selective interventions to promote good mental health in young people: Systematic review and meta-analysis. **European Neuropsychopharmacology**, [s. l.], v. 41, p. 28–39, 2020. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0924977X20309159>. Acesso em: 6 fev. 2025.

PROBST, T. *et al.* Training the social skill “being able to demand” vs. training the social skill

“being able to say no”. A randomized controlled trial with healthy individuals. **Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry**, [s. l.], v. 57, p. 1–5, 2017. Disponível em: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0005791616302476>. Acesso em: 19 fev. 2025.

QUITERIO, P. L.; NUNES, L. R. d’Oliveira de P. **Formação de professores em habilidades sociais educativas e inclusivas: guia prático**. São Paulo: Memnon Edições Científicas Ltda EPP, 2017.

RAMÍREZ-GIL, E. *et al.* Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. **Revista Ciencias de la Salud**, [s. l.], v. 20, n. 3, 2022. Disponível em: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/11664>. Acesso em: 27 fev. 2025.

RECABARREN, R. E. *et al.* Short-Term Effects of a Multidimensional Stress Prevention Program on Quality of Life, Well-Being and Psychological Resources. A Randomized Controlled Trial. **Frontiers in Psychiatry**, [s. l.], v. 10, p. 88, 2019. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyt.2019.00088/full>. Acesso em: 5 mar. 2025.

RODRIGUES, D. D. S. *et al.* Prevalência de transtornos mentais comuns e fatores associados em estudantes de uma universidade pública brasileira. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [s. l.], v. 30, p. e3305, 2022. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2526-89102022000100245&tlng=pt. Acesso em: 5 mar. 2025.

SANTANA, F. A. L. *et al.* Estudo piloto do programa promove-universitários em ambiente virtual. **Latin American Journal of Business Management**, [s. l.], v. 13, n. 1, 2022. Disponível em: <https://www.lajbm.com.br/index.php/journal/article/view/698>. Acesso em: 26 abr. 2024.

SOARES, A. B.; PRETTE, Z. A. P. D. **Guia teórico-prático para superar as dificuldades interpessoais na universidade**. 1. ed. Curitiba: Appris, 2013.

SON, E.; CVANCARA, K. Exploring Zoom fatigue among international students in the U.S. virtual classes. **Journal of International Students**, [s. l.], v. 14, n. 5, p. 1–20, 2024. Disponível em: <https://www.ojed.org/jis/article/view/6893>. Acesso em: 5 mar. 2025.

SUNDE, R. M. Impactos da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos estudantes universitários. **PSI UNISC**, [s. l.], v. 5, n. 2, p. 33–46, 2021. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/16348>. Acesso em: 27 abr. 2024.

TORRES, A. G. *et al.* Covid-19 e Saúde Mental de Universitários: Revisão Integrativa Internacional. **Revista Psicologia e Saúde**, [s. l.], p. 183–197, 2022. Disponível em: <https://pssa.ucdb.br/pssa/article/view/1567>. Acesso em: 27 abr. 2024.

UNDA-LÓPEZ, A. *et al.* Procrastination during the COVID-19 Pandemic: A Scoping Review. **Behavioral Sciences**, [s. l.], v. 12, n. 2, p. 38, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2076-328X/12/2/38>. Acesso em: 27 fev. 2025.

VIEIRA, K. S.; CHARLOT, B.; CHARLOT, V. A. C. D. S. Relação com o saber em aulas remotas: uma pesquisa com universitários em tempos de pandemia. **Educação e Pesquisa**, [s. l.], v. 49, p. e265924, 2023. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-97022023000100304&tlng=pt. Acesso em: 27 fev. 2025.

VILLAS BOAS, A. C. V. B.; SILVEIRA, F. F.; BOLSONI-SILVA, A. T. Descrição de efeitos de um procedimento de intervenção em grupo com universitários: um estudo piloto. **Interação em Psicologia**, [s. l.], v. 9, n. 2, 2005. Disponível em: <http://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/4784>. Acesso em: 26 abr. 2024.

WANTO, D.; JALWIS, J. The Social Anxiety under Corona Virus Pandemic in Millennial Generation: an Experience of Indonesia. **Journal of Educational, Health and Community Psychology**, [s. l.], v. 10, n. 3, p. 482, 2021. Disponível em: <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psychology/article/view/21168>. Acesso em: 5 mar. 2025.

ZETTLE, R. D. Treatment Manuals, Single-Subject Designs, and Evidence-Based Practice: A Clinical Behavior Analytic Perspective. **The Psychological Record**, [s. l.], v. 70, n. 4, p. 649–658, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/10.1007/s40732-020-00394-2>. Acesso em: 26 abr. 2024.

ANEXO 1

Checklist TIDieR (Template para Descrição e Replicação de Intervenções)

Hoffmann, T. C., Glasziou, P. P., Boutron, I., Milne, R., Perera, R., Moher, D., Altman, D. G., Barbour, V., Macdonald, H., Johnston, M., Lamb, S. E., Kadoorie, M., Dixon-Woods, M., McCulloch, P., Wyatt, J. C., Chan, A.-W., & Michie, S. (2014). Better reporting of interventions. *BMJ: British Medical Journal*, 348, 03–09 March. <https://doi.org/10.1136/bmj.g1687>

Informações a serem incluídas ao descrever uma intervenção e a localização dessas informações nos capítulos

Item	Descrição	Intervenção no Brasil		Intervenção em Portugal	
		Onde está localizado		Onde está localizado	
		Artigo principal (Página/ Apêndice)	Outros (Detalhes)	Artigo principal (Página/ Apêndice)	Outros (Detalhes)
Nome Breve	1 Forneça o nome ou uma frase que descreva a intervenção.	Cap 3 – pg. 60. Cap 4 - pg		Cap 5. – pg. 190	
Por Quê	2 Descreva qualquer justificativa, teoria ou objetivo da intervenção.	Cap. 1 – pg. 29		Cap 5. – pg. 192-195	
O Quê	3 Materiais: Descreva quaisquer materiais físicos ou informacionais usados na intervenção, incluindo informações sobre onde os materiais podem ser acessados (ex.: URL, apêndice).	Cap 3 – pg. 73 e 79 Cap. 4 – pg. 154	Link do manual: https://www.hogrefe.com.br/promove-universitarios-treinamento-de-habilidades-sociais-guia-teorico-e-pratico.html	Cap 5. – pg.199	Link do manual: https://www.hogrefe.com.br/promove-universitarios-treinamento-de-habilidades-sociais-guia-teorico-e-pratico.html
	4 Procedimentos: Descreva cada um dos procedimentos, atividades e/ou processos usados na intervenção, incluindo quaisquer atividades de suporte ou capacitação.	Cap 3 – pg. 80-94 Cap. 4 – pg. 155		Cap 5. – pg. 200-207	
Quem Provê	5 Para cada categoria de provedor de intervenção, descreva sua expertise, formação e qualquer treinamento específico recebido.	Cap 3- pg. 83		Cap 3- pg. 83	Mesma aplicadora do estudo brasileiro
Como	6 Descreva os modos de entrega da intervenção (ex.: presencial, telefone) e se foi realizada individualmente ou em grupo.	Cap 3. Pg. 81		Cap 5. – pg. 196	

Onde	7	Descreva os locais onde a intervenção ocorreu, incluindo características relevantes do ambiente.	Cap. pg. 80			
Quando e Quanto	8	Descreva o número de vezes que a intervenção foi realizada, incluindo o número de sessões, cronograma, duração, intensidade ou dose.	Cap. 3 pg. 84			
Adaptações	9	Se a intervenção foi planejada para ser personalizada ou adaptada, descreva o que, por que, quando e como.	Cap. 3 pg. 87		Cap 5. – pg 203-204	
Modificações	10	Se a intervenção foi modificada durante o estudo, descreva as mudanças (o que, por que, quando e como).			Cap 5. – pg 203	
Quão bem	11	Planejado: Se a adesão ou fidelidade da intervenção foi avaliada, descreva como e por quem, e se estratégias foram usadas para manter ou melhorar a fidelidade.	Cap. 3 pg. 84		Cap 5. – pg. 205-206	
	12	Real/Fiel: Se a adesão ou fidelidade da intervenção foi avaliada, descreva até que ponto a intervenção foi realizada como planejado.		Não aplicada análise sistemática		Não aplicada análise sistemática

NOTAS: [1] Recomenda-se fortemente o uso deste checklist juntamente com o guia TIDieR (veja BMJ 2014;348:g1687), que contém explicações e elaborações para cada item. O foco do TIDieR está nos detalhes dos elementos da intervenção (e, quando relevante, elementos de comparação) de um estudo. Outros elementos e características metodológicas de estudos são cobertos por outras declarações de relatório e checklists e não foram duplicados como parte do checklist TIDieR. Para estudos randomizados, o checklist TIDieR deve ser usado juntamente com a declaração CONSORT (veja www.consort-statement.org) como uma extensão do Item 5 da Declaração CONSORT 2010. Para protocolos de ensaios clínicos, o checklist TIDieR deve ser usado juntamente com a declaração SPIRIT como uma extensão do Item 11 da Declaração SPIRIT 2013 (veja www.spirit-statement.org). Para outros desenhos de estudo, o TIDieR pode ser usado juntamente com o checklist apropriado para aquele desenho de estudo (veja www.equator-network.org).

[2] ****Autores**** - use N/A se um item não for aplicável à intervenção descrita. ****Revisores**** - use '?' se as informações sobre o elemento não forem relatadas ou não forem suficientes.

[3] Se as informações não forem fornecidas no artigo principal, indique onde essas informações podem ser encontradas. Isso pode incluir locais como um protocolo publicado, outros artigos publicados (forneça detalhes de citação) ou um site (forneça o URL).

[4] Se estiver preenchendo o checklist TIDieR para um protocolo, esses itens não são relevantes para o protocolo e não podem ser descritos até que o estudo seja concluído.

ANEXO 2
Parecer Comitê de ética - Brasil



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MATO GROSSO DO SUL -
UFMS



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: Efeitos do Programa Promove-Universitários no desempenho acadêmico

Pesquisador: Franciele Ariene Lopes Santana

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 52431121.1.0000.0021

Instituição Proponente: FUNDACAO UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.158.660

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa aplicada, cujos objetivos serão implementar e analisar os resultados do Promove- Universitários para o curso de psicologia na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul. Serão desenvolvidos dois estudos com amostra de 80 estudantes, o primeiro será aplicar e descrever efeitos do programa denominado Promove-Universitários que, orientado na perspectiva da Análise do Comportamento, terá o foco de ensinar HS novas e significativas para o desenvolvimento saudável da vida acadêmica universitária. Para seu desenvolvimento serão estabelecidos, aleatoriamente, grupo experimental e grupo controle, com avaliação pré e pós-intervenção e seguimento. O segundo estudo, de caráter longitudinal, pretende realizar um acompanhamento da trajetória dos acadêmicos participantes da pesquisa por cerca de dois anos com a finalidade de verificar manutenção ou não dos ganhos esperados em longo prazo. Obedecendo às diretrizes éticas de boas práticas em pesquisas clínicas e buscando avaliar a reaplicação do programa, ao término do Estudo I, será conduzida a intervenção com o grupo controle, que será reavaliado pós-intervenção e seguimento, cujos dados serão analisados comparando os resultados do participante com ele mesmo. Instrumentos utilizados: Questionário préentrevista com informações sociodemográficas, da vida escolar, e de saúde, incluindo as escalas de Depressão, Ansiedade e Estresse – DASS21 e Escala de Estratégias de Aprendizagem para Estudantes Universitários - EEA-U; Escala de Sentido Temporal; Roteiro de entrevista semiestruturada para avaliação comportamental; Questionário de Avaliação de Habilidades Sociais, Comportamentos

e Contextos para Universitários (QHCUniversitários); Protocolo de observação e Protocolo de registro de tarefas. Com base no delineamento e nos objetivos propostos, espera-se testar a intervenção localmente verificando seus alcances tanto no campo dos indicadores de saúde relacionada às habilidades sociais, como no campo do desempenho acadêmico. (Texto do pesquisador)

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Aplicar e avaliar efeitos (curto, médio e longo prazo) do programa Promove-Universitários em acadêmicos de anos iniciais do curso de Psicologia da UFMS quanto à ampliação de habilidades sociais e acadêmicas, bem como no que refere à redução de problemas de saúde mental e desempenho acadêmico.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Texto do pesquisador:

Riscos: Como toda pesquisa com seres humanos, é necessário prever riscos no estudo propondo estratégia de evitá-los e manejá-los. Como riscos, são previstos possíveis desconfortos causados pelos exercícios em grupo e risco mínimo do sigilo dos dados, já que existe a previsão de criação de banco de dados digitais e também impressos. Como plano de contenção e/ou minoração do impacto do risco, em caso de algum mal-estar que não

possa ser manejado no próprio grupo, o participante poderá deixar de participar, se assim desejar, e também pode ser encaminhado para receber atendimento pela Clínica Psicológica do Câmpus. Para garantir que os mesmos estejam protegidos em sigilo, todos os questionários e escalas (após terem seus dados tabulados), serão guardados nos arquivos do SEPAP e somente pessoas da equipe de pesquisa terão acesso a esses dados.

Esta equipe está em cadastramento no Sigproj, que já manifestaram aceite formal.

Benefícios: Quanto aos benefícios, espera-se que ocorram mudanças em função das intervenções em grupo, pois podem propiciar a identificação de estratégias para a promoção da saúde em ambiente acadêmico, não sendo previstos ganhos financeiros ou congêneres que afete negativamente a pesquisa, sendo os fatos claramente explicitado no termo que será apresentado aos participantes.

AValiação DOS RISCOS E BENEFÍCIOS

Atendem às normas do CEP

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Endereço:	Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros ¸ Prédio das Pró-Reitorias ¸Hércules Maymone¸ ¸ 1º		
Bairro:	Pioneiros	CEP:	70.070-900
UF:	MS	Município:	CAMPO GRANDE
Telefone:	(67)3345-7187	Fax:	(67)3345-7187
		E-mail:	cepconeppropp@ufms.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL - UFMS



Continuação do Parecer: 5.158.660

O projeto já foi aprovado pelo CEP. Todavia, a pesquisadora menciona que surgiu a possibilidade de aplicação de um dos instrumentos (exclusivo de uso da profissional de psicologia) na modalidade online, com liberação da editora para uso gratuito. O instrumento e a autorização para sua utilização estão devidamente anexados na Plataforma Brasil.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram devidamente anexados em submissões anteriores.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há.

Considerações Finais a critério do CEP:

CONFIRA AS ATUALIZAÇÕES DISPONÍVEIS NA PÁGINA DO CEP/UFMS

1) Regimento Interno do CEP/UFMS

Disponível em: <https://cep.ufms.br/novo-regimento-interno/>

2) Calendário de reuniões

Disponível em: <https://cep.ufms.br/calendario-de-reunioes-do-cep-2021/>

3) Etapas do trâmite de protocolos no CEP via Plataforma Brasil

Disponível em: <https://cep.ufms.br/etapas-do-tramite-de-protocolos-no-cep-via-plataforma-brasil/>

4) Legislação e outros documentos:

Resoluções do CNS.

Norma Operacional nº001/2013.

Portaria nº2.201 do Ministério da

Saúde. Cartas Circulares da Conep.

Resolução COPP/UFMS nº240/2017.

Outros documentos como o manual do pesquisador, manual para download de pareceres, pendências frequentes em protocolos de pesquisa clínica v 1.0, etc.

Disponíveis em: <https://cep.ufms.br/legislacoes-2/>

5) Informações essenciais do projeto detalhado

Disponíveis em: <https://cep.ufms.br/informacoes-essenciais-projeto-detalhado/>

Endereço: Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros ¸ Prédio das Pró-Reitorias ¸Hércules Maymone¸ ¸ 1º

Bairro: Pioneiros **CEP:** 70.070-900

UF: MS **Município:** CAMPO GRANDE

Telefone: (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL - UFMS



Continuação do Parecer: 5.158.660

6) Informações essenciais – TCLE e TALE

Disponíveis em: <https://cep.ufms.br/informacoes-essenciais-tcle-e-tale/>

- Orientações quanto aos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e aos Termos de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) que serão submetidos por meio do Sistema Plataforma Brasil versão 2.0.

- Modelo de TCLE para os participantes da pesquisa versão 2.0.

- Modelo de TCLE para os responsáveis pelos participantes da pesquisa menores de idade e/ou legalmente incapazes versão 2.0.

7) Biobancos e Biorrepositórios para armazenamento de material biológico humano

Disponível em: <https://cep.ufms.br/biobancos-e-biorrepositorios-para-material-biologico-humano/>

8) Relato de caso ou projeto de relato de caso?

Disponível em: <https://cep.ufms.br/662-2/>

9) Cartilha dos direitos dos participantes de pesquisa

Disponível em: <https://cep.ufms.br/cartilha-dos-direitos-dos-participantes-de-pesquisa/>

10) Tramitação de eventos adversos

Disponível em: <https://cep.ufms.br/tramitacao-de-eventos-adversos-no-sistema-cep-conep/>

11) Declaração de uso de material biológico e dados coletados

Disponível em: <https://cep.ufms.br/declaracao-de-uso-material-biologico/>

12) Termo de compromisso para utilização de informações de prontuários em projeto de pesquisa

Disponível em: <https://cep.ufms.br/termo-de-compromisso-prontuarios/>

13) Termo de compromisso para utilização de informações de banco de dados

Disponível em: <https://cep.ufms.br/termo-de-compromisso-banco-de-dados/>

Endereço: Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros 2 Prédio das Pró-Reitorias 2 Hércules Maymone 2 1º andar
Bairro: Pioneiros **CEP:** 70.070-900
UF: MS **Município:** CAMPO GRANDE
Telefone: (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO MATO GROSSO DO SUL - UFMS



Continuação do Parecer: 5.158.660

DURANTE A PANDEMIA CAUSADA PELO SARS-CoV-2, CONSIDERAR:

Solicitamos aos pesquisadores que se atentem e obedeçam às medidas de segurança adotadas pelos locais de pesquisa, pelos governos municipais e estaduais, pelo Ministério da Saúde e pelas demais instâncias do governo devido a excepcionalidade da situação para a prevenção do contágio e o enfrentamento da emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do coronavírus (Covid-19).

As medidas de segurança adotadas poderão interferir no processo de realização das pesquisas envolvendo seres humanos. Quer seja no contato do pesquisador com os participantes para coleta de dados e execução da pesquisa ou mesmo no processo de obtenção do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE e Termo de Assentimento Livre e Esclarecido-TALE, incidindo sobre o cronograma da pesquisa e outros.

Orientamos ao pesquisador na situação em que tenha seu projeto de pesquisa aprovado pelo CEP e em decorrência do contexto necessite alterar seu cronograma de execução, que faça a devida “Notificação” via Plataforma Brasil, informando alterações no cronograma de execução da pesquisa.

SE O PROTOCOLO DE PESQUISA ESTIVER PENDENTE, CONSIDERAR:

Cabe ao pesquisador responsável encaminhar as respostas ao parecer pendente, por meio da Plataforma Brasil, em até 30 dias a contar a partir da data de sua emissão. As respostas às pendências devem ser apresentadas em documento à parte (CARTA RESPOSTA). Ressalta-se que deve haver resposta para cada uma das pendências apontadas no parecer, obedecendo a ordenação deste. A carta resposta deve permitir o uso correto dos recursos “copiar” e “colar” em qualquer palavra ou trecho do texto, isto é, não deve sofrer alteração ao ser “colado”.

Para que os protocolos de pesquisa sejam apreciados nas reuniões definidas no Calendário, o pesquisador responsável deverá realizar a submissão com, no mínimo, 15 dias de antecedência. Observamos que os protocolos submetidos com antecedência inferior a 15 dias serão apreciados na reunião posterior. Confira o calendário de reuniões de 2020, disponível no link: <https://cep.ufms.br/calendario-de-reunioes-do-cep-2021/>

SE O PROTOCOLO DE PESQUISA ESTIVER NÃO APROVADO, CONSIDERAR:

Informamos ao pesquisador responsável, caso necessário entrar com recurso diante do Parecer

Endereço: Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros ∩ Prédio das Pró-Reitorias ∩ Hércules Maymone ∩ ∩ 1º
Bairro: Pioneiros **CEP:** 70.070-900
UF: MS **Município:** CAMPO GRANDE
Telefone: (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MATO GROSSO DO SUL -
UFMS



Continuação do Parecer: 5.158.660

Consubstanciado recebido, que ele pode encaminhar documento de recurso contendo respostas ao parecer, com a devida argumentação e fundamentação, em até 30 dias a contar a partir da data de emissão deste parecer. O documento, que pode ser no formato de uma carta resposta, deve contemplar cada uma das pendências ou itens apontados no parecer, obedecendo a ordenação deste. O documento (CARTA RESPOSTA) deve permitir o uso correto dos recursos “copiar” e “colar” em qualquer palavra ou trecho do texto do projeto, isto é, não deve sofrer alteração ao ser “colado”.

Para que os protocolos de pesquisa sejam apreciados nas reuniões definidas no Calendário, o pesquisador responsável deverá realizar a submissão com, no mínimo, 15 dias de antecedência. Observamos que os protocolos submetidos com antecedência inferior a 15 dias serão apreciados na reunião posterior. Confira o calendário de reuniões de 2020, disponível no link: <https://cep.ufms.br/calendario-de-reunioes-do-cep-2021/>

EM CASO DE APROVAÇÃO, CONSIDERAR:

É de responsabilidade do pesquisador submeter ao CEP semestralmente o relatório de atividades desenvolvidas no projeto e, se for o caso, comunicar ao CEP a ocorrência de eventos adversos graves esperados ou não esperados. Também, ao término da realização da pesquisa, o pesquisador deve submeter ao CEP o relatório final da pesquisa. Os relatórios devem ser submetidos através da Plataforma Brasil, utilizando-se da ferramenta de NOTIFICAÇÃO. Informações sobre os relatórios parciais e final podem acessadas em <https://cep.ufms.br/relatorios-parciais-e-final/>

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMACOES_BASICAS_1868521_E1.pdf	04/12/2021 13:23:22		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_completo.pdf	04/12/2021 13:16:48	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito

Endereço: Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros ˆ Prédio das Pró-Reitorias ˆ Hércules Maymone ˆ ˆ 1º
Bairro: Pioneiros **CEP:** 70.070-900
UF: MS **Município:** CAMPO GRANDE
Telefone: (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MATO GROSSO DO SUL -
UFMS



Continuação do Parecer: 5.158.660

Outros	Questionario_Caso.pdf	04/12/2021 13:11:22	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Outros	PHQ9_Portuguese_for_Brazil.pdf	04/12/2021 13:11:03	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Outros	Novo_QGPE.pdf	04/12/2021 13:10:33	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Outros	GAD7_Portuguese_for_Brazil.pdf	04/12/2021 13:10:02	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Outros	Declaracao_qhc_Editora_Hogrefe.pdf	04/12/2021 13:09:39	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Outros	Emenda_carta_explicativa.pdf	04/12/2021 13:09:02	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Outros	Roteiro_entrevista.pdf	02/11/2021 19:22:18	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Outros	protocolo_Observacao.pdf	02/11/2021 19:22:04	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Outros	EST.pdf	02/11/2021 19:20:51	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Outros	EEA_U.pdf	02/11/2021 19:20:33	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Outros	Dass21.pdf	02/11/2021 19:20:12	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	02/11/2021 19:19:13	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Outros	Carta_resposta.pdf	02/11/2021 19:18:20	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rostoassinada_21.pdf	27/09/2021 09:58:16	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	23/09/2021 14:57:30	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Anexo_A_Autorizacao_de_pesquisa.pdf	23/09/2021 14:53:31	Franciele Ariene Lopes Santana	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros ¸ Prédio das Pró-Reitorias ¸Hércules Maymone¸ ¸ 1º
Bairro: Pioneiros **CEP:** 70.070-900
UF: MS **Município:** CAMPO GRANDE
Telefone: (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MATO GROSSO DO SUL -
UFMS



Continuação do Parecer: 5.158.660

CAMPO GRANDE, 10 de Dezembro de 2021

Assinado por:
Juliana Dias Reis Pessalacia
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Costa e Silva, s/nº - Pioneiros e Prédio das Pró-Reitorias e Hércules Maymone e 1º
Bairro: Pioneiros **CEP:** 70.070-900
UF: MS **Município:** CAMPO GRANDE
Telefone: (67)3345-7187 **Fax:** (67)3345-7187 **E-mail:** cepconep.propp@ufms.br

Serviço de Psicologia e Acessibilidade Pedagógica

SEPAP/UFMS/CPAN



DICAS PARA ORGANIZAÇÃO DO TEMPO NA VIDA ACADÊMICA

Apresentação

Estudante, apresentaremos algumas orientações que podem auxiliar na organização do tempo para execução das atividades acadêmicas. A **organização do tempo é importante** porque comumente, estudar é uma das inúmeras atividades que fazemos durante o dia e que exige bastante dedicação. Para algumas pessoas é mais fácil equilibrá-las, outras possuem realidades bastante desafiadoras para conseguir organizar tais demandas. Por isso, em muitos momentos temos que selecionar o que é possível de ser feito, sendo que planejar ajuda numa visualização mais geral dos compromissos, possibilitando melhores decisões. Então, vamos lá:

Passo 1 – Levantamento: Na primeira tabela (Listagem de atividades), **elencue as atividades** que precisa fazer. Na coluna 1 coloque a data de entrega e na coluna 2 descreva a atividade. Na coluna 3 você vai avaliar quais são urgentes e quais são importantes (mas não urgentes), isso pode te ajudar a decidir o que deve fazer primeiro e o que pode esperar.

Atenção:

- É preciso **decompor as atividades**, não basta incluir na agenda ‘estudar disciplina de anatomia humana’, você precisa saber quais as demandas maiores da disciplina: Há livros e textos a serem lidos? Resenhas e resumos a ser entregues? Avaliação programada? Seminários? Cada uma dessas grandes atividades pode ser **dividida em unidades menores**. Exemplificando, suponhamos que você tenha que apresentar um seminário em duas semanas. Esse tipo de atividade pode envolver tarefas como: 1) Pesquisar textos (artigos e livros); 2) Ler os textos; 3) Elaborar o trabalho escrito (quando exigido); 4) Fazer slides; 5) Fazer roteiro de apresentação (resumo e apontamentos de conteúdo dos slides com palavras chaves, anotações de exemplos, lembretes, etc.); 6) Ensaiar apresentação, e, se for em grupo, ainda precisa incluir um tempo para encontros.
- Tente **observar seu ritmo de estudo**, por exemplo, você já notou quantas páginas costuma ler em 1 hora? Isso muda se o conteúdo é mais fácil ou mais difícil, mas é necessário, porque muitas atividades requerem muitas etapas para sua conclusão. Saber mais ou menos quanto tempo você leva em cada atividade te auxilia a reservar o tempo adequado em sua agenda. Se você ainda não sabe o tempo médio que leva, não se preocupe, a partir de agora, comece a observar, anote. Aos poucos você vai se tornando mais consciente do uso do seu tempo e sua organização será mais efetiva.

Passo 2 - Organização: Com base no levantamento, organize sua agenda semanal na tabela 2 (Cronograma semanal), você também pode utilizar agendas virtuais, como a do google¹, nela você pode criar lembretes para não se esquecer das tarefas. Tanto nesta versão em word, nos apps ou na versão impressa você pode utilizar cores para diferenciar e tornar a divisão do tempo mais visual, escolha cores diferentes para tarefas gerais como estudo, atividade doméstica, lazer/exercício físico, etc. Utilize destaques para as tarefas urgentes.

Atenção:

- Na agenda, **faça previsão das obrigações que tem normalmente, além de seus estudos**. Isso é útil para você saber quanto tempo livre tem, de fato, para inclusão das tarefas. Por exemplo, se você costuma destinar seu tempo para trabalho familiar/doméstico ou extras, inclua nos horários em que são feitos.
- **Pense em horários para atividades físicas, descanso e lazer**. Mesmo que você esteja com muitas responsabilidades acadêmicas, é necessário reservar algum tempo, por mínimo que seja, para fazer algo de que goste. Esses momentos ajudam a ganhar fôlego para continuar as tarefas mais difíceis. Sabemos

¹ Você pode usá-la pelo seu email institucional ou baixar o app da agenda em seu celular. Basta sincronizar com o mesmo email para que as informações sejam as mesmas. Para baixar o app na versão Android, acesse:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.calendar>

que estudar exige bastante dedicação, mas a ideia de planejar não pode funcionar de um modo no qual sua vida se reduza a esse comportamento.

- Para distribuição de horas de estudo, se não estiver adaptado, **não coloque muitas horas seguidas estudando somente um conteúdo**, mesclar pode ajudar. Fazer pequenas pausas também alivia o cansaço.²

Passo 3 - Implementação: Implemente seu planejamento. Deixe-o em um lugar visível, ou tenha o hábito de verificar quais compromissos que precisam cumpridos no dia, você pode riscar o que já foi concluído, na agenda virtual é possível mudar a cor.

Atenção:

- **Organize ambiente no qual vai estudar.** Muito cuidado com as redes sociais no momento que está reservado para os estudos. Normalmente não percebemos o tempo passar quando estamos conectados, então, uma breve “olhadinha”, pode significar horas. Uma dica: desabilite as notificações das principais redes sociais, nas pausas você pode checar, se necessário.
- De nada vale um planejamento colorido e perfeito na sua agenda, se ele não sair do papel ou da tela, (caso seja feito somente virtualmente), ele precisa ser testado.
- Tente **executar aquilo que planejou**, nos primeiros dias pode ser mais desafiador, até que você aprenda e se acostume.
- Você pode estabelecer **objetivos diários ou por tarefas e condicioná-los a pequenos prazeres**, por exemplo, “*após concluir os artigos da disciplina x, vou assistir um episódio da série y*”, ou “*quando terminar a resenha, verei o Tik Tok por x minutos*”.
- Fique atento ao que dá certo e ao que não funciona para você, isso será pertinente para o próximo passo.

Passo 4 - Avaliação: Avalie como foi sua experiência:

- Conseguiu seguir todas as tarefas planejadas?
- Em qual dia não seguiu? Havia muitos compromissos? Previu tempo adequado para cada um?
- Consegue entender qual foi o motivo de não ter conseguido seguir?
- **Se o planejamento não deu certo, não desista**, revise o que foi bom e modifique aquilo que não funcionou para você. **Se deu certo, siga em frente e comemore os resultados.**

Saiba:

Não há um planejamento padrão, um bom planejamento atende às necessidades de cada pessoa.

Cuidado! **Planejamentos rígidos aumentam as chances de desistência.** Para começar, faça uma organização com menos tarefas e conforme for se acostumando, vá incluindo novas atividades.

Um planejamento deve ser contextual, ou seja, pode funcionar em determinado momento e em outro pode precisar de pequenos ajustes ou mesmo mudanças drásticas, isso é normal, o importante é que sempre atenda suas necessidades.

Bons estudos!

² Conheça sobre técnica de estudo Pomodoro: <https://www.youtube.com/watch?v=hfxfJ7Qa4sg> . Aqui você pode baixar um aplicativo gratuito para aplica-la: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.superelement.pomodoro>

Listagem de Atividade

Data de entrega ou finalização	Atividades	Grau de urgência
	1.	Tarefas Urgentes (<i>Precisam ser feitas logo, devem ser incluídas como prioridade em sua agenda</i>):
	2.	
	3.	
	4.	
	5.	
	6.	
	7.	
	8.	
	9.	
	10.	
	11.	Tarefas Importantes (<i>serão incluídas em sua agenda somente após as urgentes serem alocadas</i>).
	12.	
	13.	
	14.	
	15.	
Outras tarefas (não ligadas aos estudos):		

CRONOGRAMA SEMANAL DE ATIVIDADES							
Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	Domingo
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							

COMISSÃO DE ÉTICA

PARECER (Ref.ª 2023/08-11b)

A Comissão de Ética (CdE) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, tendo reapreciado os documentos do projeto de investigação denominado «**Programa Promove - Universitários em estudantes Brasileiros em diferentes países**», submetidos para apreciação ética pela **Investigadora Franciele Santana**, com orientação das **Doutoras Susana Coimbra, Filipa Vieira e Alessandra Bolsoni-Silva** (Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP/Brasil), emite um **parecer favorável** à continuação da pesquisa.

Parecer favorável

A CdE é favorável à realização do projeto tal como apresentado.

FPCEUP, 27 de outubro de 2023

A Presidente da CdE,

Carolina Leite

APÊNDICE 1
Estudos de intervenção analisados na Revisão Rápida de Literatura

Autor/ Ano Título	Revista/ Qualis (17/20)	Características	Instrumentos avaliativos	Resultados Principais	Indicações	Limitações
Moretto e Bolsoni-Silva (2019): Promove Universitários: Efeitos na promoção de interações sociais e saúde mental	Interação em psicologia/A3	Nº de pessoas: 14 (experimental=9 e controle=5). Método: delineamento experimental de grupo. Temáticas abordadas: Comunicação, afeto enfrentamento, habilidades sociais contingentes às interações sociais com amigos, colegas, ambiente de república, lidar com autoridade, falar em público, relacionamento amoroso; comportamentos de lidar com tarefas, trabalhar sozinho, comportamentos que envolve a busca por reforçadores (ler um livro, assistir um filme, cozinhar, exercitar-se, etc.), planejamento da rotina. Nº de sessões: 12 Duração sessão: 2h Estrutura de sessão: 5 etapas - Tarefa de casa; discussão do tema; treino; avaliação; entrega de nova tarefa. Entrevista individual inicial: Sim Relato de formulação de caso: Sim Nome do Programa: Promove-Universitários Programa replicado em outras ocasiões: Sim Descrição estratégias e técnicas de intervenção/Manual: reporta estudo Bolsoni-Silva (2009; 2019).	- Inventário de Habilidades Sociais – IHS-Del-Prette - Inventário de Fobia Social (Mini-Spin); - Inventários de Ansiedade e de Depressão Beck – BAI e BDI - Questionário de Avaliação de Habilidades Sociais, Comportamentos e Contextos para Universitários – QHC; - Roteiro de entrevista semiestruturada; - Roteiro de avaliação de satisfação de sessão	- Redução, para a maioria dos participantes do grupo experimental, do relato de queixas, mas não do controle. - Aumento de repertório no IHS com manutenção nos 6 meses posteriores; - Avaliação de satisfação de sessão: todas sessões do procedimento classificadas como satisfatórias pelos participantes, exceto uma que foi classificada por dois participantes como parcialmente satisfatória.	Alertam para a necessidade de políticas públicas junto às universidades para garantir o acesso à informação e atendimento psicológico; Indicam que novas pesquisas com o programa devem ser realizadas, ampliando a amostra, homogeneizam do a população e incluindo medidas de observação.	- A amostra do estudo é bem reduzida e inclui estudantes de universidades pública e privada. Não menciona cegamento nas avaliações.

Lima, Soares e Souza (2019): Treinamento de Habilidades Sociais para universitários em situações consideradas difíceis no contexto acadêmico	Psicologia Clínica / A2	Nº de pessoas: 11 Método: delineamento quase experimental (pré e pós sem grupo controle) Temáticas abordadas: Falar em público, Opiniões; Enfrentamento; Sentimentos positivos e Feedbacks; Críticas e Assertividade. Nº de sessões: 12 sessões semanais Duração sessão: 2 horas Estrutura de sessão: Não relatado Entrevista individual inicial: Não relatado Relato de formulação de caso: Não relatado Nome do Programa: Não relatado Programa replicado em outras ocasiões: Não relatado Descrição estratégias e técnicas de intervenção/Manual: Não cita manualização, mas reporta uso de modelo cognitivo-comportamental na elaboração do THS e que as sessões foram estruturadas em seus objetivos, conteúdo, metodologia, recursos materiais e duração. Cada sessão desenvolveu temas previamente considerados em relação às situações mais difíceis. Reportam também estratégias como: discussão dialogada, Exposição oral, vivências, Texto com o tema da sessão, dinâmicas, tarefas de casa	- IHS-Del-Prette -Questionário de Vivências Acadêmicas na sua versão reduzida (QVA-r) - Inventário de Comportamentos Sociais Acadêmicos (ICSA).	- Todos os estudantes que participaram do THS obtiveram ganhos quanto à aquisição de habilidades sociais. O estudo encontrou relação associativa positiva entre habilidades sociais, vivências acadêmicas e comportamentos sociais acadêmicos.	Programas aptos a diagnosticar déficits de HS por meio de pesquisas realizadas no ingresso na universidade, visando a oferta sistemática de treinamentos.	A ausência de grupo de controle e temas desenvolvidos numa única sessão. Não menciona cegamento nas avaliações.
Bezerra <i>et al.</i> (2022): Treinamento de Habilidades Sociais na promoção do coping eficaz: Um estudo-piloto	Psicologia: Teoria e Prática/A2	Nº de pessoas: 8 participantes (curso de psicologia) Método: delineamento quase-experimental (pré, pós e follow up sem grupo controle). Temáticas abordadas: Expressão de sentimentos positivos; Exposição a público, crítica, recusar-se e fazer pedidos; Expressão de desagrado e solicitação de mudança de comportamento. Nº de sessões: 7 (incluindo a de avaliação final) Duração sessão: 1h30 Estrutura de sessão: Não relatado Entrevista individual inicial: Sim Relato de formulação de caso: Sim Nome do Programa: Não relatado Programa replicado em outras ocasiões: Não	- Inventário de Habilidades Sociais 2 – IHS2-Del-Prette; - Escala de Estresse Percebido (Perceived Stress Scale – PSS-14); - Inventário de Estratégias de Coping; - Entrevistas; - Diário de	- Os resultados relatados indicam redução do estresse, aquisição de habilidades sociais e melhora da estratégia de resolução de problemas.	Realização de avaliação cega do desempenho dos participantes; inclusão de grupo controle e reavaliações com maior tempo de follow-up.	Grupo pequeno de estudantes do mesmo curso e instituição. Dupla função da pesquisadora que aplicou e avaliou os resultados, falta de grupo controle.

		relatado Descrição estratégias e técnicas de intervenção/Manual: Os conteúdos temáticos de cada sessão e seus objetivos, bem como as técnicas utilizadas ao longo do THS, foram derivados principalmente de Del Prette e Del Prette (2012), Soares e Del Prette (2013) e Del Prette e Del Prette (2017). Reportam uso de técnicas como observação, resolução de problemas, exposição dialogada, Tarefa interpessoal de casa (TIC), ensaio comportamental, feedback, reforçamento, modelagem, exercício instrucional.	campo		
Melis <i>et al.</i> (2022): Treinamento de habilidades sociais em Fonoaudiologia: percepção dos estudantes	Revista CEFAC / B1	Nº de pessoas: 22 Método: THS aplicado em aula Temáticas abordadas: HS comunicativas, empáticas, assertividade e profissionais - falar em público e trabalhar em equipe, treino de ferramentas motivacionais para envolvimento do cliente no tratamento; protocolo de comunicação de más notícias. Nº de sessões: 15 Duração sessão: 2h00 Estrutura de sessão: Não relatado Entrevista individual inicial: Não relatado Relato de formulação de caso: Não relatado Nome do Programa: Não relatado Programa replicado em outras ocasiões: Não relatado Descrição estratégias e técnicas de intervenção/Manual: A estrutura do programa baseou-se na metodologia teórico-informativa e prático-vivencial desenvolvida por Del Prette e Del Prette (2011), sendo que houve ajustes para atender a demanda do curso de Fonoaudiologia (como inclusão de treino de ferramentas motivacionais para envolvimento do cliente no tratamento e protocolo de comunicação de más notícias. Estratégias reportadas: exposições orais, textos de apoio, filmes em vídeos comerciais, role-playing, simulação de consultas com paciente, atividades de reflexão (diários) e tarefas de casa.	Questões sobre as categorias de HS comunicativas, empáticas, assertividade e profissionais.	- O estudo não relata resultados específicos do THS e sim trata-se de uma pesquisa sobre a percepção dos participantes sobre o THS. Na percepção deles a maior frequência de potencialidades relacionou-se a habilidades comunicativas e assertivas e às dificuldades de empatia com colegas e maior frequência de dificuldades referiu-se a comunicação com professores. A dificuldade de empatia foi reportada pelos alunos relacionada à falta de intimidade com os interlocutores. - Na categoria das Habilidades Sociais assertivas também houve dificuldade de expressão de opiniões aos colegas, porém, tal dificuldade foi reportada como maior diante de professores. - Sobre os principais ganhos, os participantes apontaram melhora na assertividade com colegas.	Uso do THS para treinamento para atividade clínica em fonoaudiologia . Não relata resultados em termos de aprendizagem de HS no referido programa, e sim a percepção de quem o frequentou.

Quitério, Carvalho e Carmo (2023): Programa de promoção das habilidades sociais para universitários de psicologia com foco na educação inclusiva	Ensino, Educação e Ciências Humanas/A3	Nº de pessoas: 39 (experimental=21 e controle=18) Método: delineamento quase-experimental (avaliações pré, processual, pós-intervenção e <i>follow up</i>). Temáticas abordadas: Conceitos básicos na área de HS; subclasses de HS; avaliação em HS; relação entre HS e HS educativas e profissionais; Programas de treinamento em HS; HS e deficiências sensoriais; HS e deficiência intelectual; HS e autismo; HS e deficiência física; avaliação multimodal de estudantes com deficiências (inventários, questionários, entrevistas e observação em ambiente natural); Elaboração de atividades com recursos da comunicação alternativa. Nº de sessões: 22 Duração sessão: 2h00 Estrutura de sessão: 5 etapas - Revisão da tarefa de casa; dinâmica ou vivência; exposição didática dos conceitos teóricos; treino de habilidades (atividade, dinâmica ou vivência); tarefa de casa. Entrevista individual inicial: Não relatado. Relato de formulação de caso: Não relatado. Nome do Programa: Programa de Promoção das Habilidades Sociais com foco Inclusivo (PPHS-I). Programa replicado em outras ocasiões: O programa foi adaptado de Quitério e Nunes (2017). Descrição estratégias e técnicas de intervenção/Manual: revisão da tarefa de casa; exposição didática dos conceitos teóricos; treino de habilidades (atividade, dinâmica ou vivência). Reportam que mais descrições são encontradas em Quitério e Nunes (2017).	-Questionário diagnóstico; - IHS -Avaliação do impacto imediato da sessão -Formulário de avaliação dos resultados	- Os participantes ampliaram os conceitos teórico-práticos relacionados às habilidades sociais, deficiências e inclusão. - O grupo experimental apresentou maiores escores de Enfrentamento e Autoafirmação no seguimento em comparação ao grupo controle. - Indicação de adesão à intervenção e apropriação de estratégias e recursos alternativos como possibilidades de inclusão.	Os autores recomendam que estudos futuros utilizem feedback para observar e descrever o desempenho dos participantes e elaboração de programas de intervenção específicos relacionados com as HS profissionais do estudante de Psicologia.	Amostra reduzida, falta da aplicação do questionário no seguimento. Não menciona cegamento nas avaliações.
--	--	---	---	---	--	--

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025.

APÊNDICE 2

Estudos de Revisão de Literatura analisados na *Revisão Rápida de Literatura*

Autor/ Ano Título	Revista/ Qualis (17/20)	Características	Instrumentos avaliativos	Resultados Principais	Indicações	Limitações
Borba, Hayasida e Lopes (2019): Ansiedade social e habilidades sociais em universitários	Psicologia em pesquisa /B1	Nº de estudos: 10 (destes, 3 relatam intervenção para HS (Bolsoni-Silva <i>et al.</i>, 2009; Lopes <i>et al.</i>, 2017; Garcia, Nobile e Bolsoni-Silva, 2015) Bases: Periódicos das CAPES Descritores Utilizados: “ansiedade social”, “habilidades sociais” e “universitários”. Período coberto: de 2008 a 2017. Método: Revisão integrativa Temáticas abordadas nos estudos revisados: Apresenta relato somente de 1 dos artigos revisados - dificuldade de relacionamento interpessoal relacionada ao transtorno de ansiedade social. Nº de sessões: Não relatado Duração sessão: Não relatado Estrutura de sessão: Não relatado Entrevista individual inicial: Não relatado Relato de formulação de caso: Não relatado Descrição estratégias e técnicas de intervenção/Manual: Não relatado	Nos três estudos que relatam intervenção a revisão indicou como instrumento comum a dois estudos o IHS-del-Prette e o terceiro estudo como sem instrumentos.	Dos três estudos que relatam intervenção em habilidades sociais com estudantes, os resultados descritos foram: -Melhora estatisticamente significativa de déficits de habilidade sociais para os estudantes que não possuíam indicação clínica para tratamento (Bolsoni-Silva <i>et al.</i>, 2009); -Aquisições em HS com manutenção no instrumento IHS-Total, fatores 1 (enfrentamento com risco) e 4 (Autoexposição a desconhecidos ou situações novas) (Lopes <i>et al.</i>, 2017); -Na intervenção analisada os autores reportam somente a temática geral do estudo: Dificuldades interpessoais. Analisando o texto original o resultado geral reportado é que no THS realizado com estudantes com ansiedade social, a terapeuta apresentou médias consideráveis para o comportamento de solicitar relato e facilitar esse relato (Garcia, Nobile e Bolsoni-Silva, 2015).	Realização de revisões sistemáticas sobre HS em universitários ; estudos longitudinais de grupo caso-controle, com amostras clínicas e não-clínicas, e utilização de instrumentos de avaliação e protocolos de treinamento sistematizado s e padronizados, e análise de variáveis culturais, para comparação de eficácia e efetividade de estudos realizados em diferentes contextos.	Restrição de textos em língua portuguesa e a utilização apenas de uma base consultada.

Lessa, Del Prette e Del Prette (2022): Treinamento de habilidades sociais em alunos de graduação: uma revisão sistemática	Psicologia Escolar e Educacional/ A2	Nº de estudos: 13 (destes, 10⁻ (Del Prette; Del Prette; Barreto; 1999; Del Prette; De Prette, 2003; Villas-Boas; Silveira; Bolsoni-Silva. 2005; Bolsoni-Silva <i>et al.</i>, 2009; Pontes; Souza, 2011; Ferreira; Oliveira; Vandenberghe; 2014; Lopes <i>et al.</i>, 2015; Lima <i>et al.</i>, 2016, Melis, 2016; Lopes <i>et al.</i>, 2017- referem-se a aplicação no Brasil e foram realizados em grupo) Bases: Capes, ERIC, PHS/RIHS, DOAJ, EBSCOhost, LILACS, IBICT, WEB OF SCIENCE. Descritores Utilizados: “social skills training”, “undergraduate”, “graduate students”, “higher education”. Período coberto: de 1998 a 2020. Método: Revisão Sistemática Temáticas abordadas nos estudos revisados: Não relatado Nº de sessões: Variando entre 8 e 22 sessões Duração sessão: 1h30-2h00 (variando de 1 a 2 vezes por semana) Estrutura de sessão: Não relatado Entrevista individual inicial: Não relatado Relato de formulação de caso: Não relatado Descrição estratégias e técnicas de intervenção/Manual: relatos de técnicas como aprendizagem cooperativa e vivências, reforçamento, modelação, feedback, role-playing, reestruturação cognitiva, manejo de ansiedade, videofeedback. Não menciona manualização.	-IHS-Del Prette - Questionário Final - Ficha de Registro das Sessões - Questionário de Avaliação por Pares - Roteiro de Entrevista -IDATE (escala de ansiedade) -Inventário de Sintomas de Stress - Diários de Campo	- Os estudos analisados reportam melhora em habilidades sociais (Del Prette; Del Prette; Barreto; 1999; Del Prette; De Prette, 2003; Villas-Boas; Silveira; Bolsoni-Silva. 2005; Bolsoni-Silva <i>et al.</i>, 2009; Pontes; Souza, 2011 - não disponível online-; Ferreira; Vandenberghe; 2014; Lopes <i>et al.</i>, 2015; Lima <i>et al.</i>, 2016, Melis, 2016; Lopes <i>et al.</i>, 2017), ansiedade (Ferreira; Oliveira; Vandenberghe; 2014), coping (Lopes <i>et al.</i>, 2015), estresse (Lima <i>et al.</i>, 2016), porém, nem todas com mudança estatística descritiva (Lima <i>et al.</i>, 2016).	Pesquisas futuras incluir outros requisitos da Competência Social como os valores de convivência, a automonitoria, os conhecimentos sobre as regras e normas ambiente social, e também autoconhecimento.	Escopo reduzido de palavras chave e não inclusão de teses e dissertações ainda não publicadas.
Oliveira <i>et al.</i> (2023): Cultura do cuidado no ensino	Perspectivas em análise do comportamento /B1	Nº de estudos: 14 (destes, 8 relatam intervenção grupal). Bases: Google Scholar. Descritores Utilizados: Promove-Universitários.	Variaram conforme estudo: -DASS-21; - Mini-Spin; - BAI;	-Efeitos positivos na aquisição de habilidades sociais (Santana et al. 2022; Oliveira; Bolsoni-Silva, 2022; Martins 2022; Barbosa,	Recomendação de aplicação e avaliação em diferentes regiões do	Revisão realizada por autoras de outros textos do programa.

superior: A universidade, as políticas públicas e o Promove-Universitários

Período coberto: de 2005 a 2022.

Método: Revisão integrativa.

Temáticas abordadas nos estudos revisados: comunicação, apresentação em público, organização de rotina de estudos e atividades sociais, empatia, direitos humanos, comportamento habilidoso, passivo e agressivo, expressão de sentimentos (positivos e negativos), opiniões, críticas e erros e se desculpar, lidar com autoridade, aplicados a diferentes interações sociais e previsão de tema aberto (escolhido pelos participantes).

Nº de sessões: Variando entre 8 e 22 sessões.

Duração sessão: 1h30 a 2h00.

Estrutura de sessão: 5 etapas - Discussão da tarefa de casa; discussão dialogada; treino de repertório, tarefa de casa, avaliação de sessão.

Entrevista individual inicial: Sim.

Relato de formulação de caso: Sim.

Nome do/s Programa/s: Promove-Universitários.

Programa replicado em outras ocasiões: Sim.

Descrição estratégias e técnicas de intervenção/Manual: Intervenção manualizada (Bolsoni-Silva *et al.* 2020). Reportam brevemente uso de diferentes estratégias como vídeos, *role-playing* e atividades de discussão (mais detalhes são encontrados no manual).

- BDI e (BDI-II)

- QHC,

- IHS Del- Prette

-Inventário de Ansiedade

frente a Provas - IAP;

-Entrevista

Estruturada;

-Entrevista semiestruturada;

- Roteiro de avaliação de

sessão;

-Roteiro de entrevista

clínica;

-Structured

Clinical Interview for

DSM-IV

Dissociative Disorders (SCID-

I);

-Questionário de Avaliação de

Comportamentos e Contextos de

Vida para Estudantes

Universitários

(QACC-VU)

2021; Moretto; Bolsoni-Silva, 2019; 2021; Bolsoni-Silva et al, 2020; Orti; Souza-Girotti; Bolsoni-Silva, 2015; Rocha; Bolsoni-Silva; Verdu, 2012; Bolsoni-Silva et al, 2009; Bolsoni-Silva 2009; Villas-Boas et al, 2005), redução de sintomas de ansiedade, fobia social e depressão (Oliveira; Bolsoni-Silva, 2022; Barbosa, 2021; Moretto; Bolsoni-Silva, 2019); melhora em comportamentos acadêmicos como redução de procrastinação e aumento de organização, apresentar seminário (Bolsoni-Silva et al, 2020; Bolsoni-Silva 2009); detalhamento de oficina tendo o programa Promove-Universitários como base (Fogaça et al., 2022); ; resultado sobre treinamento de terapeutas (Garcia, Nobile e Bolsoni-Silva, 2015).

país, e realização *follow up* longitudinais mais extensas que 6 meses e uso de delineamento s experimentais . Necessidade de novos estudos com a aplicação virtual para avaliar eficácia e efetividade.

APÊNDICE 3

Material para intervenção citados nos estudos analisados na *Revisão Rápida de Literatura*

Autor/ Ano/ Título	Tipo	Características	Indicação
Bolsoni-Silva (2009) Habilidades sociais de universitários: Procedimentos de intervenção na perspectiva da análise do comportamento	Capítulo - de Livro	nº de páginas: 31 Organização do Material: Introdução; Caracterização da Intervenção; Planejamento dos encontros; Atividades de discussão; Tarefas de casa; Relato da pesquisa; Considerações finais Abordagem teórica: Não explícita Programa específico para Universitários: Sim Nome: Não apresenta nome específico (Porém o manual do Promove-Universitários cita esse capítulo como o primeiro que descreve os procedimentos da intervenção) Natureza: (x) terapêutica () promoção/pedagógica Avaliar previamente: Não detalhado Recomenda entrevista Individual? Sim Instrumentos recomendados: roteiro de entrevista semi-estruturado (Bolsoni-Silva, Bitondi & Marturano, 2008) que avalia queixas e variáveis relacionadas; IHS-Del Prette; questionário de habilidades sociais para universitários - comportamentos e contextos. Formato: Grupal Tamanho recomendado do grupo: Não relatado Para atendimento grupal prevê/Formulação/Estudo de caso individual para estabelecimento de objetivos personalizados? Sim Etapas da sessão: Tarefas de casa; exposição teórica dialogada; treino; avaliação do procedimento e solicitação de tarefas. Técnicas/Estratégias utilizadas no programa: Não detalhado. Número de sessões do Programa/tempo de sessão: 12 sessões de 1h30 a 2h cada. Pré-Planejamento (modelo sessão a sessão) ofertado: Sim Habilidades e outros conteúdos: Apresentação, verificação de expectativas, Comunicação: Iniciar e manter conversações, fazer e responder perguntas; Conhecer direitos humanos básicos; Conhecer diferenças entre comportamento habilidoso, não habilidoso ativo e não habilidoso passivo; Expressar sentimentos positivos, elogiar Dar e receber feedback positivo, agradecer; Expressar opiniões (de concordância, de discordância), ouvir opiniões (de concordância, de discordância); Expressar sentimentos negativos, dar e receber feedback negativo, solicitar mudança de comportamento; Lidar com críticas (fazer e receber críticas), admitir próprios erros, pedir desculpas; Relacionamento amoroso; Relacionamento familiar; Falar em público.	Psicólogas/os, Facilitadores de THS no contexto universitário
Del Prette e Del Prette (2011) Enfoques e modelos do	Capítulo - de Livro	nº de páginas: 37 Organização do Material: Introdução, Origem do campo; Enfoques conceituais; Modelos de aplicação (terapêutico, pedagógico); Expansão dos programas. Abordagem teórica: Campo das habilidades sociais (enfoques operante, aprendizagem social e eclético).	Indicado no livro: Psicólogos, estudantes de Psicologia e a todos profissionais das áreas de

treinamento de habilidades sociais.

Programa específico para Universitários: Não (aplicável a vários públicos, pode ser ajustado para universitários).

Nome: Não apresenta nome específico

Natureza: () terapêutica () promoção/pedagógica (x) Ajustável a ambos

Avaliar previamente: déficits em Habilidades sociais

Recomenda entrevista Individual? Sim, não é obrigatória, mas um dos recursos de uma avaliação multimodal que pode fornecer muitas informações importantes.

Instrumentos recomendados: Menciona que é padrão haver avaliação, mas não detalha.

Formato: Não relatado **Tamanho recomendado do grupo:** Não relatado

Para atendimento grupal prevê/Formulação/Estudo de caso individual par estabelecimento de objetivos personalizados? Não relatado

Etapas da sessão: Não relatado

Técnicas/Estratégias utilizadas no programa: Não detalhado.

Número de sessões do Programa/tempo de sessão: Não relatado

Pré-Planejamento (sessão a sessão) ofertado: Não

Habilidades e outros conteúdos: É um capítulo conceitual e descritivo, não detalha a estrutura de um programa, mas apresenta brevemente sobre o que é um modelo terapêutico de THS, bem como modelo pedagógico exemplificando com os programas internacionais como Skillstreaming para crianças e Adolescentes, Boys Town Model; e Social Skill Intervention System - SSIS, e, no contexto nacional citam o modelo vivencial, citando outras fontes que poderiam ser consultadas (A. Del Prette; Z. Del Prette, 2001; 2010; Z. Del Prette; A. Del Prette, 2005). O livro no qual este capítulo está inserido possui na parte II seis capítulos que descrevem THS com diferentes públicos, sendo que um deles é voltado para treino de empatia e o outro compara programa vivencial e instrucional com universitários.

nº de páginas: 207

Organização do Material: Parte 1 (5 capítulos) - Parte conceitual; Parte 2 (4 capítulos) - Parte prática

Abordagem teórica: Campo das habilidades sociais

Programa específico para Universitários: Não relatado

Nome: Não apresenta nome específico

Natureza: () terapêutica () promoção/pedagógica (x) Ajustável a ambos

Avaliar previamente: identificar funcionalidade do desempenho social, identificando componentes comportamentais, cognitivos-afetivos e fisiológicos. Deve-se identificar áreas problemáticas e não problemáticas do repertórios, além de indicadores de saúde mental e variáveis culturais.

Recomenda entrevista Individual? Não relatado

Instrumentos recomendados: Escala de assertividade de Rathus; Escala Brasileira de Assertividade (Ayres), IHS-Del Prette; vídeo para observação; protocolo de observação para autorregistro.

Etapas da sessão: Parte Inicial (sondagem de interesses e problemas, avisos e instruções, verificação de tarefas e proposta de treinamento); parte central (aplicação dos procedimentos de treinamento, feedback do terapeuta), parte final (avaliação da sessão, verificação da percepção dos participantes, encerramento).

Técnicas/Estratégias utilizadas no programa: Técnicas Comportamentais(Ensaio comportamental, Reforçamento, Modelagem, Modelação, Modelação real, Modelação simbólica, Feedback, Feedback verbal, Vídeo Feedback,

saúde e educação.

Del Prette e Del Manual Prette (2012) - Psicologia das habilidades sociais: Terapia, educação e trabalho.

Indicado no livro: Psicólogas/os, educadores, assistente sociais, terapeutas ocupacionais, administradores e demais interessados em THS em diferentes contextos

Relaxamento, Tarefas de casa, Dessensibilização sistemática) e Técnicas Cognitivas (Terapia racional-emotiva-comportamental, Resolução de problemas, Parada de pensamento, Modelação encoberta, Instruções). Outras (exposição oral, dinâmica de grupos, atividades cooperativas, realidade virtual, ensino incidental, atividade física, etc.).

Formato: Individual ou grupal. **Tamanho recomendado do grupo:** 08 a 12 pessoas

Para atendimento grupal prevê/Formulação/Estudo de caso individual para estabelecimento de objetivos personalizados? Não relatado

Número de sessões do Programa/tempo de sessão: depende da avaliação, recomendam tempo de 4 a 5 meses com 2 sessões de 1h30 a 2h semanais ou de 6 a 8 meses com 1 sessão semanal.

Pré-Planejamento (modelo sessão a sessão) ofertado: Não

Habilidades e outros conteúdos: Não é pré-estruturado, depende da avaliação das necessidades, déficits, excessos.

Soares e Del Prette Livro de **nº de páginas:** 28

(2013) - Guia apoio teórico-prático para superar as dificuldades interpessoais na universidade.

Organização do Material: Apresentação, resumo da pesquisa, desafios e alternativas para relações saudáveis na universidade (assertividade: direitos e deveres, expressão de desagrado e discordância, falar em público, lidar com críticas; lidar com situações fáceis; empatia; expressar sentimentos positivos, exercícios.

Abordagem teórica: Campo das Habilidades Sociais

Programa específico para Universitários: Sim

Nome: Não apresenta nome específico

Natureza: () terapêutica () promoção/pedagógica (x) Ajustável a ambos

Avaliar previamente: Não se aplica

Recomenda entrevista Individual? Não relatado

Instrumentos recomendados: Não se aplica

Etapas da sessão: não se aplica.

Técnicas/Estratégias utilizadas no programa: Não se aplica

Formato: não se aplica **Tamanho recomendado do grupo:** não se aplica

Para atendimento grupal prevê Formulação/Estudo de caso individual para estabelecimento de objetivos personalizados? Não relatado

Número de sessões do Programa/tempo de sessão: Não se aplica

Pré-Planejamento (sessão a sessão) ofertado: Não

Habilidades e outros conteúdos: assertividade (direitos e deveres, expressão de desagrado e discordância, falar em público, lidar com críticas); lidar com situações fáceis; empatia; expressar sentimentos positivos, exercícios.

Indicado no livro: Estudantes e pessoas que pretendem aprimorar a própria competência social. (Material de apoio para Psicólogas/os e Facilitadores de THS no contexto universitário).

Del Prette e Del Manual Prette (2017)- Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático.

nº de páginas: 252

Organização do Material: Parte 1 - Base conceitual, Parte 1 - Orientações para a prática; Parte 3 - planejamento e condução da prática

Abordagem teórica: Campo das habilidades sociais

Programa específico para Universitários: Não relatado

Nome: Não apresenta nome específico

Natureza: () terapêutica () promoção/pedagógica (x) Ajustável a ambos

Indicado no livro: Profissionais de psicologia e áreas afins

Avaliar previamente: queixas do cliente incluindo levantamento de déficits nos requisitos de Competência Social, recursos de que dispõe; comportamentos concorrentes. Presença ou ausência de transtornos psicológicos ou psiquiátricos, saúde física, autoestima, autoeficácia, comportamento não-verbais e paralinguísticos, avaliação do participantes sobre relacionamentos e sua qualidade de vida, etc.

Recomenda entrevista Individual? Sim, não é obrigatória, mas um dos recursos de uma avaliação multimodal que pode fornecer muitas informações importantes.

Instrumentos recomendados: no capítulo 5 descreve sobre avaliação multimodal, com múltiplos instrumentos e procedimentos como entrevistas, inventários, checklists, observação direta, *role-play*, entre outros, aplicados a diferentes informantes (familiares e professores, por exemplo), entretanto, não cita instrumentos específicos.

Etapas da sessão: Parte inicial: Verificação das tarefas interpessoais, vivência para introdução de objetivos. Parte intermediária: vivências, exposição dialogada, exercícios, treino com base no portfólio. Parte final: atribuição de tarefa e avaliação da sessão. Técnicas/Estratégias utilizadas no programa: Cap 6: Feedback, reforçamento e modelagem, modelação, modelação simbólica, modelação encoberta, desempenho de papeis (*role-playing*), Ensaio comportamental, tarefa interpessoal de casa (TIC), reestruturação cognitiva, resolução de problemas, análise de contingência, exposição dialogada, exercícios instrucionais, uso de recursos multimídia.

Formato: Individual ou grupal

Tamanho recomendado do grupo: para grupo terapêutico, terapeuta deve avaliar cada caso (sugestão de 8 a 12). Para grupos pedagógicos, 30 participantes.

Para atendimento grupal prevê/Formulação/Estudo de caso individual para estabelecimento de objetivos personalizados? Não relatado (relata sobre avaliar necessidades, mas não descreve formulação de caso).

Número de sessões do Programa/tempo de sessão:

Pré-Planejamento (modelo sessão a sessão) ofertado: Sim (precisa ser ajustado à população)

Habilidades e outros conteúdos: Portifólio de habilidades sociais com base nos quais os programas podem ser planejados (cap 1): comunicação, civilidade, fazer e manter amizade, empatia, assertivas, expressar solidariedade, manejar conflitos e resolver problemas interpessoais, expressar afeto e intimidade (namoro, sexo), coordenar grupo, falar em público. (O capítulo 10 apresenta descrição de modelos das vivências e exercícios interpessoais utilizados no manual).

Quitério e Nunes Manual (2017) - Formação de professores em habilidades sociais educativas e inclusivas: guia prático.

nº de páginas: 106

Organização do Material: Referencial teórico, descrição das aulas, e leituras sugeridas

Abordagem teórica: Campo das habilidades sociais

Programa específico para Universitários: Sim

Nome: Programa de Promoção de habilidades Sociais (PPHS)

Natureza: () terapêutica (x) promoção/pedagógica () Ajustável a ambos

Avaliar previamente: conhecimento dos participantes sobre habilidades sociais educativas, repertório de habilidades sociais

Recomenda entrevista Individual? () Sim (x) Não relatado

Indicado no livro: psicólogos, pedagogos, professores, fonoaudiólogos e terapeutas ocupacionais que atuam com formação inicial e continuada, e a todos os interessados nas relações interpessoais e na

Instrumentos recomendados: IHS-Del Prette, questionários diagnóstico de habilidades sociais.

Etapas da sessão: de 4 a 6 momentos, com etapas como revisão da tarefa, vivências, discussão de conceitos teóricos, tarefas teóricas e sínteses, tarefas de casa.

Técnicas/Estratégias utilizadas no programa: Cita na introdução mas não detalha e exemplifica conceitos e usos, também não descreve em qual momento utilizar no programa (fornecimento de instruções, ensaio comportamental, parada de pensamento, modelação, modelagem, feedback gestual verbal e em vídeo, tarefas de casa, reestruturação cognitiva, resolução de problemas e relaxamento, vivências).

Formato: grupal **Tamanho recomendado do grupo:** não relatado

Para atendimento grupal prevê/Formulação/Estudo de caso individual para estabelecimento de objetivos personalizados? Não relatado

Número de sessões do Programa/tempo de sessão: 22 de 2h cada.

Pré-Planejamento (modelo sessão a sessão) ofertado: Sim

Recomenda Entrevista Individual? Não relatado

Habilidades e outros conteúdos: educação especial, habilidades sociais (HS) do futuro professor, programa do curso, avaliação diagnóstica, conceitos básicos na área de HS, subclasses de HS, avaliação em HS, relação entre HS e habilidades sociais educativas, programas de treinamento em HS, HS e deficiências sensoriais, deficiência intelectual, e transtornos do espectro do autismo deficiência física, apresentação dos instrumentos de avaliação multimodal, elaboração de recursos para o programa de Promoção de habilidades Sociais (PPHS) com recursos da Comunicação Alternativa.

educação / sociedade
inclusiva

Bolsoni-Silva Livro de **nº de páginas:** 89

(2019) - Como apoio **Organização do Material:** seções de apresentação das habilidades abordadas (algumas com exemplos)

enfrentar os **Abordagem teórica:** Análise do Comportamento

desafios da **Programa específico para Universitários:** Sim

universidade. **Nome:** Promove-Universitários

Natureza: (x) terapêutica () promoção/pedagógica () Ajustável a ambos

Avaliar previamente: Déficits e Potencialidades em habilidades sociais e indicadores de saúde mental.

Recomenda entrevista Individual? Sim

Instrumentos recomendados: Entrevistas, QHC-universitários.

Etapas da sessão: Não se aplica

Técnicas/Estratégias utilizadas no programa: Não se aplica

Formato: Não se aplica

Tamanho recomendado do grupo: Não se aplica

Para atendimento grupal prevê/Formulação/Estudo de caso individual para estabelecimento de objetivos personalizados? Não se aplica

Número de sessões do Programa/tempo de sessão: Não se aplica (entretanto, cita Promove-Universitários com 12 a 14 sessões).

Pré-Planejamento (sessão a sessão) ofertado: Não se aplica

Habilidades e outros conteúdos: Comunicação, conversações, lidar com autoridade, falar em público, empatia, fazer e

Psicólogas/os,
Facilitadores de THS,
Estudantes, população
geral

responder perguntas, direitos humanos e cidadania, comportamento habilidoso, passivo e agressivo, negociar, expressar sentimentos positivos, elogiar, agradecer, elogiar e agradecer aos elogios recebidos, dar e receber feedback positivo, expressar e ouvir opiniões, expressar sentimento, dar e receber feedback negativo (com exemplo da aplicação), lidar com críticas, admitir próprios erros e pedir desculpas, relacionamento amoroso, relações pais e filhos, organizar a rotina de estudos e de atividades sociais.

Bolsoni-Silva, Manual
Fogaça, Belei-
Martins, e Tanaka
(2020) - Promove-
Universitários.
Treinamento de
habilidades
sociais: Guia
teórico e prático.

nº de páginas: 165

Organização do Material: 5 capítulos abordando estudos em saúde mental universitária e habilidades sociais; revisão da literatura sobre intervenções; achados de pesquisas com o programa; descrição das etapas de avaliação, formulação de caso e condução das sessões; e, um estudo de caso.

Abordagem teórica: Campo de treinamento de habilidades sociais, Análise do comportamento e terapia analítico-comportamental

Programa específico para Universitários: Sim

Nome: Promove-Universitários

Natureza: (x) terapêutica () promoção/pedagógica () Ajustável a ambos

Avaliar previamente: habilidades sociais, saúde mental (depressão, ansiedade, estresse, fobia social, abuso de álcool e outras substâncias,)

Recomenda Entrevista Individual? Sim

Instrumentos recomendados: AUDIT; DASS-21; DUSI; GAD-7 ; IHS-2-Del Prette; Mini-Spin; PHQ-9; QHC-Universitários. **Etapas da sessão:** Tarefa de casa, discussão dialogada do tema, treino de repertório, tarefa de casa e avaliação de sessão. Técnicas/Estratégias utilizadas no programa: Habilidades terapêuticas (Análise funcional, Perguntas de reflexão, solicitação de relato, empatia, informação, solicitação de reflexão, interpretação, aprovação), *role-playing*, atividades de discussão, uso de vinhetas de filme/séries, modelagem, modelação, feedback, reforçamento, técnicas de relaxamento.

Formato: individual ou grupal

Tamanho recomendado do grupo: Máximo de 6 pessoas

Para atendimento grupal prevê/Formulação/Estudo de caso individual para estabelecimento de objetivos personalizados? Sim

Número de sessões do Programa/tempo de sessão: 13 sessões com duração de 1h30 a 2h cada.

Pré-Planejamento (sessão a sessão) ofertado: Sim

Recomenda Entrevista Individual? Sim, recomenda 4 encontros iniciais de 1 hora cada ou 2 encontros de 2 horas para entrevista e aplicação de instrumentos.

Habilidades e outros conteúdos: Apresentação e verificação de expectativas; Comunicação: Iniciar, manter e encerrar conversações; Comunicação: Fazer e responder perguntas; Falar em público; Apresentar Seminário; Lidar com autoridade; Organizar rotina de estudos e de atividades sociais; Empatia; Conhecer direitos humanos básicos, cidadania; Negociar; Conhecer diferenças entre comportamento habilidoso, passivo e agressivo; Expressar sentimentos positivos, elogiar/receber elogios; Dar e receber feedback positivo, agradecer; Expressar opiniões (de concordância, de

Psicólogas/os/
Facilitadores de THS no
contexto universitário

discordância), ouvir opiniões (de concordância, de discordância); Expressar sentimentos negativos, dar e receber feedback negativo, solicitar mudança de comportamento; Lidar com críticas (fazer e receber críticas), admitir próprios erros, pedir desculpas; Relacionamento amoroso; Relacionamento familiar; Temas livres (Entrevistas de emprego, sexualidade, bullying, etc.).

Fonte: Elaborado pelas autoras, 2025.

APÊNDICE 4

DATA___/___/2022

Roteiro de entrevista para diagnóstico comportamental e formulação de caso¹

Instrução: Contextualizar as respostas do questionário pré-entrevista, buscar coletar mais dados por meio de exemplos de situações, frequência com que ocorrem, desde quando ocorrem, tentar identificar situações antecedentes e conseqüentes do comportamento-problema descrito pelo participante; pedir que o cliente fale um pouco do seus relacionamentos, sobre suas maiores dificuldades com ele(s), sobre o que já tentou fazer para solucionar seus problemas e pedir exemplos de situações. Identificar a frequência desses comportamentos-queixa, seus antecedentes e conseqüentes.

I. Identificação do entrevistado

Nome:

Idade:

Data de Nascimento:

II. Expectativa, objetivos e queixas

- a) O que te fez pensar em procurar o grupo? (se essa pergunta levar a descrição da queixa, prosseguir com as seguintes.).
- b) Quantas vezes esse comportamento acontece?
- c) Desde quando acontece?
- d) Em que situações?
- e) Onde você estava?
- f) O que estava fazendo anteriormente?
- g) Quando isso ocorre o que você faz?
- h) O que acontece depois? (se estas perguntas não levarem a descrição da queixa, prosseguir com as seguintes).
- i) Fale um pouco sobre seu relacionamento com seus amigos na faculdade?
- j) Você encontra dificuldades para se relacionar com eles?
- k) Porque você acha que estas dificuldades ocorrem?
- l) Você poderia me dar alguns exemplos?
- m) O que sabe e/ou de fazer bem (com sucesso)?

Pontos importantes do questionário pré-entrevista a retomar:

III. Desempenho acadêmico

IV. Tratamentos

Está atualmente em Psicoterapia? () Sim () Não

V. Avaliação de riscos (apenas em caso de relatos sugestivos):

Sobre morrer:() Não se aplica() Ideias de Morte

Sobre suicídio:() Pensamentos () Planos () Tentativa

Fatores de Risco para o Suicídio: (Sendo detectada situação, proceder encaminhamentos)

¹ Desenvolvido com base em: BOLSONI-SILVA, A. T.; BITONDI, F. R.; MARTURANO, E. M. Intervenção em Grupo para Pais: Importância do Diagnóstico Comportamental Individual. In: ANÁLISE DO COMPORTAMENTO: AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO. São Paulo: Roca: Cavalcanti, R., 2008. p. 81-103; DE-FARIAS, A. K. C. R.; FONSECA, F. N.; NERY, L. B. **Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica**. 1. ed. Lorena Bezerra: Artmed, 2018; BOLSONI-SILVA, A. T. *et al.* **Promove – Universitários Treinamento de habilidades sociais: guia teórico e prático**. 1. ed. São Paulo: Hogrefe Cetepp, 2020.

FORMULAÇÃO DE CASO

1. Breve história de vida
2. queixa e demandas
3. mandato terapêutico/objetivos
4. repertório comportamental

Reservas	Déficits	Excessos

5. Instrumentos aplicados

Indicadores		Pré-Intervenção		Pós Intervenção		Seguimento	
Instrumentos	Fatores	Escore	Classificação	Escore	Classificação	Escore	Classificação
PHQ9	Depressão						
GAD7	Ansiedade						
Caso	Ansiedade Social						
DASS-21	Estresse						
IHS Habilidades Sociais	F1- Comunicação Assertiva						
	F2-Abordagem afetivo-Sexual						
	F3- Expressão de sentimento Positivo						
	F4 - Autocontrole/ Enfrentamento						
	F5- Desenvoltura Social						
	Total						
EEA-U	FATOR 1: Estratégias de Autorregulação Cognitiva e Metacognitiva (Min=23 Máx=92)						
	FATOR 2: Estratégias de Autorregulação dos Recursos Internos e Contextuais (Min=8 Máx=32)						
	FATOR 3: Estratégias de Regulação Social (Min=4 Máx= 16)						

	Geral (Min=35 Máx= 140)						
EST							
CRA	Índice de rendimento acadêmico no semestre anterior						

6. Análises Funcionais

Molares

Padrão Comportamental	Comportamentos que caracterizam	História de Aquisição	Contextos que mantém	Consequências que fortalecem	Consequências que enfraquecem

Moleculares

Antecedente	Resposta	Consequência	Processo	Efeitos

7. Interdependências comportamentais

ROTEIRO DE ENTREVISTA DE FOLLOW UP

1. Relações interpessoais

1.1 Fale um pouco sobre seu relacionamento

- . Amigos na faculdade
- . Família
- . Amoroso
- . Autoridades (professores, etc.)

1.2 Passou por terapia? (psico ou outras): ____ Se sim, desde quando?

1.3 Saúde no geral (Física, Atividade física)

1.4 Espaços que têm frequentado - Cultural/Religiosa?

2. Desempenho acadêmico

2.1 Como está?

2.2 Alguma situação tem atrapalhado no desempenho acadêmico?

2.3 Organização e gestão do tempo?

2.4 Como poderia ajudar?

3. Outras questões a abordar:

4. Avaliação dos objetivos inicialmente propostos

Objetivos estabelecidos	Melhorou	Melhorou em partes	Não melhorou	Piorou

5. Devolutiva dos instrumentos preenchidos

APÊNDICE 5

Questionário acompanhamento de desenvolvimento de habilidades sociais - Heterorrelato (QADHS -H)

Convite: Prezado/a informante, você está sendo convidado a auxiliar na observação do desenvolvimento de [Nome da participante], considerando os objetivos da mesma ao participar do programa de desenvolvimento de habilidades sociais, que são os comportamentos necessários para as interações com outras pessoas (Por exemplo: fazer e responder perguntas, conversar, dar opinião, fazer e receber críticas, expressar sentimentos, etc.).

Apresentação

1. Nome : _____

[Apresentação do TCLE]

2. Você está de acordo com as informações expostas neste item?

Marcar apenas uma

☐ Sim, li com atenção e aceito participar. *[Pular para a pergunta 3]*

☐ Não, li com atenção e não aceito participar *[Encerramento automático]*

Acompanhamento

3. Sua relação com [Nome da participante]:

☐ Amiga (o)

☐ Companheira(o) - relação amorosa

☐ Colega de sala

☐ Colega de trabalho

☐ Chefia de trabalho

☐ Dirigente/orientador(a) religioso(a)

☐ Familiar

☐ Professor(a)

☐ Psicoterapeuta

☐ Outro: _____

Suas observações

Segundo os objetivos individuais de [Nome da participante] no Programa Promove e considerando a convivência de vocês nos últimos 6 meses, assinale suas observações sobre as interações que você observou.

4. Assinale:

Aqui constam os objetivos de xx , sua tarefa e assinalar se percebeu alguma mudança, considerando os objetivos dela no grupo.

Marcar apenas uma por linha.

Objetivos	Melhorou	Melhorou em Partes	Não melhorou	Não tenho condições de avaliar
[avaliador editar incluindo objetivo personalizado conforme entrevista inicial]	()	()	()	()
[avaliador editar incluindo objetivo personalizado conforme entrevista inicial]	()	()	()	()
[avaliador editar incluindo objetivo personalizado conforme entrevista inicial]	()	()	()	()
[avaliador editar incluindo objetivo personalizado conforme entrevista inicial]	()	()	()	()

5. Deixe seu comentário geral exemplificando suas respostas anteriores.

Instruções:

1. Aqui você pode compartilhar detalhes e exemplos relacionados aos objetivos que avaliou na questão anterior. Sua participação sincera é muito importante e auxiliará na análise dos alcances e limites do programa;

2. Use também para comentar outros pontos de melhoras que você observa e que não foram abordados;

6. Espaço para dúvidas e comentários gerais

Obrigada por sua participação!

APÊNDICE - 6

Modelo de roteiro de planejamento de sessão

SESSÃO 9- expressar opiniões (de concordância, de discordância) e ouvir opiniões
(de concordância, de discordância)

1. ACOLHIDA E ACOMPANHAMENTO SEMINÁRIOS/ORGANIZAÇÃO DE ESTUDOS (15 minutos) - (G1: 18h30-18h45) (G2-9h00-09h15)

2. TAREFA DE CASA (15 minutos) - (G1: 18h45-19h) (G2-09h15-09h30)

- Quais foram as dificuldades ?
- Como você avalia o seu desempenho?
- o que acharam do exemplo de XX? O que poderia ter feito diferente ?
- Como podemos ajudá-lo em tais interações ?

3. DISCUSSÃO DIALOGADA (Tempo: 40 minutos) (G1: 19h-19h40) (G2-09h30-10h10)

- Com que frequência vocês expressam opiniões ? Para quem ? Com quem é mais fácil ? Com quem é mais difícil ?
- Quando vocês expressam as suas opiniões ? O fazem quando discordam da opinião da pessoa ?
- Quando vocês ouvem uma opinião que concordam o que fazem ?
- O que acontece quando vocês expressam opiniões ? Como vocês se sentem?
- Alguém pode dar um exemplo ? O que aconteceu na situação ? Como ficou a interação ?
- O que ocorre quando alguém discorda de sua opinião?
- Por que vocês acham que expressar opiniões é uma habilidade importante ?

Se desejar discordar de algo que te disseram, procure primeiro: (Pág 56 Bolsoni-Silva, 2019)

- -**ouvir atentamente** a opinião do outro;
- - **identificar o que exatamente discorda**;
- - **dizer**, de forma habilidosa/assertiva, portanto sem agredir (com palavras e/ou entonação de voz) e de forma clara **qual é sua opinião** ;

4. TREINO DE REPERTÓRIO (Tempo: 35 minutos) (G1:19h40 -20h15) (G2: 10h10-10h45).

Situação 1

Você está com amigos com os quais costuma conversar. Surge então um assunto (de política ou religião, ou aborto, ou cotas, ou feminismo, vacina, diminuição da maioria penal, etc.)

que costuma ser delicado para a maioria das pessoas que pensam diferente (neste momento, você são parte dessas pessoas). Uma das pessoas começa a conversar com você sobre. Você sabe que ele é muito agradável, e neste momento tem opiniões muito diferentes da sua em relação ao tema.

Situação 2

Você tem que fazer um trabalho em grupo para a disciplina de Introdução à Psicologia, o/a professor/a deixou alguns temas para que o grupo escolhesse apenas 1, entretanto, cada pessoa do grupo quer um tema diferente e possuem opiniões diferentes acerca de qual é o melhor tema. Neste exercício é preciso que cada uma apresente sua opinião sobre o porque pensa que o tema escolhido é o mais adequado/interessante.

- Ansiedade e Depressão
- Relações amorosas
- Vulnerabilidade social
- Desenvolvimento humano na infância
- Luto
- Habilidades Sociais
- Ética
- Adolescência
- Uso das redes sociais e saúde mental
- Ações da Psicologia em contexto escolar
- Autoestima

Pontos a Considerar:

- Entrevista com profissionais da área
- trabalho escrito com breve revisão de literatura e resumo da entrevista
- seminário

Situação extra:

Você participa de um grupo de estudos, gosta tanto do modo como o/a professora conduz que decide que irá convidá-lo/a para ser sua orientadora de TCC. Quando faz o convite, via email, o/a professor/a propõe uma temática associada a um projeto que ela já tem e que ela gosta muito de pesquisar e pergunta qual sua opinião sobre a possibilidade e diz que vocês podem conversar pessoalmente no final do próximo encontro. Apesar do entusiasmo do/a professor/a, aquele conteúdo não lhe atrai.

Etapas do role-playing conforme Souza, Orti e Bolsoni-Silva (2012):

Perguntas descritivas de contingências ANTES DO TREINO

- Qual é o contexto? (avaliar o contexto, o que pode acontecer, o que não pode, o que é seguro, o que não é? preciso ter muitos argumentos? Ou sou livre para expressar as ideias sem grandes impactos?)

- Quem é a pessoa? (Nível de amizade/intimidade)
- Qual é a temática (é importante para mim? tenho convicções sobre?)
- Minha opinião é divergente? (qual seria a melhor opção então, quais as consequências?)
- Qual a importância para mim de emitir essa opinião no momento ? (Como eu me sentiria dizendo ou não dizendo)

Perguntas descritivas de contingências DEPOIS DO TREINO

- Quais foram os comportamentos de cada personagem?
- O que acontece antes e depois?

Avaliação

- Como vocês avaliam o desempenho?
- O que vocês imaginam o que **ele estava sentindo** no momento ?
- **Como vocês se sentiriam caso precisassem fazer algo assim na vida?** Fariam/não fariam? Quais as dificuldades?
- O que poderia ser feito diferente?

Reforçamento de comportamentos alternativos, autorrevelação (quando a pessoa relata o que fez/sentiu/pensou) e análise de contingências.

- Momento de feedback
- Pensar no ambiente natural

Tentativas de um novo role-playing

5. TAREFA DE CASA (tempo: 5 minutos) (G1: 20h15- 20h20) (G2: 10h45-10h50).

6. AVALIAÇÃO E CHECKLIST (tempo: 10 minutos) (G1-20h20-20h30) (G2: 10h50-11h00)

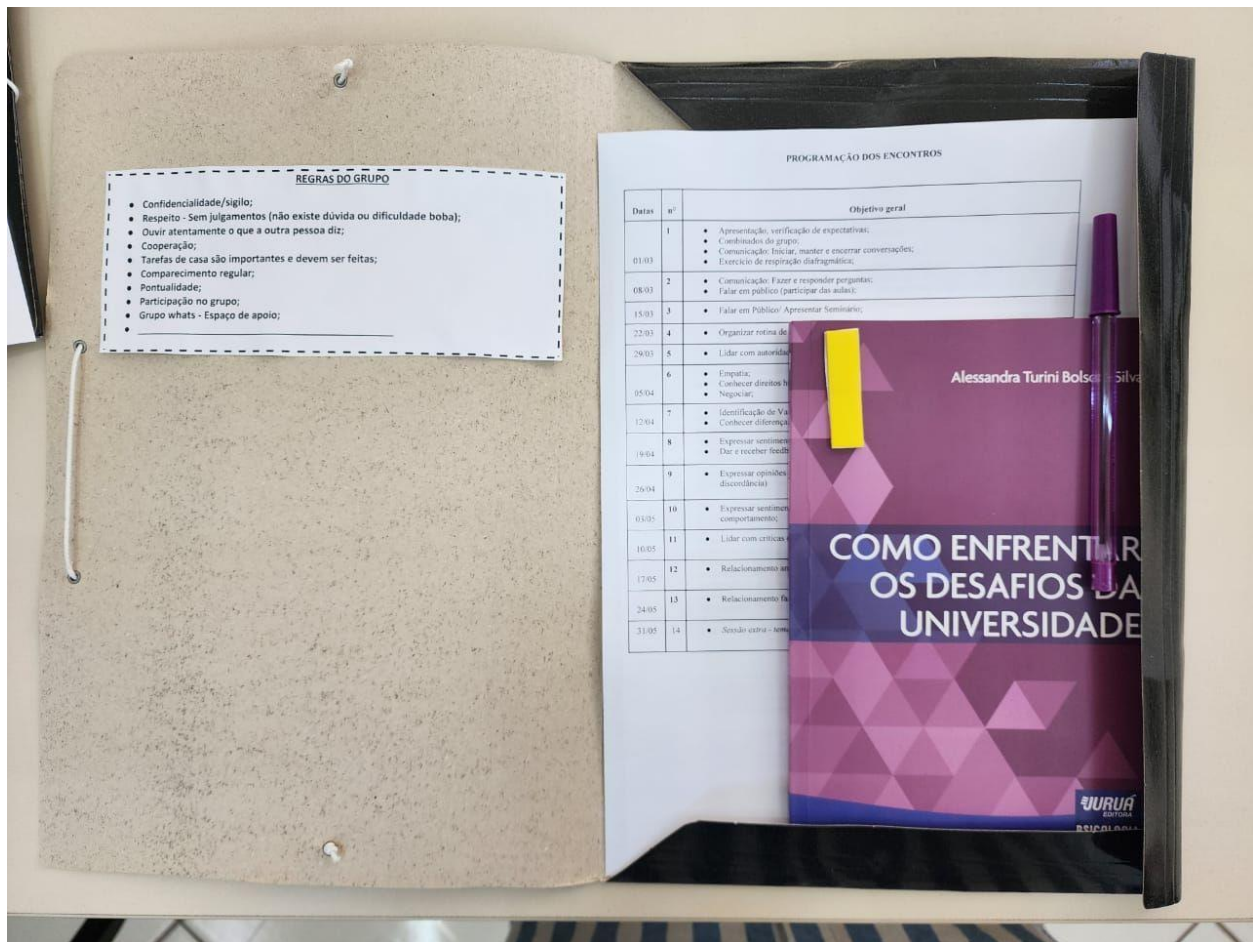
REFERÊNCIAS:

BOLSONI-SILVA, A. T. *Como enfrentar os desafios da universidade*. [S. l.]: Juruá, 2019

SOUZA, V. B. de; ORTI, N. P.; BOLSONI-SILVA, A. T. Role-playing como estratégia facilitadora da análise funcional em contexto clínico. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. 14, n. 3, p. 102-122, 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452012000300006&lng=pt&tling=pt.

APÊNDICE 7

Material entregue aos participantes



APÊNDICE 8

Adaptação para Gravação



**“ PROMOVE –
UNIVERSITÁRIOS ”**



**EXPOSIÇÃO EM
PÚBLICO**



Apresentação de
seminário e
participação em aula



Material suplementar
Psic. Franciele Ariene Lopes Santana

ANTES DA EXPOSIÇÃO

PREPARAR O CONTEÚDO:



PARTICIPAÇÃO EM AULA



- Ler o conteúdo;
- Verificar se há dúvidas. Se houver, elaborar perguntas (ou sinalizar no texto a parte que não compreendeu);
- Pensar e anotar exemplos que auxiliem na compreensão ou na participação;
- Imaginar como poderia ser um comentário/pergunta sobre um conteúdo específico – qual seria o meu objetivo? o melhor momento? de que forma poderia fazer? (VICTURI; BOLSONI-SILVA, 2020; BOLSONI-SILVA, 2019).

APRESENTAÇÃO DE SEMINÁRIO



- Prepare sua apresentação com antecedência;
- Faça um resumo/roteiro. Se for utilizar slides, pode imprimi-los na função 'anotações' para escrever notas/ palavras-chave ao lado de cada um.
- Treine a apresentação, seja sozinha, na frente do espelho, apresentando para alguém, ou mesmo gravando em vídeo/áudio e analisando como se saiu.
- Treine a respiração – uma respiração pausada ajuda a melhorar o bem estar.

E os medos?

Como lidar?

Nervosismo



Primeiramente lembre-se que nervosismo, ou alguma apreensão, numa situação de exposição em público é algo esperado, não tome como objetivo a ideia de que os sentimentos e emoções desconfortáveis têm que ser eliminados, é possível aprender a experienciá-los, a exposição gradual, associada ao desenvolvimento das habilidades de comunicação em público tendem a diminuir esse impacto.

Medo de não saber algo

E se alguém perguntar coisas que não sei? Se for possível fazer um apanhado geral na tentativa de responder a pergunta, tudo bem, caso não, se o trabalho for em grupo, pode envolver as outras pessoas, se isso não for possível, seja honesta, nunca saberemos de tudo.



Julgamento



E se alguém da plateia rir ou debochar? Procure focar em quem está prestando atenção em você. Lembre-se, você não está lá por outras pessoas, está por você, pelos seus valores e objetivos, não é fácil mesmo lidar com comportamentos alheios pouco habilidosos, mas eles existem. Então, tente mudar o foco de sua atenção, busque conforto em outros olhares ou no material que preparou. Se as pessoas continuarem a atrapalhar a apresentação, pode-se pedir mudança de comportamento (é desafiador, mas pode ser aprendido).

Crítica

E se o/a docente fizer uma crítica a minha exposição? A função da/o professor/a é acompanhar e auxiliar sua aprendizagem, exigindo que ela/e aponte coisas que precisam ser melhoradas. Isso, às vezes, pode vir em formato de críticas ou comentários muito diretos e não é fácil lidar com isso em público, mas lembre-se, uma coisa é seu comportamento, outra coisa é quem você é, você pode ter dias ruins, fazendo apresentações que necessitam de melhorias e ainda assim, será pessoa dedicada e com todas as possibilidades de fazer melhor no futuro, se for o caso.





DURANTE A EXPOSIÇÃO

Respiração



Expressão corporal (Polito, 1991, 1999)

Gestos: Ao gesticular, é recomendável fazer os movimentos acima da linha da cintura e alternar a posição de apoio dos braços, deixando-os às vezes ao longo do corpo, em outros momentos gesticulando apenas com um deles, para em seguida atuar com os dois. Evite cruzar os braços, posicioná-los nas costas ou colocar as mãos nos bolsos, procure fazer os repousos de mãos à frente ou deixar os braços soltos. Evite também esfregar ou apertar nervosamente as mãos, principalmente no princípio, quando essas atitudes são mais comuns. Tome cuidado ainda para não coçar a cabeça o tempo todo, ou ficar segurando sucessivamente a gola da blusa.

Postura (Polito, 1991, 1999)

Pernas: Procure se posicionar com equilíbrio sobre as duas pernas, evitando ficar apoiado ora sobre a perna esquerda, ora sobre a direita observe que elas não fiquem demasiadamente abertas, para que não tornem sua postura deselegante, ou, ao contrário, que não permaneçam muito juntas, para que sua mobilidade não seja prejudicada.

Braços e as mãos: Se você estiver visivelmente nervoso, deixe suas anotações sobre a mesa e verifique-as quando necessário.

Olhar para a plateia: Olhar na direção das pessoas fará com que elas se sintam incluídas no ambiente, por isso não esquive o seu olhar. Caso tenha dificuldades em olhar para seu público, você pode utilizar a Técnica da Triangulação. Escolha três pontos no auditório ou sala de aula, três rostos familiares ou três pessoas que lhe deem feedback positivo durante sua fala. Olhe para a primeira pessoa do lado esquerdo, vagarosamente olhe para a pessoa no centro, e vá movendo seu olhar para a pessoa no lado direito. Dessa maneira você estará percorrendo o auditório ou sala de aula com seu olhar e de maneira segura. Quando estiver se sentindo mais à vontade, olhará para todos.





DURANTE A EXPOSIÇÃO

A voz

É importante diferenciar o tom da sua voz para lugares grandes e pequenos. Você deverá falar mais alto ou mais baixo dependendo da acústica do local, da distância em que se encontrar do último ouvinte da plateia, dos ruídos que possam interferir na compreensão do público.



Linguagem fática:

Ex: "certo?", "entenderam?", "veja bem", "percebam que...".



E se der "branco"?

Se você esquecer o que vai dizer, pode tentar utilizar a seguinte frase: "... pois bem, como estava dizendo..." e complementa com palavras que estejam relacionadas ao tema da sua apresentação. Mais adiante você encontrará a palavra que estava procurando (POLITO, 2015). Outra possibilidade é tomar um tempo rápido, como por exemplo beber um pouco de água enquanto retoma o que precisa ser dito.



DEPOIS DA EXPOSIÇÃO

AVALIE SINCERAMENTE SUA APRESENTAÇÃO:



- O que consegui fazer bem?
- O que melhorei dessa vez?
- Quem me deixou confortável?
- Atingi meu objetivo?
- Tive muitos vícios de linguagem como repetições (ex: “*Daí, então, humm, tipo, né? ããã, ééé, aí*”, etc.), Gerundismo (ex: “*Estaremos apresentando...*” em vez de “*Apresentaremos...*”), Pleonasma (ex: “*Entrar para dentro*”), Barbarismo (ex. “*Pobrema*” em vez de “*Problema*”), Concordância (ex: “*A gente vamos*” em vez de “*nós vamos*” ou “*a gente vai*”), etc. Se identifiquei muitos erros, Posso lidar com isso? É possível de corrigir para a próxima apresentação?
- Como me sinto por ter enfrentado a situação e ter conseguido me expor?

REFERÊNCIAS

- BOLSONI-SILVA, A. T. Como enfrentar os desafios da universidade. Curitiba: Juruá Editora, 2019.
- POLITO, R. Gestos e Posturas para falar melhor. 12. ed. — São Paulo: Saraiva, 1991.
- POLITO, R.; POLITO, R. 29 minutos para falar bem em Público. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.
- POLITO, Reinaldo. Como falar corretamente e sem inibições. 74. ed. — São Paulo : Saraiva, 1999.
- VICTURI, A. A.; BOLSONI-SILVA, A. T. O que eu faço agora? Como enfrentar relações, sentimentos e tarefas difíceis. São Carlos, SP: Suprema Gráfica e Editora, 2020.

APÊNDICE 10

Exemplo de técnica de exposição indireta com prevenção de resposta (EPR)

Situação: Apresentação de seminário

Momento 1:

1 min Diafragmática

5 min Relaxamento progressivo

5 min EPR- Imaginem um contexto de seminário:

Momento 2:

Cada uma diz: O que gera medo no contexto de sala de aula e 1 sensação e 1 emoção

Momento 3:

Vamos retomar juntas a situação:

- 1) Você estudou, se preparou adequadamente, conseguem visualizar as anotações feitas? Se não, percebam que elas estão ali;
- 2) Você encontrou na plateia uma ou duas pessoas que sabe que não debocharão de você; ao falar, tente se concentrar nelas.
- 3) Você preparou um copo ou garrafa com água, para utilizar caso sua boca seque, ou se precisar usar alguns segundos para conferir seu roteiro, ela está próxima a você.
- 4) Você está usando roupas confortáveis;
- 5) Você está percebendo que respira bem, inspira pelo nariz, solta pela boca;
- 6) Você chegou até este ponto de sua vida acadêmica, então, apesar da ansiedade, já tem habilidades. O seminário começa, pode aparecer a vontade de fugir, ir embora, desistir de apresentar. Nos minutos iniciais, a vontade pode ser mais forte. Convido você a não desistir, você irá se esforçar para enfrentar as sensações ruins e conseguir a nota que precisa.
- 7) Enquanto o grupo começa a apresentação, você presta atenção na fala deles e em sua própria respiração.
- 8) Alguém está rindo ao fundo, como você se sente? (cada uma fala).

9)No momento, não é possível saber se a risada é sobre você, talvez você queira muito ter certeza disso, mas em vez de focar nessa investigação, lembre-se, você precisa apresentar seminário, retorne sua atenção para sua respiração e suas anotações.

10)Chegou sua vez de falar, a ansiedade sobe um pouco, mas você tem consigo as anotações e pode acompanhar os slides. Você começa a falar, percebe que a voz está um pouco trêmula, mas continua, segue os slides, quando esquece alguma palavra, para, diz ‘só um minuto’ (se a boca estiver seca, bebe água), olha o roteiro e retoma.

11) Termina o seminário, como foi?

Como seria essa experiência na vida real?

Meme como recurso pedagógico

Fonte: Elaborado pela autora, 2024 (modelos disponíveis na internet).

APÊNDICE 12

Exercício da expressão de sentimentos e amigo oculto das habilidades sociais

Instrução: As frases da primeira parte devem ser impressas, recortadas e disponibilizadas aos participantes e é usada para a discussão dialogada. Pede-se para os participantes lerem as frases e depois disso aplica-se perguntas de reflexão, alguns exemplos (podem ser ajustados conforme necessidade do grupo):

- Qual é mais fácil? e mais difícil?
- O que seriam comportamentos de sentimentos positivos, elogiar e receber elogios, dar e receber feedback positivo e agradecer.
- Nestas frases, quais são expressão de sentimentos positivos?... quais são elogios?...feedbacks?...agradecimentos...
- Qual a importância deles para as interações sociais?
- Com que frequência vocês expressam sentimentos positivos ?
- O que pode acontecer caso expressem sentimentos positivos para outras pessoas?
- Sobre elogiar, vocês elogiam as pessoas ? Quem ? Em que situações? Quando é fácil fazer? E quando é difícil?
- Vocês gostam de ser reconhecidos por algo que fizeram?
- Como são boas formas de expressar sentimento positivo? E de elogiar? E de dar feedback positivo? Quais estratégias usar?
- Como você reage a um elogio? Por quê?
- Quando alguém te faz um elogio, qual é o impacto de minimizar o que foi elogiado? Que impressão isso causa na outra pessoa?

PARTE 1:

EU TE AMO.	VOCÊ É IMPORTANTE PARA MIM.
ADORO PASSAR TEMPO COM VOCÊ.	QUE BOM QUE TENHO VOCÊ EM MINHA VIDA.
É MUITO AGRADÁVEL CONVERSAR COM VOCÊ.	OBRIGADA PELO APOIO.
ADOREI SUA PARTE NO TRABALHO, VOCÊ ESCREVEU MUITO BEM.	ADMIRO SEU EMPENHO.
QUANDO VOCÊ FALA DESSE MODO, SEM SER AGRESSIVO EU ENTENDO MELHOR SEU PONTO.	GOSTO MUITO DE VOCÊ.
ESTOU MUITO FELIZ QUE CONSEGUIMOS NOS VER.	GOSTO MUITO DE SAIR COM VOCÊ.
ESSA COMIDA ESTÁ MARAVILHOSA, O TEMPERO ESTÁ NA MEDIDA CERTA.	ADOREI SUA BOLSA.
OBRIGADA POR ME OUVIR.	FICO MUITO FELIZ QUANDO VOCÊ DEDICA ESSE TEMPO A MIM.

OBRIGADA POR ME ACEITAR NO GRUPO DO TRABALHO.	FOI MUITO BOM FAZER O TRABALHO COM VOCÊS, GOSTEI DE COMO CADA UM FEZ SUA PARTE SEM SOBRECARRREGAR NINGUÉM.
VOCÊ ESTÁ LINDO/A HOJE.	SUA APRESENTAÇÃO FOI MUITO BOA, VOCÊ FALOU COM UM BOM TOM DE VOZ, OLHOU PARA A PLATEIA E ARTICULOU DE MODO MUITO ADEQUADO O CONTEÚDO.
SEU PERFUME É MUITO BOM.	VOCÊ EXPLICOU O CONTEÚDO DE FORMA TÃO CLARA E COM EXEMPLOS TÃO REAIS QUE EU ENTENDI SEM GRANDES DIFICULDADES.
OBRIGADA POR TER ME ACOMPANHADO AO MÉDICO, FIQUEI MAIS TRANQUILA.	VOCÊ RECOLHEU MINHA ROUPA DO VARAL? NOSSA, QUE ALÍVIO, ACHEI QUE IA MOLHAR TUDO COM A CHUVA. OBRIGADA POR TER SE PREOCUPADO.

PARTE 2: caixa com os nomes de todos os participantes em papéis separados. Após a discussão dialogada, com o material anterior, deve-se proceder o treino fazendo o sorteio nos moldes comuns de um amigo oculto (cada um retira um papel). Instruí-se os participantes que o presente deste amigo secreto será a expressão sobre algo daquele pessoa que foi retirada no papel. Sem dizer o nome, deve-se utilizar as habilidades de expressão de sentimentos positivos, elogios e feedback positivo ou agradecimento, sem dizer o nome, de modo que os outros tentem adivinhar sobre quem a pessoa da vez está falando. Pode-se disponibilizar um tempo para cada participante pensar.

APÊNDICE 13

Exercício Caixa de Pandora das Relações amorosas

Instrução: introdução sobre o mito da Caixa de Pandora¹ (que continha desgraças e um dom), fazendo analogias às dificuldades nos relacionamentos (diferenças, discordâncias, conflitos, brigas, manejo de emoções, ciúmes, etc.) e potencialidades (habilidades sociais, como as já discutidas) nas relações amorosas.

Recortar as frases e colocar em uma caixa.

O que costuma ser mais difícil em relacionamentos amorosos (Principais problemas)?
O que é um Relacionamento abusivo/tóxico?
Pessoa real x pessoa Imaginária (expectativa)? O que fazer quando descobrimos os defeitos?
Expectativas: criar metas para os outros funciona? Por quê?
O meu, o do Outro e o Nosso. É possível manter a individualidade em um relacionamento?
Problemas no relacionamento: Romper ou resolver?
Lidar com a sexualidade e experiências sexuais (prazer, métodos contraceptivos, proteção, consentimento, iniciativa feminina, etc.) é desafiador? Por que falamos pouco sobre isso nas relações amorosas e na vida em geral?

Cada participante deve ser encorajada/o a abrir a caixa, pegar uma frase, ler e colocar para a discussão em grupo.

Para cada dificuldade, estimular a reflexão sobre qual tipo de habilidade poderia ajudar e como poderia ser feito.

¹ Pode ser acessado em: <https://archivepublicdomain.com/files/2024/06/A-CAIXA-DE-PANDORA-2024.pdf>

APÊNDICE 14
EXERCÍCIO – CINE DEBATE

Identificação de problemas interpessoais e habilidades que poderiam ajudar na resolução

Nome: _____

Assista cada filme a note as habilidades (ou a falta delas diante de problemas interpessoais). Após a finalização, dialogaremos sobre o que identificou.

Anotações (pontos interessantes pra discussão):

Habilidades sociais	La Luna		BAO		The Legend of Mor'du	
	Aparece	Falta	Aparece	Falta	Aparece	Falta
Iniciar, manter e encerrar conversas						
Expressar sentimentos positivos						
Fazer elogio						
Receber Elogio						
Agradecer						
Dar feedback positivo						
Expressar sentimentos negativos						
Ouvir expressão de sentimentos negativos						
Dar feedback negativo						
Expressar opiniões divergentes (discordar)						
Ouvir opiniões divergentes						
Expressar opiniões convergentes (concordar)						
Negociar						
Ser empático						
Fazer críticas						
Ouvir críticas						
Admitir erros						
Pedir desculpas						

APÊNDICE 15

Protocolo de acompanhamento de tarefas de casa

[illegible]

Código participante 2	a. Execução							
	b. Entregou no prazo							
	c. Aplicou comportamento ensinado							
	d. Descreveu as situações antecedentes							
	e. Descreveu consequências reforçadoras							
	f. Precisa de treino adicional							
Código participante 3	a. Execução							
	b. Entregou no prazo							
	c. Aplicou comportamento ensinado							
	d. Descreveu as situações antecedentes							
	e. Descreveu consequências reforçadoras							
	f. Precisa de treino adicional							
Código participante 4	a. Execução							
	b. Entregou no prazo							
	c. Aplicou comportamento ensinado							
	d. Descreveu as situações antecedentes							
	e. Descreveu consequências reforçadoras							
	f. Precisa de treino adicional							

SANTANA, F. A. L. Protocolo de Acompanhamento de Tarefas (Promove-Universitários). In: SANTANA, F. A. L. Efeitos do programa Promove-Universitários nas habilidades sociais e saúde mental de estudantes de nacionalidade brasileira cursando psicologia no Brasil e em Portugal. 2025. Tese (Doutorado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2025.¹

¹ Um modelo de protocolo na versão *Google sheets* pode ser acessado em: <https://link.ufms.br/Protarefas>

APÊNDICE 16

Avaliação dos Encontros - Promove-Universitários

A finalidade desta tarefa é colaborar com o aprimoramento da intervenção ofertada. Sua sinceridade é muito importante.

1. Nome (*Somente o 1º*): _____

2. Informe o número do encontro que vai avaliar

Marcar apenas uma

() 1º

() 2º

() 3º

() 4º

() 5º

() 6º

() 7º

() 8º

() 9º

() 10º

() 11º

() 12º

() 13º

() 14º

Avaliação do Conteúdo

3. Informe seu grau de satisfação com o conteúdo do encontro?

Marcar apenas uma.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada					Muito Satisfeito					

4. O quanto você acha possível aplicar na vida real o que aprendeu hoje?

Marcar apenas uma.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada Possível					Muito Possível					

Avaliação Pessoal

5. Numa escala de 0 a 10, quão satisfeito(a) você ficou com seu próprio desempenho neste encontro do grupo?

Marcar apenas uma.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada satisfeito					Extremamente satisfeito(a)				

6. Conte-nos o motivo da resposta anterior

Como nas questões anteriores, descreva o que fez com que você se sentisse assim, em caso positivo ou em caso de dificuldades.

_____ ...

7. Numa escala de 0 a 10, qual foi o grau de ansiedade que você sentiu durante este encontro do grupo?

Marcar apenas uma.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nenhuma Ansiedade					Ansiedade Extrema					

8. Em que momentos você se sentiu ansioso(a)?

Sua resposta é importante para adequarmos os conteúdos do grupo a todos! Fique bem à vontade para fazer suas colocações!

_____ ...

9. Como podemos tornar a sua participação mais agradável?

Pode ser bem sincero(a)!

_____ ...

Avaliação da Condução

10. Numa escala de 0 a 10, quão satisfeito(a) você ficou com a condução do grupo feita pela psicóloga?

Marcar apenas uma.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada satisfeito					Extremamente satisfeito(a)				

11. O que poderia melhorar?

_____ ...

12. Gostaria de deixar uma sugestão para o próximo encontro ?

_____ ...

13. Você tem lido os feedbacks deixados nas tarefas?

() Sim () Não () às vezes

14. Como avalia a utilidade das dicas/feedbacks deixados nas tarefas?

_____ ...

15. O que acha do uso de memes como recurso complementar aos feedbacks nas tarefas?

Escolha quantas desejar e complete (em "Outros") se tiver mais alguma opinião não contemplada. Marque todas que se aplicam.

() Sinto-me constrangida

() Não faz diferença

() Tenho dificuldade para entender o que a imagem diz

() Quebra o gelo

() É engraçado

() É reconfortante

() O significado do meme ajuda a entender o que está escrito

Outro:

16. Quais suas principais dificuldades em executar as tarefas de casa?

_____ ...

APÊNDICE 17

Checklist de sintomas em sessão e dificuldades de exposição semanais

Nome: _____

Data: ____/____/____ Encontro n.º: _____

1. Assinale o que você sentiu no encontro de hoje:

- () Falta de ar
 - () Tremor
 - () Sentiu rosto ficar vermelho
 - () Suor excessivo (rosto, mãos, axilas)
 - () Corpo frio
 - () Gagueira
 - () Boca seca
 - () Dor ou acidez no estômago
 - () Dor de barriga
 - () Coração batendo mais rápido
 - () Vontade de vomitar
 - () Tontura
 - () Dificuldade para sair a voz
 - () Vontade de sair da sala
 - () Vergonha
- _____

2. Por favor, indique quanto os seguintes problemas incomodaram você durante a ÚLTIMA SEMANA. Marque somente um item e verifique se respondeu todos.

1. Evito fazer coisas ou falar com certas pessoas por medo de ficar envergonhado:

- () Nada – 0
- () Um Pouco – 1
- () Moderadamente – 2
- () Bastante – 3
- () Extremamente – 4

2. Evito atividades nas quais sou o centro das atenções

- () Nada – 0
- () Um Pouco – 1
- () Moderadamente – 2
- () Bastante – 3
- () Extremamente – 4

3. Ficar envergonhado ou parecer bobo são meus maiores temores

- () Nada – 0
- () Um Pouco – 1
- () Moderadamente – 2
- () Bastante – 3
- () Extremamente – 4

Incômodo com a Câmera: () Muito () Médio () Pouco

APÊNDICE 18

Tarefas de casa

TAREFA 1 – Comunicação: iniciar, manter e encerrar uma conversa

Nome: _____ Grupo: _____. Hoje discutimos maneiras de iniciar, manter e encerrar uma conversa. A proposta da tarefa de casa é fazer um exercício de observação dos momentos em que você precisa usar essas habilidades no seu dia a dia. Quando surgir a oportunidade, observe-se interagindo com outra pessoa e depois anote na tabela a seguir. Páginas da cartilha: 15 a 20.

N	Situação ou contexto que eu iniciei e/ou mantive e/ou encerrei uma conversa	Conversei sobre	O que eu disse (de preferência com as mesmas palavras)	Como a outra pessoa se comportou	Como me senti, o que pensei.
1					
2					
3					

Dificuldades: _____

TAREFA 2 – Comunicação: fazer e responder perguntas e falar em público (participar em aula)

Nome: _____ Grupo: _____. Os temas do último encontro foram fazer e responder perguntas e falar em público (participar em aula). A tarefa de hoje consiste em você observar momentos em que precisa empregar essas habilidades para falar com pessoas conhecidas, desconhecidas e em sala e desconhecidas ao longo desta próxima semana e preencher as tabelas a seguir, de acordo com as suas dificuldades. Veja dicas nas páginas 27 a 30 da cartilha + material extra enviado.

FAZER PERGUNTAS				
Perguntas em que teve dificuldades	Fez a pergunta ou não?	Situação em que fez a pergunta	Qual foi a pergunta que você fez? (de preferência, com as mesmas palavras)	Como a pessoa a quem você se dirigiu respondeu? (conhecida, desconhecida)
Qual foi a dificuldade:				

RESPONDER PERGUNTAS				
Respostas em que teve dificuldades	Respondeu ou não?	Situação em que ocorreu a pergunta e a resposta	Qual foi a resposta que você deu? (de preferência, com as mesmas palavras)	Como a pessoa a quem você se dirigiu respondeu? (conhecida, desconhecida)
Qual foi a dificuldade:				

FALAR EM PÚBLICO - PARTICIPAR EM SALA				
Descreva a situação	Conseguiu participar?	A quem se direcionou? (de preferência, com as mesmas palavras o que você fez)	Como a pessoa reagiu?	Como você se sentiu?
Qual foi a dificuldade:				

TAREFA 3 - Falar em público (Enfoque em apresentar Seminário)

Nome: _____ Grupo: _____. O tema do encontro foi falar em público (Apresentar seminário). A tarefa de hoje consiste em:

1º) você vai escolher uma pessoa que considera que fala bem em público (colega de sala), irá observá-la e depois anotar. Veja material extra enviado.

FALAR EM PÚBLICO – Observação				
Situação observada	Como a pessoa se comportou? Descreva detalhadamente o que ela fez (tom de voz, olhar, gesticulação, atenção à plateia, nervosismo, etc.)	O que você considera pontos positivos do desempenho dessa pessoa?	O que você considera pontos negativos do desempenho dessa pessoa?	O que você já sabe fazer de modo parecido?
Qual dificuldade para fazer parecido:				

2º): **Instruções:** a) escolha algum texto/artigo de alguma aula; b) Se for possível fazer em dupla/trio, em um lugar calmo, apresente parte do texto brevemente (máximo 5 min), inicie sua apresentação cumprimentando, apresente o assunto e encerre, se houver perguntas, responda; c) Assista a gravação e analise:

1. *Gravação:* () áudio () vídeo
2. *Tom de voz:* () baixo () médio () alto
3. *Ritmo de fala:* () rápida () regular () muito lenta
4. *Olhar:* () olhei para plateia () tive dificuldade de olhar
5. *Uso do texto/Roteiro:* () sim () não
6. *Respiração:* () regular () ofegante
7. *O objetivo de passar o conteúdo foi cumprido:* () sim () não
8. *Nível de desconforto:* () alto () médio () baixo
9. *Medo de julgamento:* () baixo () médio () alto
10. *Desempenho:* () bom () médio () ruim

Pontos fortes: _____

Pontos a melhorar: _____

3º) Se houver oportunidade (como um seminário agendado, necessidade de exposição de comentários ou mesmo desejo de participar da aula), você vai tentar implementar as estratégias para falar em público e anotar como foi sua experiência:

Temática: _____

Como me preparei: _____

Ao falar em público: () Olhei para uma (ou mais) pessoa de Confiança () Utilizei resumo/anotações () Regulei minha respiração () Usei tom de voz suficiente para que todos me ouvissem () Outros: _____

Registro das situações:

FALAR EM PÚBLICO – Apresentação em sala (seminário ou comentário)				
Descreva a situação (data, local, pessoas presentes)	Como se sentiu antes (reações no corpo, tanto físicas como em pensamentos)?	Como se apresentou? (de preferência, com as mesmas palavras o que você fez).	Como as pessoas reagiram? (tente se recordar das diferentes reações, boas, ruins e neutras e descreva-as assim como ocorreram).	Como você se sentiu durante e depois que terminou?
	1 dia antes: 1 hora antes: 5 min antes:			Durante: Depois:
	1 dia antes: 1 hora antes: 5 min antes:			Durante: Depois:
Qual foi a dificuldade:				

TAREFA 4 - Organizar rotina de estudos e de atividades sociais

Nome: _____ Grupo: ____.

1 - Identificação de tarefas menores: Identifique a tarefa grande (que parece desafiadora para você, podendo ser um trabalho, um seminário ou qualquer outra tarefa desafiadora) e liste quais são as etapas para organizar sua execução, desmembrando-a em tarefas menores que possam ser realizadas aos poucos até que a tarefa maior seja concluída. Não se esqueça de observar se a tarefa é **Urgente, Importante** ou **Não tão importante**. Veja material extra enviado.

Projeto (maior):		
Tarefas	Etapas a serem realizadas para conclusão da tarefa	Dia da realização da etapa
TAREFA 1 _____ _____ _____ _____ _____	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
TAREFA 2 _____ _____ _____ _____ _____	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	
TAREFA 3 _____ _____ _____ _____ _____	1. _____	
	2. _____	
	3. _____	

2 - Organizar Rotina: Distribua as pequenas tarefas na agenda e tente seguir o planejado. Caso você use agenda virtual (aplicativo, site, etc.), fique à vontade para inserir os dados no aplicativo e, em seguida, substitua a tabela por um print ou encaminhe um PDF juntamente com este documento.

Horário	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

Após a semana, avalie. Conseguiu seguir o planejado? (☐) Sim (☐) Não. Quais dificuldades (ou pontos positivos)?

TAREFA 5 – Lidar com autoridades

Nome: _____ Grupo: _____. O tema do último encontro foi sobre lidar com autoridades. A tarefa consiste em registrar na tabela a seguir os momentos em que precisou conversar com alguma autoridade (ex: professores/as; coordenador de curso; chefia no trabalho; pais ou parentes que ocupam papel de autoridade para vocês), descrevendo a situação. (Não se esqueça de ler a Cartilha pg. 21 e 22)

EXPOSIÇÃO IMAGINATIVA					
Situação/contexto	Como me sentiria antes de interagir?	Como eu falaria? (OFOS)	Qual seria o comportamento mais provável da pessoa com a qual falei?	Qual seria o resultado?	Como me senti, o que pensei ?
1.		<u>Objetivo:</u> <u>Forma</u> (como me comunicaria? que palavras utilizaria?): <u>Situação:</u>			
2.		<u>Objetivo:</u> <u>Forma</u> (como me comunicaria? que palavras utilizaria?): <u>Situação:</u>			
		Haveria dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceria (contexto, o que seria difícil e como você resolveria):			

EXPOSIÇÃO REAL					
Situação/contexto	Como me senti antes de interagir? <i>(Se ficar nervosa, lembre-se de respirar e se concentrar)</i>	Como eu fiz? (OFOS)	Como a pessoa com a qual falei se comportou depois de me ouvir?	Qual foi resultado?	Como me senti, o que pensei?
1.		<u>Objetivo:</u> <u>Forma</u> (como me comunicaria? que palavras utilizaria?): <u>Situação:</u>			
2.		<u>Objetivo:</u> <u>Forma</u> (como me comunicaria? que palavras utilizaria?): <u>Situação:</u>			
		Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você resolveu)			

TAREFA 6 – Empatia, Direitos Humanos, Negociar

Nome: _____ Grupo: _____. Veja pág. 25, 31 a 36 e 45 da cartilha.

1. **Empatia**, descreva uma situação em que você foi empático com alguém ou alguma situação em que alguém tenha sido empático com você e também como se sentiu.

Situação/contexto	O que eu disse ?	Como a outra pessoa se comportou ?	Como eu me senti, o que pensei ?
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você resolveu):			

2. **Direitos humanos** descreva uma situação na qual você vivenciou a existência ou não do respeito ao direito humano.

Situação/contexto	O que eu fiz (falei)?	Qual foi a reação da pessoa envolvida?	Como avalio meu desempenho?	Como me senti?

3. **Negociar**, descreva uma situação em que você negociou algo:

Situação/contexto	Negocie sobre?	O que eu falei?	Como a outra pessoa se comportou?	Como me senti, o que pensei?
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você resolveu):				

TAREFA 7- Comportamento Habilidoso, Passivo e Agressivo e Valores Para Vida

Nome: _____ Grupo: _____. 1. Observe as palavras abaixo, elas refletem possíveis valores. Na folha a seguir, descreva seus valores para algumas áreas importantes da vida, bem como alguns objetivos para experienciar tais valores.

Aberta	Científica	Determinada	Generosa	Natural	Reflexiva
Abnegada	Coerente	Digna	Genuína	Nobre	Relaxada
Adaptável	Com atitude	Diligente (cuidadosa)	Habilidosa	Objetiva	Religiosa
Afetiva	Com iniciativa	Disciplinada	Heroica	Ordenada	Resistente
Ágil	Com senso crítico	Discreta	Honesta	Organizada	Respeitável
Agradecida	Com senso de amizade	Disposta	Honrada	Orgulhosa	Respeitosa
Agressiva	Com senso de família	Divertida	Humilde	Original	Responsável
Alegre	Com senso de humor	Dominante	Imaginativa	Otimista	Rica
Altruísta	Com senso de superação	Ecologista	Imparcial	Paciente	Romântica
Amável	Competente	Educada	Independente	Pacífica	Sábia
Ambiciosa	Competitiva	Eficaz (atingir o objetivo)	Influente	Patriota	Sacrificada
Amigável	Compreensível	Eficiente (fazer com qualidade)	Inovadora	Perfeccionista	Satisfeita
Amorosa	Compreensiva	Elegante	Inspirada	Perfeita	Saudável
Arriscada	Comprometida	Emblemática	Inspirável	Perigosa	Segura
Assertiva	Comunicativa	Empática	Instintiva	Perseverante	Sensível
Atenta	Confiante	Encantadora	Íntegra	Persistente	Sensual
Ativa	Confiável	Endinheirada	Inteligente	Poderosa	Serena
Atraente	Congruente	Entusiasta	Intensa	Política	Simples
Atrevida	Consciente	Esforçada	Introvertida	Pontual	Sincera
Audaz	Considerada	Esperançosa	Intuitiva	Popular	Solidária
Austera (inflexível)	Controlada	Espiritualizada	Jovem	Pragmática (prática/realista)	Terna (afetuosa)
Autêntica	Cooperativa	Espontânea	Justo	Preparada	Tolerante
Autocontrolada	Corajosa	Estável	Laboriosa	Prestativa	Trabalhadora
Autônoma	Correta	Exitosa	Leal	Produtiva	Tranquila
Autossuficiente	Cortês	Expressiva	Líder	Próspera	Transcendente
Aventureira	Crente	Extrovertida	Livre	Protetora	Transparente
Bem-sucedida	Criativa	Famosa	Longeva	Prudente	Valente
Bondosa	Criteriosa	Fiel	Madura	Pura	Valorizada
Bonita	Curiosa	Flexível	Moderada	Racional	Valorosa

Cálida (intensa)	Desprendida	Forte	Modesta	Realista	Vivedora
Caridosa	Despreocupada	Ganhadora	Motivada	Reconhecida	Voluntariosa (age ou faz algo pela sua vontade)

2. Identificando seus valores para vida

ÁREA	ORDEM	VALORES	OBJETIVOS	O quanto seria possível alcançar meus objetivos?
Crescimento Pessoal		1: <i>Ex: Ser uma pessoa empática</i> 2:	1: <i>Ex: Ouvir sem julgar; expressar verbalmente compreensão; dizer que apoio.</i> 2:	() Pouco () Moderadamente () Muito
Educação/Formação/ Desenvolvimento Profissional		1: <i>Ex. Ser uma pessoa disciplinada, Com senso de superação e expressiva.</i> 2:	1: <i>Ex. Planejar tarefas de estudo e seguir, se tiver dificuldades não desistir e tentar de novo sem me julgar; ler o material da semana; treinar e tentar me expressar em público e pequenos grupos.</i> 2:	() Pouco () Moderadamente () Muito
Relacionamentos Familiares		1: 2:	1: 2:	() Pouco () Moderadamente () Muito
Amigos/Outras relações sociais		1: 2:	1: 2:	() Pouco () Moderadamente () Muito

Parceiro(a)/ Relações Íntimas		1: 2:	1: 2:	() Pouco () Moderadamente () Muito
Ócio/Diversão/Prazer		1: 2:	1: 2:	() Pouco () Moderadamente () Muito
Saúde (global: física, psicológica, etc.) /Autocuidado		1: 2:	1: 2:	() Pouco () Moderadamente () Muito
Espiritualidade		1: 2:	1: 2:	() Pouco () Moderadamente () Muito
Cuidado com os outros		1: 2:	1: 2:	() Pouco () Moderadamente () Muito
Outras áreas: _____ _____		1: 2:	1: 2:	() Pouco () Moderadamente () Muito

3. Observe algumas situações nas quais você agiu dessa maneira ou alguém agiu com você dessas maneiras) e descreva. Páginas da cartilha:37 a 44.

PASSIVO – AGRESSIVO – HABILIDOSO(ASSERTIVO)				
COMPORTAMENTO	Em que situação ocorreu	O que você falou (ou falaram pra você)?	O que aconteceu depois?	Como você se sentiu?
ASSERTIVO				

PASSIVO				
AGRESSIVO				

TAREFA 8 - Expressar Sentimentos Positivos, Elogiar e Receber Elogios, Dar e Receber Feedback Positivo e Agradecer

Nome: _____ Grupo: _____. Para realizar essa tarefa, você precisará se expor com base no que foi discutido no grupo (expressar sentimentos positivos, elogiar, receber e agradecer a elogios, dar e receber feedback positivo). Depois disso, descreva como foi sua experiência. Tente se expor ao máximo de comportamentos discutidos (preenchendo na íntegra as tabelas deles). Páginas da cartilha: 47 a 56.

EXPRESSAR SENTIMENTO POSITIVO

Para quem você expressou sentimento positivo?	Foi em qual situação?	O que você falou? Com que tom de voz? Manteve contato visual?	O que aconteceu depois?	Como você se sentiu?
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver):				

ELOGIAR

Quem você elogiou ou agradeceu?	Foi em qual situação?	O que você falou? Com que tom de voz? Manteve contato visual?	O que aconteceu depois?	Como você se sentiu?
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver)				

RECEBER E AGRADECER A ELOGIOS

De quem você recebeu um elogio?	Foi em qual situação?	O que você falou? Com que tom de voz? Manteve contato visual?	O que aconteceu depois?	Como você se sentiu?
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver):				

DAR FEEDBACK POSITIVO

Situação em que emiti o feedback	Sobre o que você deu o feedback positivo?	O que eu disse	Reação da outra pessoa que recebeu o feedback
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver):			

RECEBER FEEDBACK POSITIVO

Situação em que recebi o feedback	Sobre o que foi o feedback positivo que você recebeu?	O que a pessoa me disse	Sua reação
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver):			

AGRADECER NO GERAL

Situação na qual agradeceu	O que agradeceu	Como a pessoa reagiu	O que você sentiu
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver):			

Tarefa Encontro 9 - Expressar opiniões (de concordância, de discordância), ouvir opiniões (de concordância, de discordância)

Nome: _____ Grupo: _____. Pratique, observe e registre situações que envolvam a habilidade de expressar opiniões (de discordância ou de concordância) e de ouvir opiniões. Desta vez você também irá avaliar seu próprio desempenho. Páginas da cartilha: 57 a 60.

EXPRESSAR OPINIÕES

Tipo	Situação em que <u>eu expressei</u> minha opinião	O que eu disse?	Como a pessoa que ouviu se comportou?	Como me senti?	Como ficou a interação social?
Situação 1: <i>Concordância</i>					
Situação 2: <i>Discordância</i>					
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver): Situação 1: _____ Situação 2: _____					
Como avalio o meu desempenho? (tente utilizar um feedback em vez de bom/mau). Situação 1: _____ _____ Situação 2: _____ _____					

OUVIR OPINIÕES

Situação em que <u>eu ouvi</u> uma opinião	O que a pessoa disse ?	Como me comportei ?	Como me senti?	Como ficou a interação social?
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver):				
Como avalio o meu desempenho ?				

TAREFA 10 - Expressar Sentimentos Negativos, Dar e Receber Feedback Negativo e Solicitar Mudança de Comportamento

Nome: _____ Grupo: _____. Observe e descreva situações que envolvam as habilidades aprendidas no encontro 10. Páginas da cartilha: 61 a 68.

EXPRESSAR SENTIMENTO NEGATIVO, DAR FEEDBACK NEGATIVO E SOLICITAR MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Habilidade	Situação	O que eu disse?	Como a pessoa que ouviu se comportou ?	Como me senti?	Como ficou a relação?
Expressei sentimento negativo					
Dei feedback negativo					
Solicitei mudança de comportamento					
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver)					
Como você avalia o seu desempenho?					

RECEBER EXPRESSÃO DE SENTIMENTO NEGATIVO, FEEDBACK NEGATIVO E SOLICITAÇÃO DE MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

Habilidade	Situação	O que a pessoa disse?	Como me comortei?	Como me senti?	Como ficou a relação?
Expressão de sentimento negativo					
Receber feedback negativo					
Ser solicitada que mude de comportamento					
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver)					
Como você avalia o seu desempenho?					

TAREFA 11 - Lidar com críticas (fazer e receber críticas), admitir os próprios erros e pedir desculpas

Nome: _____ Grupo: _____. Observe e descreva situações que envolvam as habilidades aprendidas no encontro 11. Páginas da cartilha: 69 a 72.

FAZER CRÍTICA

Situação em que <u>você fez uma crítica:</u>	O que disse?	Como a pessoa que ouviu se comportou?	Como você se sentiu?	Como ficou a interação social?
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver).				
Como avalio o meu desempenho?				

OUVIR UMA CRÍTICA

Situação em que <u>você ouviu uma crítica:</u>	O que a pessoa disse?	Como você se comportou?	Como você se sentiu?	Como ficou a interação social?
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver).				
Como avalio o meu desempenho?				

ADMITIR UM ERRO E PEDIR DESCULPAS

Qual era a situação?	Por que você acha que estava errado?	Você admitiu o erro e pediu desculpas?	Como você fez? (o que falou, tom de voz, em que momento)	Qual foi a reação da outra pessoa?	Como você se sentiu?
Houve dificuldade? Se sim, descreva o que aconteceu (contexto, o que foi difícil e como você tentou resolver).					
Como avalio o meu desempenho?					

TAREFA 12 – Relacionamentos amorosos

Nome: _____ Grupo: _____. No quadro A, avalie seu repertório de habilidades que podem ser aplicadas no relacionamento amoroso, coloque com um X se acredita que é uma habilidade fácil ou difícil, e preencha os outros campos. No quadro B, durante a semana, tente experimentar colocar em ação as habilidades e anote dois exemplos de como foi a experiência. Veja páginas 73 e 74 da cartilha.

Quadro A. Minhas Habilidades

Habilidades sociais	Fácil	Difícil	O que você poderia aprimorar dessas habilidades?	Com que frequência você usa na semana?
Iniciar, manter e encerrar conversas				
Expressar sentimentos positivos				
Fazer elogio				
Receber Elogio				
Agradecer				
Dar feedback positivo				
Expressar sentimentos negativos				
Ouvir expressão de sentimentos negativos				
Dar feedback negativo				
Expressar opiniões divergentes (discordar)				
Ouvir opiniões divergentes				
Expressar opiniões convergentes (concordar)				
Negociar				

Ser empático				
Fazer críticas				
Ouvir críticas				
Admitir erros				
Pedir desculpas				

Quadro B. Colocando em ação

Situação	O que a situação fez você sentir?	Qual habilidade você utilizou? (descreva como fez/falou)	Como a outra pessoa agiu?	Como ficou a relação?

Suas principais dificuldades: _____

O que já faz bem: _____

APÊNDICE 19

Questionário de Avaliação Global do Programa

1) Qual sua avaliação do grupo de treinamento?

Descreva o máximo que puder, tente utilizar habilidades aprendidas: opiniões, feedbacks, críticas, elogios, etc.

2) Assinale seu nível de satisfação com:

- a) Número de encontros: (☐) Muito alta (☐) Alta (☐) Intermediária (☐) Quase baixa (☐) Baixa
- b) Frequência dos encontros (1 semanal): (☐) Muito alta (☐) Alta (☐) Intermediária (☐) Quase baixa (☐) Baixa
- c) Material de apoio ofertado (cartilha): (☐) Muito alta (☐) Alta (☐) Intermediária (☐) Quase baixa (☐) Baixa
- d) Modalidade de tarefas (online - google docs): (☐) Muito alta (☐) Alta (☐) Intermediária (☐) Quase baixa (☐) Baixa
- e) Modalidade de avaliação de sessão (online - google forms): (☐) Muito alta (☐) Alta (☐) Intermediária (☐) Quase baixa (☐) Baixa
- f) Feedbacks recebidos nas tarefas: (☐) Muito alta (☐) Alta (☐) Intermediária (☐) Quase baixa (☐) Baixa
- g) Temáticas dos encontros: (☐) Muito alta (☐) Alta (☐) Intermediária (☐) Quase baixa (☐) Baixa
- h) Tempo de sessão: (☐) Muito alta (☐) Alta (☐) Intermediária (☐) Quase baixa (☐) Baixa
- i) Pessoas do grupo: (☐) Muito alta (☐) Alta (☐) Intermediária (☐) Quase baixa (☐) Baixa
- j) Condução: (☐) Muito alta (☐) Alta (☐) Intermediária (☐) Quase baixa (☐) Baixa
- k) Atividades de Treino: (☐) Muito alta (☐) Alta (☐) Intermediária (☐) Quase baixa (☐) Baixa
- l) Conexão dos assuntos com a realidade: (☐) Muito alta (☐) Alta (☐) Intermediária (☐) Quase baixa (☐) Baixa

3) Aponte limitações do grupo em sua percepção

4) Em que medida o grupo auxiliou em questões práticas de sua vida? Cite exemplos, se for o caso. Caso já tenha conseguido aplicar alguma habilidade, detalhe aqui.

5) Qual assunto você precisaria de mais tempo para aprender, além daquilo que foi disponibilizado no grupo?

Caso tenha alguma dúvida, utilize esse espaço:

APÊNDICE 20

Jogo “Eu nunca/Eu já das habilidades sociais”

Objetivos: verificar aprendizagem sobre as habilidades sociais com exemplos de vida real, possibilitar identificação entre os participantes, observar dificuldades existentes, quebra-gelo, diversão.

Preparação: A seguir será apresentado um conjunto de frases que se relacionam com as habilidades sociais ensinadas no programa. No quadro a seguir é possível visualizar as frases e a habilidade com a qual se relaciona. Imprima, recorte separadamente as frases, dobre e coloque em uma caixa. Organize os participantes em círculo e ao centro disponibilizar algum objeto que possa ser pego pelos participantes (uma bola pequena ou um bicho de pelúcia, por exemplo). Se for em sala de aula, pode-se usar o quadro como ponto. Se houver dificuldade de locomoção entre os participantes, adaptar.

Regras: A facilitadora/terapeuta sorteia uma frase e a lê, quem já vivenciou levanta a mão (essa primeira parte auxilia na compreensão de quais dificuldades os participantes vivenciam). Após, os participantes devem aguardar o sinal (palavra “**Já**” a ser proferido pela facilitadora), e a partir dele, rapidamente se dirigir ao centro (ou frente da sala) para garantir o direito de fala (pode ser tocando em algum objeto, pegando-o para si, etc.). Aquele/a que chegar ao ponto primeiro, tem direito de dizer qual é a habilidade envolvida. Se acertar, acumula pontos, se não, passa a vez. Se passar a vez, outra pessoa pode responder e pontuar. Quem acumular mais pontos, vence. Sugere-se que a vitória seja condecorada com algum material de habilidades sociais, com um livro ou cartilha.

Frases para impressão	Gabarito
1. Eu nunca confundi comportamentos comuns (para pessoa de outra nacionalidade) com grosseria (considerando meus próprios costumes). 2. Eu nunca olhei para baixo para evitar responder a pergunta de alguém. 3. Eu nunca deixei de iniciar uma conversa com alguém por não saber como fazer. 4. Eu nunca respondi somente “sim” ou “não” fazendo com que a conversa não continuasse. 5. Eu nunca fingi que não vi uma pessoa só para não a cumprimentar. 6. Eu nunca deixei de perguntar algo, mesmo achando que era uma dúvida simples 7. Eu nunca falei mais do que devia em uma conversa e me arrependi depois	• Diferenças culturais • Comunicação: Iniciar, manter e encerrar conversações; Fazer e responder perguntas;
8. Eu nunca deixei de elogiar algo que gostei por receio de como a pessoa poderia reagir. 9. Eu nunca dei uma descrição sobre algo bom que aconteceu em alguma relação. 10. Eu nunca esqueci de agradecer pequenas coisas do dia a dia para pessoas com as quais convivo. 11. Eu nunca fiquei com vergonha de receber um elogio. 12. Eu nunca deixei de comentar com as pessoas importantes, sobre o quanto gosto delas 13. Eu nunca deixei no vácuo alguém que expressa sentimentos por mim 14. Eu nunca deixei de me relacionar com alguém por vergonha 15. Eu nunca fingi que não estava vendendo uma pessoa que claramente estava demonstrando interesse por mim (e que eu também me interessava) porque eu não sabia como interagir	• Expressar sentimentos positivos, elogiar/receber elogios; • Dar e receber feedback positivo, agradecer;

16. Eu nunca disse “eu te amo”	
17. Eu nunca evitei falar em público 18. Eu nunca pesquisei na internet em vez de perguntar diretamente ao professor 19. Eu nunca senti medo de apresentar seminário 20. Eu nunca li slides na apresentação 21. Eu nunca deixei uma tarefa para depois 22. Eu nunca tive problemas por evitar uma tarefa acadêmica 23. Eu nunca tive receio de falar com alguém que esteja numa posição hierárquica superior 24. Eu nunca deixei nada para depois 25. Eu nunca “me dei mal” por sair em vez de estudar	• Falar em público (participar das aulas); • Lidar com autoridade; • Apresentar Seminário; • Organizar rotina de estudos e de atividades sociais;
26. Eu nunca achei difícil aceitar idéias diferentes da minha 27. Eu nunca me irritei por ter que lidar com um pessoa que pensa diferente em um assunto importante para mim 28. Eu nunca mudei de opinião 29. Eu nunca escondo minha opinião	• Expressar opiniões (de concordância, de discordância), ouvir opiniões (de concordância, de discordância)
30. Eu nunca tive vontade de pedir para alguém parar de fazer uma coisa que me irrita 31. Eu nunca senti nada negativo por coisas que os outros fazem 32. Eu nunca vi a necessidade de explicar detalhadamente o que é que a pessoa está fazendo que me incomoda 33. Eu nunca levei para o pessoal quando alguém corrige algo que fiz de maneira não adequada 34. Eu nunca fui grosseiro/a em vez de conversar sobre o que me incomodava 35. Eu nunca tive uma explosão de raiva	• Expressar sentimentos negativos, dar e receber feedback negativo, solicitar mudança de comportamento;
36. Eu nunca tive necessidade de criticar nenhum comportamento 37. Eu nunca tive dificuldade de aceitar crítica 38. Eu nunca tive problemas em aceitar meus erros 39. Eu nunca pedi desculpas 40. Eu nunca tive dificuldades de pedir desculpas 41. Eu nunca errei com ninguém	• Lidar com críticas (fazer e receber críticas), admitir próprios erros, pedir desculpas;
42. Eu nunca quis resolver o problema do outro como se fosse meu 43. Eu nunca falei em tom mais alto com outra pessoa 44. Eu nunca entendi porque as pessoas sofrem por coisas simples 45. Eu nunca aceitei algo achando que aquilo era um pedido abusivo 46. Eu nunca cometi erros por ignorância 47. Eu nunca fiquei chateado quando alguém me disse não para algo que eu queria muito 48. Eu nunca me senti culpado ou egoísta por dizer não para alguém 49. Eu nunca vi mais meu lado quando precisei fazer algum acordo com alguém 50. Eu nunca disse que não havia visto a mensagem no Whatsapp Por que na verdade eu não sabia o que responder pra pessoa	• Conhecer direitos humanos básicos, cidadania; Empatia • Negociar; • Conhecer diferenças entre comportamento habilidoso, passivo e agressivo;

APÊNDICE 21

Roteiro de entrevista semiestruturada de avaliação comportamental e formulação de caso - Portugal

DATA___/___/2024

Roteiro de entrevista para diagnóstico comportamental e formulação de caso - Portugal¹

Instrução: Contextualizar as respostas do questionário pré-entrevista, buscar coletar mais dados por meio de exemplos de situações, frequência com que ocorrem, desde quando ocorrem, tentar identificar situações antecedentes e consequentes do comportamento-problema descrito pelo participante; pedir que o cliente fale um pouco do seus relacionamentos, sobre suas maiores dificuldades com ele(s), sobre o que já tentou fazer para solucionar seus problemas e pedir exemplos de situações. Identificar a frequência desses comportamentos-queixa, seus antecedentes e consequentes.

Introdução: Explicar pesquisa, grupo, confidencialidade.

Identificação do entrevistado

Nome:

Idade:

Data de Nascimento:

Região do Brasil:

Aluno de 1º geração:

Tempo em PT : (Tempo exato:)

Primeira vez que mora fora do BR:

Semestre do curso:

Processo de Adaptação em Portugal (informações gerais e na universidade)

- Como foi para você?
- Quais as maiores dificuldades?
- Quais as maiores diferenças culturais que nota?
- Já viveu algum tipo de violência (xenofobia)?
- Descrições Forms:
- Participou da mentoria interpares? Conte sobre

Expectativa, objetivos e queixas

- O que te fez pensar em procurar o grupo? (se essa pergunta levar a descrição da queixa, prosseguir com as seguintes.).
- Quantas vezes esse comportamento acontece?
- Desde quando acontece?
- Em que situações?
- Onde você estava?
- O que estava fazendo anteriormente?

¹ Desenvolvido com base em: BOLSONI-SILVA, A. T.; BITONDI, F. R.; MARTURANO, E. M. Intervenção em Grupo para Pais: Importância do Diagnóstico Comportamental Individual. In: ANÁLISE DO COMPORTAMENTO: AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO. São Paulo: Roca: Cavalcanti, R., 2008. p. 81-103; DE-FARIAS, A. K. C. R.; FONSECA, F. N.; NERY, L. B. Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica. 1. ed. Artmed, 2018; BOLSONI-SILVA, A. T. *et al.* Promove – Universitários Treinamento de habilidades sociais: guia teórico e prático. 1. ed. São Paulo: Hogrefe Cetepp, 2020.

- Quando isso ocorre o que você faz?
- O que acontece depois? (se estas perguntas não levarem a descrição da queixa, prosseguir com as seguintes).

Fale um pouco sobre seu relacionamento com seus

- Amigos na faculdade? (Brasileiros x Portugueses)
 - Amigos fora da faculdade
 - República
 - Professores
 - Família
 - Relacionamentos amorosos
-
- Você encontra dificuldades para se relacionar com eles?
 - Porque você acha que estas dificuldades ocorrem?
 - Você poderia me dar alguns exemplos?

Sobre recursos:

- O que sabe e/ou de fazer bem (com sucesso)?
- O que faz para o lazer?
- O que gosta de fazer?

Desempenho acadêmico

- Primeira graduação: () Sim () Não:
- Curso é a 1º opção? () Sim () Não (qual:
- Como avalia seu desempenho atual?
- Alguma situação tem atrapalhado o desempenho acadêmico?
- Tem dificuldades com Organização e gestão do tempo? Deixa as coisas para depois (procrastinação)? Quando ocorre?
- Possui Bolsa:
- Participação em grupos (estudos e pesquisa)

Saúde e Tratamentos

- Está atualmente em Psicoterapia? () Sim () Não . Tempo de terapia:
- Alguma questão sobre:
- Tratamento médico: () Sim () Não Qual:
- Medicamento: () Sim () Não Qual:
- Histórico de adoecimentos:
- Indicadores formulários:

Avaliação de riscos (apenas em caso de relatos sugestivos – encaminhar se necessário):

Sobre morrer: () Não se aplica () Ideias de Morte

Sobre suicídio: () Pensamentos () Planos () Tentativa

FORMULAÇÃO DE CASO

1. HISTÓRIA DE VIDA

2. QUEIXA E DEMANDAS

3. MANDATO TERAPÊUTICO/OBJETIVOS

4. REPERTÓRIO COMPORTAMENTAL

Reservas	Déficits	Excessos

Instrumentos aplicados

Indicadores		Pré-Intervenção		Pós Intervenção		Seguimento	
Instrumentos	Fatores	Escore	Classificação	Escore	Classificação	Escore	Classificação
PHQ9	Depressão						
GAD7	Ansiedade						
Caso	Ansiedade Social						
DASS-21	Estresse						
IHS Habilidades Sociais	F1- Comunicação Assertiva						
	F2- Abordagem afetivo-Sexual						
	F3- Expressão de sentimento Positivo						

	F4 - Autocontrole/ Enfrentamento						
	F5- Desenvoltura Social						
	Total						
EEA-U	FATOR 1: Estratégias de Autorregulaçã o Cognitiva e Metacognitiva (Min=23 Máx=92)						
	FATOR 2: Estratégias de Autorregulaçã o dos Recursos Internos e Contextuais (Min=8 Máx=32)						
	FATOR 3: Estratégias de Regulação Social (Min=4 Máx= 16)						
	Geral (Min=35 Máx= 140)						
EST							
CRA	Índice de rendimento acadêmico no semestre anterior						

Análises Funcionais - Molaes

Padrão Comportamental	Comportamentos que caracterizam	História de Aquisição	Contextos que mantém	Consequências que fortalecem	Consequências que enfraquecem

Análises Funcionais - Moleculares

Antecedente	Resposta	Consequência	Processo	Efeitos

5. INTERDEPENDÊNCIAS COMPORTAMENTAIS

ROTEIRO DE ENTREVISTA DE FOLLOW UP

1. Relações interpessoais

1.1 Fale um pouco sobre seu relacionamento

- a. Amigos na faculdade
- a. Família
- b. Amoroso
- c. Autoridades (professores, etc.)

1.2 Passou por terapia? (psico ou outras): ____ Se sim, desde quando?

1.3 Saúde no geral (Física, Atividade física)

1.4 Espaços que têm frequentado - Cultural/Religiosa?

2. Desempenho acadêmico

2.1 Como está?

2.2 Alguma situação tem atrapalhado no desempenho acadêmico?

2.3 Organização e gestão do tempo?

2.4 Como poderia ajudar?

3. Outras questões a abordar:

4. Avaliação dos objetivos inicialmente propostos

Objetivos estabelecidos	Melhorou	Melhorou em partes	Não melhorou	Piorou

5. Devolutiva dos instrumentos preenchidos