



Serviço Público Federal
Ministério da Educação

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



ESTHER BENEVIDES GONZAGA
ISABELA OYOLA SANTANA

EFEITOS DE DOIS PROGRAMAS TERAPÊUTICOS COMBINADOS SOBRE AS
HABILIDADES SOCIAIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Corumbá
2024



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



ESTHER BENEVIDES GONZAGA
ISABELA OYOLA SANTANA

EFEITOS DE DOIS PROGRAMAS TERAPÊUTICOS COMBINADOS SOBRE AS HABILIDADES SOCIAIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de psicologia da universidade Federal de Mato Grosso do Sul - CPAN como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel.

Orientador: Prof. Dr. Pablo Cardoso de Souza.

Corumbá

2024

EFEITOS DE DOIS PROGRAMAS TERAPÊUTICOS COMBINADOS SOBRE AS
HABILIDADES SOCIAIS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.

Prof. Dr. Pablo Cardoso de Souza
(orientador)

Prof. Dra. Livia Amorim Cardoso
(membro interno convidado)

Prof. Ma. Clariane Siqueira Bispo Wounnsoscky
(Membro Externo Convidado)

AGRADECIMENTOS

Este trabalho representa o fim de um ciclo muito importante para mim, a minha graduação. Ao longo desses 5 anos cresci, aprendi e mudei na universidade. Foi uma experiência única e muito significativa que só tenho a agradecer. Desejo, daqui pra frente, continuar crescendo, aprendendo e evoluindo como profissional, nunca deixando de lado o aprendizado.

Agradeço a todas as pessoas que estiveram comigo todo esse tempo, nunca poderia ter concluído essa etapa se não fossem eles me apoiando e incentivando a continuar.

Obrigada a toda minha família, meus pais, irmãos, avós, tios e primos por terem acreditado em mim e sempre afirmarem isso.

Obrigada ao meu namorado Tiago Silveira por todo apoio, carinho e cuidado ao longo desses anos.

Obrigada a minha dupla, Esther Gonzaga, pela paciência e incentivo durante a execução desse trabalho. Não teria conseguido sem você!

Agradeço às minhas amigas por estarem ao meu lado durante os momentos desafiadores na graduação. Agradeço ao Prof. Pablo Cardoso de Souza pela orientação deste TCC, pelo aprendizado e pela oportunidade de trabalhar na área que verdadeiramente me identifico como profissional.

Que seja o início de uma carreira que eu possa me orgulhar.

Atenciosamente, Isabela Oyola Santana.

Estudando a ACT, aprendemos a importância de viver genuinamente o momento presente, independentemente das contingências ou sentimentos. E neste momento, sinto-me profundamente grata. Grata por chegar ao final desta graduação, grata aos meus pais, que nunca mediram esforços para me apoiar e orientar, e grata aos amigos que me acompanham desde o início da jornada acadêmica até hoje (Gabriel, Susan, Esther, Marcos, entre muitos outros...). Cada um de vocês tornou este caminho mais leve e significativo.

Um agradecimento especial à minha dupla, Isabela O. Santana, que esteve ao meu lado em cada etapa dessa jornada. Obrigada, amiga, pela parceria, dedicação e apoio! Também registro minha gratidão ao nosso orientador, Prof. Dr. Pablo Cardoso de Souza, por sua paciência, orientação e por nos guiar neste que foi nosso primeiro trabalho como pesquisadoras.

Ao longo do curso, encontrei na Psicologia não apenas uma profissão, mas um assunto pelo qual me sinto genuinamente apaixonada e no qual posso contribuir e continuar aprendendo. A jornada foi longa, mas não acaba aqui. Sou imensamente grata por todas as experiências vividas e pelas pessoas que cruzaram meu caminho, contribuindo para que este ciclo se encerrasse com tanto aprendizado e realização. Agora posso dizer que realizei um dos meus sonhos de infância que era ser cientista!

Esther Benevides Gonzaga

"Nada teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa."
(Fernando Pessoa)

RESUMO

O presente trabalho é um estudo de dois casos em que se buscou investigar e analisar os efeitos da aplicação combinada de dois programas terapêuticos, o Promove-Universitários e a ACT (Terapia de Aceitação e Compromisso) e suas contribuições no contexto universitário referentes às habilidades sociais. Para isso, foram recrutados 2 participantes. Ao todo foram feitas 8 sessões semanais de 01h30min a 02h00min. A coleta de dados foi realizada em 3 momentos da pesquisa: pré-intervenção (entrevista inicial), durante a intervenção (4º encontro) e pós-intervenção (8º encontro). Foram utilizados 5 instrumentos, sendo eles: Mini Spin, PHQ-9, GAD-7, IHS e AAQ-II, que se propunham a medir e avaliar diferentes aspectos comportamentais e de saúde mental dos participantes, envolvendo fobia social, ansiedade, depressão, habilidades sociais e processos de flexibilidade psicológica.

Palavras-chave: (1) Habilidades Sociais; (2) ACT; (3) Universitários; (4) Saúde Mental

ABSTRACT

This study is an investigation of two cases where the effects of the combined application of two therapeutic programs, Promove-Universitários and ACT (Acceptance and Commitment Therapy), were analyzed, along with their contributions in the university context regarding social skills. For this, 2 participants were recruited, in total, 8 weekly sessions were conducted, each lasting between 1 hour and 30 minutes to 2 hours. Data collection occurred at three points during the study: pre-intervention (initial interview), during the intervention (4th session), and post-intervention (8th session). Five instruments were used: Mini Spin, PHQ-9, GAD-7, IHS, and AAQ-II, which aimed to measure and assess different behavioral and mental health aspects of the participants, including social phobia, anxiety, depression, social skills, and processes of psychological flexibility.

Keywords: (1) Social Skills; (2) ACT; (3) University Students; (4) Mental Health

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
Treinamento de Habilidades Sociais	10
Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)	12
2. OBJETIVOS	13
Objetivo Geral	13
Objetivo Específico	14
3. METODOLOGIA	14
3.1 Aspectos Éticos	14
3.2 Participantes	14
3.3 Local	14
3.4 Procedimentos de Intervenção	14
3.5 Instrumentos e Materiais Utilizados	15
3.6 Procedimentos de Coletas de Dados	16
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	19
4.1 Participante 6	20
4.2 Participante 7	21
4.3 As Formulações de Caso e Análises Funcionais	25
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	29
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30
ANEXO A	33

1. INTRODUÇÃO

O período de ingresso em uma universidade é conhecido como uma transição importante na vida de um aluno tanto pessoalmente (pois marca o início da vida adulta), quanto do ponto de vista acadêmico (já que estão saindo do ensino médio). É nesse momento que o aluno também pode se deparar com mudanças de rotina ou mesmo geográficas, no caso dos alunos que precisam mudar de cidade para estudar. Fato é que essas mudanças têm seus impactos e ao ingressar na universidade, várias habilidades se fazem necessárias, dentre essas, estão as Habilidades Sociais.

A origem das Habilidades Sociais (HS) como um campo de estudo se deu na Inglaterra, na década de 1960, enquanto no Brasil é mais recente, tendo os primeiros estudos desenvolvidos na década de 90 e com a publicação do artigo “Habilidades sociais: uma área em desenvolvimento” de Almir Del Prette e Zilda Del Prette em 1996, sendo considerado o marco da apresentação desse campo de estudo no país (Bolsoni-Silva et al., 2006). Esses autores são os que mais contribuíram por meio de publicações sistemáticas de livros e artigos se tornando assim frequentemente citados em revisões bibliográficas sobre a área das HS (Comodo & Dias, 2017). Desde então, esse campo vem se expandindo em relação a estudos bibliográficos e experimentais (Freitas, 2013). Dessa forma, é possível perceber a relevância das interações sociais e do comportamento socialmente habilidoso como um fator protetivo de desenvolvimento, saúde e bem-estar (Del Prette & Del Prette, 2017) em diversos setores da vida de uma pessoa, incluindo o rendimento acadêmico e adiando a evasão universitária. (Matta, et. al., 2017).

As Habilidades Sociais são entendidas como um conjunto de comportamentos que, emitidos diante de um determinado contexto, estarão em consonância com as demandas do ambiente. Del Prette e Del Prette (2017) definem as Habilidades Sociais como um construto que descreve comportamentos valorizados em determinada cultura (comportamentos desejáveis), que produzem resultados favoráveis não só para o indivíduo, mas também para o grupo ao qual faz parte e que contribuem para a Competência Social (CS) ao efetuar tarefas interpessoais. São apresentadas pelos autores 10 classes de HS consideradas relevantes: 1) comunicação; 2) civilidade; 3) fazer e manter amizade; 4) empatia; 5) assertividade; 6) expressar solidariedade; 7) manejar conflitos e resolver problemas interpessoais; 8) expressar afeto e intimidade (namoro, sexo); 9) coordenar grupo; e 10) falar em público. Essas classes não são definitivas, sendo sua abordagem no Treino de Habilidades Sociais (THS) flexível

conforme o déficit do cliente, ou seja, às vezes se faz necessário dar ênfase a uma classe e não necessariamente para outra. O mesmo pode ocorrer quando falamos do desempenho do indivíduo, que pode variar, este pode ser habilidoso em relação a uma classe e em outra não.

A competência social é o produto do conjunto de comportamentos genericamente definidos como HS, é um construto que envolve a avaliação das HS em relação ao desempenho e efetividade de um comportamento durante uma interação social. Os autores descrevem que uma pessoa será competente socialmente quando em uma interação social, atingir os seus objetivos na situação interpessoal a que se propõe e produzir resultados positivos que estejam conforme a ética e a cultura, não somente do indivíduo, mas também do grupo com o quem está interagindo (Del Prette & Del Prette, 2017; Bolsoni-Silva, et. al, 2006). O desempenho socialmente competente requer a articulação entre várias habilidades sociais, tais como: saber decodificar o que a situação pede, produzir respostas adequadas e prever possíveis consequências, bem como estar em consonância com os chamados comportamentos encobertos, ou seja, a coerência entre o “pensar, sentir e fazer”, diretamente relacionado ao conceito de Automonitoria. Para Snyder & Gangestad (1986), os indivíduos que possuem um bom automonitoramento, conseguem ser altamente responsivos aos sinais sociais e interpessoais e obter um bom desempenho nas situações apropriadas e para causar as aparências que desejam.

Os critérios para avaliação da CS envolvem a conclusão do objetivo da tarefa interpessoal, a manutenção da autoestima, isto é, a satisfação pessoal em relação à interação social, manutenção e/ou melhora da qualidade da relação, equilíbrio de poder entre os interlocutores, respeito e ampliação dos direitos humanos interpessoais. Esses critérios contemplam duas dimensões de resultado, uma instrumental e imediata que atende interesse individual e uma dimensão ética que pode ocorrer em médio e longo prazo e atende, além do indivíduo, o grupo social (Soares & Del Prette, 2015; Del Prette & Del Prette, 2017). A dimensão ética nos traz também o Critério da Reciprocidade que visa comportamentos que evitam trocas consideradas aversivas. É importante ressaltar que é levado em consideração que uma interação social é permeada por ganhos e perdas, em que as partes precisam buscar o equilíbrio de benefícios em uma interação. Quando isso não ocorre, a variabilidade comportamental se faz necessária para que, diante de uma inevitável mudança de contingências, seja possível ajustar o comportamento conforme as demandas do ambiente social (Del Prette & Del Prette, 2017).

Treinamento de Habilidades Sociais

O Treinamento de Habilidades Sociais (THS) em contexto universitário é um campo de estudo das Habilidades Sociais no Brasil e, nesse programa, são apresentados várias classes de comportamentos que usamos em nosso cotidiano quando interagimos socialmente, tais como: assertividade, empatia, manejo de conflitos e resolução de problemas, fazer e manter amizade, entre outros. A ideia é identificar o “comportamento-problema” por meio de entrevistas com o indivíduo ou grupo a ser treinado e criar sessões em que possam simular situações cotidianas, além de explicar de forma acessível sobre as classes de comportamento, para o participante generalizar o que aprendeu no grupo em outros contextos, inclusive o acadêmico (Del Prette & Del Prette, 2017).

Nesta presente pesquisa foi utilizado o Programa Promove-Universitários, que consiste em uma terapia analítico-comportamental voltada a ampliar repertórios, bem como diminuir déficits relacionados às Habilidades Sociais (Bolsoni-Silva, et. al, 2020) e promover interações sociais mais satisfatórias (Bolsoni-Silva, 2002). São consideradas as dificuldades que o estudante enfrenta no decorrer da vida acadêmica, principalmente no início da graduação, quando o estudante se depara com a diferença entre o ensino fundamental/médio comparado ao ambiente universitário. Tais mudanças podem interferir consideravelmente no desenvolvimento do aluno e sua interação em relação a esse novo ambiente, o que pode gerar dificuldades de adaptação e afetar áreas que envolvem interação social. Bolsoni-Silva (2019) descreve que nesse momento de entrada e para futura permanência na universidade, é importante que o indivíduo desenvolva habilidades sociais que o auxiliem a se integrar ao meio e enfrentar as dificuldades que surgirão ao longo da graduação. Além de servir como estratégia de enfrentamento, o desenvolvimento de um novo repertório potencializa a própria atuação e desempenho do estudante na universidade, e ajuda a ultrapassar situações limitantes que podem surgir na vida pessoal diante de situações difíceis, como, por exemplo, exigir seus próprios direitos, participar de projetos acadêmicos rigorosos (e ter bom desempenho), resolver conflitos com figuras de autoridade (professores, diretores, representantes).

O estudo piloto de Santana et al (2022), onde se buscou aplicar o programa Promove-Universitários em ambiente virtual, constata que apesar de ser uma realização a graduação traz consigo mudanças que podem gerar ansiedade e depressão nos alunos, em vista que, geralmente eles estão deixando sua casa e/ou cidade, família, amigos, e tudo aquilo que era conhecido, para se estabelecerem em um ambiente novo e incógnito. Além disso, são diversos outros tipos de dificuldades que o estudante pode enfrentar na durante esse período, como, por exemplo, incapacidade de criar novos vínculos, inadaptação ao ambiente,

dificuldade para estabelecer ritmo e constância nos estudos (a partir das exigências acadêmicas) pois alguns estudantes acabam trabalhando em períodos contrários às aulas para se manter na Universidade, busca pelo reconhecimento profissional entre a disputa que existe no meio acadêmico, entre outros. As HS, nesse contexto, podem atuar como fator de proteção para o estudante durante o período de adaptação na universidade e, posteriormente, para prosseguir e se manter nela, pois quando um estudante adquire a habilidade de identificar quais os desempenhos esperados, pode responder e obter reforçadores, aumentando ganhos e diminuindo as perdas (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2015).

O Promove-Universitários é fundamentado na Análise do Comportamento e na Perspectiva Construcional, a qual prioriza o desenvolvimento de repertórios funcionalmente equivalentes. É um programa semi estruturado, de manejo terapêutico, dividido em 13 sessões onde os temas abordados e a quantidade das sessões/encontros podem ser modificados com base nas demandas, problemas e queixas que os participantes apresentam nas entrevistas iniciais e nas formulações de caso que ocorrem previamente às sessões (etapas importantes para a realização do programa). Além disso, os temas abordados nas sessões buscam tanto identificar os objetivos dos participantes, como atender as demandas por eles apresentadas em que, muitas delas, dizem respeito à promoção de interações sociais e acadêmicas satisfatórias, respaldada por uma área comportamental, já que se baseia na análise funcional, como principal recurso de avaliação e intervenção, e de outras intervenções comportamentais como a ACT (Santana 2022).

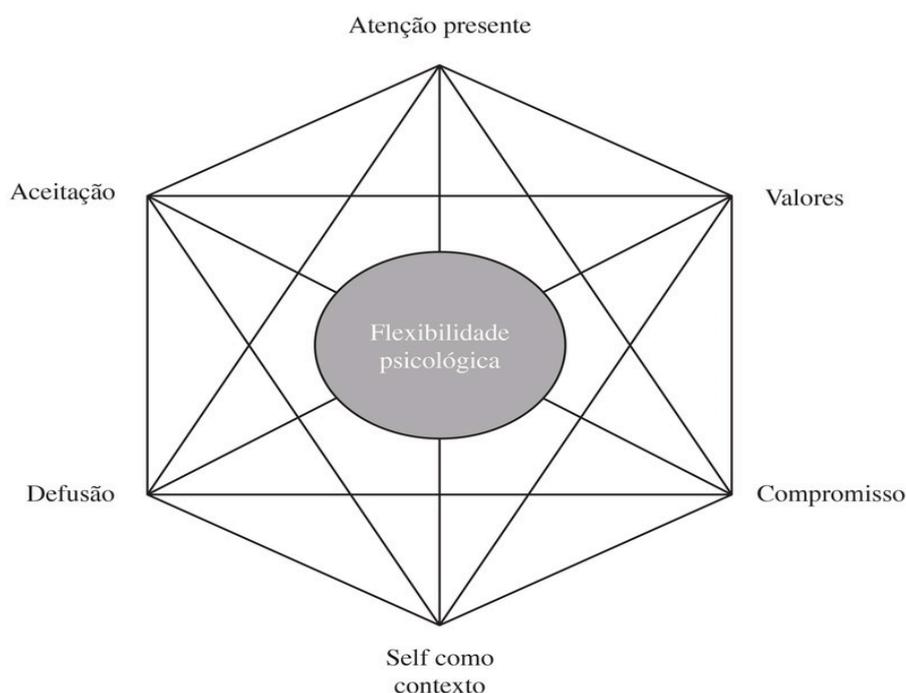
O estudo de Basseti (2023) analisou que o Promove-Universitários enquanto Treinamento de Habilidades Sociais pode ter seus efeitos otimizados quando combinado com outro tipo de intervenção - nesse caso, a Terapia de Aceitação e Compromisso - demonstrando resultados positivos acerca de demandas como: conversação assertiva, abordagem afetiva sexual, expressão de sentimentos positivos, autocontrole (referente às HS) e maiores níveis de flexibilidade psicológica para lidar com experiências interna ou/e privadas, aspecto diretamente abordado e estudado pela ACT. A partir dos estudos apresentados, considera-se a prevalência de situações que os indivíduos vivenciam envolvendo as áreas que obtiveram êxito na recente pesquisa citada, enfatizando a efetividade da combinação dos dois programas terapêuticos.

Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)

A Terapia de Aceitação e Compromisso é caracterizada por ser uma intervenção comportamental contextual baseada em evidências focada na promoção da flexibilidade

psicológica (Saban, 2015) que se caracteriza por produzir um repertório variável, criativo e adaptável às contingências, incluindo no que diz respeito a aceitação das próprias experiências e contato com o momento presente, desfusão cognitiva, maior contato com seu eu contextual, clareza dos próprios valores e promover maior compromisso com comportamentos condizentes com os valores do indivíduo (Luoma, Hayes, Walser, 2017).

A interdependência desses processos está ilustrada no Hexagrama de flexibilidade psicológica proposto por Hayes *et al.*, (2021). São eles: 1) *Aceitação*: significa um envolvimento ativo e consciente com eventos privados - emoções, sentimentos, sensações - que fazem parte da nossa vida, sem excessivas tentativas de afastar ou “bloquear” sua frequência ou forma, principalmente se esses comportamentos causam danos psicológicos. A aceitação é promovida como um método para aumentar a ação baseada em valores. 2) *Desfusão*: É o processo de criação de contextos não literais, onde a linguagem é vista como um processo relacional ativo, contínuo, processo relacional de natureza histórica e presente na realidade, ou seja, uma forma de observar os pensamentos com uma atitude de curiosidade, sem julgamentos. 3) *Atenção flexível ao presente*: A atenção é direcionada ao aqui e agora de maneira flexível, fluida e intencional. Os seres humanos, quando estão em contato com o momento presente, são mais flexíveis, receptivos e conscientes das possibilidades e oportunidades de aprendizado oferecidas pela situação atual. 4) *Self contextual*: visão flexível de si em cada contexto onde o indivíduo se insere. Um hábito autoconsciente caracterizado pela descrição contínua e sem julgamentos dos próprios pensamentos, sentimentos. 5) *Clareza de valores*: são conjuntos de regras que descrevem consequências verbalmente construídas para as escolhas que os indivíduos fazem. Essas consequências são naturalmente reforçadoras segundo a história do indivíduo. Dão sentido e geram ações construtivas nas vidas dos mesmos, os ajuda a viver a vida de forma significativa. 6) *Ação comprometida*: são ações comprometidas com uma vida baseada em valores, como uma missão na qual o estabelecimento de padrões cada vez maiores de ação, vinculados aos valores envolvidos.



Fonte: Hayes et al (2021)

Figura 1. Hexagrama de flexibilidade Psicológica

Através da ACT, o paciente aprende a mudar a forma como se relaciona com suas eventos privados (emoções e sentimentos) com compaixão e sensibilidade, O processo terapêutico da ACT constrói e elenca comportamentos profícuos a partir de seus valores. A partir disso, revela-se a importância da inserção das técnicas da ACT ao projeto para que os participantes possam acolher e abraçar suas próprias dificuldades com empatia e seguir em encontro aquilo que lhes é valorável diante de questões que envolvem Habilidades Sociais já que a baixa desenvoltura de repertório dessas habilidades pode estar relacionada a inflexibilidade psicológica, pois, quando o indivíduo possui tal inflexibilidade tende a agir e reagir de maneira mais rígida, controlando interações para evitar ou se esquivar de consequências consideradas desconfortáveis.

2. OBJETIVOS

Objetivo Geral

Replicar o estudo “Promove-Universitários e ACT (Terapia de Aceitação e Compromisso)” de Basseti, 2023 que envolveu a aplicação dos programas terapêuticos, analítico-comportamentais em estudantes universitários no formato de estudo de dois casos seguindo o método experimental.

Objetivo Específico

A presente pesquisa é um estudo de dois casos em que se buscou investigar e analisar os efeitos da aplicação combinada de dois programas terapêuticos, o Promove-Universitários e a Terapia de Aceitação e Compromisso, e suas contribuições no contexto universitário com duas discentes do primeiro e segundo ano do curso de Psicologia.

3. METODOLOGIA

3.1 Aspectos Éticos

Esta pesquisa é uma replicação do projeto de pesquisa que prevê avaliação e intervenção junto a universitários do curso de Psicologia, cujo título é “Efeitos do Programa Promove-Universitários no desempenho acadêmico”, o qual foi aprovado em 01 de setembro de 2022 pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP - CAAE:52431121.1.0000.0021), número do Parecer: 5.619.972.

3.2 Participantes

Participaram deste estudo duas estudantes universitárias, do sexo feminino, com idade de 18 e 22 anos, que estavam cursando o 1º e o 2º ano da graduação em Psicologia, respectivamente, na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - Campus do Pantanal (UFMS/CPAN). A escolha do curso de Psicologia foi feita a partir da demanda de interesse de participação das intervenções anteriores (Bassetti, 2023).

3.3 Local

A intervenção ocorreu no Laboratório de Análise Experimental do Comportamento (LAEC), localizado na Universidade Federal de Mato Grosso do Sul - Campus do Pantanal. O espaço é amplo e conta com cadeiras estudantis, bancadas de estudo, caixas de Skinner, uma pequena lousa, armários, gavetas e duas mesas. As mesas foram organizadas em formato de círculo em um dos lados da sala, perto de uma das bancadas, para que as reuniões ocorressem de forma mais confortável para as participantes.

3.4 Procedimentos de Intervenção

O recrutamento dos participantes ocorreu através da divulgação do projeto pelo envio de emails e visitas nas salas de aula das turmas do 1º e 2º ano da graduação. Nos e-mails e nas visitas, *links* e *QR codes* foram disponibilizados para que os estudantes interessados se

inscrevessem para participar do projeto de pesquisa, também foi explicado que se tratava de um Programa de Treinamento de Habilidades Sociais chamado Promove-Universitários. Em seguida, as autoras entraram em contato com cada estudante inscrito para verificar os horários disponíveis dos mesmos para a realização da entrevista inicial e, em seguida, a 1ª aplicação dos instrumentos da pesquisa.

A segunda fase do recrutamento para a pesquisa aconteceu pela realização das entrevistas iniciais, marcadas via *WhatsApp* e realizadas presencialmente no LAEC, onde foram coletadas as demandas de cada participante, coletadas as assinaturas do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) - com a entrega da cópia de cada participante - coletados os dados sócio-demográficos e aplicado o questionário inicial com os instrumentos. A partir disso foram esclarecidas eventuais dúvidas e marcada a data para a primeira sessão com os participantes recrutados.

Os encontros ocorreram semanalmente no LAEC, com a duração entre 01h30min à 02h00min cada, a partir de um combinado prévio com os participantes em relação ao dia e horário disponíveis. As sessões foram adaptadas para serem realizadas em 09 encontros em que foram combinadas técnicas da ACT e do Promove-Universitários. Foram entregues e lidas no primeiro encontro, as “regras” do grupo, para o melhor funcionamento do mesmo. Os participantes também receberam um bloco de notas para suas próprias anotações e foi distribuída a cartilha “Promove-Universitários - Como enfrentar os desafios da universidade” da autora Alessandra Turini Bolsoni-Silva. Os encontros foram gravados com autorização dos participantes por meio de uma *webcam* e os vídeos armazenados em um dos computadores do laboratório, de uso exclusivo para a pesquisa e autoras.

3.5 Instrumentos e Materiais Utilizados

Foram aplicados, por meio de um formulário, 5 instrumentos para a coleta de dados. Esses instrumentos foram escolhidos com base no Manual do Promove-Universitários (Bolsoni-Silva et. al., 2020), sendo eles:

- Mini-Spin (Fobia Social): É um instrumento de autopreenchimento composto por 3 itens; esses itens avaliam o medo de constrangimento e evitação. O indivíduo deve indicar o quanto as situações o incomodaram na última semana, marcando entre 5 opções que variam entre “Nada” a “Extremamente”. (D’El-Rey, et. al. 2007)
- PHQ-9 (Depressão): É um instrumento de avaliação de saúde do paciente, que contém 9 questões que avaliam a presença de cada um dos sintomas de depressão maior. A frequência de cada sintoma nas últimas duas semanas é avaliada em uma escala Likert

de 0 a 3 correspondendo às respostas “Nenhuma vez”, “Vários dias”, “Mais da metade dos dias” e “Quase todos os dias”. Por último há uma pergunta que avalia a interferência desses sintomas no desempenho de atividades diárias. (Osório, et. al., 2009)

- GAD-7 (Ansiedade): É uma escala criada por Spitzer et al. em 2005. É composta por 7 itens, que medem a frequência de sinais ou sintomas de ansiedade nas últimas duas semanas. Os itens são dispostos em 4 pontos que variam entre 0- Nenhuma vez a 3- Quase todos os dias, em escala tipo Likert. (Moreno et. al., 2016)
- AAQ.II (Processos de Flexibilidade Psicológica): É um instrumento que conta com 7 itens sobre os comportamentos inflexíveis de acordo com a Terapia de Aceitação e Compromisso - ACT. As respostas variam segundo a intensidade vivida na última semana, a pontuação pode variar entre 7 e 49 pontos. Na versão brasileira, para melhor compreensão, os maiores escores indicam maior nível de flexibilidade psicológica, diferente da versão original que avalia inflexibilidade psicológica. (Barbosa & Murta, 2015)
- IHS (Habilidades Sociais): Avalia o repertório de Habilidades Sociais de pessoas entre 18 a 59 anos. É composto de 5 fatores: F1) Conversação Afetiva, F2) Abordagem Afetiva-Sexual, F3) Expressão de Sentimento Positivo, F4) Autocontrole/Enfrentamento, F5) Desenvoltura Social (Del Prette & Del Prette, 2018).

3.6 Procedimentos de Coletas de Dados

Os dados das participantes foram coletados pelas autoras no LAEC da UFMS/CPAN. Apesar de terem sido programados 09 encontros, foram realizados 08, que aconteceram semanalmente às quintas-feiras, com duração de 01h30min a 02h00min, sendo as sessões adaptadas a partir de técnicas do Promove-Universitários e técnicas da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), conforme visualizado na Tabela 1:

Tabela 1 - Planejamento das Sessões: Promove e ACT

<u>Sessão</u>	<u>Datas</u>	<u>Temas da Sessão Promove Universitários</u>	<u>Técnicas ACT</u>	<u>Livros/Artigos</u>
1	26/09	Apresentação, verificação de expectativas; Combinados do grupo; Comunicação: Iniciar, manter e encerrar conversações; Fazer e responder perguntas;	O minério no trem mental	Cap. 5 - “O problema com os pensamentos”, pp. 85-86. ^a

2	03/10	Falar em público (participar das aulas); Falar em Público/ Apresentar Seminário;	Convidado indesejado	Canal do youtube Mônica Valentim - ACT. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=D3IAVOMUWc4 .
3	17/10	Organizar rotina de estudos e de atividades sociais; Procrastinação;	Diário das estratégias de enfrentamento	Cap. 2 - “Por que a linguagem leva ao sofrimento”, p. 44. ^a
4	24/10	Lidar com autoridade; Empatia; Conhecer direitos humanos básicos, cidadania; Negociar;	Observando as sensações físicas - Figura 7.1 Seu corpo	Cap. 7 - “Se eu não sou meus pensamentos, então quem eu sou?”, pp. 122-123. ^a
5	31/10	Identificação de Valores para vida; Conhecer diferenças entre comportamento habilidoso, passivo e agressivo;	Tabela sobre valores: Formulação dos valores (objetivos, ações, barreiras e estratégias).	Cap. 13 - “Comprometendo-se”, p. 215. ^a
6	07/11	Expressar sentimentos positivos, elogiar/receber elogios; Dar e receber feedback positivo, agradecer;	Exercício - Metáfora das folhas flutuantes	Cap. 6 - “Ter um pensamento <i>versus</i> comprar um pensamento”, p. 95. ^a
7	14/11	Expressar opiniões (de concordância, de discordância), ouvir opiniões (de concordância, de discordância); Expressar sentimentos negativos, dar e receber feedback negativo, solicitar mudança de comportamento;	Exercício - Matrix	Artigo: “Terapia de Aceitação e Compromisso: um caminho para a clínica do luto infantil”. https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3442 .
8	21/11	Lidar com críticas (fazer e receber críticas), admitir próprios erros, pedir desculpas;	Continuação do Exercício - Matrix	Artigo: “Terapia de Aceitação e Compromisso: um caminho para a clínica do luto infantil”. https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3442 .
9	28/11	Tema livre	-	-

Tabela 2: Sessões do Promove-Universitários (Basseti, 2023).

*Hayes, S. C; Smith, S. (2022). Saia da sua mente e entre na sua vida. A nova terapia de aceitação e compromisso. Novo Hamburgo: *Sinopsys Editora*.

No 1º encontro as autoras conheceram os participantes, se apresentaram, os deixaram se apresentar e tiveram um momento de descontração. Foi entregue aos participantes um bloco de notas para que cada participante pudesse anotar suas dúvidas ou informações consideradas relevantes ao longo das próximas sessões e também, as regras do grupo que foram discutidas com as participantes e explicada a importância das mesmas para o prosseguimento do projeto. Explicaram também, que no encontro seguinte elas receberiam as cartilhas do Promove-Universitários - “Como enfrentar os desafios da universidade” para que pudessem conferi-las sempre que achassem necessário durante a intervenção e fora dela, em especial quando fossem realizar as tarefas de casa. Para cada sessão havia um roteiro elaborado onde se seguia uma ordem de organização dos encontros:

- Inicia-se com a acolhida e depois com o exercício da ACT, onde se procura explorar emoções, sentimentos e o contato com o momento presente dos participantes.
- Em seguida, discute-se o tema proposto para o encontro do dia, com os participantes explicando conceitos, definições, tirando dúvidas e esclarecendo detalhes sobre o tema.
- Após a discussão, é hora de colocar o aprendizado em prática com o treino de repertório. O treino pode ser feito a partir de diálogos dramatizados, a partir de trechos de vídeos assistidos, visualização de imagens, etc. O importante é que os participantes estejam em contato prático com o tema discutido, “treinando”.
- Por último, os terapeutas dão feedback para os participantes sobre o treinamento e participação no grupo. Explicam a tarefa de casa e finalizam o encontro.

No 1º encontro o tema trabalhado foi “Comunicação - Iniciar, manter e encerrar conversações; fazer e responder perguntas” junto ao exercício de meditação de ACT chamado “Trem mental”. Na sessão seguinte, o tema trabalhado foi “Falar em público (participar das aulas); Falar em Público/ Apresentar Seminário” com a técnica do “Convidado indesejado” da ACT. O 3º encontro discutiu o tema “Organizar rotina de estudos e de atividades sociais; procrastinação” com o exercício de organização de estudos “Diário de estratégias de enfrentamento”. No 4º encontro, discutiu-se “Lidar com autoridade; Empatia; Conhecer direitos humanos básicos, cidadania; negociar” a partir do exercício de meditação “Observando as sensações físicas do corpo”. Para o 5º encontro, o tema escolhido foi “Identificação de Valores para vida; conhecer diferenças entre comportamento habilidoso, passivo e agressivo” com o exercício “Tabela sobre valores: formulação dos valores (objetivos, ações, barreiras e estratégias)”. O 6º encontro teve como tema “Expressar

sentimentos positivos, elogiar/receber elogios; dar e receber feedback positivo, agradecer”, tendo como exercício “Matrix”. O 7º encontro teve como tema Expressar sentimentos negativos/ dar e receber feedback negativo, solicitar mudança de comportamento com exercício “Matrix”, conforme. Por último, o 8º encontro discutiu “Lidar com críticas (fazer e receber críticas), admitir próprios erros, pedir desculpas” seguido da continuação do exercício “Matrix”.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O início da pesquisa teve como ponto de partida as Entrevistas Iniciais, cujo objetivo era estabelecer o primeiro contato participante-terapeuta, explicar a intenção da pesquisa, bem como esclarecer eventuais dúvidas das participantes. Foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (anexo A) e explicada a necessidade de gravação, tanto em áudio, como em vídeo das sessões e o áudio da própria entrevista. Essas entrevistas foram feitas de forma individual e o contato foi realizado via WhatsApp com cada participante a fim de verificar a disponibilidade de horário delas. Após combinado o horário, as entrevistas foram realizadas no LAEC (Laboratório de Análise Experimental do Comportamento da UFMS/CPAN) com a duração de 6 a 20 minutos cada.

A partir disso, a entrevista era iniciada e conduzida com base em um roteiro semi-estruturado que visava colher informações pessoais e demográficas a fim de conhecer as particularidades de cada participante. As entrevistas ocorreram no dia 26/10 com a participante 6 (P6) e a participante 7 (P7), em diferentes horários. Após as entrevistas foi solicitado que as participantes respondessem um formulário no computador disponível no LAEC que continha os instrumentos: Mini-Spin, PHQ-9, GAD-7, IHS-2 e AAQ-II. Esses instrumentos foram aplicados 3 vezes durante a pesquisa, sendo a primeira aplicação feita no mesmo dia das entrevistas iniciais de cada participante, a segunda aplicação na quarta sessão, (no dia 24/10) e a terceira aplicação ocorreu na 8ª e última sessão (dia 28/11).

A intenção era de que as sessões acontecessem de forma ininterrupta para que houvesse interação entre os participantes e fosse feito o “roleplay”, mas das 8 sessões apenas em 4 compareceram mais de uma pessoa. Na 1ª, na 3ª, 6ª e 8ª sessões compareceram P6 e P7. Na sessão 4, 5 e 7 compareceram individualmente, P7, P6 e P7 respectivamente. Quando uma participante faltava, era possível realizar uma reposição, na tentativa de manter a participante nivelada em relação a outra que não obteve falta. Dessa forma, as reposições ocorriam quando a participante justificava sua falta e manifestava o interesse em continuar sua participação no projeto. Ao longo das sessões ocorreram 2 reposições com P6 referentes a

2º e 4º sessão, haveria outra reposição marcada para essa participante referente a 7º sessão, porém não compareceu. A participante 7 também teria duas reposições a serem feitas referentes a 2º e a 5º sessão em que não compareceu.

Inicialmente o planejamento era de que houvessem 9 sessões, no entanto, no dia 14/11 (7º sessão), nenhuma participante compareceu e como medida de ajuste para que o encerramento permanecesse na data prevista, pois não seria possível prolongar em virtude do prazo para a entrega do presente trabalho de conclusão de curso, a 9º sessão foi retirada. Dessa forma, a 7º sessão que seria no dia 14/11 foi no dia 21/11 e a 8º no dia 28/11, finalizando assim a pesquisa com 8 sessões na data prevista.

4.1 Participante 6

Em relação aos resultados dos indicadores de saúde mental, na primeira aplicação do Mini-Spin (Mini Social Phobia Inventory), que mede a possibilidade de ansiedade social, P6 pontuou 3. Na segunda aplicação manteve a pontuação 3 e na terceira, pontuou 2. No PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9) em que se mede depressão, os escores são classificados da seguinte maneira: de 0 a 4, “sem depressão”; de 5 a 9, “depressão leve”; 10 a 14, “depressão moderada”; 15 a 19, “moderadamente grave”; 20 a 27, “grave”; P6 pontuou 19, indicando depressão “moderadamente grave”. Na segunda aplicação P6 pontuou 7, indicando dessa forma uma certa melhora e mudando a classificação para “depressão leve”. Já na terceira, pontuou 15, retornando para a classificação “moderadamente grave”.

O GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) é um instrumento que mede Ansiedade Generalizada e seus escores são classificados dessa forma: 0 a 4 - “sem ansiedade”; 5 a 9 - “ansiedade leve”; 10 a 14 “ansiedade moderada”; e 15 a 21 “ansiedade grave”. A participante 6 obteve 19 pontos na primeira aplicação, que corresponde a classificação de “ansiedade grave”. Na segunda aplicação pontuou 2, na terceira aplicação, 14 pontos.

O teste AAQ-II (Acceptance and Action Questionnaire 2) mede inflexibilidade psicológica/esquiva experiencial e quanto mais alto o escore obtido, maior a flexibilidade psicológica do participante. O P6 obteve a pontuação 16, na primeira aplicação, 9 na segunda e 20 na terceira.

No IHS-II, em sua primeira aplicação o Escore geral de P6 foi de 60%, no fator 1 (que corresponde a conversação assertiva) obteve 70%, no fator 2 (Abordagem afetivo-sexual) 50%, no fator 3 (expressão de sentimento positivo) 60%, no fator 4 (Autocontrole/enfrentamento) 15% e no fator 5 (Desenvoltura social) 60%. Na segunda aplicação P6 obteve 15% de Escore geral. No fator 1 obteve 45%, no fator 2 obteve 3%, no

fator 3 obteve 10%, no fator 4 obteve 15% e no fator 5 obteve 30%. Já na terceira aplicação P6 obteve 5% no Escore total. O Fator 1 obteve 5%, no fator 2 obteve 3%, no fator 3 e no fator 4 pontuou apenas 1% e no fator 5 obteve 20%.

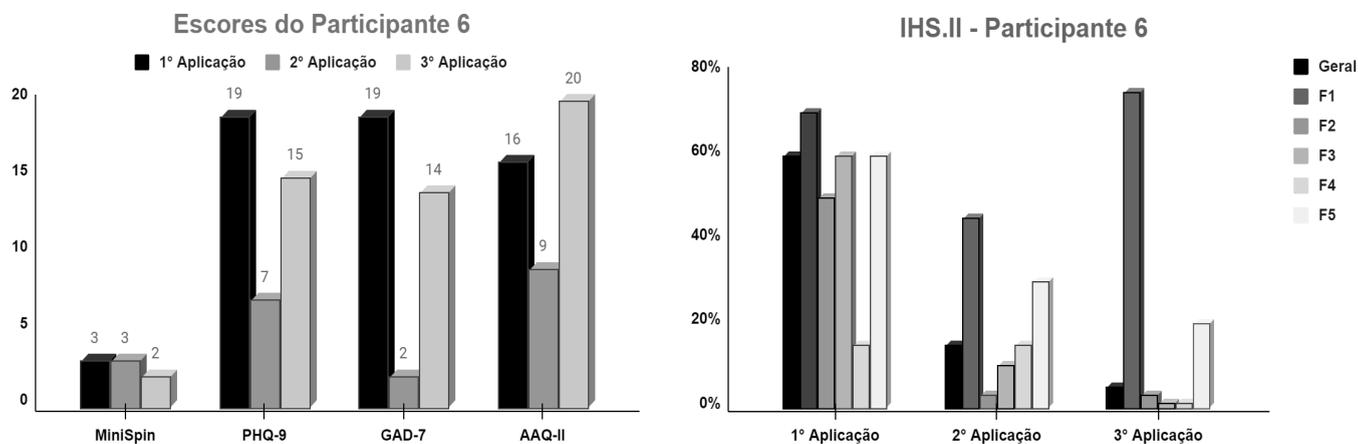


Figura 2: Indicadores de Saúde Mental e indicadores de Habilidades Sociais do participante 6. Feito pelas autoras.

Observa-se então que P6 obteve melhora em relação aos sintomas de ansiedade social (Mini-Spin), no instrumento PHQ-9 e no GAD-7 houve uma melhora na segunda aplicação, porém na terceira aplicação em ambos, os escores subiram novamente, mas ainda assim foi numa pontuação menor que na primeira aplicação. No caso do AAQ-II, P6 também apresentou uma boa melhora na terceira aplicação em relação às outras duas, demonstrando que a participante apresentou maior flexibilidade psicológica no momento da 3ª aplicação. A análise dos resultados do IHS mostram que P6 obteve uma queda gradual entre a primeira e a última aplicação. Obteve aumento do escore da habilidade correspondente ao fator 1 (Comunicação assertiva) na terceira aplicação dos instrumentos em comparação à primeira.

4.2 Participante 7

O resultado de P7 na primeira aplicação do Mini - Spin foi 8. Na segunda e na terceira aplicação permaneceu 6. No PHQ-9 o escore na primeira aplicação foi 13 pontos, na segunda aplicação foi 7 e na terceira aplicação 8. Em relação ao GAD-7, na primeira aplicação P7 pontuou 18, na segunda aplicação 8 e terceira aplicação foram 10 pontos. No teste AAQ-II, na primeira aplicação foram 43 pontos, na segunda aplicação pontuou 32 e na terceira aplicação foi 31. No IHS-II, o Escore geral de P7 foi de 2%, no fator 1 (que corresponde a conversação assertiva) obteve 20%, no fator 2 (Abordagem afetivo-sexual) 10%, no fator 3 (expressão de sentimento positivo) 1%, no fator 4 (Autocontrole/enfrentamento) 25% e no fator 5

(Desenvoltura social) 10%. Na segunda aplicação o participante 7 obteve 2% de Escore geral. No fator 1 obteve 3%, no fator 2 obteve 3%, no fator 3 obteve 2%, no fator 4 obteve 10% e no fator 5 obteve 1%. Já na terceira aplicação P7 obteve 25% no Escore total. O Fator 1 obteve 80%, no fator 2 obteve 3%, no fator 3 10% e no fator 4 pontuou apenas 25% e no fator 5 obteve 15%.

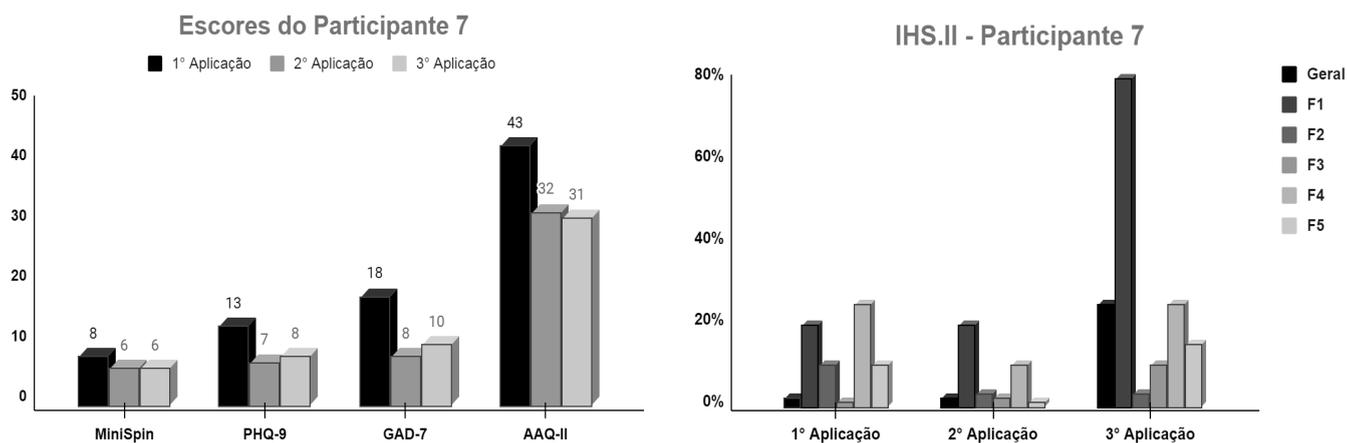


Figura 3: Indicadores de Saúde Mental e indicadores de Habilidades Sociais do participante 7. Feito pelas autoras.

Dessa forma, observa-se que P7 obteve uma melhora em relação aos sintomas de ansiedade social com base nos escores do Mini-Spin, onde na segunda e na terceira aplicação obteve a pontuação 6. No PHQ-9 e no GAD-7 também apresentou melhora na segunda aplicação em ambos os testes, assim como a participante 6, e uma pequena piora na terceira aplicação, porém, vale destacar que a diferença foi pequena, de 1 ponto de diferença na terceira aplicação em relação à segunda nos sintomas depressivos (PHQ-9) e 2 pontos de diferença na terceira aplicação em relação à segunda, nos sintomas de ansiedade (GAD-7). No instrumento AAQ-II, P7 apresentou queda nos escores. A análise dos resultados do IHS-II mostram que P7 obteve aumento no escore geral e nos escores das habilidades correspondentes aos fatores 1 (Conversação assertiva), 3 (Expressão de sentimento positivo), 4 (Autocontrole/enfrentamento) e 5 (Desenvoltura social) na terceira aplicação em comparação à primeira.

Partindo do objetivo do presente estudo, é possível considerar que houve melhorias relacionadas às habilidades sociais e saúde mental dos participantes em diferentes áreas, como em Basseti (2023), onde também observa-se que a atuação combinada dos dois programas - Promove Universitários e Terapia de Aceitação e Compromisso - teve resultados efetivos nos

participantes comparando os resultados dos instrumentos pré e pós-intervenção, como aqui, ainda que houvesse diferenças nas pesquisas como quantidades de encontros programados, disponibilidade e frequência dos participantes que levou o presente estudo ser realizado como estudo de dois casos e não grupal, como o anterior. Também, no estudo de Basseti (2023) foi apontado a necessidade de aumento do número da amostra e a limitação de tempo que ocorreu a intervenção, sendo sugerido um espaço de tempo maior para a combinação de treino de HS com a ACT. Ambos os estudos concordam que a ACT e o treino de HS podem trabalhar juntos como método de prevenção de adoecimento e cuidado com saúde mental dos universitários, produzindo um repertório de habilidades sociais que pode abranger tanto a vida social quanto acadêmica do indivíduo, como, por exemplo, a redução de sintomas de ansiedade social e inflexibilidade psicológica na participante 6 em 2024 e o participante S1 em 2023, medidos a partir do instrumento AAQ-II.

Segundo a ACT, um conjunto de ações comprometidas no momento presente e aceitação da realidade como ela é, é algo importante para entender os processos de mudanças comportamentais dos indivíduos. Tendo em conta que a inflexibilidade psicológica é um dos objetos de estudo da abordagem e está presente na vida de muitos estudantes durante o processo de mudança para a vida acadêmica, considera-se que o comprometimento dos participantes da pesquisa com seu próprio processo de mudança e aceitação é indispensável para melhor rendimento da intervenção.

Buscando reduzir a fusão cognitiva (controle por regras), tendência a evitar e avaliar excessivamente eventos negativos, a terapia de aceitação e compromisso propõe que o indivíduo aceite comportamentos encobertos de forma empática, sendo orientado por valores, sem controle (Saban, 2015). Conciliando o objetivo do Promove-Universitários e sua relação com a promoção de habilidades sociais, a ACT se tornou no estudo um meio eficaz para promover as HS na vida dos indivíduos a partir de suas técnicas de relaxamento mindfulness, contato com o momento presente e metáforas que ajudaram as estudantes a se “conectarem” com suas realidades e dificuldades de forma mais clara, sendo guiadas por meio de valores, tornando-as flexíveis a mudanças e ações de compromisso - promovidas através do desenvolvimento de habilidades sociais - na vida social e dentro da universidade.

A aceitação, escolha e ação foram peças-chave articuladas ao THS, onde a aceitação é colocada como a maneira de lidar com dificuldades sem resistências. A ação e a escolha promovem atitudes alinhadas a valores, principalmente no momento presente - evitando focar demasiado no futuro, pois há possibilidade de gerar ansiedade. Aqui podemos citar alguns dos temas dos encontros que podem ter sua eficácia melhorada a partir desse conceito da ACT,

como Organizar rotina de estudos e de atividades sociais/Procrastinação do encontro 2, lidar com autoridade/Empatia/Conhecer direitos humanos básicos, cidadania/Negociar do encontro 4 e Identificação de Valores para vida/Conhecer diferenças entre comportamento habilidoso, passivo e agressivo do encontro 5 (Bolsoni-Silva, 2020) que foram combinados com técnicas de mindfulness, formulação de tabelas de valores e estratégias de enfrentamento (Hayes, 2022; Saban, 2015). O tema abordado no encontro 4 (lidar com autoridade/Empatia/Conhecer direitos humanos básicos, cidadania/Negociar) envolve a habilidade de manter conversação assertiva em busca de melhores resultados ou acordos. Nesse quesito, P6 e P7 apresentaram melhoras significativas nos resultados da 3ª aplicação dos instrumentos. Identificar valores para a vida/conhecer diferenças entre comportamento habilidoso, passivo e agressivo envolvem a capacidade de ter flexibilidade psicológica, tal como o caso de P6 que também apresentou bons resultados.

Facundes e Ludermir (2005) discutem sobre a prevalência de transtornos causados pelo estresse durante a graduação em estudantes da área da saúde, que os autores denominam como “Transtornos Mentais Comuns”. Esses transtornos incluem insônia, fadiga, irritabilidade e outros sintomas que também são encontrados em condições mais graves, como ansiedade e depressão (DSM-5). Sob a ótica da Análise do Comportamento, entende-se que a seleção ontogenética ocorre tanto por contingências naturais do ambiente quanto por contingências estruturadas (Del Prette, 2010), como aquelas utilizadas em programas de Treinamento em Habilidades Sociais (THS). Assim, torna-se essencial que o ambiente no qual o aluno participa do THS seja favorável à aplicação prática das habilidades adquiridas durante as sessões, permitindo a consolidação dessas aprendizagens.

Ambas as participantes apresentaram melhoras e pioras ao longo da pesquisa combinada, tendo sido P7 o participante que mostrou maior desenvolvimento de repertório de habilidades sociais, enquanto P6 teve piora. Destaca-se que no período entre a 2ª e 3ª aplicação dos instrumentos, o ambiente acadêmico em que P6 estava inserido não era favorável, refletindo assim no desempenho das habilidades sociais da mesma, como é observado comparando a 1ª, 2ª e 3ª aplicação.

4.3 As Formulações de Caso e Análises Funcionais

Em relação às formulações de caso e as análises funcionais, essas acabaram sendo realizadas no decorrer da pesquisa e não antes das sessões, em virtude do curto período existente entre as entrevistas iniciais e o início das sessões. A partir dessas análises funcionais foi possível melhor verificar e comparar as demandas dos participantes.

P6

A participante é uma pessoa parda, possui 20 anos, solteira, cursa o 4º semestre de graduação em Psicologia (entrou em 2023), não trabalha. A renda familiar gira em torno de dois salários mínimos. Mora com a família (4 pessoas). É natural do Rio de Janeiro.

Queixa: Dificuldade ao apresentar seminários, comportamentos ansiosos e nervosismo nessa situação.

- Antecedentes: Apresentação; Presença do professor, presença dos colegas de turma; lembranças de experiências desagradáveis em apresentações anteriores (na universidade);
- Comportamento: Evitar estudar por não querer apresentar
- Consequência: Alívio momentâneo por não ter estudado
- Efeitos a longo prazo: Ansiedade, nervosismo.

Análise Funcional - Tabela 2: P6

Antecedentes	Comportamento	Consequência
Apresentação; Presença do professor, presença dos colegas de turma; lembranças de experiências desagradáveis em apresentações anteriores (na universidade);	Evitar estudar por não querer apresentar	Alívio momentâneo por não ter estudado

Queixa: Dificuldade com organização antes de estudar para provas, trabalhos e ler textos referentes a aula.

- Antecedentes: Leituras, trabalhos e atividades para serem feitas ou finalizadas;
- Comportamento: Adiar as tarefas (procrastinação);

- Consequências: Alívio imediato de evitar a tarefa;
- O que faz ou fez para resolver o problema: faz as atividades mais urgentes e deixa as outras para depois.
- Efeitos a longo prazo: Acumula atividades e acaba se sentindo pior ainda; permanece no ciclo de procrastinação.

Análise funcional - Tabela 3: P6

Antecedentes	Comportamento	Consequências
Leituras, trabalhos e atividades para serem feitas ou finalizadas.	Adiar as atividades (procrastinação).	Alívio imediato de evitar a tarefa.

P7

A participante é uma pessoa parda, possui 18 anos, solteiro, cursa o 2º semestre de graduação em Psicologia (entrou em 2024), trabalha aos finais de semana em uma lanchonete. Mora sozinha. É natural de Corumbá. Não há registro do valor de renda familiar. A participante relatou 4 queixas principais, sendo elas:

Queixa: Procrastinação

- Operação Motivadora: Muita demanda da universidade para administrar.
- Antecedentes: Diagnóstico de depressão; assuntos pessoais que acabam interferindo no desempenho na universidade; falta de tempo; Comportamentos: Procrastina com frequência.
- Consequências: Alívio imediato de evitar a tarefa
- O que faz para resolver o problema: No seu tempo livre realiza as atividades mais urgentes; costuma deixar as coisas prontas “em cima” da hora;
- Efeitos a longo prazo: Acumula atividades e acaba se sentindo pior ainda; permanece no ciclo de procrastinação.

Análise Funcional - Tabela 4: P7

Antecedentes	Comportamento	Consequência
Diagnóstico de depressão, assuntos pessoais; falta de tempo;	Procrastinar com frequência	Alívio imediato de evitar a tarefa

Queixa: Gestão de tempo

- Operação Motivadora: Pouca motivação
- Antecedentes: Possíveis fatores emocionais interligados com os episódios de depressão diagnosticada anteriormente, desânimo, pouca motivação;
- Comportamentos:
 - Consequências: Procrastinar; deixar tarefas de lado para fazer outras mais urgentes e acabar mais desorganizada do que no início por sentir alívio imediato
 - O que faz ou fez para resolver o problema: procura tentar se organizar de acordo com sua disponibilidade de horários e, caso não dê certo, completa as atividades que estão ao seu alcance.
 - Efeitos a longo prazo: Ansiedade, frustração, ciclo de procrastinação e desorganização.

Análise Funcional - Tabela 5: P7

Antecedentes	Comportamento	Consequência
Possíveis fatores emocionais; episódios de depressão, desânimo	Desorganização das leituras e atividades referentes à universidade; viver de forma desorganizada (academicamente)	Procrastinação; deixar tarefas importantes de lado para fazer outras mais urgentes

Queixa: Dificuldade com organização;

- Operação Motivadora: Rotina desorganizada

- Antecedentes: Possíveis fatores emocionais interligados com os episódios de depressão diagnosticada anteriormente, desânimo, pouca motivação, rotina desorganizada;
- Comportamentos: Desorganização
- Consequências: Acúmulo de atividades acadêmicas; sobrecarga;
- O que faz ou fez para resolver o problema: procura tentar se organizar de acordo com sua disponibilidade de horários e, caso não dê certo, completa as atividades que estão ao seu alcance.
- Efeitos a longo prazo: Ansiedade, nervosismo, frustração;

Análise Funcional - Tabela 6: P7

Antecedentes	Comportamento	Consequência
Fatores emocionais ligados a depressão, desânimo	Desorganização	A curto prazo evita contato com SD aversivo

Queixa: Introversão (comportamentos introvertidos).

- Operação Motivadora: Baixa interação familiar/cotidiana.
- Antecedentes: Poucas oportunidades de interação; estilo de vida restrito; possível baixa interação familiar/cotidiana por não relatar nada significativo (mora sozinha).
- Comportamentos: Restringir sua comunicação, interação e convivência a poucas pessoas conhecidas.
- Consequências: Não entrar em contato com desconforto social, relações emocionalmente menos exigentes, dificuldade com interações (academicamente e na vida pessoal);
- O que faz ou fez para resolver o problema: ainda que não frequentemente, procura se colocar em situações sociais que possa conversar e interagir com outras pessoas, desconhecidos.
- Efeitos a longo prazo: Ansiedade e sensações desconfortáveis relacionadas a dificuldade de puxar/desenvolver assunto quando interage com outros;

Análise Funcional - Tabela 7: P7

Antecedentes	Comportamento	Consequência
Pouca interação social, estilo de vida restrito	Restringir sua comunicação, interação e convivência a poucas pessoas conhecidas.	Não entra em contato com desconforto social, relações emocionalmente menos exigentes, dificuldade de interação

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho buscou replicar a pesquisa “Promove-Universitários e ACT (Terapia de Aceitação e Compromisso)” e fez em forma de estudos de casos conduzidos com duas participantes (P6 e P7), ambas alunas do curso de psicologia, (o primeiro cursando o 2º semestre e o segundo o 4º semestre) e apresentou resultados diferentes entre eles.

A participante 6 obteve melhora principalmente no que diz respeito a inflexibilidade psicológica, enquanto P7 demonstrou piora no mesmo teste em comparação com o que aponta a literatura (Barbosa & Murta, 2015). Acredita-se que o ambiente acadêmico desfavorável de P6 que inclui dificuldades interpessoais com os colegas de classe, possa ter interferido de algum modo nos resultados obtidos, principalmente no que diz respeito ao resultado do IHS.

O término do projeto se deu no mesmo período em que as participantes estavam com uma alta demanda de provas e seminários. Além disso, o número de sessões foi mínima em relação a outros estudos nessa mesma área (Santana et al., 2022; Moretto & Bolsoni-Silva, 2021) porém, ocorreram empecilhos que dificultaram o início da pesquisa, como a greve que houve entre maio e agosto deste ano, que atrasou o recrutamento dos participantes e compromissos e imprevistos dos participantes que os fizeram faltar aos encontros, por exemplo. Apesar de todas essas limitações, o programa se mostrou efetivo considerando os resultados de ambas as participantes.

Levando essas observações em consideração, sugere-se que as próximas pesquisas sejam feitas com mais sessões, com o delineamento experimental que inclua grupo controle e a aplicação de follow-up, como também, a possibilidade de incluir alunos de outros cursos além do de psicologia. (Barreto et. al, 2004; Carneiro, 2014; Bolsoni-Silva & Loureiro, 2014; Ferreira et. al., 2014). De modo geral, os resultados obtidos reforçam o potencial da intervenção e demonstram sua efetividade no contexto acadêmico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barbosa, L. M. & Murta, S. G. (2015). Evidências do AAQ-II – Versão Brasileira. *Psico-USF, Bragança Paulista*, v. 20, n. 1, p. 75-85. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200107>
- Barreto, M. C. M., Pierre, M. R. S. R., Del Prette, Z. A. P. & Del Prette, A. (2004). Habilidades sociais entre jovens universitários: Um estudo comparativo. *Revista de Matemática e Estatística*, 22(1), 31-42.
- Bolsoni-Silva, A. T. (2002). Habilidades sociais: breve análise da teoria e da prática à luz da análise do comportamento. *Interação Em Psicologia*, 6(2). <https://doi.org/10.5380/psi.v6i2.3311>
- Bolsoni-Silva, A.T., Fogaça, F. F. S., Martins, C. G. B. & Tanaka, T. F. (2020). *Promove-Universitários. Treinamento de habilidades sociais: guia teórico e prático*. Hogrefe.
- Bolsoni-Silva, A. T., Del Prette, Z. A. P., Del Prette, G., Montagner, A. R., Bandeira, M. & Del Prette, A. (2006). Habilidades sociais no Brasil: Uma análise dos estudos publicados em periódicos. In M. Bandeira, Z. A. P. Del Prette & A. Del Prette, (Orgs.), *Estudos sobre habilidades sociais e relacionamento interpessoal* (pp. 1-45) São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S.R. (2014) The Role of Social Skills in Social Anxiety of University Students. *Paidéia (Ribeirão Preto)* 24 (58). <https://doi.org/10.1590/1982-43272458201410>
- Carneiro, R. S. (2014) Um estudo das habilidades sociais em idosos. *Psicologia Argumento*, 32(76). <https://doi.org/10.7213/psicol.argum.32.076.DS02>
- Comodo, C. N., & Dias, T. P. (2017). Habilidades sociais e competência social: Analisando conceitos ao longo das obras de Del Prette e Del Prette. *Interação Em Psicologia*, 21(2). <https://doi.org/10.5380/psi.v21i2.50314>
- Fagundes, V., V. L. D., & Ludermir, A. B., (2005) Common mental disorders among health care students. *Brazilian Journal of Psychiatry* 27 (3). recuperado via: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/pNTNKNKjFbmCQpm9yxKYYcM/?lang=en>
- Ferreira, V. S., Oliveira, M. A., & Vandenberghe, L. (2014) Efeitos a curto e longo prazo de um grupo de desenvolvimento de habilidades sociais para universitários. *Psic.: Teor. e Pesq.* 30 (1). <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000100009>
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2018). *Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático*. Editora Vozes Limitada.
- Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (2010). Habilidades sociais e análise do comportamento: proximidade histórica e atualidades. *Perspectivas em análise do comportamento*, 1(2), 104-115. Recuperado via: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-35482010000200004&lng=pt&tlng=pt

Del Prette, Z. A. P., & Del Prette, A. (1996). Habilidades sociais: Uma área em desenvolvimento. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 9(2), 233-255.

Del Prette, A. & Del Prette, Z. A. P. (2018). Inventário de habilidades sociais II (IHS2-Del Prette): manual de aplicação, apuração e interpretação. São Paulo: Pearson Clinical Brasil.

Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2024). *Psicologia das habilidades sociais: Diversidade teórica e suas implicações* [Livro digital]. Editora Vozes.

D'El Rey, G. J. F., Lacava, J. P. L., & Cardoso, R.. (2007). Consistência interna da versão em português do Mini-Inventário de Fobia Social (Mini-SPIN). *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 34(6), 266–269. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000600002>

Manual Estatístico de Transtornos Mentais [recurso eletrônico]: DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed.

Freitas, L. C. (2023). Uma visão sistemática de estudos experimentais sobre Treinamento de Habilidades Sociais. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. 2013, Vol XV, nº 2, 75-88. ISSN 1982-3541 <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/604/388>

Hayes, S. C; Smith, S. (2022). Saia da sua mente e entre na sua vida. A nova terapia de aceitação e compromisso. Novo Hamburgo: *Sinopsys Editora*.

Leite, M. de F., & Faro, A.. (2022). Evidências de Validade da GAD-7 em Adolescentes Brasileiros. *Psico-usf*, 27(2), 345–356. <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270211>

Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. C. (2021). *Aprendendo ACT: Manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas* (1ª ed.). SINOPSY EDITORA. <https://doi.org/10.1234/6555710500>

Matta, C. M. B, Lebrão, S. M. G., & Heleno, M. G. V. (2017) Adaptação, rendimento, evasão e vivências acadêmicas no ensino superior: revisão de literatura. *Psicologia escolar e Educacional*, SP. Volume 21, Número 3, Setembro/Dezembro de 2017: 583-591. <https://doi.org/10.1590/2175-353920170213111118>

Moreno, A. L., De Sousa, D. A., Souza, A. M. F. L. P., Manfro, G. G., Salum, G. A. ... Crippa, J. A. de S. (2016). Factor structure, reliability, and item parameters of the Brazilian-Portuguese version of the GAD-7 questionnaire. *temas em psicologia*, 24(1), 367-376.

recuperado via: https://www.researchgate.net/publication/301334641_Factor_Structure_Reliability_and_Item_Parameters_of_the_Brazilian-Portuguese_Version_of_the_GAD-7_Questionnaire

Moretto, L. A., & Bolsoni - Silva, A. T. (2021). Efeitos do Promove-Universitários em estudantes de universidade pública e privada. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental Cognitiva*, 23, 1-24. <https://doi.org/10.31505/rbtcc.v23i1.1328>

Saban, M. T. (2015). Introdução à terapia de aceitação e compromisso. 2. ed. - Belo Horizonte: Ed. Artesã.

Santana, F. A. L., *et al.* (2022). Estudo piloto do Promove-Universitários em ambiente virtual. *Latin American Journal of Business Management (LAJBM)*. v. 13, nº 1, Taubaté, SP, p.10-24. Disponível em: <https://www.lajbm.com.br/index.php/journal/article/view/698>.

Santos, I. S., Tavares, B. F., Munhoz, T. N., Almeida, L. S. P. de ., Silva, N. T. B. da ., Tams, B. D., Patella, A. M., & Matijasevich, A.. (2013). Sensibilidade e especificidade do Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) entre adultos da população geral. *Cadernos De Saúde Pública*, 29(8), 1533–1543. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00144612>

Osório, F. L., Vilela Mendes, A., Crippa, J. A. & Loureiro, S. R. (2009). Study of the discriminative validity of the PHQ-9 and PHQ-2 in a sample of Brazilian women in the context of primary health care. *perspectives in Psychiatric Care*, 45,(3), 216-227. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2009.00224.x>

Snyder, M., & Gangestad, S. (1986). On the nature of self-monitoring: Matters of assessment, matters of validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 125–139. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.1.125>

Soares, A. B., & Del Prette, Z. A. P. (2015). Habilidades sociais e adaptação à Universidade: convergências e divergências dos construtos. *Análise Psicológica*, 33(2), 139-151. doi: 10.14417/ap.911 via: http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/911/pdf_1

ANEXO A

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE

Participantes

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário(a) da pesquisa “Efeitos do Programa Promove-Universitários no desempenho acadêmico”, sob a coordenação da psicóloga Ma. Franciele Ariene Lopes Santana, doutoranda em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem (UNESP), com supervisão da prof. Dra. Alessandra Turini Bolsoni-Silva (UNESP) e com a colaboração do prof. Dr. Pablo Cardoso de Souza.

Para participar desta pesquisa você precisa ler este termo e estando de acordo, clicar em "Sim, li com atenção e aceito participar", caso não concorde e não queira participar, selecione “Não, li com atenção e não aceito participar”. **RECOMENDAMOS FORTEMENTE QUE VOCÊ BAIXE E GUARDE COM VOCÊ UMA CÓPIA DESTA TERMO.** Leia cuidadosamente o que se segue e pergunte à responsável pela pesquisa sobre qualquer dúvida que você tiver (ao final estão disponíveis contatos):

Sua participação é voluntária, muito importante, mas não obrigatória. Caso concorde em participar, assine este documento. Ao participar da pesquisa, seu nome e identidade serão mantidos em sigilo e em hipótese alguma serão divulgados os resultados. As demais informações concedidas serão utilizadas somente para fins da pesquisa, estando os dados coletados disponíveis apenas para revisão do estudo e para publicações com propósitos científicos. Sua participação é livre, você terá o direito de recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento sem nenhum prejuízo por isso e sem qualquer penalidade.

Para que fique claro, a finalidade e atividades da pesquisa é analisar os efeitos de um programa de desenvolvimento de Habilidades Sociais no CPAN no desempenho acadêmico. O desenvolvimento deste estudo requer que você preencha alguns instrumentos em diferentes momentos da sua trajetória na graduação. A pesquisa será conduzida pela psicóloga e coordenadora deste estudo com a colaboração do professor Pablo Cardoso de Souza, entre os anos de 2022 a 2024. Sendo que os encontros grupais ocorrerão em 2024 e serão gravados. Os participantes serão divididos em grupos por sorteio, momento em que se divide grupos que vão para intervenção imediatamente e grupos que ficam em espera, também haverá a opção de participar somente com o preenchimento dos instrumentos. Deste modo, caso aceite participar, você será convidado a fazer as atividades propostas no ano de 2024, sendo que você também será chamado/a (por meio dos contatos que fornecer) a responder questionários ao término dos anos de 2024 e início de 2025, tais atividades ocorrerão sempre no espaço do LAEC (Laboratório de Análise Experimental do Comportamento) ou online. O agendamento para aplicação dos instrumentos será efetuado pelos pesquisadores e os horários podem ser flexibilizados para atender suas possibilidades.

Como todas as pesquisas, precisamos prever e informar Riscos e benefícios. Obedecendo aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme as Resoluções nº. 466/12 e 510/16 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), como em toda pesquisa com seres humanos, é necessário prever riscos no estudo propondo estratégias para 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, você poderá deixar de participar, se assim desejar, e também pode ser encaminhado para receber atendimento no SEPAP (Serviço de Psicologia e Acessibilidade Pedagógica). Para garantir que os dados estejam protegidos em sigilo, todos os questionários e escalas (após terem seus dados tabulados), serão guardados nos arquivos do SEPAP/LAEC e somente pessoas da equipe de pesquisa terão acesso a esses dados. Esta equipe está devidamente cadastrada e reconhecida institucionalmente.

Também é preciso que saiba que não haverá nenhum tipo de despesa pessoal para a participação neste estudo. Assim também não haverá nenhum tipo de compensação financeira. Apesar de não haver nenhum benefício financeiro, alguns possíveis benefícios podem ocorrer em função das intervenções em grupo, pois podem propiciar a identificação de estratégias para a promoção da saúde em ambiente acadêmico. Se, mesmo tendo sido tomados todos os cabíveis cuidados, for verificado algum dano de causa direta dos procedimentos deste estudo, com nexos causal comprovado, conforme Resolução CNS 466/12, a indenização será conferida na forma da lei. Finalizada a pesquisa, espera-se também, que sejam produzidos textos para publicações científicas em periódicos especializados com o objetivo de difundir o conhecimento desenvolvido.

Aceite: Declaro ter compreendido e sido informado a natureza e objetivo da pesquisa e livremente consinto em participar voluntariamente da mesma e autorizo a pesquisadora a realizar a gravação em áudio ou vídeo de minha participação sem quaisquer ônus financeiros a nenhuma das partes, também autorizo que acesse meus dados no SISCAD para fins da pesquisa. Declaro que li as informações contidas neste documento antes de assinar este termo de consentimento e que recebi respostas para todas as minhas dúvidas. Confirmando também que recebi uma cópia deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Declaro ainda, ser maior de 18 anos.

Assinatura do participante

A coordenadora desta pesquisa, declara ter disponibilizado as informações necessárias para compreensão do estudo pelo participante acima assinado, explicando-lhe a natureza e propósito da pesquisa. Além disso, respondendo todas as questões que foram feitas. Declara ainda, que serão mantidas em sigilo as informações pessoais coletadas na pesquisa.

Contatos: Em qualquer etapa do estudo, você poderá ter acesso à pesquisadora para esclarecimento de eventuais dúvidas. Neste caso, entre em contato: • • Telefone (67) 3234-6804 (e whatsapp)– Franciele Ariene Lopes Santana • • e-mail: franciele.ariene@unesp.br / franciele@santana@ufms.br • • Endereço: Av. Rio Branco, 1270 – Bloco J, Bairro Universitário, Corumbá - MS, 79304-902.

• • Pablo Cardoso de Souza • • e-mail: pablo.cardoso@ufms.br • • Endereço: Av. Rio Branco, 1270 – Bloco H, Bairro Universitário, Corumbá - MS, 79304-902.

Para mais elucidacões sobre procedimentos éticos, você poderá entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos pelos seguintes meios:

• • Telefone: (67) 3345-7187;

- Site: <https://cep.ufms.br/>;
- E-mail: cepconep.propp@ufms.br;
- Site da plataforma brasil aplicacao.saude.gov.br/plataformabrasil • Endereço Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação: av. Costa e Silva s/n, bairro Universitário, CEP 79070-900, Campo Grande - MS.