

**DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS ENTRE UNIVERSITÁRIOS  
DA ÁREA DA SAÚDE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

**DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS EN EL  
ÁMBITO DE LA SALUD: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA**

**DEVELOPMENT IN SOCIAL SKILLS AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN THE  
HEALTH FIELD: AN INTEGRATIVE REVIEW**



Emanuel Pereira de MELO<sup>1</sup>  
e-mail: eemanuelmelo99@gmail.com



Elaine Rossi RIBEIRO<sup>2</sup>  
e-mail: elaine.ribeiro@fpp.edu.br

**Como referenciar este artigo:**

MELO, E. P.; RIBEIRO, E. R. Desenvolvimento de habilidades sociais entre universitários da área da saúde: Uma revisão integrativa. **Doxa: Rev. Bras. Psico. e Educ.**, Araraquara, v. 25, n. 00, e024008, 2024. e-ISSN: 2594-8385. DOI: <https://doi.org/10.30715/doxa.v25i00.19030>



| Submetido em: 18/02/2024  
| Revisões requeridas em: 17/06/2024  
| Aprovado em: 05/07/2024  
| Publicado em: 02/08/2024

**Editor:** Prof. Dr. Paulo Rennes Marçal Ribeiro  
**Editor Adjunto Executivo:** Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

<sup>1</sup> Faculdades Pequeno Príncipe (FPP), Curitiba – PR – Brasil. Mestre em Ensino de Ciências da Saúde.

<sup>2</sup> Faculdades Pequeno Príncipe (FPP), Curitiba – PR – Brasil. Docente do Programa de Ensino de Ciências da Saúde.

**RESUMO:** O estudo tem como objetivo conhecer e sumarizar o que a literatura aponta sobre desenvolvimento de habilidades sociais entre estudantes universitários da área da saúde. A amostra teve como método uma revisão integrativa utilizando-se as bases Embase, PubMed, Scopus, Web of Science, Cinahl, Eric, Pyschnet, Scielo e a literatura cinzenta nas bases Google Acadêmico, Open Grey e Proquest. A amostra constitui-se de 22 artigos que apontam para o Desenvolvimento das Habilidades Sociais de estudantes da área da saúde em universidades públicas e privadas, tema que vem sendo pesquisado no Brasil, Turquia, Japão, Irã, Espanha, EUA, Suíça, com a finalidade de compreender os diversos comportamentos apresentados pelos estudantes quando chegam à universidade. Considerando que o campo teórico-prático das habilidades sociais é amplo, os resultados indicam que indivíduos com boas habilidades de relacionamento interpessoal tendem a ser mais saudáveis e menos propensos a doenças emocionais. Além disso, as habilidades sociais podem ser aprendidas e aprimoradas, contribuindo não apenas para o desenvolvimento acadêmico, mas também para o desenvolvimento pessoal, familiar, social e profissional.

**PALAVRAS-CHAVE:** Habilidades sociais. Desenvolvimento. Saúde. Comportamentos.

**RESUMEN:** *El estudio tiene como objetivo comprender y resumir lo que señala la literatura sobre el desarrollo de habilidades sociales entre estudiantes universitarios del campo de la salud. La muestra tuvo como método un revisión integrativa utilizando las bases de datos Embase, PubMed, Scopus, Web of Science, Cinahl, Eric, Pyschnet, Scielo y literatura gris en las bases de datos Google Scholar, Open Gray y Proquest. La muestra final está compuesta por 22 artículos que apuntan a la Desarrollo de Habilidades Sociales de estudiantes del área de la salud en universidades públicas y privadas, tema que ha sido investigado en Brasil, Turquía, Japón, Irán, España, Estados Unidos, Suiza, con el propósito de comprender los diferentes comportamientos que presentan los estudiantes cuando llegar a la universidad. Así considerando que el campo teórico-práctico de las habilidades sociales es amplio, los resultados permiten identificar que los individuos con buenas relaciones interpersonales son más sanos, menos propensos a enfermedades emocionales y que las habilidades sociales pueden aprenderse y mejorarse, ayudando no sólo con el desarrollo académico, pero también en el desarrollo personal, familiar, social y profesional.*

**PALABRAS CLAVE:** Habilidades sociales. Desarrollo. Salud Comportamientos.

**ABSTRACT:** *The study aims to understand and summarize what the literature points out about the development of social skills among university students in the health field. The sample had as its method an Integrative review using the databases Embase, PubMed, Scopus, Web of Science, Cinahl, Eric, Pyschnet, Scielo, and gray literature in the Google Scholar, Open Gray, and Proquest databases. The sample consists of 22 articles that point to the Development of Social Skills of students in the health area in public and private universities, a topic that has been researched in Brazil, Turkey, Japan, Iran, Spain, USA, and Switzerland, with the purpose of understanding the different behaviors presented by students when they arrive at university. It was concluded considering that the theoretical-practical field of social skills is broad, the results allow us to identify that individuals with good interpersonal relationships are healthier, less prone to emotional illnesses and that social skills can be learned and improved, helping not only with academic development, but also with also in personal, family, social and professional development.*

**KEYWORDS:** Social skills. Development. Health. Behaviors.

## Introdução

O desenvolvimento de habilidades sociais (DHS) é ponto fundamental no transcorrer da vida acadêmica, uma vez que auxilia o estudante universitário em sua integração na formação superior estabelecendo melhorias na qualidade das relações sociais, possibilitando a aquisição de novos comportamentos para o trato interpessoal (Pontes; Souza, 2011).

As Habilidades Sociais, também conhecidas como ‘*soft skills*’, são um conjunto de competências que nos permitem interagir de forma eficaz com os outros. Incluem inteligência emocional, comunicação, empatia, trabalho em equipe e resolução de conflitos, sendo essenciais para o sucesso em diversas áreas da vida (Antunes, 2020). No mesmo sentido, podem ser conceituadas como uma classe ou um conjunto de comportamentos emitidos diante das demandas de uma situação nas relações interpessoais e que quando usadas de forma adequada produzem ganhos sociais reduzindo perdas para as interações sociais (Bolsoni-Silva; Carrara, 2010).

Sgobbi e Zanquim (2020) destacam a importância de que os profissionais da área da saúde adquiram habilidades sociais e desenvolvam suas competências para um bom desempenho tanto em seu ambiente social quanto profissional. É essencial que saibam se comunicar de forma adequada, tendo o autoconhecimento (autonitoria) como uma habilidade fundamental para lidar de maneira equilibrada nas relações interpessoais. Além disso, é crucial que desenvolvam a capacidade de aprender e trabalhar em equipe, bem como de gerenciar interações e relações interpessoais de forma eficaz.

Os novos e muitos desafios que fazem parte da rotina dos estudantes da área da saúde colocam em evidência o saber lidar com seus próprios sentimentos e emoções, e estas muitas vezes se revelam fatores estressores nas relações interpessoais causados pelo grande impacto que um déficit de habilidades sociais provoca na saúde e na qualidade de vida de uma pessoa (Ribeiro; Bolsoni-Silva, 2011; Murta, 2005).

Durante a formação, os estudantes da área da saúde lidam com quebra de tabus, como dissecação de cadáveres e acesso à nudez de outros seres humanos, entre vários outros momentos sensíveis e significativos. Além do que, devem desenvolver relações saudáveis de empatia com pacientes nos diversos contextos de atenção à saúde em situações cotidianas e principalmente quando eles estão em estado grave, o que pode em muito mobilizar suas emoções (Bolsoni-Silva *et al.*, 2010).

O desenvolvimento das habilidades sociais (Arón; Milicic, 1994) é um dos indicadores que mais significativamente se relaciona com a saúde mental (SM) e, portanto, com a qualidade

de vida. Outros autores, como Beauchamp e Anderson (2010), discorrem sobre como o adoecimento emocional pode gerar déficit nestas habilidades e causar prejuízo nestes aspectos.

As habilidades sociais se desenvolvem gradualmente através da infância e da adolescência e refletem uma interação dinâmica entre o indivíduo e seu ambiente. O adoecimento emocional compromete o uso das habilidades sociais contribuindo para o sofrimento psicológico, isolamento social e a redução da autoestima e podem ter impacto na qualidade de vida (Beauchamp; Anderson, 2010, p. 39).

Outros autores, como Gouveia e Polydoro (2020) e Ramos *et al.* (2018), enfatizam que as transformações pelo que vem passando o Ensino Superior no Brasil nos últimos 20 anos, ensejará um novo modelo de gestão acadêmica cuja finalidade é atender às novas demandas educacionais, não somente aquelas pedagógicas, mas igualmente as humanas. A universidade é o espaço de formação integral, isto é, pessoal, social e profissional, e isso inclui o desenvolvimento de habilidades sociais que estão ligadas diretamente a um melhor desempenho acadêmico, bem como ao sucesso na inserção profissional.

Diante deste contexto, questiona-se: as instituições de ensino superior da área da saúde estão propiciando o desenvolvimento de habilidades sociais em seus estudantes? Para responder a tal questionamento, objetivou-se conhecer e sumarizar o que a literatura aponta sobre intervenções para o desenvolvimento de habilidades sociais entre estudantes universitários da área da saúde.

## Método

Este estudo constituiu-se como uma revisão integrativa, cujo método promove a síntese e a integração de estudos relevantes da literatura. O termo ‘integrativa’ (Whittemore; Knafl, 2005) tem origem na integração de opiniões, conceitos ou ideias provenientes das pesquisas no método, com destaque ao conceito das evidências que estimulam e intensificam a construção da ciência (Botelho; Cunha; Macedo, 2011). No presente estudo, foram acessadas as bases Embase, Pubmed, Scopus, Web of Science, Cinahl, Pschnet, Scielo e a literatura cinzenta nas bases Google Acadêmico, Open Grey e Proquest, para busca de artigos adicionais, dissertações e teses.

Os critérios de inclusão foram: artigos com estudos com abordagem metodológica qualitativa e quantitativa de qualquer delineamento, ter uma intervenção abrangente para treinamento de habilidade sociais, incluir pelo menos dois estudantes universitários da área da saúde, em inglês, espanhol ou português e ter sido publicado nos últimos 10 anos.

A busca foi realizada entre janeiro de 2010 e abril de 2020 com a utilização das palavras-chave descritas no Quadro 1.

**Quadro 1 – Estratégia de busca em diferentes bases de dados**

<b>Pubmed</b>	(( <i>"social skills" OR "social competence" OR "social competency" AND ("training" OR "intervention")</i> ) AND (( <i>"students"[MeSH Terms] OR "students" OR "student"</i> ) OR <i>"students"[MeSH Terms] OR "students"</i> ) AND ( <i>"higher education" OR undergraduate OR undergraduation OR academic OR ("universities"[MeSH Terms] OR "universities" OR "university")</i> )) AND <i>"adult"[MeSH Terms]</i> )
<b>Scopus</b>	(( <i>"social skills" OR "social competence" OR "social competency" AND ("training" OR "intervention")</i> ) AND (( <i>"students" OR "student"</i> ) AND ( <i>"higher education" OR undergraduate OR undergraduation OR academic OR "universities" OR "university"</i> )) AND NOT ( <i>child OR children OR adolescent OR adolescents</i> ))
<b>Web of Science</b>	(( <i>"social skills" OR "social compet*"</i> ) AND (( <i>training OR intervention</i> ) AND (( <i>student* AND "higher education" OR undergraduat* OR academic OR universit*</i> ) NOT ( <i>child*</i> )) <b>Refinado por:</b> ( <i>education educational research or psychology educational or ethics or social sciences interdisciplinary or medical ethics or nursing or psychology developmental or health care sciences services or humanities multidisciplinary or psychology social or anthropology or social issues or multidisciplinary sciences or communication or medicine general internal</i> ))
<b>Embase</b>	( <i>"social skills" OR "social competence" OR "social competency"</i> ) AND ( <i>"training" OR "intervention"</i> ) AND ( <i>students OR student</i> ) AND ( <i>"higher education" OR undergraduate OR undergraduation OR academic OR universities</i> ) NOT ( <i>child OR children</i> ))
<b>CinaHL Ebsco</b>	( <i>"social skills" OR "social competence" OR "social competency"</i> ) ) AND ( <i>"training" OR "intervention"</i> ) AND (( <i>"students" OR "student"</i> ) AND ( <i>"higher education" OR "undergraduate" OR "undergraduation" OR "academic" OR "universities" OR "university"</i> )) ) NOT ( ( <i>child OR children</i> ) )
<b>ERIC</b>	(( <i>"social skills" OR "social competence" OR "social competency"</i> )) AND ( <i>"training" OR "intervention"</i> ) AND ((( <i>"students" OR "student"</i> ) AND ( <i>"higher education" OR "undergraduate" OR "undergraduation" OR "academic" OR "universities" OR "university"</i> )))) NOT (( <i>child OR children</i> ))
<b>Proquest Dissertations and Theses Global</b>	(( <i>"social skills" OR "social competence" OR "social competency" OR "habilidades sociais" OR "competência social" OR "habilidades sociales" OR "competencia social"</i> ) AND ( <i>"training" OR "intervention" OR "treinamento" OR "capacitação" OR "intervenção" OR "entrenamiento" OR "intervención"</i> )) AND ( <i>"students" OR "student" OR "estudiante" OR "estudiantes" OR "estudante" OR "estudantes"</i> ) AND ( <i>"higher education" OR "undergraduate" OR "undergraduation" OR "academic" OR "universities" OR "university" OR "ensino superior" OR "graduação" OR "acadêmico" OR "acadêmica" OR "acadêmicos" OR "universitários" OR "universitário" OR "universidade" OR "graduación" OR "enseñanza superior" OR "educación superior" OR "universitarios" OR "universidad"</i> )) NOT (( <i>child" OR "children" OR "crianças" OR "criança" OR "niño" OR "niños"</i> ))
<b>Scielo</b>	(( <i>"social skills" OR "habilidades sociais" OR "habilidades sociales"</i> )) AND ( <i>"training" OR "intervention" OR "treinamento" OR "capacitação" OR "intervenção" OR "entrenamiento" OR "intervención"</i> ) AND ( <i>"higher education" OR "undergraduate" OR</i>

	<i>"ensino superior" OR "graduação" OR "universidade" OR "graduación" OR "enseñanza superior" OR "educación superior" OR "universidad") AND NOT ((children OR crianças OR niños))</i>
<b>Google Acadêmico</b>	<i>("social skills" OR "social competence" OR "social competency" OR "habilidades sociais" OR "competência social" OR "habilidades sociales" OR "competencia social") AND ("training" OR "intervention" OR "treinamento" OR "capacitação" OR "intervenção" OR "entrenamiento" OR "intervención") AND ("estudiante" OR "estudiantes" OR "estudante" OR "estudantes") AND ("higher education" OR "undergraduate" OR "undergraduation" OR "academic" OR "universities" OR "university" OR "ensino superior" OR "graduação" OR "acadêmico" OR "acadêmica" OR "acadêmicos" OR "universitários" OR "universitário" OR "universidade" OR "graduación" OR "enseñanza superior" OR "educación superior" OR "universitarios" OR "universidad") Social skills</i>

Fonte: Elaboração dos autores.

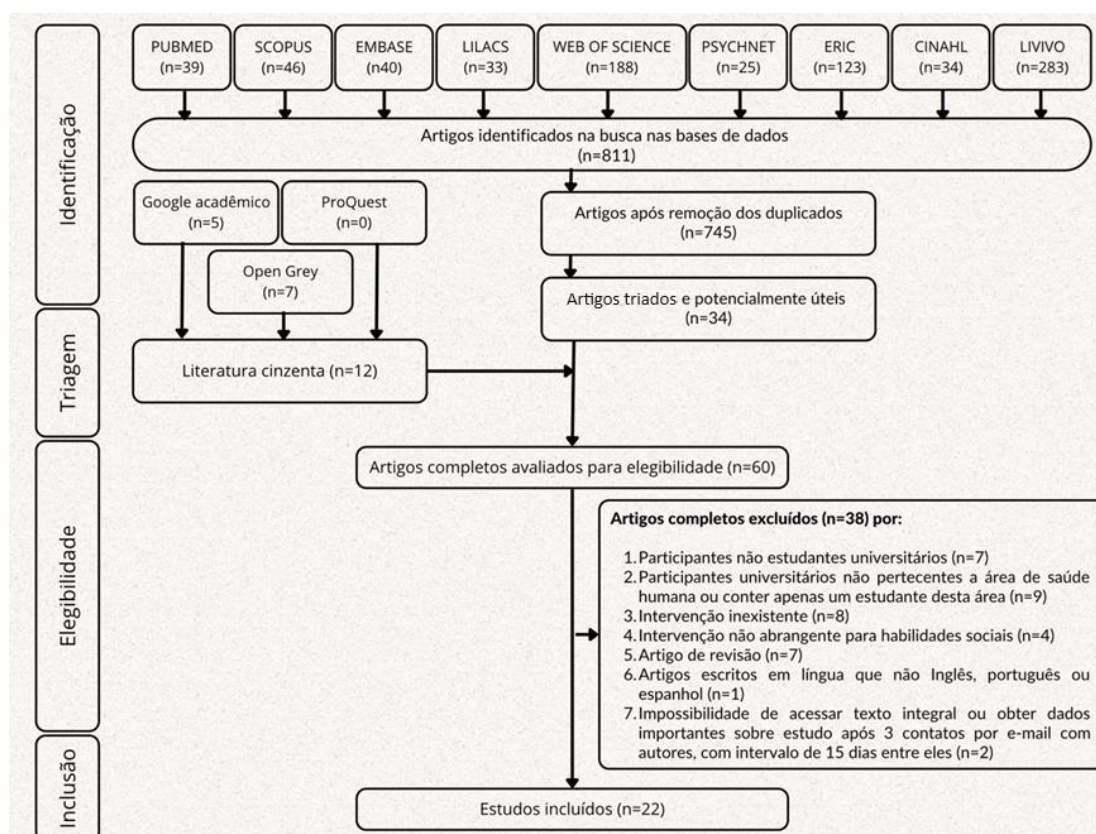
Diante da necessidade de compreender as habilidades sociais, surgiu a questão da pesquisa: o que tem sido realizado mais recentemente para promover o desenvolvimento de habilidades sociais entre estudantes universitários na área da saúde? Quais intervenções têm sido empregadas para esse fim? Com essa pergunta, buscou-se entender como as habilidades sociais são desenvolvidas entre universitários não apenas no Brasil, mas também em países como Turquia, Irã, Japão, Espanha, Suíça e Estados Unidos. Através de uma revisão integrativa, procurou-se destacar a relevância das intervenções voltadas para o desenvolvimento de habilidades sociais em universitários da área da saúde.

Uma tabela Excel compartilhada foi utilizada como material de pesquisa para coletar os dados como: base de dados, título do artigo, autores, ano de publicação, local, objetivos, métodos, participantes e desfechos encontrados. Os dados foram analisados qualitativamente e sintetizados de forma temporal pela impossibilidade de categorização.

## Resultados

A busca nas bases de dados resultou em 811 artigos. Após a remoção dos artigos duplicados e a análise dos títulos e resumos por três revisores independentes, foram selecionados 60 artigos para a leitura do texto completo. Desses, 38 foram excluídos e 22 foram incluídos para análise, conforme ilustrado na Figura 1.

**Figura 1** – Fluxograma da pesquisa em bases de dados



Fonte: Elaboração dos autores com base em Liberati *et al.* (2009).

Dos 22 artigos que compõem a amostra final, 23,4% são dos anos 2010 a 2012, 27,23% foram publicados entre 2013 e 2015, igualmente entre 2016 e 2018 e 27,23%, entre 2019 e 2020. Esses estudos foram originados nos países: Brasil (15), Irã (02), Turquia (01), Japão (01), EUA (01), Suíça (01) e Espanha (01).

Para explicar sobre os dados encontrados, definiu-se por apresentar os autores por recorte temporal.

**Tabela 1** – Estudos publicados de janeiro de 2010 a abril de 2020: objetivos, desenho e participantes

Autor, ano e país	Objetivo	Desenho do estudo	Participantes
Mitrani (2010) – Turquia	Examinar a efetividade de um programa de treinamento para manejo de raiva	Pré-pós controlado	Estudantes de psicologia. GI: n=28 (5 do 1º, 8 do 2º, 12 do 3º, e 3 do 4º ano); 26 mulheres (93%); média de idade= 22,0 anos
Purehsan Saed (2010) – Irã	Investigar efeito da Terapia cognitivo-comportamental (TCC) em grupo na diminuição da ansiedade social entre estudantes universitários	Pré-pós controlado	16 estudantes mulheres de cursos de várias áreas de saber (não especificado) 8 GI e 8 GC
Pontes Souza (2011) – Brasil	Investigar se o Treinamento em Habilidades Sociais (THS) com grupo de estudantes universitários é eficaz na redução do sofrimento psíquico	Descritivo	15 universitários, incluindo da área da saúde, 67% do sexo feminino
Pureza <i>et al.</i> (2012) – Brasil	Apresentar e analisar uma proposta de Treinamento em Habilidades Sociais (THS) na população universitária que apresentava sintomas de transtorno de ansiedade ou fobia social	Pré-pós não controlado	8 estudantes de diversos cursos de uma universidade privada que aderiram à toda intervenção entre 22 de diversos cursos da universidade que a iniciaram
Shayan Ahmadigatab (2012) – Irã	Determinar a efetividade do Treinamento em Habilidades Sociais (THS) no nível de felicidade dos estudantes	Pré-pós controlado	100 estudantes do 3º ano de ciências médicas, selecionados por <i>random cluster</i> multi-estágio, divididos em 2 GI e 2 GC
Nishina Tanigak (2013) – Japão	Desenhar e implementar o treinamento de asserção com estudantes de enfermagem e esclarecer seus efeitos	Pré-pós controlado	De 90 estudantes do 3º ano de enfermagem, 10 participaram da intervenção (GI) e 56 participaram do GC; Média de idade GI=21.1± 0.7 GC=21.2±0.9; os participantes. Na sessão final, foi feita uma revisão geral das 4 primeiras sessões
Rizvi e Steffel (2014) – EUA	Examinar a viabilidade e eficácia inicial de 2 grupos de treinamento de Terapia Comportamental Dialética (DBT)	Pré-pós controlado	24 universitários de todos os cursos, 21 mulheres e 3 homens, com escore menor que 105 na <i>Emotional Regulation Scale</i> (DERS)
Wagner, Pereira e Oliveira (2014) – Brasil	Avaliar eficácia de um programa de Treinamento em Habilidades Sociais (THS) na diminuição da ansiedade social	Pré-pós não controlado	32 estudantes: 8 do curso de psicologia, 18 de direito, 4 de ciência contábeis, arquitetura e administração e 1 de serviço social e de história cada, com sintomatologia de ansiedade social



Ferreira, Oliveira e Vanderberghe (2014) – Brasil	Investigar os efeitos a curto e longo prazo de um grupo de Treinamento em Habilidades Sociais (THS)	Pré-pós não controlado	34 estudantes ou ex-estudantes de todas as áreas de saber que haviam participado da intervenção; 26 mulheres, 8 homens; média de idade=24,2±8,2
Lima e Soares (2015) – Brasil	Descrever um Treinamento em Habilidades Sociais (THS) para fortalecimento das habilidades sociais existentes e extinção de comportamentos concorrentes em caráter preventivo	Descritivo, qualitativo	11 universitários, incluindo estudantes da área da saúde, 7 do sexo feminino e 4 do masculino; 8 de universidades privadas e 3 de públicas Média de idade=21,27±1,9
Van Melis (2016) – Brasil	Descrever a percepção de universitários sobre o programa de Treinamento em Habilidades Sociais (THS) ofertado pela disciplina de Psicologia III no curso de Fonoaudiologia	Descritivo de abordagem qualitativa	22 estudantes do curso de fonoaudiologia, 20 mulheres e 2 homens, com faixa etária entre 19 e 21 anos
Moretto (2017) – Brasil	Descrever, os efeitos de uma intervenção em habilidades sociais com universitários conduzida em grupo, na perspectiva da análise do comportamento	1 Pré-pós controlado e 1 experimental de Linha de base múltipla de sujeito único	No pré-pós controlado, participaram 14 estudantes, 9 do curso de psicologia, 4 de design e 1 de arquitetura do 1º ou 2º ano
Pozo-Rico, Gilar e Castejón (2017) – Espanha	Descrever um programa para desenvolver a inteligência emocional na educação superior	Pré-pós controlado	192 universitários de todas as áreas: 4 grupos alocados de forma aleatória (não especificado como
Souza, 2018 – Brasil	Avaliar um protocolo de intervenção analítico-comportamental em grupo, com componente de treino em habilidades sociais, para universitárias com indicadores de ansiedade social	Pré-pós e descritivo	12 estudantes, 5 de cursos da área de Exatas (química, engenharia civil e engenharia de produção), 4 de fisioterapia, biotecnologia e medicina; 3 de letras, psicologia e educação especial
Ramos <i>et al.</i> , (2018) – Brasil	Descrever propostas de intervenções psicológicas com universitários desenvolvidas nos anos de 2015 a 2017	Descritivo	4 a 6 sessões semanais, no formato individual e em grupo
Barbosa <i>et al.</i> (2018) – Brasil	Delinear e apresentar os resultados de um programa de adaptação acadêmica no ensino superior	Pesquisa-ação e pré-pós não controlados	22 universitários: 7 de psicologia, 3 de engenharia ambiental, 3 de engenharia de produção, 2 de enfermagem e 1 cada de fisioterapia, engenharia de alimentos, medicina, engenharia elétrica, física e nutrição
Lima, Soares e Souza (2019) – Brasil	Avaliar a eficácia de um Treinamento em Habilidades Sociais (THS) com universitários em seu período inicial na instituição e a relação entre as HS e vivências	Pré-pós não controlado	Mesma de Lima (2015)

acadêmicas e comportamentos  
sociais acadêmicos

Wagner <i>et al.</i> (2019) – Brasil	Descrever o resultado de uma intervenção grupal de Treinamento em Habilidades Sociais (THS) com estudantes de graduação que apresentavam repertório deficitário de habilidades sociais (HS)	Pré-pós	22 estudantes de instituição privada de diferentes cursos de graduação, incluindo da área da saúde humana, que apresentavam dificuldades interpessoais
Recabarren <i>et al.</i> (2019) – Suíça	Avaliar os efeitos em curto prazo de um programa multidimensional de prevenção de estresse	Pré-pós controlado randomizado	De 201 elegíveis, 64 foram incluídos, 79,7% do curso de psicologia e outros de diversas áreas. Média de idade=21,3±2,5, 87,5% mulheres; GI inicial e GC (lista de espera) n=32 cada. Os participantes foram distribuídos na intervenção ou lista de espera usando-se randomização no site <a href="http://www.randomization.com">www.randomization.com</a>

Fonte: Elaboração dos autores.

As habilidades sociais desenvolvidas nos estudos selecionados foram analisadas e sumarizadas de modo abrangente, conforme as diretrizes de uma revisão integrativa. O objetivo é compreender o desenvolvimento das habilidades sociais, as intervenções aplicadas e identificar aquelas que são mais frequentemente abordadas nos estudos da amostra final.

As habilidades sociais que se destacaram foram a automonitoria, o autoconhecimento e a capacidade de avaliar e ajustar o próprio comportamento. Além dessas, foram identificadas a assertividade, a passividade, a agressividade, a empatia, a comunicação verbal e não verbal, o *mindfulness*, bem como os conceitos e a aplicação dessas atitudes nas interações interpessoais. É importante destacar que cada estudo abordou diferentes habilidades sociais. Alguns focaram em uma habilidade específica, enquanto outros discutiram múltiplas habilidades em um único estudo.

Conforme destacado por Rizvi e Steffel (2014), pode-se observar, por meio das intervenções, a redução da ansiedade e da depressão e a melhoria da qualidade de vida com o uso das Habilidades Sociais e suas intervenções e utilizando-se a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a Terapia Comportamental Dialética (DBT), o Treino Assertivo, *Mindfulness*, e o Treino de Regulação Emocional adaptado por Linehan (2014). Os resultados demonstraram ganhos significativos em todas as medidas de regulação emocional, afeto e uso das habilidades sociais.

No estudo realizado na Turquia em 2010, de Mitrani, em algumas intervenções usaram-se abordagens em TCC. Os resultados apontaram a eficácia da TCC no controle da raiva nos participantes que receberam intervenções de controle da raiva em grupo durante seis sessões.

Foram encontradas outras alterações significativas nos escores da raiva após seis meses, coadunando com os achados do estudo apresentado anteriormente, de Rizvi e Steffel (2014).

Em um estudo realizado no Irã, Purehsan e Saed (2010) investigaram os efeitos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em grupo na diminuição da ansiedade social entre estudantes universitários. O estudo incluiu 16 estudantes mulheres de diversas áreas de conhecimento não especificadas, divididas em 8 no grupo experimental (GE) e 8 no grupo controle (GC), e também incorporou técnicas de relaxamento físico e muscular em 8 sessões de uma hora. Os resultados mostraram que a TCC foi eficaz no aumento das habilidades sociais e na redução da ansiedade social entre os participantes.

Pontes e Souza (2011), em um estudo descritivo realizado no Brasil, utilizaram 15 universitários de diversas áreas, incluindo a área da saúde, com 67% do sexo feminino. O objetivo foi investigar a eficácia da Terapia de Habilidades Sociais (THS) em grupos de estudantes universitários na redução do sofrimento psíquico. Todos os participantes relataram melhorias nas habilidades sociais, mesmo aqueles que não apresentaram aumento no escore do Inventário de Habilidades Sociais (IHS). Concluiu-se que a THS mostrou-se uma abordagem promissora para a melhoria das relações interpessoais, qualidade de vida e rendimento escolar.

Pureza *et al.* (2012) apresentaram e analisaram uma proposta de THS para uma população universitária com sintomas de transtorno de ansiedade ou fobia social. A intervenção foi realizada com 8 estudantes de diversos cursos em uma universidade privada. Os resultados indicaram que os pacientes que completaram a intervenção com THS apresentaram uma redução significativa dos sintomas de ansiedade social e fobia social.

Shayan e Ahmadigatab (2012), em um estudo realizado no Irã, destacaram a eficácia do desenvolvimento de habilidades sociais, que incluiu uma série de técnicas cognitivas e comportamentais, no aumento dos níveis de felicidade dos alunos. Os resultados mostraram que o desenvolvimento de habilidades sociais é eficaz para elevar a felicidade dos estudantes. Nishina e Tanigaki (2013), no Japão, aplicaram conceitos de asserção e métodos práticos de Treino Assertivo (Alberti; Emmons, 2008). Os resultados evidenciaram a necessidade de promover estudos que preparem os alunos para a prática do treino de afirmação e o desenvolvimento do comportamento assertivo nas relações interpessoais.

No programa de intervenção realizado no Brasil, Wagner, Pereira e Oliveira (2014) buscaram avaliar a eficácia de um programa de THS na diminuição da ansiedade social. Como resultado deste estudo, ficou provado que uma intervenção breve em grupo como parte do

programa de desenvolvimento de habilidades sociais nas relações interpessoais se mostrou eficaz na diminuição da ansiedade social em estudantes universitários.

No Brasil, Ferreira, Oliveira e Vandenberghe (2014) realizaram um estudo com 34 estudantes universitários e ex-estudantes de diversas áreas do conhecimento, sendo 26 mulheres e 8 homens. Os resultados destacaram que a maioria dos participantes se beneficiou do programa de desenvolvimento de habilidades sociais, observando-se um aumento nos escores de habilidades sociais e uma diminuição dos níveis de ansiedade, efeitos que foram mantidos a longo prazo.

Outro estudo realizado por Lima e Soares (2015), também no Brasil, teve como objetivo a aplicação da Terapia de Habilidades Sociais (THS) em universitários enfrentando situações desafiadoras no contexto acadêmico. O propósito foi desenvolver habilidades sociais e possibilitar um melhor desempenho social para os estudantes. Os resultados indicaram a necessidade de implementar programas de THS para universitários, não apenas no contexto acadêmico, mas também em outras realidades, como uma medida preventiva para promover um convívio social de melhor qualidade e uma vida psicológica mais saudável.

Em outro estudo brasileiro, realizado por Van Melis (2016), sobre habilidades sociais em estudantes do quarto período do Curso de Fonoaudiologia, com 22 estudantes do sexo feminino e 2 estudantes do sexo masculino, com faixa etária entre 19 e 21 anos, assinala que a inserção do THS na formação profissional de universitários na Fonoaudiologia mostrou-se bastante promissora ao ampliar o repertório de habilidades sociais e competências para além do conhecimento teórico/técnico, tendo o autoconhecimento papel central nesse processo resultando em mudanças de comportamento na vida pessoal e profissional.

O estudo de Moretto (2017), no Brasil, descreve os efeitos de uma intervenção em habilidades sociais com universitários (clínicos e não clínicos para indicadores de ansiedade, depressão, fobia social e uso abusivo de álcool e drogas), conduzida em grupo, na perspectiva na Análise do Comportamento. De maneira geral, o resultado indica que as intervenções tiveram efeitos na promoção do repertório de HS e na redução de sintomas de ansiedade e depressão em universitários.

Embora ambos os estudos demonstrem a eficácia das intervenções em habilidades sociais para universitários, eles diferem significativamente em seu foco, metodologia e resultados específicos. O estudo de Van Melis (2016) é mais direcionado à formação profissional e ao desenvolvimento pessoal dos estudantes de Fonoaudiologia, enquanto o estudo de Moretto (2017) aborda uma gama mais ampla de universitários e foca na melhora da saúde

mental através da Análise do Comportamento. Os dois estudos, no entanto, ressaltam a importância das habilidades sociais no desenvolvimento acadêmico e pessoal dos estudantes.

Pozo-Rico, Gilar e Castejón (2017), na Espanha, descreveram um programa para o desenvolvimento da Inteligência Emocional na educação superior, utilizando um desenho de estudo pré-pós controlado. O estudo envolveu 192 universitários de diversas áreas do conhecimento, divididos aleatoriamente em quatro grupos. Os resultados positivos indicaram que o programa de habilidades sociais foi eficaz em melhorar a inteligência emocional dos estudantes, oferecendo oportunidades para aprimorar as relações interpessoais e controlar a ansiedade.

No Brasil, Souza (2018) conduziu um estudo com o objetivo de avaliar um protocolo de intervenção analítico-comportamental em grupo, com um componente de treino de habilidades sociais, destinado a universitários com indicadores de ansiedade social. Os resultados evidenciaram a necessidade de desenvolver e manter um programa de habilidades sociais para melhorar o nível de ansiedade e promover uma maior interação e desenvolvimento das relações interpessoais.

Ramos *et al.* (2018), também no Brasil, propuseram um estudo descritivo sobre intervenções psicológicas com universitários, enfatizando a importância de manter ações permanentes e continuadas para a melhoria das habilidades sociais. Todos os participantes da entrevista relataram que a oficina os ajudou a enfrentar dificuldades na vida acadêmica e social, e destacaram a necessidade de mais projetos que abordem questões relacionadas à vida acadêmica, carreira, relacionamento interpessoal e bem-estar dos universitários. Barbosa *et al.* (2018) realizaram um estudo visando delinear e apresentar os resultados de um programa de adaptação acadêmica no ensino superior com 22 universitários. O resultado mostrou-se efetivo com o aumento significativo dos indicadores de satisfação geral com a vida e autoeficácia acadêmica relacionadas com as habilidades cognitivas na construção de novos conhecimentos.

No Brasil, Wagner *et al.* (2019) descreveram o resultado de uma intervenção grupal de THS com estudantes de graduação que apresentavam repertório deficitário de HS e sintomas de ansiedade social. Os resultados apontaram que houve uma redução na média da pontuação total após a intervenção, sugerindo que os participantes apresentaram melhoras no seu repertório de habilidades sociais e na interação grupal, além de aumento da assertividade.

Recabarren *et al.* (2019), em um estudo pré-pós controlado randomizado realizado na Suíça, avaliaram os efeitos de curto prazo de um programa multidimensional de prevenção de estresse com 201 universitários. Os resultados indicaram que o programa pode auxiliar na

melhoria da inteligência emocional, proporcionando um maior controle das emoções e melhorando as interações sociais.

Os diversos estudos apresentados visaram examinar, investigar, analisar, determinar, descrever e delinear os resultados e a eficácia de programas de adaptação acadêmica no ensino superior a curto prazo. Estes estudos destacaram a importância de um programa multidimensional na redução do sofrimento psíquico e na prevenção de condições como ansiedade generalizada, fobia social, depressão, adição e estresse emocional. Em particular, o estudo de Moretto (2017) evidenciou a eficácia do Treinamento em Habilidades Sociais (THS) conduzido sob a perspectiva da Análise do Comportamento, alinhando-se com as conclusões dos estudos de Purehsan e Saed (2010).

Da mesma forma que a Terapia Dialética Comportamental (DBT) e a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para controle da raiva (Mitrani, 2010), que utilizaram questionários e o Inventário de Habilidades Sociais (IHS), o estudo de Mitrani (2010) é comparável ao estudo de Pontes e Souza (2011). Este último demonstrou a eficácia do THS na redução do sofrimento psíquico. Além disso, o Treinamento de Regulação Emocional de Linehan (2014) e o desenvolvimento do programa de Inteligência Emocional (Pozo-Rico; Gilar; Castejón, 2017) têm como objetivo descrever detalhadamente a aplicação dessas intervenções no Ensino Superior.

Os estudos destacaram que cerca de 85% dos artigos apresentaram o uso do desenvolvimento de habilidades sociais como responsável pela diminuição dos sintomas de ansiedade, fobia social, depressão. Cerca de 15% dos artigos destacam o uso de outros métodos, como psicoeducação, técnicas de relaxamento físico e muscular, reestruturação cognitiva e implemento de automonitoração para a diminuição e controle da ansiedade, depressão e Distúrbios de Personalidade *Borderline* com treinamento para a Regulação Emocional – RE (*Regulation Emotional – ER*).

## Discussão

Os estudos selecionados analisaram e resumiram de forma abrangente as habilidades sociais desenvolvidas globalmente, destacando sua relevância na formação acadêmica para permitir que os estudantes aprendam a interagir efetivamente com os outros e enfrentem diferentes situações sociais. O objetivo principal foi compreender o desenvolvimento dessas habilidades e identificar as mais frequentemente abordadas nos estudos da amostra final.

As habilidades sociais que mais se repetiram foram: automonitoria, assertividade (incluindo passividade e agressividade), empatia, comunicação verbal e não verbal (incluindo dar e receber *feedback*), treinamento de *mindfulness* e habilidades de expressão e escuta. Cada estudo apresentou diferentes habilidades sociais, mas, de maneira geral, demonstraram a aceitabilidade e eficácia dessas habilidades no tratamento da ansiedade grave ou muito grave ao final da intervenção, bem como na melhoria da qualidade de vida.

As técnicas utilizadas nos estudos incluíram TCC, DBT, treinamento assertivo, *mindfulness* e treino de regulação emocional. Esses métodos forneceram suporte substancial para a eficácia das intervenções em habilidades sociais, evidenciando sua importância tanto no contexto acadêmico quanto na saúde mental e bem-estar geral dos estudantes. Os estudos também destacaram a eficácia de intervenções em grupo na melhoria das habilidades sociais e na redução da ansiedade social entre estudantes universitários. Relataram melhorias nos déficits de habilidades sociais, aumento da assertividade e redução dos sintomas de ansiedade e depressão após a participação em programas de desenvolvimento de habilidades sociais.

No geral, os resultados indicaram que as intervenções focadas no desenvolvimento de habilidades sociais são promissoras para melhorar o repertório de habilidades interpessoais, reduzir sintomas de ansiedade e depressão e promover uma melhor qualidade de vida entre estudantes universitários. Esses estudos ressaltam a importância de abordagens terapêuticas que visam fortalecer as habilidades sociais como uma estratégia eficaz para enfrentar os desafios emocionais e sociais durante a vida acadêmica.

Desenvolver e aprimorar habilidades sociais é fundamental para uma vida social e profissional bem-sucedida, pois essas competências desempenham um papel crucial na construção de relacionamentos interpessoais positivos e na adaptação a diferentes ambientes sociais. Em resumo, desenvolver habilidades sociais é essencial para uma vida social, emocional e profissionalmente satisfatória. Essas habilidades não apenas melhoram a qualidade dos relacionamentos pessoais e profissionais, mas também contribuem significativamente para o bem-estar geral e o sucesso na vida.

A revisão integrativa se destaca por sua capacidade de identificar lacunas no conhecimento, facilitando o entendimento dos conceitos apresentados e suas complexidades. Esse método analisa e sintetiza os resultados de estudos de maneira independente, consolidando informações detalhadas e contribuindo para o avanço do conhecimento e sua repercussão. No entanto, a revisão integrativa apresenta como ponto fraco a limitação dos conceitos discutidos, o que pode restringir a análise metodológica dos estudos e limitar seu detalhamento. Para futuras pesquisas, sugere-se ampliar a amostragem para os últimos cinco anos, incorporando a prática clínica como fonte de dados e metadados, que enriquecerão o processo de pesquisa.

### **Considerações finais**

Discutir os fundamentos deste estudo em detalhes visa compreender como as universidades podem contribuir para minimizar as dificuldades enfrentadas pelos estudantes nos primeiros períodos da graduação. Esse objetivo é crucial para evitar a crescente evasão acadêmica e identificar o adoecimento psicológico, incluindo suas possíveis causas e consequências.

O uso de habilidades sociais, por meio de um programa de Desenvolvimento de Habilidades Sociais (DHS), deve ser considerado relevante para a promoção de um ensino-aprendizagem de qualidade. A implementação desse programa nos campi universitários pode expandir o repertório de habilidades sociais tanto para os alunos quanto para os professores.

É fundamental reconhecer que a saúde emocional equilibrada contribui para a melhoria do currículo formal, facilitando a aquisição de competências sociais e aprimorando as relações interpessoais. Além disso, contribui para a formação integral do estudante e do professor, promovendo uma prática profissional consciente, competente e humana. As habilidades sociais podem ser aprendidas e aprimoradas, auxiliando não apenas no desenvolvimento acadêmico, mas também no desenvolvimento pessoal, familiar, social e profissional.

Destaca-se a importância de continuar este estudo e promover mais pesquisas sobre o tema, visando a inclusão das habilidades sociais como matéria obrigatória no currículo oficial das universidades. Isso permitirá que os conteúdos sejam direcionados ao desenvolvimento humano em sua totalidade.



## REFERÊNCIAS

- ALBERTI, R. E.; EMMONS, M. L. **Como se tornar mais confiante e assertivo**. Tradução: Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Sextante, 2008.
- ANTUNES, L. **Soft Skills: competências essenciais para os novos tempos**. São Paulo: Literare Books, 2020.
- ARÓN, A. M.; MILICIC, M. **Viver com os outros: programa de desenvolvimento de habilidades sociais**. Tradução: Jonas Pereira dos Santos. Campinas, SP: Editorial Psy, 1994.
- BARBOSA, M. M. F.; OLIVEIRA, M. C. de; MELO-SILVA, L. L.; TAVEIRA, M. do C. Delineamento e avaliação de um programa de adaptação acadêmica no ensino superior. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Florianópolis, v. 19, n. 1, p. 61-74, jun. 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-33902018000100008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902018000100008&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 28 jan. 2024.
- BEAUCHAMP, M. H.; ANDERSON, V. SOCIAL: An integrative framework for the development of social skills. **Psychological Bulletin**, Washington, DC, v. 136, n. 1, p. 39-64, jan. 2010. DOI: 10.1037/a0017768.
- BOLSONI-SILVA, A. T.; LOUREIRO, S. R.; ROSA, C. F.; OLIVEIRA, M. C. F. A. de; Caracterização das habilidades sociais de universitários. **Contextos clínicos**, São Leopoldo, v. 3, n. 1, p. 62-75, jun. 2010. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-34822010000100007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822010000100007). Acesso em: 28 jan. 2024.
- BOLSONI-SILVA, A. T.; CARRARA, K. Habilidades sociais e análise do comportamento: Compatibilidades e dissensões conceitual-metodológicas. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 16, n. 2, p. 330-350, ago. 2010. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-11682010000200007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682010000200007). Acesso em: 28 jan. 2024.
- BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. A.; MACHADO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, Belo Horizonte, v. 5, n. 11, p. 121-136, maio/ago. 2011. Disponível em: <http://www.spell.org.br/documentos/ver/10515/o-metodo-da-revisao-integrativa-nos-estudos-organizacionais>. Acesso em: 28 jan. 2024.
- FERREIRA, V. S.; OLIVEIRA, M. A.; VANDENBERGHE, L. Efeitos a curto e longo prazo de um grupo de desenvolvimento de habilidades sociais para universitários. **Psicologia: teoria e pesquisa**, Brasília, DF, v. 30, n. 1, p. 73-81, jan./mar. 2014. DOI: 10.1590/S0102-37722014000100009.
- GOUVEIA, T. G.; POLYDORO, S. A. J. Programas de habilidades sociais para universitários: uma revisão de literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, Campo Grande, v. 4, n. 1, p. 160-174, jan./mar. 2020. DOI: 10.37444/issn-2594-5343.v4i1.225.

LIBERATI, A. ALTMAN, D. G.; TETZLAFF, J.; MULROW, C.; GÖTZSCHE, P. C.; IOANNIDIS, J. P. A.; CLARKE, M.; DEVEREAUX, P. J.; KLEIJNEN, J.; MOHER, D. The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies That Evaluate Health Care Interventions: Explanation and Elaboration. **Annals of Internal Medicine**, Philadelphia, PA, ago. 2009. DOI: 10.7326/0003-4819-151-4-200908180-00136.

LIMA, C. A.; SOARES, A. B. Treinamento em Habilidades Sociais para universitários no contexto acadêmico: ganhos e potencialidades em situações consideradas difíceis. *In*: DEL PRETTE, Z. A. P.; SOARES, A. B.; PEREIRA-GUIZZO, C. de S.; WAGNER, M. F.; LEME, V. B. R. **Habilidades Sociais**: diálogos e intercâmbios sobre pesquisa e prática. Nova Hamburgo: Sinopsys, 2015. p. 22-43.

LIMA, C. A.; SOARES, A. B.; SOUZA, M. S. Treinamento de habilidades sociais para universitários em situações consideradas difíceis no contexto acadêmico. **Psicologia clínica**, Rio de Janeiro, v. 31, n. 1, p. 95-121, abr. 2019. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-56652019000100006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652019000100006). Acesso em: 28 jan. 2024.

LINEHAN, M. M. **Treinamento de habilidades em DBT**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MITRANI, A. T. A. Outcome of anger management training program in a sample of undergraduate students. **Procedia Social and Behavioral Sciences**, Amsterdam, v. 5, 339-344, 2010. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810014758>. Acesso em: 28 jan. 2024.

MORETTO, L. A. **Efeitos de uma intervenção em grupo em habilidades sociais para universitários na perspectiva da análise do comportamento**. 2017. 91 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem) – Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista, Bauru, SP, 2017. Disponível em: <http://www2.fc.unesp.br/BibliotecaVirtual/DetalhaDocumentoAction.do?idDocumento=1042#>. Acesso em: 28 jan. 2024.

MURTA, S. G. Aplicações do Treinamento em Habilidades Sociais: análise da produção nacional. **Psicologia: reflexão e crítica**, Porto Alegre, v. 18, n. 2, p. 283-291, ago. 2005. DOI: 10.1590/S0102-79722005000200017.

NISHINA, Y.; TANIGAKI, S. Trial and Evaluation of Assertion Training Involving Nursing Students. **Yonago Acta Medica**, Tottori, v. 56, n. 3, p. 63-68, set. 2013. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3812438/>. Acesso em: 26 nov. 2013.

PONTES, M. G. F. C.; SOUZA, M. A. Treino de Habilidades Sociais em estudantes da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia: uma possibilidade de atuação do psicólogo escolar educacional no ensino superior. **Revista Eletrônica de Culturas e Educação**, Cruz das Almas, v. 2, n. 4, p. 116-126, nov. 2011.

POZO-RICO, T.; GILAR, R.; CASTEJÓN, J. L. Developing emotional competence training for university students in Argentina and Spain. *In*: INTERNATIONAL TECHNOLOGY, EDUCATION AND DEVELOPMENT CONFERENCE, 11., 2017. **Proceedings** [...].

Valencia: IATED, 2018, p. 112-122. Disponível em:  
<https://library.iated.org/view/POZORICO2017DEV>. Acesso em: 28 jan. 2024.

PUREHSAN, S.; SAED, O. Effectiveness of cognitive-behavioral group therapy (CBGT) on reduction of social phobia. **Procedia – Social and Behavioral Sciences**, [S. l.], v. 5, p. 1694-1697, 2010. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.348.

PUREZA, J. R.; RUSCH, S. G. de S.; WAGNER, M.; OLIVEIRA, M. da S. Treinamento de habilidades sociais em universitários: uma proposta de intervenção. **Revista brasileira de terapia cognitiva**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 2-9, jun. 2012. Disponível em:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872012000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000100002&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 28 jan. 2024.

RAMOS, F. P.; ANDRADE, A. L. de; JARDIM, A. P.; RAMALHETE, J. N. L.; PIROLA, G. P.; EGERT, C.; Intervenções psicológicas com universitários em serviços de apoio ao estudante. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Florianópolis, v. 19, n. 2, p. 221-232, dez. 2018. DOI: 1026707/1984-7270/2019v19n2p221.

RECABARREN, R E.; GAILLARD, C.; GUILLOD, M.; MARTIN-SOELCH, C. Short term effects of multidimensional stress prevention program on quality of life, well-being and psychological resources. Randomized controlled trial. **Frontiers in Psychiatry**, Lausanne, v. 10, n. 88, mar. 2019. DOI: 10.3389/fpsy.2019.00088.

RIBEIRO, D. C.; BOLSONI-SILVA, A. T. Potencialidades e dificuldades interpessoais de universitários: estudo de caracterização. **Acta comportamental: revista latina de analisis de comportamiento**, Guadalajara, v. 190, n. 2, p. 205-224, 2011. Disponível em:  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-81452011000200005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-81452011000200005). Acesso em: 28 jan. 2024.

RIZVI, S. L.; STEFFEL, L. M. A pilot study of 2 brief forms of dialectical behavior therapy skills training for emotion dysregulation in college students. **Journal of American College Health**, Silver Spring, MD, v. 62, n. 6, p. 434-439, 2014. Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24678824/>. Acesso em: 28 jan. 2024.

SGOBBI, T.; ZANQUIM, S. H. Soft Skills: habilidades e competências profissionais requisitadas pelo mercado empreendedor. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, São Paulo, v. 5, n. 9, p. 70-92, set. 2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/administracao/soft-skills>. Acesso em: 3 mar. 2024.

SHAYAN, N.; AHMAGADIGATAB, T. The effectiveness of social skills training on students levels of happiness. **Procedia – Social and Behavioral Sciences**, [S. l.], n. 46, p. 2693-2696, dez. 2012. Disponível em:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042812016771>. Acesso em: 28 jan. 2024.

SOUZA, G. O. **Ansiedade social: avaliando protocolo de intervenção em grupo com estudantes universitários**. 2018. 172 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, SP, 2018. Disponível em: <https://ppgpsi->

ufscar.com.br/images/arquivos/dissertacoes-defendidas/108-Dissgos\_030954.pdf. Acesso em: 28 jan. 2024.

VAN MELIS, M. T. V. **Treinamento de habilidades sociais com universitários da área de fonoaudiologia**: análise de conteúdo. 2016. 204 f. Dissertação (Mestrado em Fonoaudiologia) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/25/25143/tde-28062016-083745/pt-br.php>. Acesso em: 28 jan. 2024.

WAGNER, M. F.; PEREIRA, A. S.; OLIVEIRA, M. S. Intervención sobre las dimensiones de la ansiedad social por médio de um programa de entrenamiento em habilidades sociales. **Behavioral Psychology/Psicología Conductual**, Granada, v. 22, n. 3, p. 423-440, 2014. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-152368>. Acesso em: 28 jan. 2024.

WAGNER, M. F.; DALBOSCO, S. N. P.; WAHL, S. D. Z.; CECCONELLO, W. W. Treinamento em habilidades sociais: resultados de uma intervenção grupal no ensino superior. **Aletheia**, Canoas, v. 52, n. 2, p. 215-225, jul./dez.2019. Disponível em: <http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/5593>. Acesso em: 28 jan. 2024.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: update methodology. **The Journal of Advanced Nursing**, [S. l.], v. 5, n. 52, dez. 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16268861/>. Acesso em: 28 jan. 2024.

### *CRediT Author Statement*

---

**Reconhecimentos:** Não aplicável.

**Financiamento:** Não aplicável.

**Conflitos de interesse:** Não há conflitos de interesse.

**Aprovação ética:** Não foi necessário enviar o artigo para comitê de ética, pois trata-se de revisão da literatura. Contudo, a ética foi requerida durante todo processo de busca e análise dos dados.

**Disponibilidade de dados e material:** Todo o material utilizado para confecção do artigo está disponível para consulta.

**Contribuições dos autores:** O autor Emanuel Pereira de Melo realizou a concepção e o desenho da pesquisa, a obtenção e análise e interpretação dos dados e a redação do manuscrito. A autora Elaine Rossi Ribeiro realizou a concepção e o desenho da pesquisa, participou da obtenção de dados e realizou a revisão crítica do manuscrito.

---

**Processamento e editoração:** Editora Ibero-Americana de Educação.  
Revisão, formatação, normalização e tradução.

