FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA
NÚCLEO DE SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS E AUTOESTIMA EM ADOLESCENTES NO CONTEXTO ESCOLAR

ALESSANDRA DA SILVA RODRIGUES

Porto Velho
2020

ALESSANDRA DA SILVA RODRIGUES

TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS E AUTOESTIMA EM ADOLESCENTES NO CONTEXTO ESCOLAR

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação, Mestrado Acadêmico em Psicologia (MAPSI), da Universidade Federal de Rondônia – UNIR, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestra em Psicologia.

Linha de Pesquisa: Psicologia da Saúde e Processos Psicossociais

Orientador: Prof. Dr. Fabio Biasotto Feitosa

Porto Velho
2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação

Fundação Universidade Federal de Rondônia

Gerada automaticamente mediante informações fornecidas pelo(a) autor(a)

R696t Rodrigues, Alessandra da Silva.

Treinamento de habilidades sociais e autoestima em adolescentes no contexto escolar / Alessandra da Silva Rodrigues. -- Porto Velho, RO, 2020.

66 f. : il.

Orientador(a): Prof. Dr. Fabio Biasotto Feitosa

Dissertação (Mestrado Acadêmico em Psicologia) - Fundação Universidade Federal de Rondônia

1.Escola. 2.Adolescência. 3.Autoestima. 4.Treinamento de Habilidades Sociais. 5.Estudo de caso. I. Feitosa, Fabio Biasotto. II. Título.

CDU 37.015.3

Bibliotecário(a) Eliane Gemaque Gomes Barros CRB 11-549

FOLHA DE APROVAÇÃO

TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS E AUTOESTIMA EM ADOLESCENTES NO CONTEXTO ESCOLAR

ALESSANDRA DA SILVA RODRIGUES

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Psicologia (MAPSI) como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia pela Fundação Universidade Federal de Rondônia

Linha de Pesquisa: Psicologia da Saúde e Processos Psicossociais.
Orientador: Prof. Dr. Fabio Biasotto Feitosa

Dissertação aprovada em: 28/08/2020

Banca examinadora:

Orientador: Prof. Dr. Fabio Biasotto Feitosa
Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGPsi/UNIR)

Titular da banca: Prof. Dr. Reginaldo Pedroso
Departamento de Psicologia (DEPSI/UNIR)

Titular da banca: Prof. Dra. Márcia Fortes Wagner
Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGP/IMED)

Documento assinado eletronicamente por **FABIO BIASOTTO FEITOSA**, **Docente**, em 25/09/2020, às 14:08, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Documento assinado eletronicamente por **REGINALDO PEDROSO**, **Chefe de Departamento**, em 25/09/2020, às 15:04, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

Documento assinado eletronicamente por **Marcia Fortes Wagner**, **Usuário Externo**, em 07/10/2020, às 11:14, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015.

A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.unir.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **0493580** e o código CRC **8C920FD9**.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus por ter me dado força e sabedoria para enfrentar os obstáculos ao percorrer essa caminhada.

Ao Professor Dr. Fábio Biasotto Feitosa por aceitar e se dedicar na orientação desse trabalho. Grata por todos os ensinamentos, paciência e compaixão em todos os momentos.

Ao meu esposo João Victor, por todo apoio emocional e toda compreensão diante das renúncias neste período e por sempre acreditar que eu sou capaz, por todo amor, carinho e dedicação. Amo você!

Ao Professor Dr. Reginaldo Pedroso, que é parte significativa dessa conquista. Se não fosse seu incentivo provavelmente eu não teria essa realização tão cedo. Obrigada por todos os puxões de orelha, por todos os momentos que me acolheu e motivou-me a persistir.

Aos meus pais, que sempre acreditaram no meu potencial e forneceram subsídios financeiros para minha formação até aqui.

Aos meus sogros (meus pais de consideração), por todo apoio emocional e incentivo a realização de todos meus sonhos.

Aos participantes do estudo por terem me concedido a oportunidade de aprofundar nesse tema importante para saúde mental e desenvolvimento interpessoal. As trocas de saberes foram recíprocas, vocês me ensinaram muito sobre a vida. Agradeço de coração, tornaram-se pessoas especiais em minha vida.

À equipe da escola que me acolheu e incentivou a pesquisa desde o primeiro contato. Obrigada pela dedicação aos seus alunos e pela preocupação com a qualidade de vida dos mesmos.

As minhas amigas, Elizabeth e Viviane, por toda disponibilidade e empenho nesta pesquisa. Sou grata eternamente por dividirem comigo as sabedorias e por me apoiarem sempre que preciso.

A minha amiga e parceira de mestrado, Gabrielle Selleri, por todo apoio e ajuda na formulação e aperfeiçoamento desse trabalho.

A Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pela concessão de bolsa de estudo durante o mestrado.

RODRIGUES, Alessandra da Silva. **Treinamento de habilidades sociais e autoestima em adolescentes no contexto escolar**. 2020. 66f. Dissertação (Mestrado) – Departamento de Psicologia, Fundação Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho-RO, 2020.

RESUMO

A adolescência é marcada pela passagem da infância para a vida adulta. Esta fase é definida como período de transição do desenvolvimento no qual ocorrem importantes alterações físicas, sociais, cognitivas e psicológicas. A literatura tem apontado que boa autoestima e habilidades sociais são consideradas fatores protetivos à saúde e ao bem-estar psicológico dos adolescentes. Desta forma, a fim de ampliar as informações sobre essas variáveis, a presente dissertação é composta por dois artigos empíricos elaborados a partir de um Treinamento de Habilidades Sociais com dez adolescentes de uma escola privada de Rondônia. No primeiro artigo, baseado em um estudo pré-experimental com avaliações pré e pós-intervenção, verificou-se a eficácia do THS para a promoção da autoestima de dez adolescentes. No segundo artigo foi relatado, no formato de um estudo de caso único, a estrutura e técnicas utilizadas no THS, bem como as evoluções comportamentais e emocionais resultantes da intervenção. Como medida de avaliação foram utilizados a Escala de Rosenberg-EAR, o Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes -IHSA-Del-Prette, Diário de campo e Questionários Inicial e Questionário Final. Os resultados evidenciaram a eficácia do THS para ampliação das habilidades sociais, principalmente de Autocontrole e Assertividade, e para promoção da autoestima de todos os participantes. Sugere-se que, a partir dos resultados alcançados e dos procedimentos terapêuticos compartilhados nesta dissertação, futuros pesquisadores repliquem este tipo de intervenção visando o bem-estar psicológico de adolescentes.

Palavras-chave: Escola. Adolescência. Autoestima. Treinamento de Habilidades Sociais. Estudo de caso.

RODRIGUES, Alessandra da Silva. **Social Skills Training and adolescents' self-esteem in the school context**. 2020. 66f. Dissertation (Master's Degree) – Psychology Department, Federal University of Rondônia Foundation, Porto Velho-RO, 2019.

ABSTRACT

Adolescence is marked by the transition from childhood to adulthood. This phase is defined as a period of transition in development where important physical, social, cognitive and psychological changes occur. The literature has been indicating that good self-esteem and social skills are considered to be protective factors for the health and psychological well-being of adolescents. Therefore, in order to expand the information about these variables, the present dissertation is composed of two empirical articles elaborated from a Social Skills Training (SST) realized with ten teenagers from a private school in Rondonia, Brazil. In the first article, based on a pre-experimental study with pre and post intervention assessments, the effectiveness of the SST in promoting the self-esteem of ten adolescents was verified. In the second article, it was described, in the form of a single case study, the structure and techniques used in the SST, as well as the behavioral and emotional developments resulting from the intervention. As assessment measures, the Rosenberg Scale, the Social Skills Inventory for Adolescents (IHSA-Del-Prette), field diary and Initial and Final Questionnaires were used. The results showed that the SST was effective in promoting social skills, especially self-control and assertiveness, and in promoting the self-esteem of all of the participants. It is suggested that, based on the results achieved and on the therapeutic procedures shared in this dissertation, future researchers replicate this type of intervention aiming the psychological well-being of adolescents.

Keywords: School. Adolescence. Self-esteem. Social Skills Training. Case study.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

ARTIGO I

Figura 1 – Gráfico indicativo das variações dos valores médios de autoestima 28

ARTIGO II

Figura 1 – Gráfico indicativo das variações dos níveis médios de autoestima e habilidades sociais 50

LISTA DE TABELAS

ARTIGO I

Tabela 1 – Habilidades Sociais trabalhadas em cada sessão do THS..... 23

Tabela 2 – Análise de Comparação da Frequência do Escore Total e dos Fatores das Habilidades Sociais na Pré e Pós-Intervenção..... 25

Tabela 3 – Análise do Escore Total das Habilidades Sociais Pré e pós-intervenção 26

Tabela 4 – Análise de Comparação do Escore Total e Percentil da Autoestima Pré e Pós-Intervenção 27

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior

CEP – Comitê de Ética em Pesquisa

EAR – Escala de Autoestima de Rosenberg

HS – Habilidades Sociais

IHSA – Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes

TALE – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

THS – Treinamento de Habilidades Sociais

TIC – Tarefas Interpessoais de Casa

UNIR – Universidade Federal de Rondônia

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO DA DISSERTAÇÃO **13**
ARTIGO I – Treinamento de Habilidades Sociais na promoção da autoestima em adolescentes **16**
RESUMO. **16**
1 INTRODUÇÃO **17**
2 MÉTODO **20**
2.1 Instrumentos **20**
2.2 Considerações éticas **21**
2.3 Procedimentos **22**
2.4 O Programa de Habilidades Sociais **23**
2.5 Análise de dados **24**
3 RESULTADOS **25**
4 DISCUSSÃO **29**
5 CONCLUSÃO **32**
REFERÊNCIAS **33**
ARTIGO II – Treinamento de habilidades sociais e autoestima na adolescência: um estudo de caso **36**
RESUMO **36**
1 INTRODUÇÃO **37**
2 MÉTODO **40**
2.1 Participantes **40**
2.2 Instrumentos **40**
2.3 Procedimento **41**
2.4 Programa de Intervenção **42**
2.5 Tratamento dos dados **43**
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO **44**
4 CONCLUSÃO **52**
REFERÊNCIAS **53**
CONSIDERAÇÕES FINAIS DA DISSERTAÇÃO **56**
REFERÊNCIAS DA DISSERTAÇÃO **58**
APÊNDICE A – Questionário Inicial **62**
APÊNDICE B – Questionário Final **63**

APÊNDICE C – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido 64
APÊNDICE D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido 65
ANEXO A – Parecer substanciado do Comitê de Ética para Pesquisa..... 67
ANEXO B – Escala de Rosenberg..... 67

APRESENTAÇÃO DA DISSERTAÇÃO

Considerando o desenvolvimento interpessoal como a capacidade de construir interações sociais positivas com diferentes interlocutores e em diversos contextos, o mesmo tem se tornado objeto de investigação de um campo de estudo da Psicologia denominado Habilidades Sociais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 1998). O campo teórico-prático das Habilidades Sociais (HS) originou-se na Psicologia Clínica e do Trabalho, no entanto, atualmente, os programas de Treinamento de Habilidades Sociais têm sido progressivamente aplicados a diferentes áreas, principalmente, nos contextos educativos (DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z., 2006).

Para obter interações sociais mais satisfatórias, Del Prette e Del Prette (2015) apontam a necessidade de habilidades sociais no repertório comportamental do indivíduo. A aquisição dessas habilidades sociais pode ocorrer mediante contingências naturais, por meio das relações interpessoais em que a pessoa estabelece suas interações familiares e sociais. No entanto, quando este ambiente natural é deficitário ou limitado em condições de aprendizagem de HS, estas podem ser promovidas por contingências programadas, chamadas de Treinamento de Habilidades Sociais (THS), que tem potencial para promover e proteger a saúde: "[...] a partir do desenvolvimento de habilidades pessoais, que capacitem o indivíduo a uma maior autonomia na resolução de problemas e na busca de seus objetivos pessoais, particularmente valorizados e socialmente aceitáveis" (FEITOSA, 2020, p. 6).

Os autores Del Prette e Del Prette (2015) classificam as HS em seis subclasses: Empatia (expressar compreensão e apoio, elogiar, fazer amizades, pedir desculpas, preocupar-se com o bem-estar do outro etc); Autocontrole (reúne as habilidades de reagir com calma a situações aversivas em geral); Civilidade (agradecer favores, cumprimentar, elogiar, fazer pequenas gentilezas); Assertividade (recusar pedidos abusivos, demonstrar desagrado, encerrar conversas, conversar com pessoas de autoridade etc); Abordagem Afetiva (estabelecer contato e conversação para relações de amizade, unir-se a grupos, expressar satisfação e insatisfação a diferentes formas de carinhos etc) e Desenvoltura Social (pedir informações, explicar tarefas aos colegas, apresentação de trabalhos em grupos etc).

Dada a amplitude das interseções entre essas HS e a Educação, a literatura evidencia o THS no âmbito escolar como ferramenta eficaz no aprimoramento das habilidades sociais e consequentemente na diminuição de práticas discriminatórias e promoção da saúde mental (LEME *et al*., 2019), melhoria nas relações interpessoais (CRUZ; PATIAS; WAGNER, 2020), desenvolvimento da assertividade (CARDOSO; COELHO; MARTINS, 2018) e

contribuição na adaptação social e competência acadêmica (BARBOSA; COGNETTI, 2017; PASCHE *et al*., 2019).

Assim, a promoção das habilidades sociais tem sido apontada como indicador importante de saúde psicológica nas diferentes fases do desenvolvimento humano (DIAS; OLIVEIRA; FREITAS, 2011). Conforme Del Prette e Del Prette (2015), pessoas socialmente competentes apresentam melhores relações sociais, mais qualidade na saúde física e mental, maior satisfação e motivação pessoal, quando comparadas com a população que manifesta dificuldades interpessoais.

Durante o desenvolvimento humano, os adolescentes passam parte significativa do tempo na escola, onde as relações sociais podem trazer consequências positivas ou negativas para o bem-estar psicológico e na formação da autoestima (SILVA, 2018). Visto que autoestima é construída a partir da percepção que o sujeito tem de si diante das suas interações sociais (SILVA, 2018), Meyer (2011) aponta que ao comportar-se de modo socialmente aceito pela comunidade, o indivíduo é reforçado positivamente ocasionando aumento nos níveis de autoestima. Em contrapartida, ao emitir comportamentos não competentes, há consequências negativas ou punições que podem ocasionar a baixa autoestima.

Portanto, à semelhança das habilidades sociais, a autoestima é considerada pela literatura como um importante indicador de saúde mental e adaptação social. Em níveis baixos contribuem no desenvolvimento de comportamentos inadequados, insegurança e ansiedade (VIEIRA; FREITAS, 2017), dificuldade no combate ao *bullying* (TERROSO *et al*., 2016), prejuízos no desempenho escolar (NEDEL; MATTOS; MARIN, 2020), depressão (SANTOS; PANHOCA; ORTIZ, 2020) e risco ao suicídio (NUNES; PORTUGAL; TRIGUEIRO, 2019).

Em uma perspectiva analítico comportamental, considerando essas semelhanças entre as HS e a autoestima, é possível levantar a hipótese de que as HS, quando promovidas por um THS, aumentariam a autoestima de adolescentes, uma vez que são formas mais adequadas de responder às demandas do ambiente maximizando os reforçadores sociais. Durante a evolução dos estudos sobre as HS, houve influências de distintas abordagens da Psicologia, entre elas, destacam-se as teorias de aprendizagem derivadas do modelo de Bandura e de Skinner (DEL PRETTE, Z.; DEL PRETTE, A., 2006; COMODO; DIAS, 2017). E Del Prette e Del Prette (2010, p. 105) apontam que as “relações entre análise do comportamento e habilidades sociais configuram uma interface histórica de produção e aplicação de conhecimento sobre o comportamento social”.

Na perspectiva teórica de Skinner, durante um programa de THS em contexto escolar, adolescentes com baixa autoestima observariam modelos de comportamentos socialmente competentes, conseguindo de maneira vicária ampliar seu repertório de HS. As habilidades sociais, ao serem estimuladas pelo THS para uso em maior frequência, possivelmente ampliariam as chances de recebimento de reforçadores sociais pela nova forma com que os adolescentes irão operar no ambiente, uma forma mais socialmente adequada, tendo como resultado a elevação da autoestima. Trata-se de uma hipótese de trabalho a ser investigada empiricamente.

Considerando, conforme discutido, que as HS e a autoestima são fatores de risco a problemas comportamentais na adolescência e fatores de proteção ao desenvolvimento humano saudável, a promoção da autoestima na adolescência pode ser vista com uma importante estratégia na redução de problemas interpessoais e na melhora da qualidade de vida. Contudo, na interface entre a perspectiva da análise do comportamento e o campo das habilidades sociais, não foi possível encontrar estudos de intervenção mostrando a eficácia terapêutica do THS em aumentar a autoestima de adolescentes em contexto escolar. Além disso, comprovando-se a eficácia de um THS tanto na promoção de HS quanto da autoestima, será viável descrever o passo a passo de sua intervenção terapêutica para possibilitar replicações posteriores, visando à saúde e à qualidade de vida de adolescentes a partir do contexto escolar.

Diante disso, o objetivo da presente dissertação foi realizar um estudo para mostrar a eficácia terapêutica do THS em aumentar a autoestima de adolescentes, descrevendo detalhadamente o seu processo de intervenção. Com a intenção de ilustrar os resultados alcançados, esta dissertação foi composta por dois artigos empíricos. No primeiro, foi avaliado o efeito do THS na promoção da autoestima de dez adolescentes por meio das análises quantitativas dos instrumentos aplicados antes e após a intervenção. No segundo artigo, no formato de estudo de caso, foram descritas a estrutura e as técnicas aplicadas ao longo do programa de THS, bem como as evoluções comportamentais e emocionais de uma adolescente participante da intervenção.

ARTIGO I

Treinamento de Habilidades Sociais na promoção da autoestima em adolescentes

RESUMO: Na fase transitória da adolescência a literatura evidencia que a autoestima e as habilidades sociais estão associadas à saúde mental e à adaptação social. O objetivo desta pesquisa foi avaliar o efeito de um Treinamento de Habilidades Sociais na promoção da autoestima em adolescentes. Participaram 10 adolescentes, com idade entre 13 e 15 anos, de uma intervenção no desenho pré e pós-teste. Como medida de avaliação foram aplicados na pré e pós-intervenção os instrumentos: Escala de Rosenberg – EAR, Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes – IHSA-Del-Prette, Diário de Campo e Questionários Inicial e Final. Os resultados quantitativos e qualitativos apontaram que o Treinamento de Habilidades Sociais foi eficaz no aumento da autoestima em adolescentes, principalmente no aprimoramento das habilidades de Autocontrole e Assertividade.
Palavras-Chave: Adolescência. Treinamento de Habilidades Sociais. Autoestima.

ABSTRACT: The literature shows that self-esteem and social skills are associated to mental health and social adaptation in the adolescence transitional phase. The aim of this study was to assess the effects of a Social Skills Training for promoting self-esteem in adolescents. Ten adolescents aged from 13 to 15 took part in an intervention in the pre and post testing scenarios. The assessment measures applied at both pre and post scenarios were Rosenberg Scale, Inventory of Social Skills for Adolescents – IHSA-Del-Prette, Field Notebooks and Initial and Final Questionnaires. The quantitative and qualitative results indicated that Social Skills Training was effective in increasing self-esteem in adolescents, especially in improving self-control and assertive skills.
Keywords: Adolescence. Social Skills Training. Self-esteem.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é um período de transição da infância para a vida adulta, no qual os adolescentes podem apresentar dificuldades na adaptação familiar, social e escolar devido a diferentes transformações nas relações consigo e com o outro (MOREIRA, 2018). Nessa etapa, os adolescentes passam significativa parte do tempo na escola, onde vivenciam experiências que podem trazer consequências positivas ou negativas ao bem-estar psicológico. Conflitos interpessoais podem surgir, dificultando a transição (FERREIRA; CARVALHO; SENEM, 2016) e déficits no repertório de habilidades sociais podem acarretar rejeição pelos colegas, agravando comportamentos depressivos e contribuindo para a baixa autoestima (CAMPOS; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2014). Habilidades sociais são comportamentos aceitáveis culturalmente, com consequências que maximizam resultados favoráveis para o indivíduo, comunidade e seu grupo social, favorecendo a adaptação social (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

A aquisição das habilidades sociais ocorre mediante contingências naturais das relações interpessoais na família e grupo social. No entanto, quando o ambiente natural é deficitário ou limitado para o ensino dessas habilidades, estas podem ser construídas por contingências programadas, chamadas de Treinamento de Habilidades Sociais (THS), que consistem em estratégias e técnicas de intervenções para aprimorar e ampliar o repertório de habilidades sociais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

Pesquisas com diferentes públicos evidenciam a importância das habilidades sociais na promoção da saúde. Conforme a análise de Feitosa (2014), aprimorar as habilidades sociais possibilita a alteração do contexto vivencial no sentido de ampliar os reforçadores sociais, contribuindo significativamente para diminuir o estresse e os sintomas depressivos, bem como melhorando a autoconfiança e autoestima. O termo autoestima representa um aspecto de autoavaliação, englobando pensamentos e sentimentos de orientação positiva (autoaprovação) ou negativa (depreciação), incluindo a percepção de autovalor, associados ao autoconceito, ao que a pessoa faz e à sua relação com o grupo social (HUTZ; ZANON, 2011; SCHULTHEISZ; APRILE, 2015). Na Análise do Comportamento, a autoestima é definida como um sentimento adquirido através das contingências de reforçamento positivo de origem social (MEYER, 2011).

Assim como as habilidades sociais, a autoestima frequentemente está associada a diferentes indicadores de saúde mental, realização acadêmica e adaptação social (HUTZ; ZANON, 2011; PAIXÃO; PATIAS; DELL'AGLIO, 2018). A autoestima na adolescência é

considerada a variável mais crítica para o estabelecimento das relações sociais desse grupo, influenciando seu engajamento em projetos, isto é, adolescentes com bons níveis de autoestima tendem a ser mais persistentes e, consequentemente, obter mais progressos quando comparados aos adolescentes com baixos níveis para uma mesma tarefa difícil (SENA; MAIA, 2017).

Neste contexto, quando a saúde mental do adolescente apresenta prejuízos, podem ocorrer comportamentos autolesivos e, entre eles, o suicídio. Sabe-se que o suicídio é crescente em todo o mundo e que a ideação suicida ocorre dentro de um quadro que inclui baixa autoestima, conflitos interpessoais e sintomas depressivos (SÁBADO *et al*., 2020). Apesar desse entendimento, a literatura especializada carece de trabalhos mostrando relações estáveis e diretas entre habilidades sociais e autoestima, deixando de responder se o THS seria um recurso técnico viável para elevar a autoestima de adolescentes, uma vez que poderia favorecer sua adaptação social.

Sabe-se que o repertório comportamental restrito de autocontrole tende a acompanhar dificuldade no manejo de situações aversivas (FOGAÇA *et al*., 2019). Enquanto que as habilidades assertivas como saber negociar interesses conflitantes, podem facilitar o relacionamento interpessoal (LEME; DEL PRETTE; COIMBRA, 2015), consequentemente, afetariam a autoestima.

No entanto, a literatura internacional indica dados inconclusivos sobre a capacidade do THS em elevar a autoestima de adolescentes. Conforme Morowatisharifabad *et al*. (2019), ao ser realizado um estudo transversal correlacional com 364 adolescentes iranianas na faixa etária de 12 a 14 anos, foi possível identificar a associação entre habilidades para a vida e autoestima. Os autores defenderam a viabilidade de programas educativos impactarem na autoestima e na saúde mental de adolescentes. Contudo, em outro estudo com 109 adolescentes portugueses, Mota e Matos (2013) não encontraram relações significativas entre habilidades sociais e autoestima. Mas defenderam que elevados níveis de comunicação e confiança nos pares podem gerar segurança entre adolescentes e elevar sua autoestima, à medida que sentem maior capacidade para expressar suas ideias e sentimentos, compartilhar dificuldades e aprimorar estratégias para enfrentá-las. Por sua vez, Seema e Kumar (2018) realizaram uma intervenção de THS com 200 adolescentes iranianos em doze sessões, tendo encontrado redução nas agressões verbais; porém, não houve diferenças significativas entre o grupo controle e o grupo experimental na avaliação da autoestima, diferentemente do esperado.

Nesse sentido, os poucos estudos internacionais encontrados apresentam a hipótese

que habilidades sociais elevam a autoestima de adolescentes; porém, sem ainda haver pesquisas suficientes que a sustente. No Brasil, não foi identificada nenhuma publicação de pesquisa de intervenção com o THS testando essa hipótese. Apesar desta lacuna, pesquisas no contexto nacional têm demonstrado a relevância das habilidades sociais na promoção da qualidade das relações interpessoais de adolescentes (LEME *et al*., 2016; CARDOSO; COELHO; MARTINS, 2018), bem como no seu desempenho acadêmico (FEITOSA; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2012; JOVARINI; LEME; CORREIA-ZANINI, 2018). Nessa direção, Coelho e Dell'Aglio (2019, p. 250) apontam que a escola deve ser considerada "[...] um cenário-chave para intervenções destinadas à promoção do bem-estar dos alunos". Reconhece-se que a escola, além de ter seu objetivo pautado na formação acadêmica, exerce influência sobre o comportamento humano, uma vez que desenvolve a aprendizagem, os comportamentos, os valores e as habilidades sociais (FERREIRA; CARVALHO; SENEM, 2016).

Considerando a participação das habilidades sociais e da autoestima na saúde, desenvolvimento e adaptação social de adolescentes, o objetivo da presente pesquisa foi avaliar o efeito de um Treinamento de Habilidades Sociais na promoção da autoestima em adolescentes.

2 MÉTODO

Foi realizada uma intervenção com desenho pré e pós-teste. Participaram deste estudo 10 adolescentes (oito meninas e dois meninos) com idades entre 13 e 15 anos (*M*= 14,20; *dp*= 0,6), estudantes do 9º ano do Ensino Fundamental II de uma escola privada localizada na capital de Rondônia.

2.1 Instrumentos

- **Escala de Rosenberg – EAR** (em Anexo A): A escala utilizada foi a versão adaptada e validada por Hutz (2000) por apresentar consistência interna satisfatória (alfa de Cronbach=0,90) e confiabilidade em pesquisas brasileiras (SBICIGO; BANDEIRA; DELL'AGLIO, 2010; HUTZ; ZANON, 2011). A EAR é composta por dez afirmações relacionadas a um conjunto de sentimentos de autoestima e autoaceitação. Os itens são respondidos em uma escala tipo Likert de quatro pontos variando entre: concordo totalmente; concordo; discordo; e discordo totalmente. A classificação dos níveis de autoestima para faixa etária de 13 a 15 anos, de ambos os sexos são (HUTZ; ZANON, 2011): baixo (percentis de 05 a 25); médio inferior (35 a 50); médio superior (60 a 75) e alto (80 a 95).

- **Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes – IHSA-Del-Prette**: Trata-se de um instrumento de autorrelato que avalia habilidades sociais e situações interpessoais em dois indicadores: frequência e dificuldade (no presente estudo foi utilizada somente a dimensão frequência). É composto por 38 questões que incluem diferentes habilidades divididas em seis fatores: F1 – Empatia (Expressar compreensão e apoio, elogiar, fazer amizades, pedir desculpas, preocupar-se com o bem-estar do outro etc.); F2 – Autocontrole (Reúne as habilidades de reagir com calma a situações aversivas em geral); F3 – Civilidade (Agradecer favores, cumprimentar, elogiar, fazer pequenas gentilezas); F4 – Assertividade (Recusar pedidos abusivos, demonstrar desagrado, encerrar conversas, conversar com pessoas de autoridade etc.); F5 – Abordagem Afetiva (Estabelecer contato e conversação para relações de amizade, unir-se a grupos, expressar satisfação e insatisfação a diferentes formas de carinhos etc.) e F6 – Desenvoltura Social (Pedir informações, explicar tarefas aos colegas, apresentação de trabalhos em grupos etc.). As respostas são organizadas em uma escala Likert que varia

de zero (nunca) a 04 (sempre), classificando-se em cinco posições (abaixo da média inferior; médio inferior; dentro da média; elaborado e altamente elaborado). Conforme Del Prette e Del Prette (2015), este é um instrumento validado na avaliação de habilidades sociais em adolescentes e por apresentar bons índices de consistência interna (α=0,89 para a escala total e 0,68 a 0,85 para fatores de frequência).

- **Questionário Inicial** (em Apêndice A): Questionário elaborado para esse estudo, sendo composto por sete perguntas abertas com o objetivo de identificar as habilidades deficitárias e a maneira como os adolescentes se percebiam. Esse instrumento foi utilizado anteriormente à intervenção e serviu de base para o planejamento das atividades e técnicas propostas nas sessões, além de fornecer dados adicionais para ilustrar os resultados quantitativos.

- **Questionário Final** (em Apêndice B): Questionário com as mesmas perguntas compostas no questionário inicial, acrescido das seguintes: "Como você se sentiu durante as sessões do treinamento?"; "O treinamento foi útil para você? Por quê?"; "Nos dois últimos meses, tem percebido mudanças em você? Se sim, descreva!"; "Se você pudesse deixar uma sugestão a outras pessoas com baixa autoestima, o que seria?"; e "Gostaria de deixar algum comentário ou sugestão sobre o treinamento?". Este instrumento foi baseado no trabalho de Pereira-Guizzo *et al*., (2018), em que sugerem entrevistas de relatos para avaliação do processo e os efeitos da intervenção, a fim de acompanhar a manutenção do aprendizado e a efetividade.

- **Diário de campo**: Caderno de registro utilizado para descrever, analisar e registrar os acontecimentos relevantes durante cada sessão do treinamento (assiduidade/frequência, execução das atividades, relatos e progressos pessoais), servindo também para registrar respostas e evolução dos adolescentes durante a intervenção.

2.2 Considerações éticas

Este estudo seguiu os preceitos básicos recomendados pela Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde em relação às Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos. Primeiramente, foi realizada a apresentação do

projeto de pesquisa à instituição em que foi realizado o presente estudo e, mediante autorização e assinatura da Carta de Anuência, o projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal de Rondônia sob o CAAE de número 11254419.2.0000.5300 (em Anexo B).

2.3 Procedimentos

Inicialmente, em conjunto com a psicóloga da instituição, foi feita a pré-seleção da turma que participou do presente estudo. A turma selecionada foi a do nono ano por apresentar, segundo o corpo docente, muitas demandas interpessoais. Logo após, em sala de aula, foi realizado o convite aos alunos, onde foram comunicados que dez pessoas participariam da pesquisa e que haveria sorteio ou uso de decisões técnicas para a seleção final dos alunos que se enquadrassem no critério de inclusão (baixa autoestima). Os responsáveis legais foram contatados por telefone e convidados a participar de uma reunião cujo objetivo foi falar sobre a importância da autoestima e das habilidades sociais na adolescência, bem como, apresentar os objetivos e os procedimentos da pesquisa. Por não obter êxito em todas as ligações, foram entregues bilhetes aos alunos com as informações da reunião, ressaltando que a participação era voluntária e confirmada mediante a assinatura dos adolescentes e dos responsáveis legais nos Termo de Assentimento Livre e Esclarecido – TALE (em Apêndice C) e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE (em Apêndice D), respectivamente. Após a reunião com os responsáveis e a obtenção das assinaturas dos termos legais, foi realizado o pré-experimento com avaliação pré e pós-intervenção, que se deu em três momentos.

1º Momento: Ocorreu antes da intervenção e foi dividido em três etapas, sendo a primeira etapa, a aplicação em sala de aula da Escala de Autoestima de Rosenberg – EAR com todos os alunos da turma pré-selecionada. Como critério de inclusão, participaram da pesquisa alunos que apresentaram níveis baixos de autoestima (percentis entre 05 e 25). Dos vinte e quatro alunos que responderam a escala, dezoito se enquadraram; desta forma, foram selecionados os dez que obtiveram os menores níveis. Na segunda etapa, ocorreu a aplicação coletiva do IHSA-Del-Prette com estes dez participantes. Por fim, na terceira etapa, realizou-se uma entrevista individual, cujo objetivo foi a construção do vínculo com cada participante, o levantamento de dados sociodemográficos, bem como, o esclarecimento de dúvidas acerca do treinamento. Nesta etapa foi aplicado individualmente o Questionário Inicial.

2º Momento: Realização da intervenção, que ocorreu nas dependências da instituição e foi concretizada por meio de dez sessões grupais com duração de 50 minutos cada, sendo um encontro por semana. Para o melhor desempenho do grupo, contou-se com a participação voluntária de uma coterapeuta (estudante do oitavo período de psicologia, que foi treinada previamente e instruída sobre os procedimentos do treinamento), a qual, por intermédio do diário de campo, registrou e descreveu os acontecimentos relevantes durante cada sessão. Todas as etapas do treinamento foram realizadas em horário de aula, em comum acordo com todos os alunos, seus responsáveis e equipe pedagógica.

3º Momento: Efetuou-se após a intervenção e foi constituído por duas etapas. Na primeira etapa, foi feita a reaplicação coletiva da EAR e do IHSA-Del-Prette. Na segunda etapa, foi feita a aplicação individual do Questionário Final.

2.4 O Programa de Habilidades Sociais

O treinamento deu-se de forma gradativa: Nas primeiras sessões foram treinadas as habilidades sociais básicas que incluem: observar e descrever os desempenhos sociais (passivo, assertivo, agressivo), identificar emoções, realizar feedbacks etc. Progressivamente, foram trabalhadas as habilidades intermediárias que tiveram foco nas queixas dos participantes relatadas durante as sessões e avaliadas pelo IHSA-Del-Prette na pré-intervenção (como, cumprimentar, apresentar-se a estranhos, fazer e receber elogios). E por fim, habilidades como, ser assertivo, saber lidar com críticas, expor sentimentos positivos e negativos, demonstrar desagrado, etc.

Esta metodologia foi seguida conforme o padrão de progressão dos objetivos em sessões de Programas de Treinamento de Habilidades Sociais sugeridos por Del Prette e Del Prette (2017). Na Tabela 1, encontram-se as habilidades sociais focadas em cada sessão.

Tabela 1 – Habilidades Sociais trabalhadas em cada sessão do THS

Sessão	Temas	Habilidades Sociais
1ª	Integrar para conhecer	Integração dos participantes; Contrato terapêutico; Entendimento sobre o desempenho social (passivo, assertivo e agressivo).
2ª	Identificando as emoções: Sentir, valorizar e aprimorar.	Reconhecer e nomear as emoções; Promover valorização dos sentimentos pessoais e de outras pessoas; Geração de alternativas para lidar com os sentimentos.
3ª	Empatia: O que é? Como usá-la?	Identificar sentimentos e problemas dos outros; Expressar solidariedade e apoio diante às emoções e dificuldades do outro; Oferecer ajuda;

Sessão	Temas	Habilidades Sociais
4ª	Falo ou não falo?	Apresentar-se a estranhos (cumprimentar, elogiar etc.); Identificar grupos abertos e fechados; Inserir-se em grupos, realizando perguntas para fazer amizades.
5ª	Elogiar e ser elogiado	Fazer e receber elogios.
6ª	Quero? Posso? Devo?	Realizar e negar pedidos; Conversar com pessoas de autoridade; Resistir à pressão de grupos; Demonstrar desagrado.
7ª	Reconhecer para crescer	Identificar críticas construtivas e destrutivas; Lidar com críticas mantendo o autocontrole; Aprender a dar *Feedbacks.*
8ª	Falar ou calar?	Expressar sentimentos positivos e negativos; Identificar problemas; Formular gerações de alternativas; Escolher estratégia de enfrentamento.
9ª	Eu seria mais feliz se...	Expressar sentimentos positivos e negativos; Reconhecer habilidades pessoais; Reconhecimento do problema; Implementações de soluções.
10ª	Eu aprendi que...	Descrição do que aprenderam e o que mais gostaram do THS; Tirando as dúvidas emergentes sobre os comportamentos socialmente habilidosos; *Feedbacks* e encerramento do grupo.

Fonte: Elaborada pela autora.

As sessões foram planejadas de acordo com as habilidades sociais mais deficitárias dos participantes, conforme tabulações no pré-teste e respostas obtidas através do Questionário Inicial. As técnicas utilizadas durante os encontros foram: vivências, modelagem, modelação, desempenho de papéis (*role-play*), ensaio comportamental, psicoeducação, tarefas interpessoais de casa (TIC), *feedback*, etc.

2.5 Análise de dados

As análises de dados, feitas para o grupo amostral dos participantes, basearam-se nos resultados da EAR e dos indicadores de “Frequência” do IHSA-Del-Prette analisados por meio do *Statistical Package for the Social Sciences for Windows* (SPSS, versão 24.0). O *Wilcoxon* foi utilizado para comparar os resultados da pré e pós-intervenção de ambos os instrumentos. O índice de significância utilizado foi de 0,05. As anotações do diário de campo bem como as respostas dos Questionários Inicial e Final foram analisadas e agrupadas em categorias temáticas, sendo algumas delas utilizadas no presente estudo para ilustrar os resultados positivos alcançados e confirmados pela análise estatística. Para descrição dos relatos, os participantes foram nomeados como, P1, P2, P3... P10.

3 RESULTADOS

A participação dos adolescentes no treinamento foi satisfatória, não ocorrendo desistências. Os integrantes comportaram-se de forma assídua e, nos encontros que tiveram faltas, todas foram justificadas. Em relação à frequência dos participantes, 10% (n=1) esteve presente em oito sessões, 20% (n=2) participaram de nove sessões e 70% (n=7) participaram de todas as sessões. Esse fator contribuiu para o bom andamento do grupo, pois, além de fortalecer o vínculo terapêutico, viabilizou a realização das atividades propostas.

Os resultados apontaram diferenças estatisticamente significativas no escore total e em alguns dos fatores do IHSA-Del-Prette. A Tabela 2 apresenta a análise da Frequência do Escore Total e dos Fatores das Habilidades Sociais na pré e pós-intervenção da amostra grupal dos dez participantes. Verificou-se por meio do teste Wilcoxon que houve aumento no pós-teste no Escore Total (z=-1,99, p=0,047) e nos fatores F2 – Autocontrole (z=-2,45, p=0,015) e F4-Assertividade (z=-1,96, p=0,049).

Tabela 2 – Análise de Comparação da Frequência do Escore Total e dos Fatores das Habilidades Sociais na Pré e Pós-Intervenção

	PRÉ-INTERVENÇÃO	**PÓS-INTERVENÇÃO**	
Indicador	$\bar{X}$ (DP)	$\bar{X}$ (DP)	**Diferença**
Escore Total	66,6 (23,27)	90,1 (32,63)	PRÉ<PÓS*
F1-Empatia	23,8 (7,67)	27,8 (8,51)	-
F2-Autocontrole	9,9 (7,16)	16,8 (7,61)	PRÉ<PÓS*
F3-Civilidade	15,4 (4,53)	16,8 (5,63)	-
F4-Assertividade	11,6 (7,07)	16,6 (8,42)	PRÉ<PÓS*
F5-Abordagem Afetiva	6 (4,05)	10,5 (4,22)	-
F6-Desenvoltura Social	8,3 (4,45)	11,9 (5,11)	-

Fonte: Elaborada pela autora.
Notas:
PRÉ = Pré-teste; PÓS = Pós-teste; $\bar{X}$ = Média; DP = Desvio Padrão; - = Resultados sem diferenças estatísticas significativas.
*p<0,05.

Referente ao Escore Total, conforme a Tabela 3, no pré-teste, 70% da amostra apresentava repertório comportamental Abaixo da Média Inferior (n=7), 10% possuía repertório considerado Médio Inferior (n=1) e apenas 20% estava Dentro da Média (n=2). Nenhum participante obteve repertório comportamental considerado Elaborado e/ou Altamente Elaborado. No pós-testes, 57% (n=4) da amostra deixou de apresentar repertório Abaixo da Média Inferior, 10% obteve repertório Médio Inferior (n=1), 20% esteve Dentro

da Média (n=2), 10% passou a apresentar repertório Elaborado (n=1) e 30% obteve repertório Altamente Elaborado (n=3).

Tabela 3 – Análise do Escore Total das Habilidades Sociais Pré e pós-intervenção

	Pré-intervenção		**Pós-intervenção**	
Participantes	ET (P)	C.G	ET (P)	C.G
P1	88,00 (30)	Médio Inferior	94,00 (40)	Dentro da Média
P2	68,00 (15)	Abaixo da Média Inferior	103,00 (70)	Elaborado
P3	56,10 (5)	Abaixo da Média Inferior	50,00 (3)	Abaixo da Média Inferior
P4	36,27 (1)	Abaixo da Média Inferior	36,27 (1)	Abaixo da Média Inferior
P5	68,00 (10)	Abaixo da Média Inferior	88,00 (30)	Médio Inferior
P6	50,00 (3)	Abaixo da Média Inferior	128,90 (95)	Altamente Elaborado
P7	94,00 (40)	Dentro da Média	128,90 (95)	Altamente Elaborado
P8	55,58 (3)	Abaixo da Média Inferior	120,00 (85)	Altamente Elaborado
P9	84,50 (20)	Abaixo da Média Inferior	63,90 (5)	Abaixo da Média Inferior
P10	98,00 (45)	Dentro da Média	105,00 (55)	Dentro da Média

Fonte: Elaborada pela autora.
Notas:
ET= Escore Total; P=Percentil; CG=Classificação Geral.

Considerando o desempenho individual nas seis subescalas de habilidades sociais, antes e depois da intervenção, foi possível observar os seguintes efeitos: em relação à F1 – Empatia, no pré-teste nenhum participante obteve repertório comportamental considerado Elaborado e Altamente Elaborado. No pós-teste, 20% (n=2) da amostra passou a apresentar tais resultados (Elaborado 10%, e Altamente Elaborado 10%).

Referente ao fator F2 – Autocontrole, 80% (n=8) da amostra apresentava repertório Abaixo da Média Inferior e Média Inferior no pré-teste. No pós-teste, este resultado caiu para 40% (n=4) e 60% (n=6) da amostra geral que apresentou resultados favoráveis (Dentro da Média 10%, n=1; Elaborado 20%, n=2; e Altamente Elaborado 30%, n=3).

Quanto à F3 – Civilidade, 70% (n=7) dos participantes apresentavam repertório Abaixo da Média Inferior e Média Inferior. No pós-teste, este dado caiu para 40% (n=4), e a amostra passou a apresentar repertório Dentro da Média (40%, n=4), Elaborado (10%, n=1) e Altamente Elaborado (10%, n=1).

Na subescala F4 – Assertividade foi evidenciado que, no Pré-teste, 80% (n=8) da amostra apresentava repertório Abaixo da Média Inferior e, no pós-teste, este dado foi reduzido para 40% (n=4). Os outros 60% (n=6) passou a apresentar repertórios Dentro da Média (20%, n=2), Elaborado (20%, n=2) e Altamente Elaborado (20%, n=2).

Na categoria F5 – Abordagem Afetiva, 80% (n=8) da amostra apresentava repertório

Abaixo da Média Inferior antes da intervenção. Após o treinamento, este dado caiu para 50% (n=5) e os outros 50% (n=5) da amostra geral passou a apresentar resultados Dentro da Média (30%, n=3), Elaborado (10%, n=1) e Altamente Elaborado (10%, n=1).

Por fim, sobre a F6 – Desenvoltura Social, 60% (n=6) dos adolescentes apresentavam repertórios Abaixo da Média Inferior no pré-teste, destes, 30% (n=3) melhoraram sua classificação no pós-teste. Na classificação pós-teste, 70% (n=7) da amostra passou a apresentar resultados Dentro da Média (30%, n=3), Elaborado (20%, n=2) e Altamente Elaborado (20%, n=2).

Quanto aos resultados da EAR, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos escores pré e pós-intervenção. O aprimoramento do repertório comportamental influenciou positivamente no aumento da autoestima global de todos participantes (z=-2,80, p=0,005), como pode ser visto na Tabela 4.

Tabela 4 – Análise de Comparação do Escore Total e Percentil da Autoestima Pré e Pós-Intervenção

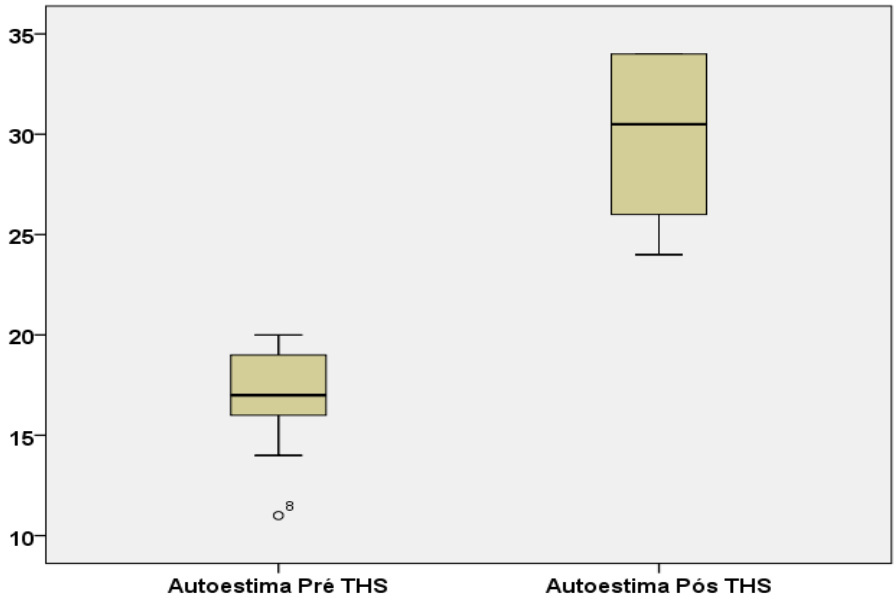
	PRÉ	**PÓS**	
	$\bar{X}$ (DP)	$\bar{X}$ (DP)	**Sig.**
Autoestima Escore Total	16,70 (2,627)	29,70 (3,743)	0,005
Autoestima Percentil	5,00	55,00	

Fonte: Elaborada pela autora.
Notas:
PRÉ=Pré-teste; PÓS=Pós-teste; $\bar{X}$=Média; DP=Desvio Padrão; Sig.=Significância
*p<0,05

Referente aos níveis de Classificação Geral de autoestima (baixo, médio inferior, médio superior e alto), foi evidenciado no pré-teste que todos os participantes apresentavam níveis baixos de autoestima. No pós-teste, 70% (n=7) da amostra passou a apresentar melhores classificações. Destes, 10% (n=1) aumentou seu nível de baixo para médio inferior, 30% (n=3) passou de baixo para médio superior, e 30% (n=3) alcançou níveis altos de autoestima.

Embora 30% (n=3) dos participantes não tenha mudado a classificação geral de sua autoestima, permanecendo nos níveis baixos, elevação nos escores totais e nos percentis foi evidenciada. Destes, um adolescente (P9*)* elevou seu percentil de 05 para 10% e dois participantes (P7 e P10*)* aumentaram de 05 para 25%. Portanto, no que se refere ao desenvolvimento da autoestima, evidenciam-se diferenças estatisticamente significativas na pós-intervenção com todos os participantes, ilustradas pela Figura 1.

Figura 1 – Gráfico indicativo das variações dos valores médios de autoestima



Fonte: Elaborada pela autora.

As anotações no Diário de Campo, bem como as descrições obtidas no Questionário Final, contribuíram com esses resultados estatisticamente significativos e fortaleceram a importância desse tipo de programa para adolescentes: “Eu sentia muito medo de esclarecer o que eu sinto e agora eu percebo que não é preciso isso. Passei a gostar um pouco mais de mim.” (P7); “Comecei a agir com mais maturidade e vi que tinham muitas coisas simples de serem mudadas.” (P3); “O Treinamento me ajudou ser mais empática, a me enturmar mais com as pessoas (mesmo eu ainda tendo um pouco de dificuldade), mas melhorei bastante comparado a antes.” (P9); “Me ajudou mais do que eu esperava, foi incrível passar um tempo aprendendo coisas novas, principalmente como lidar com os problemas e desafios.” (P8); “Acho que estou conseguindo demonstrar mais quando algo me incomoda, a minha autoestima fica elevada com mais frequência.” (P10).

4 DISCUSSÃO

No presente estudo, foi possível identificar que o Treinamento de Habilidades Sociais, fundamentado no padrão de progressão sugerido por Del Prette e Del Prette (2017) e utilizando estratégias terapêuticas com procedimentos comportamentais e cognitivo-comportamentais, foi eficaz para o aprimoramento das habilidades sociais refletindo na promoção da autoestima de adolescentes em ambiente escolar. Assim, divergindo de estudos prévios (MOTA; MATOS, 2013; SEEMA; KUMAR, 2018), e corroborando o estudo de Morowatisharifabad *et al*. (2019), no presente estudo confirma-se a hipótese de que habilidades sociais são capazes de impactar na autoestima de adolescentes, reduzindo a lacuna existente na literatura sobre o tema e com o público pesquisado.

Quanto à autoestima, o treinamento de habilidades sociais empreendido demonstrou ser efetivo, apresentando melhores médias na Escala de Rosenberg para todos os participantes após intervenção. Por meio da análise das afirmativas presentes na EAR, constatou-se que no pré-teste, 100% (n=10) dos participantes consideravam-se “inúteis” e não se sentiam pessoas de valor, 90% (n=9) não estavam satisfeitos consigo, 80% (n=8) se viam como fracassados, sem boas qualidades e acreditavam não ter motivos para se orgulhar. No pós-teste, 100% (n=10) passou a encontrar motivos que os fizessem sentir orgulho de si, desconstruindo a ideia de serem pessoas fracassadas, 90% (n=9) passou a se considerar como pessoa de valor e com boas qualidades pessoais e 80% (n=8) sentia satisfação pessoal.

Em relação às habilidades sociais, no pós-teste verificou-se aumento estatisticamente significativo na frequência das habilidades sociais gerais, revelando a eficácia do THS no fim a que se destina, sobretudo, para o Autocontrole e a Assertividade. Resultados que se destacam, visto que pessoas com repertório comportamental restrito de autocontrole apresentam baixa tolerância à frustração, impulsividade e possuem dificuldade no manejo de situações aversivas (FOGAÇA *et al*., 2019). E as habilidades assertivas são relevantes para o bem-estar dos adolescentes, pois aprender habilidades como expressar sentimentos negativos, solicitar mudanças de comportamentos e saber negociar interesses conflitantes podem facilitar o relacionamento interpessoal (LEME; DEL PRETTE; COIMBRA, 2015), consequentemente impactando na autoestima.

Conforme expõem Sábado *et al*. (2020), adolescentes com baixa autoestima apresentam tendência a impulsividade, insegurança, medo exagerado de errar e dificuldade para tomar decisões, requerendo intervenção em saúde. Desse modo, no THS realizado, quanto ao Autocontrole, foram trabalhadas as estratégias para reagir com calma diante das

situações aversivas, apontando alternativas possíveis para expressar seus sentimentos, respeitando seus direitos de forma socialmente competente, sem ofensas ou revide.

Sobre a Assertividade, à medida que as sessões foram ocorrendo através de um ambiente acolhedor e sem julgamentos, foi perceptível o quanto os participantes sentiam-se mais confiantes para realizar as atividades, aumentando a participação nos debates. Aumentou também a expressão de sentimentos positivos e negativos, a defesa de seus direitos e a descrição de suas qualidades pessoais.

Quanto às demais subescalas do IHSA-Del-Prette (F1, F3, F5 e F6) que não apresentaram resultados estatisticamente significativos, os dados adicionais, advindos de registros qualitativos (Diário de Campo e Questionários Inicial e Final), retrataram mudanças no repertório comportamental, que provavelmente somaram na significância do Escore Total desse instrumento, haja vista a elevação de todos os escores no pós-teste. Destaca-se: “lidar com críticas”, “dizer não”, “fazer pedidos”, “ter autocontrole”, “expor sentimentos negativos e positivos”, “demonstrar carinho” e “ser assertivo” como as principais aquisições verbalizadas pelos participantes.

No início do THS realizado, os adolescentes apresentavam medo de punições e rejeições sofridas no cotidiano passado e, como consequência, aceitavam as críticas como “verdades absolutas” passando a se considerar como “fracassados” e apresentando sentimentos de incapacidade: “não consigo”, “não sou capaz”, “não sou tão bom quanto as demais pessoas”. Diante desses sentimentos, passavam a ter comportamentos passivos, deixando de fazer atividades antes prazerosas, por medo de não atingirem as expectativas de outrem. Por outro lado, após a intervenção com o THS, conforme a racional-teórica defendida por Mota e Matos (2013), a melhora da qualidade das relações entre pares pôde elevar a autoestima, uma vez que, ao contar com fontes de apoio pessoal, os adolescentes puderam compartilhar suas dificuldades e aprimorar estratégias para enfrentá-las. Além disso, os adolescentes sentiram-se mais seguros e capazes de expressar suas ideias e sentimentos, estabelecendo relações mais positivas e empáticas, o que é socialmente reforçador, consequentemente, elevando a autoestima e consolidando a noção de que ela é mantida por contingências de reforçamento positivo de origem social (MEYER, 2011).

No final do THS realizado, os adolescentes avaliaram o programa de forma positiva. No entanto, embora os dados obtidos sejam satisfatórios, expuseram que o tempo destinado à duração do treinamento e às sessões foi pouco: “Ele deveria ser feito com mais pessoas e durar 01 (um) ano, isso ajudaria mais pessoas de idades variadas no seu dia-a-dia e na forma como veem o mundo.” (P5); “Eu achei incrível cada momento do treinamento, me faz querer

mais.” (P6); “O treinamento foi essencial, poderia ter mais tempo.” (P4);

> O treinamento foi realmente muito importante para mim, estou aprendendo a lidar comigo e com situações que com certeza vão acontecer no decorrer da minha vida e gostei muito de conhecer um pouco mais sobre os meus colegas de classe com quem eu não tinha tanta intimidade. Mais encontros, por favor! (P10).

Considerando que adolescentes com baixa autoestima tendem a apresentar ideação suicida (SÁBADO *et al*., 2020), os seguintes resultados qualitativos revelam o potencial do THS em contribuir para a prevenção dessa ocorrência a partir do ambiente escolar: quanto à satisfação em viver, 60% (n=6) da amostra não tinha esse sentimento no pré-teste; como exposto nas verbalizações: “Eu sinto que não mereço viver.” (P7); “Não sinto tanta vontade de viver, não tem nada no mundo que me faça querer viver.” (P8)”; “Sinto que não mereço viver porque não acho que tenho muitas coisas que gosto e também me sinto como se os outros não gostassem de mim.” (P6*).* No pós-teste, todos os participantes passaram a relatar pensamentos positivos, que podem ser representados pelas verbalizações: “Vivendo eu posso aprender mais e alcançar meus objetivos.” (P6); “Às vezes sinto vontade de explorar o mundo.” (P7); e “Acabar com a vida, não é a solução.” (P8).

Desta maneira, o presente estudo ressalta a necessidade e a viabilidade de adolescentes com baixos níveis de autoestima ser assistidos em programas psicoeducativos que treinem suas habilidades sociais, a fim de promover estratégias de enfrentamento para lidar com as adversidades da fase de transição para a vida adulta. Sugere-se ainda, que futuras pesquisas contemplem essas variáveis a fim de fortalecer os resultados encontrados.

5 CONCLUSÃO

Os resultados do presente estudo mostraram que o THS realizado promoveu a elevação da autoestima de adolescentes, com implicações para a saúde preventiva junto ao referido público a partir do ambiente escolar. As habilidades sociais aprimoradas durante a intervenção possibilitaram que os participantes melhorassem suas relações interpessoais, principalmente no que tange às dificuldades apresentadas na emissão de comportamentos relacionados ao Autocontrole e à Assertividade.

As limitações deste estudo referem-se ao fato da amostra ser exclusivamente de uma escola privada e ter sido realizada em apenas um estado. Outro fator foi a ausência de avaliação de segmento para verificar se essas aquisições foram mantidas e/ou generalizadas para demais contextos.

Levando em consideração tais limitações e visando o aprimoramento deste pré-experimento, recomenda-se que sejam realizadas mais pesquisas que fortaleçam os achados deste estudo a partir de: a) amostra com alunos de escolas privadas e públicas, b) intervenções com estudantes de outras regiões do Brasil e c) realização de avaliação de segmento.

A pesquisa contribuiu para demonstrar que o treinamento de habilidades sociais é um instrumento relevante para elevação da autoestima em adolescentes. Dessa forma, fica viável para futuros estudos focar essas habilidades específicas em novas intervenções que visem à promoção da saúde mental em adolescentes e realizando incrementos metodológicos para um maior controle experimental.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, Josiane Rosa; DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Depressão na adolescência: habilidades sociais e variáveis sociodemográficas como fatores de risco/proteção. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 408-428, 2014. Disponível em: https://www.redalyc.org/pdf/4518/451844508003.pdf. Acesso em: 15 jul. 2020.

CARDOSO, Jéssica Karolene Sampaio; COELHO, Linamara Brito; MARTINS, Maria das Graças Teles. Crescer para saber: o treinamento de habilidades sociais e assertividade com adolescentes em âmbito escolar. **Revista Eletrônica Estácio Papirus**, América do Norte, v. 4, n. 2, p. 215-231, 2018. Disponível em: http://periodicos.estacio.br/index.php/papirussantacatarina/article/viewArticle/4287. Acesso em: 15 jul. 2020.

COELHO, Clara C. de A.; DELL'AGLIO, Débora D. Clima escolar e satisfação com a escola entre adolescentes de ensino médio. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 265-281, abr. 2019. Disponível em: http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v21n1p265-281. Acesso em: 15 jul. 2020.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Inventário de Habilidades Sociais para adolescentes (IHSA-Del-Prette)**: manual de aplicação, apuração e interpretação. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2015.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Competência social e habilidades sociais**: manual teórico-prático. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2017.

FEITOSA, Fabio Biasotto. A depressão pela perspectiva biopsicossocial e a função protetora das habilidades sociais. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 34, n. 2, p. 488-499, jun. 2014. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1982-3703000992013. Acesso em: 15 jul. 2020.

FEITOSA, Fábio Biasotto; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. Social skills and academic achievement: the mediating function of cognitive competence. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 20, n. 1, p. 61-70, 2012. Disponível em: https://www.redalyc.org/pdf/5137/513751439006.pdf. Acesso em: 15 jul. 2020.

FERREIRA, Fabiana Ribas; CARVALHO, Maria Aparecida Gomes de; SENEM, Cleiton José. Desenvolvendo habilidades sociais na escola: um relato de experiência. **Constr. psicopedag.**, São Paulo, v. 24, n. 25, p. 84-98, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-69542016000100007&script=sci_abstract&tlng=en. Acesso em: 15 jul. 2020.

FOGAÇA, Fabiane Ferraz Silveira. *et al*. O desenvolvimento de habilidades sociais na adolescência como ápice comportamental. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [S.l.], v. 21, n. 2, p. 217-231, 22 out. 2019. Disponível em: https://doi.org/10.31505/rbtcc.v21i2.1162. Acesso em: 15 jul. 2020.

HUTZ, Claudio Simon. **Adaptação da escala de autoestima de Rosenberg**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: [s.n.], 2000. (Manuscrito não publicado).

HUTZ, Claudio Simon; ZANON, Cristian. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Aval. psicol.**, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 41-49, abr. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100005. Acesso em: 15 jul. 2020.

JOVARINI, Neidiany Vieira; LEME, Vanessa Barbosa Romera; CORREIA-ZANINI, Marta Regina Gonçalves. Influence of Social Skills and Stressors on academic achievement in the sixth-grade. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 28, e2819, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1982-4327e2819. Acesso em: 15 jul. 2020.

LEME, Vanessa Barbosa Romera; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; COIMBRA, Susana. Social skills, social support and well-being in adolescents of different family configurations. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 60, p. 9-17, abr. 2015. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1982-43272560201503. Acesso em: 15 jul. 2020.

LEME, Vanessa Barbosa Romera. *et al*. Social skills program for adolescents in vulnerable social contexts. **Psico-USF**, Itatiba, v. 21, n. 3, p. 595-608, dez. 2016. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-82712016210313. Acesso em: 15 jul. 2020.

MEYER, Deise de Sousa Timo. **A autoestima na perspectiva da Análise do Comportamento**. 2011. 61f. Monografia (Especialização) – Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento, Brasília, DF, 2011. Disponível em: https://ibac.com.br/wp-content/uploads/2017/08/Monografia-Deise-Meyer.pdf. Acesso em: 15 jul. 2020.

MOREIRA, Patrícia Daniela Matos. **Violência e funcionamento psicológico na adolescência:** o papel moderador do suporte social. 2018. 42f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) – Universidade Lusófona do Porto, Porto, Portugal, 2018. Disponível em: http://dspace.ulusofona.pt/handle/10437/8791. Acesso em: 15 jul. 2020.

MOROWATISHARIFABAD, Mohammad Ali. *et al*. Investigating the life skills and self-esteem in teenage girls in Birjand, Iran. **International Journal of Pediatrics**, [S.l], v. 7, n. 6, p. 9623-9630, jun. 2019. Disponível em: https://dx.doi.org/10.22038/ijp.2019.37425.3259. Acesso em: 15 jul. 2020.

MOTA, Catarina Pinheiro; MATOS, Paula Mena. Peer attachment, coping, and self-esteem in institutionalized adolescents: the mediating role of social skills. **European Journal of Psychology of Education**, [S.l.], v. 28, n. 1, p. 87-100, 2013. Disponível em: https://link.springer.com/article/10.1007/s10212-012-0103-z. Acesso em: 15 jul. 2020.

PAIXÃO, Raquel Fortini; PATIAS, Naiana Dapieve; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Self-esteem and symptoms of mental disorder in the adolescence: associated variables. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 34, e34436, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0102.3772e34436. Acesso em: 15 jul. 2020.

PEREIRA-GUIZZO, Camila de Sousa. *et al*. Programa de habilidades sociais para adolescentes em preparação para o trabalho. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá, v. 22, n. 3, p. 573-581, dez. 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2175-35392018035449. Acesso em: 15 jul. 2020.

SÁBADO, Rita Irma González. *et al*. Problemas de autoestima y depresión: posibles factores de riesgo para la ocurrencia de un intento de suicidio. **MULTIMED**, [S.l.], mar. 2020. Disponível em: http://www.revmultimed.sld.cu/index.php/mtm/article/view/1860. Acesso em: 15 jul. 2020.

SBICIGO, Juliana Burges; BANDEIRA, Denise Ruschel; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. **Psico-USF (Impr.)**, Itatiba, v. 15, n. 3, p. 395-403, dez. 2010. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000300012. Acesso em: 15 jul. 2020.

SCHULTHEISZ, Thais Sisti De Vincenzo; APRILE, Maria Rita. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Revista Equilíbrio Corporal e Saúde**, [S.l.], v. 5, n. 1, p. 36-48, 2015. Disponível em: https://revista.pgsskroton.com/index.php/reces/article/view/22. Acesso em: 15 jul. 2020.

SEEMA, G. B; KUMAR, G. Venkatesh. Impact of social skills training on self-esteem among male and female adolescent students. **Indian Journal of Positive Psychology**, [S.l.], v. 9, n. 1, p. 147-151, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11761. Acesso em: 15 jul. 2020.

SENA, Rômulo Mágnus de Castro; MAIA, Eulália Maria Chaves. A utilização do constructo da autoestima nas pesquisas em saúde no Brasil: contribuições conceituais à prática clínica. **Humanidades Médicas**, [S.l.], v. 17, n. 2, p. 383-395, jul. 2017. Disponível em: http://www.humanidadesmedicas.sld.cu/index.php/hm/article/view/1043/pdf_6. Acesso em: 15 jul. 2020.

ARTIGO II

Treinamento de habilidades sociais e autoestima na adolescência: um estudo de caso

RESUMO: A aplicação do Treinamento de Habilidades Sociais (THS) no contexto escolar pode ser eficaz e relevante para o aumento da autoestima em adolescentes. Diante disso, o objetivo do presente artigo foi revelar, no formato de um estudo de caso único, as técnicas de intervenção aplicadas e analisar as evoluções comportamentais e emocionais de uma adolescente no grupo de THS. A participante deste estudo era do sexo feminino e cursava o nono ano do Ensino Fundamental II de uma escola privada. Por meio de medidas qualitativas e quantitativas obtidas em avaliações pré e pós-teste, foi possível descrever o processo terapêutico de intervenção do THS e observar, como resultado, o aprimoramento de habilidades sociais acompanhado do aumento do nível de autoestima. No caso analisado, o processo do THS contribuiu para a superação de dificuldades interpessoais. Discute-se que o THS realizado pode ser considerado recurso técnico viável para elevar a autoestima de adolescentes no contexto escolar.
Palavras-chave: Habilidades sociais. Autoestima. Escolas.

ABSTRACT: The application of Social Skills Training (SST) in the school context can be effective and relevant for increasing adolescents' self-esteem. Therefore, the aim of this article was to reveal, in a single case study format, the intervention techniques that were applied and to analyze the behavioral and emotional achievement of a teenager in a SST group. Participant of this study was female and she was in the ninth grade of elementary school at a private school. Through qualitative and quantitative data obtained at pre and post-test evaluations, it was possible to describe the therapeutic intervention process and to observe, as a result, the improvement of social skills was accompanied by an increase in the self-esteem level. In this case that was analyzed, the SST process contributed to overcoming interpersonal difficulties. It is argued that the SST performed can be considered a feasible technical resource to raise self-esteem levels of adolescents in the school context.
Keywords: Social skills. Self esteem. Schools.

1 INTRODUÇÃO

Durante o período de transição da infância para a vida adulta, os adolescentes vivenciam importantes transformações psicossociais que podem acarretar dificuldades na interação familiar, social e escolar (MOREIRA, 2018). Compreendendo a escola como um espaço de interações, desafios e dificuldades, Cid *et al*. (2019, p. 04) a concebem como "um dos principais contextos de vida de crianças e adolescentes na atualidade, possuindo, assim, um caráter psicossocial relevante que deve ser assumido e explorado". Nesse contexto e etapa transitória, os adolescentes passam significativa parte do tempo na escola, onde vivenciam experiências que são decisivas na qualidade de vida e na formação da autoestima (SILVA, 2018).

Considerando a influência de fatores afetivo-emocionais para a aprendizagem foi realizada uma pesquisa com 74 estudantes do Ensino Fundamental I, em que um dos objetivos era analisar a relação da autoestima com desempenho escolar. Nesse estudo, constatou-se que alunos com autoestima elevada apresentaram melhor desempenho escolar frente aos com baixos níveis. Além de afetar o desempenho escolar, a autoestima pode influenciar também a saúde dos adolescentes (NEDEL; MATTOS; MARIN, 2020).

A autoestima pode ser compreendida como um elemento indispensável no desenvolvimento integral e sadio do ser humano, pois, em níveis baixos, apresenta maiores probabilidades de desenvolver comportamentos inadequados, insegurança e ansiedade (VIEIRA; FREITAS, 2017). É compreendida como indicador importante da saúde mental e adaptação social por possuir papel relevante no combate ao *bullying* (TERROSO *et al.*, 2016), prevenção à depressão (SANTOS; PANHOCA; ORTIZ, 2020) e melhor desempenho escolar (NEDEL; MATTOS; MARIN, 2020). Desse modo, caracterizada como um sentimento mutável e adquirida por meio de reforçadores positivos e de origem social (GUILHARDI, 2002), a autoestima é construída a partir da percepção que o sujeito tem de si diante das suas interações sociais (SILVA, 2018). Portanto, déficits no repertório de habilidades sociais podem acarretar rejeição pelos colegas (CAMPOS; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2014), comportamentos (sentimentos) depressivos (WAGNER *et al*., 2019) e contribui para a percepção de baixa autoestima em adolescentes (SEEMA; KUMAR, 2018; MOROWATISHARIFABAD *et al*., 2019).

As habilidades sociais (HS) são definidas como classes de comportamentos sociais que resultam em consequências favoráveis para o indivíduo, comunidade e seu grupo social (DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z., 2017). Comportar-se de forma socialmente

habilidosa pode resultar em benefícios para os interlocutores, tornando-o um comportamento culturalmente desejável (FEITOSA, 2020).

Assim, o desenvolvimento de HS tem sido considerado ferramenta importante para a qualidade de vida (LEME *et al*., 2019; FERNANDES *et al*., 2020). E, levando em consideração que a aquisição de HS pode não ocorrer mediante contingências naturais, a sua aprendizagem pode ocorrer em ambientes programados, por meio do chamado Treinamento de Habilidades Sociais (THS), que consiste em estratégias e técnicas de intervenção para ampliar o repertório comportamental com foco nas HS (DEL PRETTE, Z.; DEL PRETTE, A., 2017). Em pesquisas nacionais, o treinamento de habilidades sociais tem sido sugerido no contexto escolar por contribuir na adaptação social e na competência acadêmica (BARBOSA; COGNETTI, 2017; PASCHE *et al*., 2019).

Apesar dos estudos demonstrarem relevância das HS e da autoestima para a saúde mental, desempenho acadêmico e adaptação social de adolescentes, há escassez de trabalhos que demonstrem relações estáveis e diretas entre HS e autoestima. Na literatura internacional, foram encontradas inconsistências sobre a relação entre HS e autoestima em estudos com o THS. Uma intervenção realizada no Irã, com 30 adolescentes do sexo feminino, não encontrou significância no aumento da autoestima com a realização do THS (YAVARI, 2019). Resultados semelhantes foram evidenciados por Seema e Kumar (2018), os quais não encontraram diferenças significativas entre o grupo controle e o grupo experimental na avaliação da autoestima, a partir de uma intervenção de THS com 200 adolescentes iranianos. No entanto, estudo transversal correlacional realizado com 364 adolescentes iranianos identificou que programas educativos de habilidades para a vida impactaram na autoestima e na saúde mental de adolescentes (MOROWATISHARIFABAD *et al*., 2019).

No Brasil, foi identificado, até o presente momento, um trabalho de intervenção testando a hipótese de que um THS pode ser um recurso técnico viável para elevar a autoestima de adolescentes (RODRIGUES *et. al*, 2020). Diante dos resultados inconclusivos e, a fim de contribuir com estudos preventivos ao bem-estar psicológico de adolescentes, foi realizada uma pesquisa com alunos do Ensino Fundamental II de uma escola privada em Rondônia. A intervenção do THS foi em grupo, com 10 sessões de 50 minutos cada, no modelo de um ensaio clínico, e os resultados apontaram eficácia estatisticamente significativa no aumento da autoestima dos participantes (RODRIGUES *et.al*, 2020). Diante disso, justifica-se a validade social e científica de descrever, a partir da análise de um caso com seus resultados, o processo terapêutico constituído na condução desse grupo de THS, a

fim de possibilitar que seja reaplicado em novos estudos com adolescentes.

Considerando a importância das HS e da autoestima na saúde mental, desenvolvimento acadêmico e adaptação social de adolescentes, bem como a escassez de trabalhos que apresentam a discussão e a divulgação da análise qualitativa de processos terapêuticos do THS (FEITOSA, 2020), o presente estudo teve por objetivo revelar, a partir de um estudo de caso único, as técnicas de intervenção aplicadas e analisar as evoluções comportamentais e emocionais de uma adolescente no grupo de THS.

2 MÉTODO

O estudo de caso é considerado um método apropriado no conhecimento de fenômenos individuais e grupais, permitindo ao pesquisador, análises sistemáticas dos procedimentos e resultados alcançados (ANDRADE *et al*., 2017). Conforme Carneiro (2018, p. 314), o estudo de caso "visa compreender fenômenos sociais e psicológicos complexos, em que múltiplas variáveis intervêm" e é nessa direção que será utilizado como estratégia para avaliar as relações diretas entre um THS e a promoção da autoestima de uma adolescente.

2.1 Participantes

Para este estudo, foi selecionado um único caso, uma adolescente do gênero feminino, participante de uma intervenção com desenho pré e pós teste. A intervenção foi realizada com 10 adolescentes (oito meninas e dois meninos) com idades entre 13 e 15 anos (*M*= 14,20*; dp*= 0,6), estudantes do 9º ano do Ensino Fundamental II de uma escola privada em Rondônia

2.2 Instrumentos

Para avaliar o nível de autoestima, foi utilizada a Escala de Autoestima de Rosenberg – EAR, adaptada e validada por Hutz (2000) por apresentar consistência interna satisfatória (α = 0,90). A classificação dos níveis de autoestima para faixa etária de 13 a 15 anos, de ambos os sexos são (HUTZ; ZANON, 2011): baixo (percentis de 05 a 25); médio inferior (35 a 50); médio superior (60 a 75) e alto (80 a 95). Para avaliação da frequência de habilidades sociais, utilizou-se o Inventário de Habilidades Sociais para Adolescentes (IHSA-Del-Prette), em que apresenta bons índices de consistência interna (α = 0,89 para a escala total e 0,68 a 0,85 para fatores de frequência) (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2015). Ambos foram aplicados pré e pós-intervenção. Utilizaram-se ainda os seguintes instrumentos:

- **Questionário inicial** (em Apêndice A)*:* Composto por sete perguntas abertas com o objetivo de identificar as habilidades deficitárias e a autopercepção dos adolescentes sobre si, composto das seguintes perguntas: "Em sua opinião, quais são suas principais

qualidades?"; "Em sua opinião quais são seus principais defeitos?"; "O que você gostaria de mudar em você?"; "Como você avalia seu relacionamento com a família?"; "Como você avalia sua relação com amigos e professores?"; "Você está satisfeito de viver? Por quê?"; e "Você acha que tem um bom nível de autoestima?".

- **Questionário final** (em Apêndice B): Questionário com as mesmas perguntas compostas no questionário inicial, acrescido das seguintes: "Como você se sentiu durante as sessões do treinamento?"; "O treinamento foi útil para você? Por quê?"; "Nos dois últimos meses, tem percebido mudanças em você? Se sim, descreva!"; "Se você pudesse deixar uma sugestão a outras pessoas com baixa autoestima, o que seria?"; e "Gostaria de deixar algum comentário ou sugestão sobre o treinamento?". Este instrumento foi baseado no trabalho de Pereira-Guizzo *et al*. (2018), em que sugerem entrevistas de relatos para avaliação do processo e os efeitos da intervenção, a fim de acompanhar a manutenção do aprendizado e a efetividade.

- **Diário de campo***:* Caderno de registro utilizado para descrever, analisar e registrar os acontecimentos relevantes durante cada sessão do treinamento (assiduidade/frequência, execução das atividades, relatos e progressos pessoais), servindo também para registrar respostas e evolução dos adolescentes durante a intervenção.

2.3 Procedimento

O procedimento ético seguido na presente pesquisa teve parecer favorável do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Rondônia, CAAE 11254419.2.0000.5300 (em Anexo B). Para selecionar o caso único analisado neste estudo, adotou-se os critérios: apresentar baixa autoestima e déficit nas habilidades sociais no pré-teste e significativas evoluções comportamentais e emocionais durante e após o processo terapêutico de THS realizado com dez alunos de uma escola privada na capital de Rondônia

Após as assinaturas dos termos legais- Termo de Assentimento Livre e Esclarecido-TALE (em Apêndice C) e Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (em Apêndice D), a intervenção foi realizada com avaliação pré-teste e pós-teste, que se deu em três momentos.

1º Momento: Ocorreu antes da intervenção e foi dividido em três etapas, sendo a primeira etapa, a aplicação em sala de aula da EAR com todos os alunos do nono ano do Ensino Fundamental II. Dos vinte e quatro alunos que responderam a escala, dezoito se

enquadraram no critério de inclusão. O critério de inclusão adotado foi apresentar níveis baixos de autoestima (percentis entre 05 e 25). Posteriormente, como critério adicional, foi selecionado para o grupo de intervenção os dez adolescentes que obtiveram os menores níveis de baixa autoestima. Na segunda etapa, ocorreu a aplicação coletiva do IHSA-Del-Prette com os dez participantes incluídos no grupo de THS. Por fim, na terceira etapa, realizou-se uma entrevista individual, cujo objetivo foi a construção do vínculo com cada participante, o levantamento de dados sociodemográficos, bem como o esclarecimento de dúvidas acerca do treinamento. Nesta etapa foi aplicado individualmente o Questionário inicial.

2º Momento*:* Realização da intervenção, que ocorreu nas dependências da instituição e foi concretizada por meio de sessões grupais. Para o melhor desempenho do grupo, contou-se com a participação voluntária de uma coterapeuta (estudante do oitavo período de Psicologia, que foi treinada previamente e instruída sobre os procedimentos do treinamento), a qual, por intermédio do diário de campo, registrou e descreveu os acontecimentos relevantes durante cada sessão. Todas as etapas do treinamento foram realizadas em horário de aula, em comum acordo com todos os alunos, seus responsáveis e equipe pedagógica.

3º Momento*:* Efetuou-se após a intervenção, e foi constituído por duas etapas. Na primeira etapa, foi feita a reaplicação coletiva da EAR e do IHSA-Del-Prette. Na segunda etapa, foi feita a aplicação individual do Questionário final.

2.4 Programa de Intervenção

O programa foi composto por 10 sessões grupais com duração de 50 minutos cada, sendo um encontro por semana. O treinamento das habilidades sociais deficitárias ocorreu de forma gradativa, em que as HS são organizadas em uma ordem crescente de complexidade, conforme o padrão de progressão dos objetivos em sessões de THS, sugerido por A. Del Prette e Z. Del Prette (2017). As principais técnicas utilizadas foram: vivências, modelagem, modelação, desempenho de papéis (*role-play*), ensaio comportamental, psicoeducação, tarefas interpessoais de casa (TIC), *feedback*, etc. As sessões seguiram a seguinte estrutura: discussão da tarefa de casa; apresentação do tema e objetivos da sessão; aplicação de atividades e reflexões sobre o que foi aprendido.

2.5 Tratamento dos dados

Os dados qualitativos, obtidos por meio do Questionário inicial, Questionário final e Diário de campo, foram analisados e reunidos em atendimento ao objetivo deste estudo, e distribuídos de maneira sintética ao longo das descrições das sessões apresentadas a seguir. Os dados quantitativos, obtidos com as aplicações dos instrumentos, IHSA-Del-Prette e EAR, foram tabulados no *software Statistical Package for the Social Sciences for Windows* (SPSS, versão 24.0) para gerar figura com os seus escores totais. Os resultados assim produzidos puderam ser confrontados na análise do processo terapêutico estabelecido no grupo de THS discutido adiante.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Por processo terapêutico, compreende-se aqui o método de manejo das técnicas de intervenção aplicadas em uma sessão estruturada e as mudanças observadas (FEITOSA, 2020). Assim, a partir do estudo de caso proposto, foi apresentado o relato da experiência da condução do processo terapêutico estabelecido em um grupo de THS, descrevendo as técnicas administradas e destacando as mudanças comportamentais observadas na adolescente que constituiu o caso analisado. Graças aos resultados positivos alcançados nessa intervenção grupal (RODRIGUES *et al*., 2020), o presente estudo de uma adolescente chamada pelo pseudônimo Alice, foi elaborado em um formato que pudesse ilustrar a condução de um programa de THS, a fim de possibilitar replicações.

A seguir, foram apresentadas as técnicas do THS e os resultados registrados como modificações positivas esperadas no repertório comportamental de Alice, ao longo das dez sessões do programa:

1ª Sessão*:* Realizou-se a explanação dos aspectos éticos, apresentação do contrato terapêutico e a integração dos participantes através de uma dinâmica em que cada um deveria falar seu nome e uma qualidade pessoal. Após apresentação de todos, cada pessoa teria que escolher um integrante e relembrar a qualidade citada. Por meio de mídia audiovisual foram exemplificadas as diferentes formas de comunicação. Como TIC, deveriam observar em seu círculo social comportamentos agressivos, passivos ou assertivos.

Neste encontro, Alice expôs que costumava ser inadequada com as pessoas, mas que queria mudar, pois não gostava de ser tratada com grosseria. Como defeito pessoal, ressaltou “ser grossa” e, como qualidade, citou “ajudar pessoas”. Notou-se que o comportamento agressivo fazia parte de seu repertório comportamental; no entanto, não sabia como agir de forma diferente e mais adequada nas interações sociais.

O relato evidenciou a necessidade de realização de programas de THS em contexto escolar, uma vez que os adolescentes, como foi o caso de Alice, podem apresentar a intenção de melhorar a forma como se relacionam com os pares. Contudo, necessitam de auxílio formal nesse processo de mudança, para transitarem de uma forma agressiva para um padrão mais adequado ou socialmente habilidoso de interação social. Conforme Feitosa (2020), a forma socialmente habilidosa resulta em benefícios para os interlocutores, o que a torna um padrão de comportamento culturalmente desejável. Assim, o comportamento socialmente habilidoso passa a ser desejado pela própria adolescente, que também identifica a necessidade de evitar o padrão agressivo, fazendo-a engajar-se no processo de mudança que

terá implicações para sua autopercepção ou autoestima (TERROSO *et al*., 2016).

2ª Sessão: No primeiro momento, ocorreu a exposição da TIC em que deveriam analisar se os comportamentos observados foram socialmente aceitáveis e, caso não fossem, eram estimulados a pensar em alternativas que poderiam melhorá-los. Logo após, assistiram o vídeo "Relatos de uma menina que sofria *bullying* na escola", sendo encorajados a falar suas experiências pessoais sobre momentos aversivos. A facilitadora pediu para que refletissem sobre os sentimentos emergentes nessas circunstâncias e foi solicitado como tarefa de casa que pensassem sobre as consequências negativas que poderiam ter lhes causado.

Na discussão da TIC, Alice relatou um caso familiar e conseguiu identificar que o comportamento era agressivo, por meio do tom de voz e da expressão facial da pessoa. Como alternativa, relatou que não precisava gritar e muito menos "fechar a cara", pois, se a pessoa tivesse pedido com educação, teria resolvido o problema sem brigas. No relato sobre experiências de momentos aversivos, expôs ter sofrido *bullying* por ser magra e por isso "odiava" sua aparência física.

Nesses relatos, observou-se que Alice discriminou a presença de um ambiente social onde o padrão agressivo de interação social se faz presente em sua vida e que as suas vivências, no conjunto, fizeram-na avaliar negativamente sua imagem corporal, o que certamente afetava sua autoestima. Assim, confirmou-se a noção de que a autoestima é construída a partir da autopercepção dentro do contexto das interações sociais (SILVA, 2018), de maneira que os déficits no repertório de HS podem acarretar rejeição pelos colegas (CAMPOS; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2014).

3ª Sessão: Iniciou-se com a discussão sobre a TIC da sessão anterior sendo o grupo estimulado a pensar em estratégias para expressar sentimentos de forma saudável e enfrentar momentos semelhantes. Houve a aplicação da dinâmica "O legado" em que um problema pessoal era escrito num papel. Logo após, os papéis foram sorteados e cada adolescente pegava "um problema", lia em voz alta e tentava propor uma solução. Realizou-se um momento reflexivo questionando-os se as soluções poderiam ser eficazes e como se sentiram ao se colocar no lugar do outro. Posteriormente, formaram duplas para participar de uma dramatização, na qual um participante criaria uma situação hipotética de uma pessoa em sofrimento e o outro deveria agir de forma empática. Ao término, foi proposta a troca de papéis e para casa foi solicitado que treinassem a empatia.

Como consequências negativas do *bullying*, Alice ressaltou nessa sessão ter sentimentos de raiva, vergonha e tristeza com relativa frequência. Na dinâmica "O legado",

sentiu dificuldade ao propor uma solução para o problema retirado, pois se sentia da mesma forma, “tímida e nervosa”. Mesmo diante da dificuldade, desejou ao colega que tudo passasse logo, demonstrando empatia.

De maneira semelhante ao observado na sessão anterior, ficou ilustrada com o caso de Alice a descrição de outros autores de que os déficits no repertório de habilidades sociais podem acarretar rejeição pelos pares (CAMPOS; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2014), sentimentos depressivos (WAGNER *et al*., 2019) e contribuindo para a percepção de baixa autoestima em adolescentes (SEEMA; KUMAR, 2018; MOROWATISHARIFABAD *et al*., 2019). E que, com a baixa autoestima, há maiores probabilidades de desenvolver comportamentos inadequados, insegurança e ansiedade (VIEIRA; FREITAS, 2017).

É possível acompanhar agora, a partir da sessão quatro até a sessão dez, o gradativo ganho de repertório de HS por Alice durante sua participação no grupo do THS, bem como as dificuldades interpessoais relatadas com as manifestações de sua baixa autoestima inicial.

4ª Sessão: Solicitou-se que os adolescentes mencionassem os fatores impeditivos de boas relações interpessoais, visando contextualizar a Civilidade e a Desenvoltura Social. Feita a definição desses problemas, receberam uma folha com exemplos de comportamentos relevantes nas interações sociais tais como: “contato visual; tom de voz; postura corporal; pedir com licença; fazer elogios e etc”. Foi explicado sobre grupos abertos e fechados, com base na Ficha de Efetividade Interpessoal (LINEHAN, 2018). Através de *role-play* foi encenada uma situação em que o grupo ficava em círculo e se imaginava em um aniversário. Dois voluntários se incumbiram de fingir não conhecer os integrantes do grupo e deveriam avaliar se este era aberto ou fechado e, se possível, apresentarem-se e inserirem-se. Como tarefa de casa, foram encorajados a treinar as habilidades aprendidas.

Dessa forma, foi perceptível a observação de que Alice estava interagindo mais com os colegas e demonstrando mais receptividade nas atividades propostas. Como dificuldade nas interações sociais, apontou a vergonha e o medo de não ser aceita. No *role-play,* fez parte do grupo fechado e demonstrou interesse nos assuntos abordados pelos colegas, mesmo ficando em silêncio, sorria e fazia expressões positivas.

5ª Sessão: Foi discutido sobre a importância de realizar e receber elogios. Para tanto, foram exemplificadas as diversas formas de elogiar, podendo ser características pessoais (exemplo: “Alice, seu cabelo está tão bonito, você fez algo de diferente?”); qualidades positivas (exemplo: “João, você é tão educado, admiro muito a forma que você trata as pessoas”), habilidades pessoais (exemplo: “Alguém já disse que você dança muito bem?”) etc. Realizou-se um “Sorteio do elogio” que tinha por objetivo elogiar a pessoa sorteada. Ao

terminar, propôs-se que todos expusessem o que sentiram em tal atividade. A tarefa de casa consistia em elogiar duas pessoas podendo ser conhecidas ou não.

Ao apresentar o tema da sessão, Alice explanou que "odiava" receber elogios, pois não os consideravam como verdadeiros. Na atividade, sentiu-se envergonhada ao elogiar o colega, mas conseguiu se expressar elogiando a pessoa como "educada e estudiosa". Ao ser elogiada como "uma menina que sempre ajuda os outros", sorriu e agradeceu. No término da sessão expôs que foi mais difícil aceitar o elogio a realizar; no entanto, ao ser questionada se acreditava no elogio recebido, afirmou que sim.

6ª Sessão: Dividiu-se em dois momentos e teve como objetivo o treino da Assertividade. No primeiro, realizou-se a psicoeducação, no qual foram citados pontos importantes, ao serem analisados antes de realizar pedidos e fazer convites, destacando-se: o direito de pedir; possibilidade de ser aceito e como lidar com as recusas; ser objetivo e claro; passar todas as informações necessárias, etc. Através da modelação, a facilitadora demonstrou modelos de como ser assertivo nessas ocasiões e, posteriormente, convidou os participantes a treinarem, dando a eles situações hipotéticas que envolviam: falar com autoridade; fazer convites; negar pedidos abusivos e demonstrar desagrado. No segundo momento, realizou-se o mesmo procedimento, no entanto, abordando o tema "negar pedido". Como tarefa de casa, foram desafiados a fazer um pedido a alguém.

Alice relatou que conseguiu elogiar seus pais e que se sentiu muito bem, pois a relação não era muito boa. Na atividade proposta, tinha que fazer um convite a um participante; no entanto, foi evidenciado seu medo em ter o convite negado. Em busca do aceite, Alice ofereceu todas as condições possíveis, como: buscar a pessoa em casa, pagar a entrada do cinema, comprar pipoca, refrigerante e sorvete. No término do convite, acrescentou: "você vai, né?". Neste momento, a terapeuta modelou o comportamento e frisou a importância de lidar com recusas, respeitar o desejo do outro, dar um tempo para a pessoa decidir etc.

7ª Sessão: Trabalhou-se sobre assertividade e autocontrole, com enfoque em lidar com as críticas. Iniciou-se com indagações sobre sentimentos diante às críticas e como costumavam agir. Posteriormente, foi entregue um papel contendo pontos importantes de como lidar com tais situações, dentre os quais: avaliar se a crítica é construtiva ou destrutiva; aceitar ou recusar; reconhecer o erro; agradecer a crítica construtiva; pedir sugestões de como melhorar; expor sentimentos; não reagir de forma ofensiva, dentre outros. Seguidamente, foi treinado como dar *feedbacks* negativos. Ao término, foram convidados a treinar as habilidades aprendidas e para casa foi entregue duas situações hipotéticas onde

teriam que escrever *feedbacks* negativos para cada caso.

Observou-se que Alice não apresentava habilidades assertivas para lidar com as críticas. Ressaltou que, devido aos episódios de *bullying*, passou a ter vergonha do corpo e desencadeou sentimento de inferioridade. Sentia-se triste, mas não conseguia expressar seu descontentamento e, como consequência, agredia verbalmente. Expôs que já sentiu vontade de tirar sua vida e que não conseguia explicar porque doía tanto ser "tão magra".

O caso de Alice revela e reforça, nesse momento, a demanda por programas de THS para a promoção de HS e da autoestima, a fim de melhorar a qualidade de vida de adolescentes e prevenir o suicídio (LEME *et al*., 2019; FERNANDES *et al*. 2020), contribuindo com sua saúde mental ao exercer também papel relevante no combate ao *bullying* (TERROSO *et al*., 2016), estrategicamente a partir das escolas (MOREIRA, 2018; CID *et al*., 2019).

8ª Sessão: Foram trabalhadas situações eliciadoras de sentimentos negativos para identificar estratégias de expressão assertiva de emoções e enfrentar momentos aversivos. Formou-se um círculo em que no centro continha uma caixinha com dez perguntas do tipo: "Pense em um momento de sua vida que você ficou muito magoada (o), se pudesse dizer algo a essa pessoa o que seria?"; "Pense numa situação que te deixou triste. O que sentiu? Se fosse hoje como agiria?", etc. Após os relatos, treinou-se a respiração diafragmática e, ao término, foram estimulados a expressarem o que sentiram durante a experiência. Para a tarefa de casa, foi sugerido que pensassem em situações aversivas do passado e que poderiam aplicar o que aprenderam para ficarem calmos. Recomendou-se, ainda, que analisassem os sentimentos durante a semana para relatarem na próxima sessão as estratégias utilizadas em situações desafiadoras.

Nesta sessão, Alice demonstrou mais segurança ao falar sobre seus sentimentos e expôs que não deveria se importar muito com o que as pessoas falam porque nem tudo poderia ser verdade. Notou-se compreensão sobre as críticas construtivas e destrutivas, o que pode ter gerado maior aceitação sobre seu jeito de ser e sua aparência física.

9ª Sessão: Buscou-se estimular a autoestima através da expressão de sentimentos e aprimorar autoconhecimento sobre habilidades pessoais. Realizou-se uma dinâmica nomeada "Quem eu gostaria de ser" a fim de identificar características e qualidades almejadas. Por meio da psicoeducação, foram ressaltadas as possibilidades de mudança de comportamentos e possíveis consequências reforçadoras de persistir em seus desejos e sonhos. Foi entregue um balão contendo inícios de frases em que deveriam completá-las, como exemplo: "Eu gostaria que..."; "Eu seria mais feliz se..."; "Se eu pudesse mudar, eu mudaria...". Em

seguida, foi trabalhada a atividade “Explorando minhas habilidades” (VIRGOLIM; FLEITH; NEVES-PEREIRA, 1999). Para a tarefa de casa, propôs-se que cada participante escolhesse três pessoas importantes em sua vida e pedisse para que respondessem: “Em sua opinião, quais são as minhas principais qualidades?”.

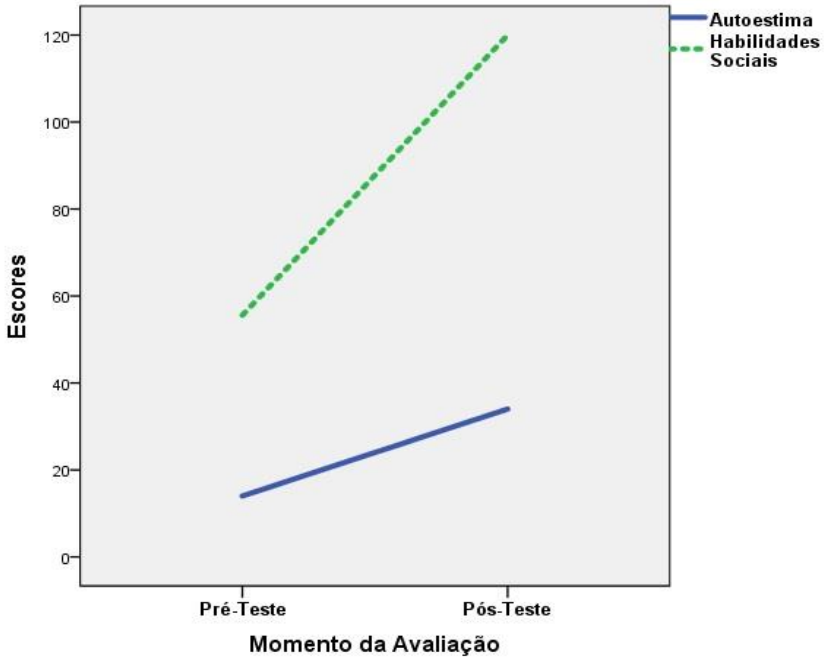
Alice não compareceu a esse encontro, mas entrou em contato com a facilitadora justificando a falta. No contato, a facilitadora explicou o que tinha sido trabalhado na sessão e passou a atividade “Explorando minhas habilidades” para que fizesse em casa juntamente com a TIC.

10ª Sessão: Realizou-se a avaliação final do THS por meio de *feedbacks* dos participantes. Em círculo, cada participante verbalizou o que aprendeu com o grupo e como se sentiu diante das atividades realizadas. Ao término dos relatos, a facilitadora agradeceu a participação de todos e entregou chocolates com frases positivas ditas por eles durante a intervenção. Logo após, realizou-se o último momento da pesquisa, que consistiu na reaplicação coletiva da EAR e do IHSA-Del-Prette, e aplicação individual do Questionário final.

Alice relatou que o THS foi muito significante em sua vida, pois passou a compreender que todas as pessoas têm problemas e que eles podem ser resolvidos. Expôs que, em muitos momentos, sentiu vergonha em participar das atividades, mas que o grupo e as facilitadoras ajudaram a perder o medo. Avaliou o programa como “muito bom” e escreveu no questionário final que foi “incrível passar um tempo aprendendo coisas novas, principalmente em como lidar com os problemas e desafios”. Como sugestão aos demais adolescentes com baixa autoestima, expressou: “Acabar com a vida não é uma solução”.

As observações qualitativas realizadas revelaram a superação de algumas dificuldades interpessoais de Alice, ganhos nas HS e na autoestima. Em sintonia com esses resultados, as avaliações quantitativas ilustraram esses ganhos, conforme mostra a Figura 1. No início do grupo de THS, o escore de HS de Alice constou “Abaixo da média inferior” (55,58) e mudou para “Altamente elaborado” (120) ao final do processo de intervenção, enquanto que seu nível de autoestima iniciou “Baixo” (14) e elevou-se para o nível “Alto” (34), conforme os critérios de classificação dos instrumentos utilizados.

Figura 1 – Gráfico indicativo das variações dos níveis médios de autoestima e habilidades sociais



Fonte: Elaborada pela autora.

De maneira mais específica, observou-se no decorrer do programa que a participante desenvolveu mais empatia com os integrantes do grupo, demonstrando solidariedade, escuta não punitiva e acolhimento. Relacionada às diferentes classes de HS, notou-se baixa ocorrência de comportamentos competentes nas sessões iniciais em relação à Civilidade e, após trabalhar o tema, passou a cumprimentar, despedir-se, agradecer favores e elogios.

Referente à Desenvoltura Social, percebeu-se aprimoramento da capacidade de interagir socialmente com o grupo e, por volta do quarto encontro, realizava mais perguntas, tirava dúvidas e se voluntariava a desempenhar tarefas. Atribuem-se as mudanças às consequências do encorajamento e reforço das facilitadoras e do próprio grupo. Sobre as aquisições obtidas acerca do Autocontrole e Assertividade, destaca-se a aprendizagem sobre críticas construtivas e destrutivas, em que Alice passou a identificar seus comportamentos socialmente inadequados, utilizando-se da monitoria para melhorá-los quando necessário: “Dizem que sou muito grossa, que sou insensível, já recebi muitas críticas, antes ficava calada ou brigava, agora eu penso se é verdade e respondo sem grosseria”. No último encontro, Alice convidou a facilitadora para realizar mais sessões, evidenciando-se o desenvolvimento da Abordagem Afetiva, especificamente, realizar convites.

Levando em consideração a importância das HS e da autoestima na saúde mental, desenvolvimento acadêmico e adaptação social de adolescentes, bem como a escassez de

trabalhos que apresentam a discussão e a divulgação da análise qualitativa de processos terapêuticos do THS (FEITOSA, 2020), o presente estudo de caso revelou as técnicas de intervenção aplicadas e analisou as evoluções comportamentais e emocionais de Alice no grupo de THS do qual participou. A literatura internacional apresenta inconsistências sobre a relação entre HS e autoestima em estudos com o THS (SEEMA; KUMAR, 2018; MOROWATISHARIFABAD *et al*., 2019; YAVARI, 2019). No entanto, no Brasil, o presente trabalho de intervenção seguiu e reforçou a evidência de que um THS pode ser um recurso técnico eficaz para elevar a autoestima de adolescentes (RODRIGUES *et al*., 2020).

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que o processo terapêutico do THS realizado possibilitou o aprimoramento das habilidades sociais, favorecendo aumento na autoestima da participante cujo caso foi analisado. Alice demonstrou aperfeiçoamento na capacidade de interagir socialmente o que gerou reforços positivos e aumento na autoestima, assim como adquiriu autoconhecimento que pode contribuir na observação de estímulos externos e internos favorecendo melhores condições para prever e controlar seus comportamentos futuros. A descrição do processo terapêutico do THS e os resultados alcançados demonstraram eficácia da intervenção no aumento da autoestima da adolescente. Desta forma, aponta-se confiabilidade para possíveis reaplicações em novos estudos para promover a qualidade de vida e a adaptação acadêmica e social desse público. Recomenda-se incluir medidas de *bullying*, ansiedade e sintomas depressivos nas análises em futuras pesquisas com o THS, além da autoestima, considerando que foram temas emergentes durante a condução da intervenção.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Selma Regina de. *et al*. O estudo de caso como método de pesquisa em enfermagem: uma revisão integrativa. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 26, n. 4, e5360016, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1590/0104-07072017005360016. Acesso em: 15 jul. 2020.

BARBOSA, Wanusa Rita Oliveira; COGNETTI, Natália Pascon. Habilidades sociais e contexto educativo: treino de habilidades sociais no Ensino Fundamental I. **Psicologia - Saberes & Práticas**, Planura, v. 1, n. 1, p. 1-7, 2017. Disponível em: http://repositorio.unifafibe.com.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/496/2017_WROB.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 15 jul. 2020.

CAMPOS, Josiane Rosa; DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Depressão na adolescência: habilidades sociais e variáveis sociodemográficas como fatores de risco/proteção. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 408-428, 2014. Disponível em: https://www.redalyc.org/pdf/4518/451844508003.pdf. Acesso em: 15 jul. 2020.

CARNEIRO, Cristiana. O estudo de casos múltiplos: estratégia de pesquisa em psicanálise e educação. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 314-321, ago. 2018. Disponível em: http://dx.doi.org/10.1590/0103-656420170151. Acesso em: 15 jul. 2020.

CID, Maria Fernanda Barboza. *et al*. Saúde mental infantil e contexto escolar: as percepções dos educadores. **Pro-Posições**, Campinas, v. 30, e20170093, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1980-6248-2017-0093. Acesso em: 15 jul. 2020.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Enfoques e modelos do treinamento de habilidades sociais. *In*: DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. (Eds.). **Habilidades sociais**: intervenções efetivas em grupo. São Paulo, SP: Pearson Clinical Brasil, 2017, p. 19-56.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Inventário de Habilidades Sociais para adolescentes (IHSA-Del-Prette)**: manual de aplicação, apuração e interpretação. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2015.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Competência social e habilidades sociais**: manual teórico-prático. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2017.

FEITOSA, Fabio Biasotto. Terapia de habilidades sociais em saúde mental: um relato de experiência. *In*: SILVA, José Carlos Barboza da; CAMPOS, Fagner Alfredo Ardisson Cirino. (Org.). **Saberes e fazeres em saúde mental**: uma visão multiprofissional. Curitiba: CRV, 2020, p. 231-248.

FERNANDES, Márcia Astrês. *et al*. Prevenção ao suicídio: vivências de estudantes universitários. **Rev. Cuid.**, [S.l.] v. 11, n. 2, e791, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.15649/cuidarte.791. Acesso em: 15 jul. 2020.

GUILHARDI, Hélio José. Auto-estima, autoconfiança e responsabilidade. *In*: BRANDÃO, Maria Zilah da Silva; CONTE, Fátima Cristina de Souza; MEZZAROBA, Solange Maria Beggiato. (Orgs.). **Comportamento humano**: Tudo (ou quase tudo) que você precisa saber para viver melhor. São Paulo, SP: ESETec, 2002, p. 63-98.

HUTZ, Claudio Simon. **Adaptação da escala de autoestima de Rosenberg**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre: [s.n.], 2000. (Manuscrito não publicado).

HUTZ, Claudio Simon; ZANON, Cristian. Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. **Aval. psicol.**, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 41-49, abr. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100005. Acesso em: 15 jul. 2020.

LEME, Vanessa Barbosa Romera. *et al*. Habilidades sociais e prevenção do suicídio: relato de experiência em contextos educativos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 284-297, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.12957/epp.2019.43020. Acesso em: 15 jul. 2020.

LINEHAN, Marsha M. **Treinamento de habilidades em DBT**: manual de terapia comportamental dialética para o paciente. 2 ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2018.

MOREIRA, Patrícia Daniela Matos. **Violência e funcionamento psicológico na adolescência:** o papel moderador do suporte social. 2018. 42f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde) – Universidade Lusófona do Porto, Porto, Portugal, 2018. Disponível em: http://dspace.ulusofona.pt/handle/10437/8791. Acesso em: 15 jul. 2020.

MOROWATISHARIFABAD, Mohammad Ali. *et al*. Investigating the life skills and self-esteem in teenage girls in Birjand, Iran. **International Journal of Pediatrics**, [S.l.], v. 7, n. 6, p. 9623-9630, jun. 2019. Disponível em: https://dx.doi.org/10.22038/ijp.2019.37425.3259. Acesso em: 15 jul. 2020.

NEDEL, Roberta; MATTOS, Dienifer Aline; MARIN, Angela Helena. Autoestima e autoconceito infantil, escolaridade parental e sua relação com desempenho escolar no ensino fundamental I. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 14, n. 1, p. 149-168, abr. 2020. Disponível em: https://doi.org/10.34019/1982-1247.2020.v14.26180. Acesso em: 15 jul. 2020.

PASCHE, Aice Dias. *et al*. Treinamento de habilidades sociais no contexto escolar - um relato de experiência. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 11, n. 2, p. 166-179, jul. 2019. Disponível em: https://doi.org/10.18256/2175-5027.2019.v11i2.2850. Acesso em: 15 jul. 2020.

PEREIRA-GUIZZO, Camila de Sousa. *et al*. Programa de habilidades sociais para adolescentes em preparação para o trabalho. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá, v. 22, n. 3, p. 573-581, dez. 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1590/2175-35392018035449. Acesso em: 15 jul. 2020.

RODRIGUES, Alessandra da Silva. *et al*. **Treinamento de habilidades sociais na promoção da autoestima em adolescentes**. [S.l.]: [s.n.], 2020. (Manuscrito não publicado).

SANTOS, Beatriz Eliza Rocha dos; PANHOCA, Ivone; ORTIZ, Bruno. A perspectiva da sociedade acerca da depressão: um estudo quali-quantitativo. **Revista Científica UMC**, Mogi das Cruzes, v. 5, n. 2, ago. 2020. Disponível em: http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/view/725. Acesso em: 15 jul. 2020.

SEEMA, G. B; KUMAR, G. Venkatesh. Impact of social skills training on self-esteem among male and female adolescent students. **Indian Journal of Positive Psychology**, [S.l.], v. 9, n. 1, p. 147-151, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.15614/ijpp.v9i01.11761. Acesso em: 15 jul. 2020.

SILVA, Markus de Lima. **Corporeidade e adolescência**: estudo sobre a autoestima a partir das experiências vividas de alunos do ensino médio em escolas de Aracaju-SE. 2018. 161 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, 2018. Disponível em: https://ri.ufs.br/handle/riufs/9005. Acesso em: 15 jul. 2020.

TERROSO, Lauren Bulcão. *et al*. Habilidades sociais e bullying em adolescentes. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 24, n. 1, p. 251-259, mar. 2016. Disponível em: http://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-17. Acesso em: 15 jul. 2020.

VIEIRA, Patrícia Lorrane Rodrigues de Ataíde; FREITAS, Maria Cecilia Martínez Amaro. A criança e o desenvolvimento da autoestima. **Revista Educação, Ciência e Inovação**, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 108-119, 2017. Disponível em: http://anais.unievangelica.edu.br/index.php/pedagogia/article/view/4464. Acesso em: 15 jul. 2020.

VIRGOLIM, Ângela Magda Rodrigues; FLEITH, Denise de Souza; NEVES-PEREIRA, Mônica Souza. **Toc, toc... plim, plim**: lidando com as emoções, brincando com o pensamento através da criatividade. Campinas, SP: Papirus, 1999.

WAGNER, Marcia Fortes. *et al*. Treinamento em habilidades sociais: resultados de uma intervenção grupal no ensino superior. **Aletheia**, [S.l.], v. 52, n. 2, p. 215-225, 2019. Disponível em: http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/aletheia/article/view/5593/3646. Acesso em: 15 jul. 2020.

YAVARI, Anahita. The effect of social skills training on reducing aggression and increasing the self-esteem of adolescent female under coverage of Welfare Hostel Centers in Tehran. **Medical Science**, [S.l.], v. 23, n. 95, p. 114-124, 2019. Disponível em: http://www.discoveryjournals.org/medicalscience/current_issue/v23/n95/A20.pdf. Acesso em: 15 jul. 2020.

CONSIDERAÇÕES FINAIS DA DISSERTAÇÃO

Essa dissertação teve como objetivo verificar as relações estáveis e diretas entre as habilidades sociais e autoestima em uma amostra de adolescentes estudantes do Ensino Fundamental II de uma escola privada de Rondônia. Optou-se por realizar um Treinamento de Habilidades Sociais a fim de analisar se o aperfeiçoamento das habilidades aumentaria os níveis de autoestima dos adolescentes. Os resultados estatísticos alcançados revelaram que as variáveis se associaram significativamente, visto que ao aprimorar as HS, principalmente as habilidades de Autocontrole e Assertividade, os participantes obtiveram melhores níveis de autoestima. Os resultados qualitativos obtidos a partir dos Questionários e Diário de campo apontaram progressos na expressividade emocional dos adolescentes, que ao longo do THS passaram a reconhecer e nomear as emoções próprias, bem como lidar com seus sentimentos negativos. Para chegar a esses resultados realizou-se a análise e comparação dos dados obtidos a partir das avaliações pré e pós-testes.

No primeiro artigo o objetivo foi verificar se o THS descrito neste estudo foi eficaz na promoção da autoestima dos dez participantes do programa. Referente à promoção das habilidades sociais, os dados coletados após a intervenção demonstraram aumento no valor médio do escore para sete dos dez adolescentes. Quanto aos níveis de autoestima, evidenciou-se aumento dos escores gerais de todos os participantes, com diferença estatisticamente significativa. Contudo, a partir desses resultados, foi possível concluir que o THS foi eficaz para o aumento da autoestima, evidenciando relações entre as variáveis.

No segundo artigo buscou-se revelar, no formato de um estudo de caso único, as técnicas de intervenção aplicadas e analisar as evoluções comportamentais e emocionais de uma adolescente do grupo de THS. Verificou-se, a partir de resultados quantitativos e qualitativos, que a participação no THS possibilitou aprimoramento de todas as habilidades sociais da participante, o que contribuiu para obtenção de melhores níveis de autoestima. Diante da escassez de estudos que demonstram de forma minuciosa as técnicas utilizadas em intervenções de THS e a fim de contribuir com estudos preventivos ao bem-estar psicológico de adolescentes, a presente pesquisa revelou detalhadamente o procedimento de intervenção utilizado e o processo terapêutico constituído em todas as sessões.

Diante dos dados inconclusivos da literatura internacional e a inexistência de pesquisas brasileiras sobre a capacidade do THS em elevar a autoestima de adolescentes, este estudo confirma a hipótese de que, ao promover as HS, aumentam-se os níveis de autoestima de adolescentes, uma vez que estes terão, em seu repertório social, formas

adequadas de responder às demandas do ambiente maximizando os reforçadores sociais.

Considerando que os adolescentes passam significativa parte do tempo na escola e que as mudanças psicossociais podem acarretar dificuldades nas interações sociais e na qualidade de vida, ressalta-se a importância de realizar intervenções preventivas ao bem-estar psicológico dos alunos nos contextos educativos. Nessa direção, conforme os resultados do presente estudo, o THS, pode ser uma intervenção eficaz no aumento da autoestima e, tendo a autoestima como um indicador de saúde mental e adaptação social, sugere-se que futuras pesquisas no âmbito escolar o utilizem como ferramenta.

REFERÊNCIAS DA DISSERTAÇÃO

BARBOSA, Wanusa Rita Oliveira; COGNETTI, Natália Pascon. Habilidades sociais e contexto educativo: Treino de habilidades sociais no Ensino Fundamental I. **Psicologia - Saberes & Práticas**, Planura, v. 1, n. 1, p. 1-7, 2017. Disponível em: http://repositorio.unifafibe.com.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/496/2017_WROB.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 15 jul. 2020.

CARDOSO, Jéssica Karolene Sampaio; COELHO, Linamara Brito; MARTINS, Maria das Graças Teles. Crescer para saber: o treinamento de habilidades sociais e assertividade com adolescentes em âmbito escolar. **Revista Eletrônica Estácio Papirus**, América do Norte, v. 4, n. 2, p. 215-231, 2018. Disponível em: http://periodicos.estacio.br/index.php/papirussantacatarina/article/viewArticle/4287. Acesso em: 15 jul. 2020.

COMODO, Camila Negreiros; DIAS, Talita Pereira. Habilidades sociais e competência social: Analisando conceitos ao longo das obras de Del Prette e Del Prette. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 21, n. 2, ago. 2017. Disponível em: http://dx.doi.org/10.5380/psi.v21i2.50314. Acesso em: 15 jul. 2020.

CRUZ, Jéssica Reusch; PATIAS, Naiana Dapieve; WAGNER, Márcia Fortes. Habilidades Sociais na Escola: Relato de Experiência de Estágio em Psicologia Escolar. **PSI UNISC**, [S.l.], v. 4, n. 1, p. 107-120, jan. 2020. Disponível em: https://online.unisc.br/seer/index.php/psi/article/view/13408. Acesso em: 15 jul. 2020.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Habilidades sociais: Conceitos e campo teórico-prático. **RIHS/UFSCar**, dez. 2006. Disponível em: http://www.rihs.ufscar.br/wp-content/uploads/2015/03/habilidades-sociais-conceitos-e-campo-teorico-pratico.pdf. Acesso em: 15 jul. 2020.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. Desenvolvimento interpessoal e educação escolar: o enfoque das habilidades sociais. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 6, n. 3, p. 217-229, dez. 1998. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X1998000300005. Acesso em: 15 jul. 2020.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. Relações interpessoais e habilidades sociais na Educação. **RIHS/UFSCar**, dez. 2006. Disponível em: http://www.rihs.ufscar.br/wp-content/uploads/2015/02/relacoes-interpessoais-e-habilidades-sociais-na-educacao.pdf. Acesso em: 15 jul. 2020.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. Habilidades sociais e análise do comportamento: Proximidade histórica e atualidades. **Perspectivas**, São Paulo, v. 1, n. 2, p. 104-115, 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-35482010000200004. Acesso em: 15 jul. 2020.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Inventário de Habilidades Sociais para adolescentes (IHSA-Del-Prette)**: manual de aplicação, apuração e interpretação. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo, 2015.

DIAS, Talita Pereira; OLIVEIRA, Paula Almeida de; FREITAS, Maria Luiza Pontes de França. O método vivencial no campo das Habilidades Sociais: construção histórico-conceitual e sua aplicação. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 472-487, ago. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812011000200007. Acesso em: 15 jul. 2020.

FEITOSA, Fabio Biasotto. Terapia de habilidades sociais em saúde mental: um relato de experiência. *In*: DA SILVA, José Carlos Barboza; CAMPOS, Fagner Alfredo Ardisson Cirino. (Org.). **Saberes e fazeres em saúde mental**: uma visão multiprofissional. Curitiba: CRV, 2020, p. 231-248.

LEME, Vanessa Barbosa Romera. *et al*. Habilidades sociais e prevenção do suicídio: relato de experiência em contextos educativos. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 284-297, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.12957/epp.2019.43020. Acesso em: 15 jul. 2020.

MEYER, Deise de Sousa Timo. **A Autoestima na perspectiva da Análise do Comportamento**. 2011. 61f. Monografia (Especialização) – Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento, Brasília, DF, 2011. Disponível em: https://ibac.com.br/wp-content/uploads/2017/08/Monografia-Deise-Meyer.pdf. Acesso em: 15 jul. 2020.

NEDEL, Roberta; MATTOS, Dienifer Aline; MARIN, Angela Helena. Autoestima e autoconceito infantil, escolaridade parental e sua relação com desempenho escolar no ensino fundamental I. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 14, n. 1, p. 149-168, abr. 2020. Disponível em: https://doi.org/10.34019/1982-1247.2020.v14.26180. Acesso em: 15 jul. 2020.

NUNES, Ana Sofia; PORTUGAL, Paula; TRIGUEIRO, Maria João. Percursos de vida e perspetiva de morte em pessoas idosas com risco de suicidio. **CIAIQ2019**, [S.l.], v. 2, p. 1665-1674, 2019. Disponível em: https://www.proceedings.ciaiq.org/index.php/CIAIQ2019/article/view/2398. Acesso em: 15 jul. 2020.

PASCHE, Aice Dias. *et al*. Treinamento de habilidades sociais no contexto escolar - um relato de experiência. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 11, n. 2, p. 166-179, jul. 2019. Disponível em: https://doi.org/10.18256/2175-5027.2019.v11i2.2850. Acesso em: 15 jul. 2020.

SANTOS, Beatriz Eliza Rocha dos; PANHOCA, Ivone; ORTIZ, Bruno. A perspectiva da sociedade acerca da depressão: um estudo quali-quantitativo. **Revista Científica UMC**, Mogi das Cruzes, v. 5, n. 2, ago. 2020. Disponível em: http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/view/725. Acesso em: 15 jul. 2020.

SILVA, Markus de Lima. **Corporeidade e adolescência**: estudo sobre a autoestima a partir das experiências vividas de alunos do ensino médio em escolas de Aracaju-SE. 2018. 161 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Federal de Sergipe, São

Cristóvão, SE, 2018. Disponível em: https://ri.ufs.br/handle/riufs/9005. Acesso em: 15 jul. 2020.

TERROSO, Lauren Bulcão. *et al*. Habilidades sociais e bullying em adolescentes. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 24, n. 1, p. 251-259, mar. 2016. Disponível em: http://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-17. Acesso em: 15 jul. 2020.

VIEIRA, Patrícia Lorrane Rodrigues de Ataíde; FREITAS, Maria Cecilia Martínez Amaro. A criança e o desenvolvimento da autoestima. **Revista Educação, Ciência e Inovação**, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 108-119, 2017. Disponível em: http://anais.unievangelica.edu.br/index.php/pedagogia/article/view/4464. Acesso em: 15 jul. 2020.

APÊNDICE

APÊNDICE A – Questionário Inicial

Nome: **Idade:**

Escolaridade: **Naturalidade:**

Possíveis questões norteadoras:

Em sua opinião quais são suas principais qualidades?

Em sua opinião quais são seus principais “defeitos”?

O que você gostaria de mudar em você?

Como você avalia seu relacionamento com a família?

Como você avalia sua relação com os amigos e professores?

Você está satisfeito de viver? Por quê?

Você acha que tem um bom nível de autoestima?

APÊNDICE B – Questionário Final

Nome: **Idade:**

Escolaridade: **Naturalidade:**

Possíveis questões norteadoras:

Em sua opinião quais são suas principais qualidades?

Em sua opinião quais são seus principais “defeitos”?

O que você gostaria de mudar em você?

Como você avalia seu relacionamento com a família?

Como você avalia sua relação com os amigos e professores?

Você está satisfeito de viver? Por quê?

Você acha que tem um bom nível de autoestima?

Como você se sentiu durante as sessões do treinamento?

O treinamento foi útil para você? Por quê?

Nos dois últimos meses, tem percebidos mudanças em você? Se sim, descreva!

Se você pudesse deixar uma sugestão a outras pessoas com baixa autoestima, o que seria?

Gostaria de deixar algum comentário ou sugestão sobre o treinamento?

APÊNDICE C – Termo de Assentimento Livre e Esclarecido

Estou sendo convidado (a) a participar de um estudo chamado **"**Treinamento de Habilidades Sociais para promoção da autoestima em adolescentes", em que a pesquisadora pretende verificar o efeito de um treinamento de habilidades sociais na promoção da autoestima em adolescentes de 12 a 17 anos que estudam no sétimo ao nono ano do Ensino Fundamental II. Nesta pesquisa eu responderei alguns testes psicológicos e participarei de um Treinamento de Habilidades Sociais, no qual me ensinarão alguns comportamentos para melhorar a minha relação com as pessoas e aumentar minha autoestima.

Fui informado (a) que esse treinamento poderá contribuir com alguns benefícios para mim. Poderei me conhecer melhor e treinar alguns comportamentos que tenho dificuldade e com isso poderei me sentir melhor.

A pesquisadora me falou dos riscos que posso enfrentar como, por exemplo, um desconforto emocional, mas se isso acontecer eu poderei ser atendido pela psicóloga que me dará apoio. Sei que meu nome ou qualquer outro dado que possa me identificar, será mantido em segredo. Sei também que a qualquer momento poderei tirar minhas dúvidas e desistir da pesquisa. Eu e meus responsáveis não teremos que gastar nenhum dinheiro e também não receberemos nenhum valor e por isso aceito participar da pesquisa

Caso você concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento, que possui duas vias, sendo uma delas sua e a outra da pesquisadora responsável. Seguem os contatos dos pesquisadores responsáveis e do Comitê de Ética em Pesquisa, com quem você e seus responsáveis poderão tirar as dúvidas sobre o projeto e sobre sua participação nele a qualquer momento: Alessandra da Silva Rodrigues (69) 99292-5939 e Fabio Biasotto Feitosa (69) 98147-6667; Comitê de Ética em Pesquisa do NUSAU/UNIR (69) 2182-2111, localizado na BR 364, Km 9,5, Campus, CEP 76801-059, Porto Velho-RO. E-mail: cep.unir@yahoo.com.br.

Eu,_____
fui informado (a) dos objetivos da presente pesquisa, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações, e o meu responsável poderá modificar a decisão de participar se assim o desejar.

Porto Velho, _____ de _____ de 2019.

_____ _____

Assinatura do Participante da Pesquisa Assinatura da Pesquisadora

APÊNDICE D – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

(Página 01 de 02)

Eu,_____, nacionalidade _____, nascido em _____, estado civil _____, com a profissão de _____, RG _____, responsável legal pelo adolescente, _____, portador (a) do documento de Identidade _____ autorizo sua participação no estudo denominado **"**Treinamento de Habilidades Sociais para promoção da autoestima em adolescentes", cujo objetivo é verificar o efeito de um treinamento de habilidades sociais no desenvolvimento da autoestima em adolescentes estudantes do sétimo ao nono ano com faixa etária de 12 anos a 17 anos de idade.

Ressalvo que a participação dele no referido estudo será no sentido de participar de aplicações de testes e de um Treinamento de Habilidades Sociais, que poderão conter estratégia de intervenções como: ensaios de comportamentos ou representações de papéis (*Role playing*), modelação, *feedback* verbal, tarefa de casa, autorreforço, solução problemas, exibição de filmes, etc.

Fui informado (a) que a pesquisa a ser realizada pode contribuir com alguns benefícios visando à promoção da saúde e da adaptação social, tais como: melhor autoconhecimento, desenvolvimento de suas habilidades sociais e possíveis melhoras em sua autoestima.

Recebi, por outro lado, os esclarecimentos necessários sobre os possíveis desconfortos e riscos decorrentes do estudo, levando-se em conta que é uma pesquisa, e os resultados somente serão obtidos após a sua realização. No entanto, caso ocorra algum desconforto emocional será ofertado como medida saneadora atendimento psicológico no eventual momento, sem ônus para o participante e para seus responsáveis.

Estou ciente de que a privacidade do participante será respeitada, ou seja, seu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, identificá-lo, será mantido em sigilo.

É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como me é garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da pesquisa.

(Página 02 de 02)

Enfim, tendo sido orientado (a) quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, manifesto minha autorização, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar. Estou ciente também que a qualquer momento eu poderei retirar o consentimento ou interromper a participação do adolescente.

Caso você concorde em participar desta pesquisa, assine ao final deste documento, que possui duas vias, sendo uma delas sua e a outra da pesquisadora responsável. Seguem os contatos dos pesquisadores responsáveis e do Comitê de Ética em Pesquisa, com quem você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação nele a qualquer momento: Alessandra da Silva Rodrigues (69) 99292-5939 e Fabio Biasotto Feitosa (69) 98147-6667; Comitê de Ética em Pesquisa do NUSAU/UNIR (69) 2182-2111, localizado na BR 364, Km 9,5, Campus, CEP 76801-059, Porto Velho-RO. E-mail: cep.unir@yahoo.com.br.

Porto Velho, _____ de _____ de 2019.

_____

Assinatura do Responsável

_____

Assinatura da Pesquisadora

ANEXO

ANEXO A – Escala de Rosenberg

Leia cada frase com atenção e faça um círculo em torno da opção mais adequada

1. Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas.
   (1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
2. Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.
   (1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
3. Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso.
   (1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
4. Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.
   (1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
5. Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar.
   (1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
6. Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.
   (1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
7. No conjunto, eu estou satisfeito comigo.
   (1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
8. Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.
   (1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
9. Às vezes eu me sinto inútil.
   (1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente
10. Às vezes eu acho que não presto para nada.
   (1) Discordo Totalmente (2) Discordo (3) Concordo (4) Concordo Totalmente

Observação: Os itens 3, 5, 8, 9 e 10 devem ser invertidos para calcular a soma dos pontos.

ANEXO B – Parecer substanciado do Comitê de Ética para Pesquisa

UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA - UNIR

Plataforma Brasil

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS COMO CONDIÇÃO PARA AUTOESTIMA EM ADOLESCENTES

Pesquisador: Alessandra da Silva Rodrigues

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 11254419.2.0000.5300

Instituição Proponente: Universidade Federal de Rondônia - UNIR

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.289.507

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um Projeto de pesquisa apresentada ao PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA MESTRADO ACADÊMICO - MAPSI, pela aluna ALESSANDRA DA SILVA RODRIGUES, sob orientação da Prof. Dr. Fábio Biasotto Feitosa, intitulado "TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS COMO CONDIÇÃO PARA AUTOESTIMA EM ADOLESCENTES", que será desenvolvido com adolescentes do sétimo ao nono ano do Ensino Fundamental II, com faixa etária de 12 a 17 anos, no [redacted] na cidade de Porto Velho, RO.

Objetivo da Pesquisa:

Verificar o efeito de um treinamento de habilidades sociais na promoção da autoestima em adolescentes de uma escola privada de Porto Velho.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Considera-se que a pesquisa apresenta riscos mínimos aos participantes. Poderá ocorrer algum desconforto emocional, pois, durante a intervenção os participantes poderão apresentar

Endereço: Campus José Ribeiro Filho - BR 364, Km 9,5, sentido Acre, Bloco de departamentos, sala 216-2C
Bairro: Zona Rural **CEP:** 76.801-059
UF: RO **Município:** PORTO VELHO
Telefone: (69)2182-2116 **Fax:** (69)2182-2110 **E-mail:** cep@unir.br

dificuldade para expor seus sentimentos, no entanto, será ofertado como medida saneadora atendimento psicológico no eventual momento, onde não terá ônus para o participante.

Benefícios:

Os benefícios se dão a partir de uma possível contribuição para promoção da saúde e da adaptação social, melhorar autoconhecimento, desenvolver de habilidades sociais, possíveis melhoras na autoestima dos participantes. Poder-se-á ainda, desenvolver um programa ou manual de Treinamentos de Habilidades Sociais para Promoção da Autoestima (THSPA) visando redução de problemas comportamentais neste público que poderá ser reaplicados em escolas, entidades de acolhimentos, clínicas, dentre outros contextos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O estudo parece bem relevante por que vai Identificar os níveis de autoestima e de habilidades sociais dos adolescentes participantes da pesquisa, e vai descrever os resultados alcançados após o treinamento de habilidades sociais e compará-los com os níveis de autoestima e de habilidades sociais apresentados pelos adolescentes antes da intervenção, numa escola particular da cidade de Porto Velho.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

O projeto em análise atendeu a Resolução 466/12 e a 510/16, constando os documentos exigidos e assinados: a) folha de rosto b) TCLE c) projeto completo d) carta de anuência.

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Parecer final é pela aprovação do projeto.

Considerações Finais a critério do CEP:

PROTOCOLO APROVADO

1.De acordo com o item X.1.3.b, da Resolução CNS n. 466/12, o pesquisador deverá apresentar relatórios semestrais - a contar da data de aprovação do protocolo - que permitam ao CEP acompanhar o desenvolvimento do projeto. Esses relatórios devem conter as informações detalhadas - naqueles itens aplicáveis - nos moldes do relatório final contido no Ofício Circular n. 062/2011: conselho.saude.gov.br/web_comissoes/conep/index.htm, bem como deve haver menção ao período a que se referem. Para cada relatório, deve haver uma notificação separada. As informações contidas no relatório devem ater-se ao período correspondente e não a

UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA - UNIR

Continuação do Parecer: 3.289.507

todo o período da pesquisa até aquele momento.

2. Eventuais emendas (modificações) ao protocolo devem ser apresentadas de forma clara e sucinta, identificando-se, por cor, negrito ou sublinhado, a parte do documento a ser modificada, isto é, além de apresentar o resumo das alterações, juntamente com a justificativa, é necessário destacá-las no decorrer do texto (item 2.2.H.1, da Norma Operacional CNS nº 001 de 2013).

Todos os projetos submetidos ao CEP/NUSAU/UNIR são avaliados com base na Resolução 466/12, Resolução 510/16 (quando pertinente) e nas Normas Operacionais emanadas da CONEP.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1328574.pdf	05/04/2019 14:50:23		Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.docx	05/04/2019 14:49:28	Alessandra da Silva Rodrigues	Aceito
Orçamento	orcamento.docx	05/04/2019 14:40:47	Alessandra da Silva Rodrigues	Aceito
Cronograma	cronograma.docx	05/04/2019 14:39:15	Alessandra da Silva Rodrigues	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_detalhado_treinamento_de_habilidades_sociais.docx	05/04/2019 14:29:31	Alessandra da Silva Rodrigues	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_ASSENTIMENTO.docx	05/04/2019 14:27:45	Alessandra da Silva Rodrigues	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMO_DE_CONSENTIMENTO_LIVRE_E_ESCLARECIDO.docx	05/04/2019 14:27:34	Alessandra da Silva Rodrigues	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Declaracao_da_instituicao.docx	05/04/2019 14:26:56	Alessandra da Silva Rodrigues	Aceito

Situação do Parecer:
Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:
Não

Endereço: Campus José Ribeiro Filho - BR 364, Km 9,5, sentido Acre, Bloco de departamentos, sala 216-2C
Bairro: Zona Rural **CEP:** 76.801-059
UF: RO **Município:** PORTO VELHO
Telefone: (69)2182-2116 **Fax:** (69)2182-2110 **E-mail:** cep@unir.br

UNIVERSIDADE FEDERAL DE RONDÔNIA - UNIR

Continuação do Parecer: 3.289.507

PORTO VELHO, 26 de Abril de 2019

Assinado por:
Elen Petean Parmejiani
(Coordenador(a))