

O treinamento de habilidades sociais na terapia comportamental cognitiva no tratamento do transtorno de ansiedade social: uma revisão narrativa

Social skills training in cognitive behavioral therapy for the treatment of social anxiety disorder: a narrative review

Rihanne da Rocha Barros¹

Robinson Bueno Moreira²

Carolline Sette³

Elisa Emanuelle Vazquez Nicareta⁴

Carlos Henrique Fernandes Lucena Lopes⁵

Gildásio Frazão da Silva⁶

Natália Gurgel do Carmo⁷

Resumo

O Treinamento de Habilidades Sociais (THS) na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) constitui um objeto de estudo relevante no contexto da psicologia clínica contemporânea, especialmente no tratamento do Transtorno de Ansiedade Social (TAS). A partir do questionamento sobre a eficácia das técnicas de THS como componente de intervenção da TCC, este trabalho visa avaliar sua aplicação na redução de sintomas do TAS. A hipótese elaborada para responder ao problema de pesquisa é que o THS, como componente da TCC, é uma estratégia eficaz para a redução dos sintomas de ansiedade e dos comportamentos de evitação, atuando diretamente no repertório de habilidades sociais deficitárias do paciente com TAS. Para desenvolver a pesquisa, adotou-se o método de pesquisa bibliográfica, no qual os dados foram coletados em bases científicas. Para a busca foram utilizadas as bases de dados "Google Scholar", Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), sendo aplicado critérios de inclusão (trabalhos publicados entre os anos de 2020 a 2025, em português e inglês, e artigos de livre acesso), e critérios de exclusão (qualquer estudo relacionado à população infanto-juvenil), tendo como base os descritores "Habilidades sociais", "Transtorno de Ansiedade Social", "Fobia Social", "Terapia cognitivo comportamental" e a combinação entre eles. Encontraram-se um total de 5 artigos. Os resultados encontrados indicam que a TCC

¹Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pelo Instituto de Pós-Graduação IPOG. Psicóloga pela Universidade do Distrito Federal (UDF)

²Graduando em Medicina. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (Uniarp)

³Graduando em Medicina. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (Uniarp)

⁴Graduando em Medicina. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (Uniarp)

⁵Graduando em Medicina. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (Uniarp)

⁶Graduando em Medicina. Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (Uniarp).

ORCID: 0009-0001-0447-5391

⁷Natália Gurgel do Carmo. Doutora em Patologia Molecular. Faculdade de Medicina. Universidade de Brasília (UnB). ORCID: 0000-0002-2164-3078

apresenta efetividade no auxílio do tratamento dos transtornos de ansiedade e que o THS é uma técnica fundamental que auxilia no manejo dos sintomas, visto a correlação negativa entre baixas habilidades sociais e maiores níveis de ansiedade. Concluiu-se que o THS é uma intervenção essencial na TCC, pois fornece o repertório comportamental necessário para a refutação de crenças disfuncionais e a promoção da autoeficácia na população adulta.

Palavras-chave: Habilidades Sociais. Transtorno de Ansiedade Social. Fobia Social. Terapia cognitivo comportamental.

Abstract

Social Skills Training (SST) in Cognitive Behavioral Therapy (CBT) constitutes a relevant object of study in the context of contemporary clinical psychology, especially in the treatment of Social Anxiety Disorder (SAD). Based on questions about the effectiveness of Social Skills Training techniques as a component of CBT intervention, this work aims to evaluate its application in reducing SAD symptoms. The hypothesis developed to answer the research problem is that THS, as a component of CBT, is an effective strategy for reducing anxiety symptoms and avoidance behaviors, acting directly on the deficient repertoire of social skills in patients with SAD. To develop the research, the bibliographic research method was adopted, in which data were collected from scientific databases. The databases "Google Scholar", Scientific Electronic Library Online (SciELO), and Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC) were used for the search, applying inclusion criteria (works published between 2020 and 2025, in Portuguese and English, and open access articles) and exclusion criteria (any study related to the child and adolescent population), based on the descriptors "Social skills", "Social Anxiety Disorder", "Social Phobia", "Cognitive Behavioral Therapy", and combinations thereof. A total of 5 articles were found. The results indicate that CBT is effective in assisting the treatment of anxiety disorders and that HST (Human Skills Training) is a fundamental technique that helps manage symptoms, given the negative correlation between low social skills and higher levels of anxiety. It was concluded that HST is an essential intervention in CBT, as it provides the necessary behavioral repertoire for refuting dysfunctional beliefs and promoting self-efficacy in the adult population.

Keywords: Social Skills. Social Anxiety Disorder. Social Phobia. Cognitive Behavioral Therapy.

1 Introdução

O panorama da saúde mental contemporânea tem sido marcado por um aumento na incidência dos transtornos de ansiedade na população mundial. Essa classificação ampla e variada da categoria diagnóstica acolhe desde o transtorno de pânico até as fobias específicas, posiciona-se como um dos mais significantes problemas de saúde pública, exigindo aprimoramento contínuo nas estratégias de avaliação, identificação, tratamento e manejo. A gravidade desse panorama acentua-se no contexto nacional, exigindo uma análise detalhada do impacto e da distribuição dos transtornos de ansiedade na população brasileira (SILVA, 2022; ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024).

A expansão da incidência dos transtornos de ansiedade no cenário global é notável, estabelecendo-se como um ponto evidente para a análise da saúde mental. O problema, que atingiu cerca de 300 milhões de pessoas em 2019 e foi realçado pela ocorrência pandêmica. (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024). De acordo com Silva (2022), o país apresenta uma

prevalência de transtornos de ansiedade de 9,3% da população, destacando-se significativamente no cenário mundial (SILVA, 2022). O que significa um índice “aproximadamente o triplo da média global.” (BERNARDELLI et al., 2022). Fortalecendo a colaboração dos estudos de Silva (2022) e Bernardelli et al., (2022) que discutem que esse cenário foi acentuado por eventos como a pandemia de COVID-19, que intensificou notificações de doenças mentais e elevou sintomas psicológicos, a depressão e a irritabilidade na população. Embora o foco principal deste trabalho seja o Transtorno de Ansiedade Social (TAS), o conjunto dos transtornos de ansiedade é vasto, definidos por medo - resposta emocional imediata a uma ameaça real ou percebida - e ansiedade - refere-se à antecipação apreensiva de uma ameaça futura - exagerados, ou seja, que indicam que a intensidade, a duração ou a frequência dessas reações são desproporcionais ao perigo real das situações, causando nos acometidos um sofrimento significativo ou prejuízo funcional, diferenciando-se pelos gatilhos específicos que desencadeiam uma reação de pico, de início abrupto e intenso (súbito) e/ou em cadeia a resposta como um ciclo onde o pensamento ansioso leva a uma manifestação física, que por sua vez gera mais pensamentos ansiosos, então a ansiedade manifesta ou o comportamento de evitação. (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024).

Dentre as diversas ramificações citadas no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-TR, 2022), é possível destacar o Transtorno de Ansiedade Generalizado (TAG), que é definido por um quadro de ansiedade crônica e preocupação exacerbada, manifestando-se na maioria dos dias por um período mínimo de seis meses, e que acarreta um comprometimento significativo na qualidade de vida e no desempenho das atividades habituais dos pacientes. Os indivíduos com TAG reportam extrema dificuldade em gerenciar ou interromper o fluxo dessas preocupações, além de os sintomas se manifestarem em um quadro físico que inclui fadiga, tensão muscular e irritabilidade (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024).

A ampla e grave repercussão dos transtornos de ansiedade na população impõe uma certa urgência de se encontrar mais e melhores soluções de acompanhamento e tratamento que aumentem as chances de uma melhora significativa e possivelmente mais estável a longo prazo. Para alcançar essa durabilidade estratégias mais valiosas e bem estabelecidas são a intervenção medicamentosa (psicofarmacológica) e a intervenção psicológica (psicoterapia), que representam os pilares do tratamento moderno para a ansiedade (SILVA, 2022; ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024).

Em sua revisão integrativa sobre a farmacoterapia da ansiedade, Silva (2022) destaca diversas classes de medicamentos. Os ISRS e ISRNS são a medicação de primeira linha devido ao seu melhor perfil de segurança e facilidade de administração. Os benzodiazepínicos (BZD) são empregados para a ansiedade antecipatória ou como alívio sintomático rápido durante a latência dos antidepressivos. Para pacientes que necessitam de alívio rápido dos sintomas durante o período de latência dos antidepressivos, ou para a ansiedade antecipatória, são utilizados os benzodiazepínicos (BZD). Contudo, o uso dos BZD é indicado apenas por períodos curtos, visto que há uma propensão a desenvolver tolerância de efeitos e dependência. A eficácia ansiolítica do BZD advém da ligação ao complexo receptor GABA/canal de cloro, onde facilita a ação do GABA e promove a hiperpolarização celular. Os beta-bloqueadores representam uma opção para pacientes com sintomas somáticos acentuados ou preocupação excessiva com reações autonômicas. Eles agem pelo bloqueio dos receptores beta-adrenérgicos, inibindo as respostas cronotrópicas e vasoconstritoras mediadas pelas catecolaminas.

Por fim, outra classe utilizada é a dos antidepressivos tricíclicos (ADT) cuja eficácia ansiolítica é comparável aos BZDs e são frequentemente utilizados para o manejo de sintomas psíquicos como tensão e apreensão. Sua ação se manifesta no bloqueio da

recaptação de monoaminas (principalmente norepinefrina e serotonina) no nível pré-sináptico.

No Brasil, a inserção e o uso da fitoterapia na Atenção Básica foram impulsionados pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), uma medida que reconhece seu potencial para promover a saúde e reduzir custos. A fitoterapia utiliza preparações de origem exclusivamente vegetal, onde os princípios ativos extraídos são empregados para tratar ou prevenir doenças, como a ansiedade.

Muitas plantas são estudadas por suas propriedades ansiolíticas, hipnóticas e sedativas, e o mecanismo de ação desses fitoterápicos frequentemente envolve a modulação dos canais iônicos de cloro acoplados aos receptores GABAérgicos. Essa ação é semelhante à dos benzodiazepínicos, mas apresenta a importante vantagem de causar menos efeitos adversos e menor potencial de dependência.

Paralelamente aos tratamentos farmacológicos e psicoterápicos, a literatura ressalta a importância de abordagens que consideram o indivíduo em sua totalidade. Em D'ÁVILA et al. (2020), o tratamento humanizado e o apoio familiar são identificados como uma das principais estratégias terapêuticas. Eles notam que essa vertente tem a finalidade de contribuir para uma reintegração social mais efetiva e para a redução dos sintomas, demonstrando maior eficácia quando empregada em conjunto com outras modalidades terapêuticas. Para tanto, D'ÁVILA et al. (2020) defendem um tratamento que valorize a pessoa em sua totalidade e singularidade, com ênfase na multidisciplinaridade, ou seja, apresentando sua efetividade máxima na associação com outros tratamentos. Essa abordagem é vista como essencial para evitar que o cuidado se restrinja somente à prescrição farmacológica. Especificamente, o suporte da família é considerado um aspecto essencial para o enfrentamento dos medos, particularmente em indivíduos que sofrem com transtornos fóbico-ansiosos.

Neste cenário, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) demonstra eficácia no auxílio do tratamento dos transtornos de ansiedade, atuando diretamente na reestruturação cognitiva e na modificação de comportamentos, mas também a eficácia dessa abordagem é reforçada pela sua capacidade de integrar o Treinamento de Habilidades Sociais (THS), que atua no componente comportamental do TAS (D'ÁVILA *et al.*, 2020; ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024). A relevância deste componente é corroborada por achados que indicam que os programas de THS demonstram eficácia na redução dos sintomas de ansiedade, com um estudo específico apontando uma redução de 28,7% na ansiedade relacionada a situações sociais (MIKA e PACHECO, 2021). Tal evidência consolida a importância de analisar a aplicabilidade do THS como intervenção central para o TAS.

Nesse âmbito, a ansiedade, em sua essência, constitui uma resposta de alerta para a sobrevivência do organismo. Contudo, sua natureza é distorcida para o campo da patologia quando a manifestação excede a razoabilidade contextual, gerando sofrimento e comprometimento das funções vitais (D'ÁVILA *et al.*, 2020). A evolução conceitual desse sofrimento mental, que no passado era associado a desequilíbrios humorais ou possessões demoníacas, permitiu que a medicina moderna o transformasse em um quadro patológico específico (D'ÁVILA *et al.*, 2020). Em seu curso crônico e não tratado, a ansiedade impõe severas restrições, limitando a capacidade do indivíduo em se envolverem atividades acadêmicas, laborais e, principalmente, nas interações sociais (BERNARDELLI *et al.*, 2022). Neste universo, o TAS figura como uma condição clínica de alta prevalência e notória cronicidade, ancorado em um medo persistente de ser julgado ou humilhado em ambientes de exposição social (D'ÁVILA *et al.*, 2020).

O núcleo patológico do TAS reside em um medo intenso, persistente e irracional de ser julgado, ridicularizado, ou de agir de forma que possa causar constrangimento ou humilhação em ambientes sociais (D'ÁVILA *et al.*, 2020). Este temor de avaliação negativa externa, que se manifesta em situações de desempenho ou de convívio, é o motor de um ciclo

vicioso de evitação. A evitação das situações temidas, embora traga alívio momentâneo, impede o paciente de confrontar suas crenças disfuncionais e de acumular evidências corretivas que poderiam desarmar o medo, resultando na manutenção do transtorno (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024).

Em resposta a essa complexidade, a TCC se estabeleceu como a intervenção de escolha para os transtornos de ansiedade, dada sua extensa base de evidências empíricas, sua metodologia estruturada e seu foco na modificação dos processos cognitivos e comportamentais (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024). O pressuposto central da TCC é que o sofrimento emocional é primariamente mediado pela forma como o indivíduo interpreta os eventos (sua cognição), e não pelos eventos em si. Assim, o tratamento é direcionado ao desafio dos pensamentos automáticos e à reestruturação das crenças centrais que sustentam a patologia (D'ÁVILA *et al.*, 2020).

Porém, para que a TCC seja eficaz para o TAS se exige a integração de um forte componente comportamental, indo além da mera reestruturação cognitiva. Tal necessidade é justificada pela clara correlação negativa existente entre altos níveis de ansiedade social e o déficit no repertório de Habilidades Sociais (HS) (BERNARDELLI *et al.*, 2022). As HS são definidas como o conjunto de comportamentos verbais e não-verbais que permitem ao indivíduo interagir com o ambiente social de modo a alcançar seus objetivos, expressar sentimentos e manter relacionamentos satisfatórios (MIKA e PACHECO, 2021). A ausência ou a baixa qualidade dessas habilidades é um fator de vulnerabilidade que leva o indivíduo com TAS a vivenciar interações sociais de forma insatisfatória, o que, por sua vez, reforça a crença de inadaptação e alimenta o medo da rejeição.

É neste ponto de intersecção entre o cognitivo e o comportamental que se insere o THS. Identificado como uma das técnicas essenciais no auxílio do tratamento dos transtornos de ansiedade (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024), sendo o THS um conjunto de procedimentos destinados a ensinar e praticar ativamente o repertório de comunicação e *performance* necessário para o convívio social. Ao capacitar o paciente com habilidades reais e funcionais, o THS atua como o instrumento prático que permite ao indivíduo modificar a qualidade de suas experiências sociais, fornecendo os dados empíricos de sucesso que são indispensáveis para refutar as crenças centrais negativas de forma duradoura (MIKA e PACHECO, 2021).

Portanto, o presente artigo tem por objetivo analisar a aplicabilidade e os resultados do THS como intervenção da TCC para o TAS por meio de uma revisão de literatura, consolidando o entendimento sobre a relevância deste componente no tratamento da população adulta.

2 Metodologia

O presente artigo se configura por uma pesquisa bibliográfica, do tipo revisão de literatura. Os dados utilizados nesta pesquisa são constituídos por conceitos, pesquisas e resultados extraídos de publicações científicas, e a análise subsequente foi baseada no referencial teórico da TCC destes materiais. Para a coleta dos dados foram utilizadas três bases de dados de acesso aberto: Google Scholar (Google Acadêmico), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC). A escolha por estas plataformas se justifica pela sua relevância na indexação de literatura brasileira e internacional pertinente à área. A estratégia de busca foi estabelecida através da combinação dos descritores, utilizando operadores booleanos para refinar os resultados e garantir a abrangência e especificidade da amostra. Os descritores utilizados foram: "Habilidades sociais", "Transtorno de Ansiedade Social", "Fobia Social", "Terapia cognitivo comportamental" e "Treinamento".

Os critérios de inclusão pré-estabelecidos foram artigos publicados no período compreendido entre os anos de 2020 a 2025 (recorte temporal dos últimos 5 anos), trabalhos nos idiomas português e inglês, artigos de acesso livre e gratuito (restrição a artigos de revistas pagas e não acessíveis), tipos de estudo específicos sendo eles do tipo revisões de literatura, revisões Integrativas e artigos originais com pesquisa em humanos. Os critérios de exclusão foram todos os trabalhos que abordavam o tema com foco na população infanto-juvenil. Para tal, os trabalhos foram excluídos através do uso do operador 'NOT Children' (ou o descritor "Criança" nas buscas em português), delimitando a amostra para a população adulta. Adicionalmente, foram excluídos todos os trabalhos publicados em anos anteriores a 2020, em outras línguas não citadas, artigos de revistas pagas e não acessíveis de modo gratuito, e que não contemplaram os descritores no resumo.

Sendo assim, foi realizada busca na plataforma Google Scholar usando os descritores em combinação ou individualmente, aplicado os critérios de inclusão e exclusão, resultando em 74 artigos. Em busca realizada na plataforma Scielo, usando os descritores em combinação ou individualmente, aplicado os critérios de inclusão e exclusão, resultando em 171 artigos. A busca realizada na plataforma PePsic, usando os descritores em combinação ou individualmente, aplicado os critérios de inclusão e exclusão, resultando em 1 artigo. Após a leitura exaustiva dos títulos e resumos e a aplicação dos critérios de seleção, 5 artigos foram selecionados para compor a amostra final e a base de análise desta revisão.

A metodologia adotada assegurou a validade e a pertinência dos dados utilizados no desenvolvimento teórico e na discussão. O referencial teórico da TCC foi utilizado para a análise dos dados, complementado por literatura pertinente para a elucidação dos conceitos de HS e THS. Para a elucidação e sistematização dos conceitos chave desta pesquisa, incluindo a definição e a estrutura das HS, a análise foi detalhadamente embasada na literatura fundamental da área, especialmente no manual teórico-prático competência social e habilidades sociais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2018). Este manual foi utilizado como fonte primária de fundamentação teórica para o campo do THS, pois estabelece o alicerce conceitual que orienta e justifica as decisões de intervenção, além de definir o THS como um programa estruturado.

3 Resultados e discussão

A TCC representa um marco no tratamento dos transtornos de ansiedade, fundamentando-se na premissa de que os padrões de pensamento e comportamento são aprendidos e, conseqüentemente, podem ser modificados (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024). A eficácia desta abordagem decorre de sua capacidade de atuar no cerne do modelo patológico, focando na interconexão entre cognição, emoção e comportamento. O transtorno de ansiedade, em sua generalidade, é mantido por um ciclo de pensamentos disfuncionais que superestimam o perigo e subestimam a capacidade de *coping* (enfrentamento ou manejo) (D'ÁVILA *et al.*, 2020). No entender de Levitan *et al.* (2011: 292), a TCC é consistentemente apontada como o melhor tratamento psicoterápico para os transtornos de ansiedade.

No caso específico do TAS, o modelo cognitivo é ativado pela crença central de inadequação, que leva à interpretação de qualquer interação social como uma potencial ameaça de julgamento ou humilhação (D'ÁVILA *et al.*, 2020). Essa ativação gera pensamentos automáticos catastróficos (por exemplo: "Eu não vou conseguir lembrar o que preciso dizer e todo mundo vai me julgar") e intensifica os sintomas físicos da ansiedade (taquicardia, sudorese), que, por sua vez, são interpretados pelo paciente como sinais visíveis de sua incompetência, fechando o ciclo de retroalimentação negativa." inserindo o contexto da TCC por D'ÁVILA *et al.*, 2020, que detalha a ativação de pensamentos disfuncionais.

De acordo com Bernardelli e colaboradores (2022), a manutenção do quadro clínico do TAS é majoritariamente assegurada por duas estratégias comportamentais: a evitação e o uso de comportamentos de segurança. A evitação é a fuga de situações sociais, que impede que o indivíduo teste a validade de suas crenças. Já os comportamentos de segurança (como evitar contato visual, falar em tom baixo ou ensaiar a fala excessivamente) são táticas utilizadas para tentar minimizar o risco de avaliação negativa; mas, eles frequentemente prejudicam o desempenho social real e se tornam parte do problema, confirmando a crença de que a pessoa não é capaz de ter uma interação social satisfatória (BERNARDELLI *et al.*, 2022).

É sabido que a eficácia da TCC no auxílio do tratamento dos transtornos de ansiedade advém, em grande parte, de sua capacidade de integrar técnicas comportamentais, sendo o THS a mais relevante para o TAS (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024). Para validar essa função, a literatura neste artigo foi examinada sob a ótica da TCC, do processo patológico do TAS e, essencialmente, do papel das HS na remissão clínica. Na tabela 1 se apresenta os trabalhos selecionados que, após busca utilizando os indicadores e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, confirmam o THS como um fator protetivo fundamental para a saúde mental.

Nº	Título	Ano de publicação	Relação da TCC para o TAS
1	O Uso da Terapia Cognitivo-Comportamental no Auxílio do Tratamento do Transtornos de Ansiedade: Uma Revisão Integrativa Nacional	2024	Evidencia a efetividade da TCC no auxílio do tratamento dos transtornos de ansiedade em geral. Cita o TAS como um dos distúrbios de ansiedade THS como uma técnica eficiente para essa abordagem. (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI)
2	Revisão de Literatura Acerca da Eficácia de Treinamentos em Habilidades Sociais	2021	Confirma que 85,7% dos estudos analisados sugerem evidências da eficácia do THS para aumento de HS. O THS demonstra eficácia na redução de sintomas de ansiedade e é considerado um complemento indispensável ao atendimento clínico. Descreve o THS como um processo de quatro elementos, incluindo o treinamento em HS e a reestruturação cognitiva. (MIKA, F. e PACHECO, E. R. S.)
3	Processo Patológico Do Transtorno De Ansiedade Segundo a Literatura Digital Disponível Em Português - Revisão Integrativa	2020	Identifica a TCC como uma das duas categorias estratégicas de tratamento para o transtorno de ansiedade. Descreve que as abordagens para o TAS na TCC utilizam técnicas como reestruturação cognitiva, exposição, treino de habilidades sociais e relaxamento, sendo o apoio familiar mais eficaz quando associado a outros tratamentos. (D'ÁVILA, L. I., ROCHA. F. C., RIOS. B. R. M., PEREIRA. S. G. S. e PIRIS. A. P.)

4	Novas Alternativas 2022 Terapêuticas para o Tratamento da Ansiedade: Uma Revisão Integrativa	Oferece o contexto da TCC como um dos tratamentos não farmacológicos para a ansiedade. Descreve a TCC como uma psicoterapia colaborativa que visa a modificação de pensamentos, comportamentos e reações emocionais, o que fundamenta teoricamente a necessidade de técnicas comportamentais. (SILVA, S. R. A.)
5	A ansiedade no meio 2022 universitário e sua relação com as habilidades sociais	Apresenta a evidência empírica crucial de uma correlação negativa estatisticamente significativa entre o nível de ansiedade e as habilidades sociais. Demonstra que estudantes com provável ansiedade têm dificuldade em habilidades sociais essenciais (abordar autoridade, receber elogios, pedir ajuda), justificando a necessidade urgente de intervenções como o THS. (BERNARDELLI, L. V., PEREIRA, C., BRENE, P. R. A. e CASTORINI, L. D. C.)
6	Competência Social e 2018 Habilidades Sociais: Manual Teórico-Prático	Estabelece o alicerce teórico do THS, definindo-o como um programa estruturado que promove HS como fator protetor para a saúde mental. Enfatiza que a avaliação da eficácia do THS deve ser multimodal (combinando diferentes instrumentos) e incluir o follow-up (acompanhamento a longo prazo) para verificar a manutenção das aquisições. (DEL PRETTE, A. e DEL PRETTE, Z. A. P.)

Tabela 1 - Trabalhos selecionados após busca utilizando os indicadores e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão.

Fonte: Dados produzidos pelo o autor (2025).

O estudo de Almeida, Almeida e Pucci (2024), uma revisão integrativa de abrangência nacional, teve como foco principal investigar a efetividade da TCC e suas principais técnicas no tratamento dos transtornos de ansiedade em geral. A relevância do trabalho reside na confirmação da TCC como uma abordagem eficaz no controle dos sintomas ansiosos, sendo o TAS explicitamente citado como um dos distúrbios de ansiedade caracterizados pelo medo excessivo em situações de exposição e interação social. Em termos de validação do objetivo desta pesquisa, Almeida, Almeida e Pucci (2024) evidenciam o THS como uma das técnicas psicoterapêuticas que compõem a intervenção da TCC. Os achados dos autores, ao listarem o THS entre as técnicas interventivas, corrobora a sua importância para a evolução do manejo da ansiedade social, uma vez que é valioso para a modificação de padrões de comportamento e a elaboração de novas atitudes por parte do paciente.

Ao passo que Mika e Pacheco (2021) realizaram uma revisão de literatura para analisar a eficácia dos programas de THS em diversos contextos, com a intenção de verificar seu impacto no desenvolvimento do repertório de HS. O resultado central da pesquisa, que corrobora o objetivo principal deste trabalho, é que a maioria dos estudos analisados (85,7%) sugere evidências da eficácia dos programas de THS para o aumento das HS e, de maneira crucial, demonstrou eficácia na redução de estresse, depressão e sintomas de ansiedade, com especial destaque para a fobia social. O estudo reforça que o THS é um complemento indispensável ao atendimento clínico, pois poucos transtornos psicológicos não possuem implicação, em maior ou menor grau, no ambiente social do indivíduo. A intervenção do THS é estruturada para atuar em quatro elementos cruciais para a recuperação do paciente: o

treinamento específico de habilidades, a redução da ansiedade, a reestruturação cognitiva e o treinamento em solução de problemas. Adicionalmente, os autores destacam que um estudo específico demonstrou uma redução de 28,7% na ansiedade relacionada a situações sociais, bem como a melhoria do repertório de HS e aumento da assertividade nos participantes (Mika e Pacheco, 2021).

A pesquisa de D'ávila *et al.* (2020), uma revisão integrativa focada no processo patológico do TAG e suas possibilidades estratégicas de tratamento, contribui ao classificar as intervenções eficazes em TCC e tratamento humanizado/apoio familiar. Os autores ressaltam a importância da TCC, que é vista como uma forma de tratamento que alcança bom funcionamento e resultados positivos frente aos distúrbios ansiosos. Em alinhamento com a TCC, D'ávila *et al.* (2020) descrevem que as abordagens para o TAS frequentemente utilizam técnicas como a reestruturação cognitiva, o enfrentamento a situações temidas, o relaxamento e o THS. A inclusão explícita do treino de HS nas abordagens da TCC para o TAS comprova a sua relevância estratégica, pois o uso associado de métodos proporciona maior eficácia na reintegração social e na melhora dos sintomas apresentados.

O trabalho de Silva (2022), embora focado em alternativas terapêuticas para a ansiedade, oferece uma descrição fundamental da TCC, que serve como base teórica para a aplicação do THS. A autora detalha que a TCC é uma forma de psicoterapia colaborativa onde terapeuta e paciente identificam e resolvem problemas através da modificação de pensamentos, comportamentos e reações emocionais. O tratamento é individualizado e visa ajudar os pacientes a alcançar a remissão da doença e evitar recaídas, ensinando-os a alterar o pensamento distorcido e adotar um comportamento mais adaptado. As técnicas essenciais para essa mudança comportamental incluem o feedback de correção (ter um retorno), o reforço social e, notavelmente, o treinamento comportamental, que ajuda o paciente a direcionar sua atenção para a tarefa em execução e não para si mesmo, o que tem o efeito de quebrar o ciclo vicioso de aumento de ansiedade. Essa descrição reforça o uso de técnicas comportamentais, como o THS, para modificar o padrão de evitação e aumentar o repertório funcional.

Corroborando ainda, tem-se a pesquisa de Bernardelli *et al.* (2022), a qual fornece a evidência empírica crucial que justifica a necessidade do THS, ao investigar a ansiedade e sua relação com as HS em estudantes universitários, uma população de alta vulnerabilidade. O estudo estabeleceu uma correlação negativa estatisticamente significativa entre o nível de ansiedade e as HS, demonstrando que quanto maior a ansiedade, menor a capacidade do aluno em se engajar em interações sociais eficazes. Os resultados mostraram que acadêmicos com provável ansiedade exibiram maiores dificuldades em comportamentos sociais essenciais, como abordar uma autoridade, receber elogios e pedir ajuda a colegas. Os autores concluem que este déficit no repertório interpessoal afeta o desempenho insatisfatório em sala de aula e representa um diferencial negativo para o sucesso profissional, ressaltando a urgência da implementação de mecanismos de estímulos sociais para mitigar o impacto da ansiedade.

Por fim, o manual de Del Prette e Del Prette (2018) estabelece o alicerce teórico e prático para o THS, definindo as HS como fator protetor para a saúde e o desenvolvimento do indivíduo. Os autores conceituam o THS como um programa de intervenção estruturado, que visa promover as HS para superar problemas interpessoais e transtornos como a timidez e o isolamento social, diretamente relacionados ao TAS. A abordagem metodológica enfatiza que a intervenção deve ser orientada pela 'competência social', um conceito central que exige resultados positivos não apenas para o indivíduo, mas também para o interlocutor e o grupo social. Para que o THS seja eficaz e promova a generalização dos ganhos, são imprescindíveis procedimentos técnicos como a modelação, o ensaio comportamental e, principalmente, as Tarefas Interpessoais de Casa (TIC), que são experimentos realizados fora

do consultório para garantir a transferência das habilidades aprendidas para a vida real do cliente. Os autores também defendem que a avaliação da eficácia do THS deve ser multimodal, combinando entrevistas, inventários e a essencial avaliação de acompanhamento, que verifica a manutenção das aquisições a longo prazo.

A literatura revisada enfatiza uma correlação entre o THS e o déficit de HS, então, uma ligação direta e crítica entre a sintomatologia da ansiedade e a qualidade do repertório social do indivíduo. O estudo de Bernardelli et al. (2022) com a população universitária, um grupo de alta vulnerabilidade para o TAS, identificou uma correlação negativa clara entre o nível de ansiedade e as habilidades sociais. Isto significa que, quanto maior a intensidade da ansiedade percebida pelo estudante, menor eram suas capacidades de emitir comportamentos sociais funcionais, menor a capacidade dos acometidos em se engajar em habilidades sociais essenciais, como abordar uma autoridade, pedir ajuda ou receber elogios (BERNARDELLI et al., 2022).

Esta descoberta é valiosa, pois corroborando com Mika e Pacheco (2021), desloca o foco do tratamento de uma abordagem puramente cognitiva para uma intervenção que deve englobar intervenções para o aquisição e aprimoramento de competências comportamentais. A ausência de HS adequadas não é apenas um sintoma da ansiedade, mas um fator de manutenção do transtorno, uma vez que as HS são ditas como um conjunto de comportamentos aprendidos que permitem o indivíduo atingir seus objetivos sociais e lidar com as demandas do ambiente de forma assertiva e adaptativa (MIKA e PACHECO, 2021). O paciente com TAS, muitas vezes, não só acredita que irá falhar, mas também falha porque seu repertório social está atrofiado pelos comportamentos de evitação crônica.

A partir desse ponto de vista, a TCC fundamenta seu sucesso na intervenção do TAS ao reconhecer que a patologia se manifesta em dois níveis cruciais: o cognitivo e o comportamental. Dessa forma, para que o tratamento seja considerado completo e eficaz em longo prazo, a TCC reconhece a necessidade de que o paciente não apenas aprenda a desafiar o pensamento disfuncional, mas também adquira e pratique as habilidades que lhe darão evidências de sucesso na vida real, tornando a intervenção menos vulnerável a recaídas (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024).

Embora o TAS possua uma forte base cognitiva, a TCC entende que muitos indivíduos acometidos apresentam um déficit de *performance* que os impede de se comunicar assertivamente, e não apenas uma distorção de pensamento. A intervenção da TCC, para ser completa, deve atuar na frente cognitiva e, principalmente, na frente comportamental, fornecendo o repertório real para ter sucesso na interação. Logo, fica claro que o THS é a técnica identificada como fundamental na TCC que atua diretamente neste componente comportamental (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024; D'ÁVILA *et al.*, 2020). O tratamento objetiva ensinar e treinar o paciente para que ele aprenda a reagir de maneira funcional em contextos sociais diversos, complementando a reestruturação cognitiva e promovendo uma redução comprovada da ansiedade social (MIKA e PACHECO, 2021).

A eficácia do tratamento do TAS reside na associação do THS com a TCC. As sessões utilizam técnicas comportamentais, como *role-playing* e tarefas de casa, gerando material que permite ao terapeuta aplicar o questionamento socrático da TCC. Esse processo atua sobre pensamentos automáticos e crenças ativadas pelo desempenho, fornecendo a evidência empírica necessária para refutar as crenças centrais disfuncionais. Por exemplo, se o paciente consegue realizar a tarefa sem ser rejeitado, o terapeuta questiona: '*Onde está a evidência de que você é incapaz? Você acabou de fazer a ligação sem gaguejar.*' (MIKA e PACHECO, 2021). Ainda, os achados de pesquisa sugerem que, ao final do tratamento, a TCC é altamente eficaz para o controle dos sintomas ansiosos, mas o sucesso em longo prazo depende da capacidade de o paciente manter os ganhos comportamentais (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024; D'ÁVILA *et al.*, 2020).

Mais uma vez se constata que o THS é um componente essencial da intervenção na TCC, embora a TCC seja eficaz no controle dos sintomas ansiosos, ela não pode se limitar apenas à reestruturação cognitiva. Para que a intervenção seja considerada completa e para garantir a manutenção dos resultados em longo prazo, é preciso que o paciente desenvolva e pratique ativamente novas habilidades comportamentais para ter sucesso nas interações sociais. Essa aquisição de um repertório social atua diretamente na raiz do problema, minimizando os padrões de fuga e esquiva (comportamentos compensatórios comuns em transtornos de ansiedade) e, assim, consolidando a eficácia do tratamento ao longo do tempo (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024; MIKA e PACHECO, 2021). Contudo, para medir de forma robusta a eficácia e durabilidade desses ganhos, a literatura, em especial Del Prette e Del Prette (2018), ressalta a importância de um rigor metodológico que inclui avaliações complexas.

A avaliação da eficácia dos programas de THS é orientada pelo princípio da multimodalidade. A literatura do campo defende que para assegurar o rigor metodológico, a avaliação deve envolver múltiplos recursos e métodos (Mika e Pacheco, 2021). Esta exigência se baseia no entendimento de que nenhuma forma de coleta de dados — seja um único instrumento, procedimento ou informante — consegue sozinha abranger todos os indicadores do desempenho social (Mika e Pacheco, 2021). Essa perspectiva exige que a aplicação isolada de métodos avaliativos tende a apresentar maior vulnerabilidade a limitações e vieses (Mika e Pacheco, 2021). Assim, é fundamental que a avaliação integre múltiplos recursos e métodos.

Para se avaliar os programas de THS se exigem uma abordagem multimodal para aferir a eficácia das intervenções. De fato, Del Prette e Del Prette (2018) complementam que o uso restrito a uma única fonte de dados e informação aumenta a propensão a limitações e vieses. Nesse contexto, em experimentos com avaliação pré e pós intervenção em Mika e Pacheco, 2021, é comum que haja o emprego de instrumentos padronizados para medir os déficits e ganhos. Entre tais ferramentas incluem o Inventário de depressão de Beck (BDI-II), também o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), além de escalas focadas em sintomas comórbidos como a Escala de Ansiedade Social Liebowitz (Liebowitz Social Anxiety Scale), e o Inventário de Habilidades Sociais (IHS) (Mika e Pacheco, 2021). O rigor metodológico dessa avaliação é necessário, visto que a totalidade do repertório de desempenho social de um sujeito não pode ser satisfatoriamente acessada por instrumentos usados isoladamente. (Mika e Pacheco, 2021).

Ainda assim, o rigor da avaliação deve ir além da aferição imediata. A avaliação de follow-up, efetuada algumas semanas após o encerramento do programa (margem de dois meses ou mais), é um recurso metodológico útil para examinar se a estabilidade dos resultados e progressos do treinamento foram mantidos. A meta principal de qualquer atendimento é, em última instância, a generalização dos ganhos, o que a torna um foco de atenção especial e um aspecto crucial a ser avaliado, e por meio do follow-up, é possível constatar se as mudanças no repertório de HS se estabilizaram e permanecem consistentes após o transcurso de certos intervalos de tempo. Contudo, os estudos brasileiros sobre THS apresentam uma necessidade frequente de acompanhamento em todos os experimentos analisados, o que compromete a validade do experimento a longo prazo, em longo prazo e a certeza da durabilidade da intervenção.

Em síntese, precisa-se detalhar os resultados comprovados dos programas de THS e os métodos usados para avaliar o impacto, o que adiciona profundidade metodológica à discussão. Para medir a eficácia das aquisições comportamentais do THS, a metodologia de avaliação deve ser, de fato, em primeira instância multimodal, conforme defendido por Del Prette e Del Prette (2018). Esta exigência metodológica é fundamental, pois é impossível capturar todos os indicadores de desempenho social utilizando um único método

(instrumento, procedimento ou informante); a integração é necessária, aumentando a propensão a inclinações e restrições (vieses e limitações) (DEL PRETTE e DEL PRETTE, 2018).

4 Conclusão

É evidente que o TAS é mantido por um ciclo complexo que articula crenças distorcidas sobre a autoimagem social e um repertório comportamental deficitário, falho, insuficiente, incompleto, o qual é frequentemente agravado pela evitação crônica. O THS atua diretamente nesse ciclo vicioso de perpetuação dessas distorções, promovendo a aquisição ativa e aprendizagem de habilidades sociais funcionais, o que contraria a crença de inadequação do paciente e transforma o medo em competência. Sua eficácia está intrinsecamente ligada ao protocolo didático estruturado da TCC. O componente de tarefas de casa é importante, pois funciona como um experimento comportamental, gerando as evidências empíricas de sucesso que são necessárias para a reestruturação cognitiva, superando o debate puramente verbal e solidificando a mudança de crenças. A pesquisa ressalta também que intervenções multimodais, que incluem o Tratamento Humanizado, o Apoio Familiar e, em alguns casos, a fitoterapia, são cruciais para um acompanhamento completo, garantindo maior adesão e perfis de segurança favoráveis ao paciente.

Portanto, a análise dos achados confirma que a eficácia das técnicas de THS é palpável e comprovadamente positiva para a redução dos sintomas do TAS. O THS não é apenas uma técnica coadjuvante, mas sim um componente substancial da TCC, pois transforma a compreensão intelectual da patologia em competência prática. Essa capacidade de promover ativamente a autoeficácia e o novo repertório comportamental é essencial para garantir uma intervenção completa e resultados duradouros na população adulta afetada pelo TAS, validando, assim, a sua aplicação no contexto da TCC.

5 Referências

ALMEIDA, Beatriz Tassaka Lopes de; ALMEIDA, Thalyta Silva de; PUCCI, Silvia Helena Modenesi. **O uso da Terapia Cognitivo-Comportamental no auxílio do tratamento do Transtornos de Ansiedade: uma revisão integrativa nacional**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, São Paulo, v. 10. n. 06., p. 2165-2180, jun 2024.

BERNARDELLI, Luan Vinicius; PEREIRA, Camila; BRENE, Paulo Rogério Alves; CASTORINI, Luccas Damasceno da Cunha. **A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais**. Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP, v. 27, n. 01, p. 49-67, mar. 2022.

D'ÁVILA, Livia Ivo; ROCHA, Fernanda Cardoso; RIOS, Bruna Roberta Meira; PEREIRA, Sabrina Gonçalves Silva; PIRIS, Álvaro Parrela. **Processo Patológico Do Transtorno De Ansiedade Segundo a Literatura Digital Disponível Em Português - Revisão Integrativa**. Revista Psicologia e Saúde, vol. 12, n. 2, p. 155-168, maio/agosto 2020.

MIKA, Fabiana; PACHECO, Elvio Renato Stresser. **Revisão de literatura acerca da eficácia de treinamentos em habilidades sociais**. In: ENCONTRO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA DA UNICESUMAR (XII EPCC), p. 12., Umuarama. **Anais eletrônicos**. Umuarama: UNICESUMAR, 2021.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático**. Petrópolis: Vozes, 2018.

SILVA, Sara Rebeca Apolinária da. **Novas alternativas terapêuticas para o tratamento da ansiedade: uma revisão integrativa**. 50 f. Monografia (Graduação em Farmácia) - Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró, Mossoró, 2022.