

Débora Wegner Maus¹
Márcia Elisa Jager¹

Grupo de aprimoramento de habilidades acadêmicas: relato de intervenção com universitários da área de ciências da saúde

Academic skills improvement group: intervention report with university students in the health science area

RESUMO

A rotina acadêmica exige dos(as) estudantes novas habilidades cognitivas, sociais e comportamentais que fazem do ambiente universitário um importante contexto de desenvolvimento. Este artigo apresenta um relato de uma intervenção grupal realizada com estudantes universitários dos cursos da área de Ciências da Saúde de uma Universidade localizada na região central do Estado do Rio Grande do Sul, Brasil. Foram realizados sete encontros semanais com duração de 1 hora cada. Participaram do grupo 6 estudantes com dificuldades relativas à gestão do tempo e à rotina de estudos. Os objetivos de cada encontro foram definidos de acordo com as demandas dos(as) estudantes, e as intervenções foram planejadas a partir de técnicas cognitivo-comportamentais. Os resultados da intervenção foram observados por meio da aplicação de um questionário para avaliar a percepção e a satisfação individual dos(as) participantes. Conclui-se que os(as) estudantes se beneficiaram das técnicas cognitivo-comportamentais direcionadas. Indica-se que a realização de grupos para a identificação de problemas e para a definição de técnicas pode ser importante para melhorar as habilidades acadêmicas dos(as) estudantes relacionadas à gestão do tempo e à rotina de estudos quando se deparam com questões relativas ao início da vida profissional.

Palavras-chave: Habilidades sociais, Estudantes, Terapia cognitivo-comportamental.

ABSTRACT

Academic life demands new cognitive, social and behavioral skills from students that make the university environment an important development context. This article reports the experience of a group intervention carried out with undergraduate students enrolled in courses in the subject of health science of a university located in the central region of the State of Rio Grande do Sul, Brazil. During the group intervention, there were seven weekly meetings each lasting 1 hour. Six students with difficulties related to time management and study routine participated in the group. The specific topics were defined according to the students demands at each meeting and the interventions were designed based on cognitive behavioral techniques. The results of the interventions were evaluated through a questionnaire to assess the perception and individual satisfaction completed by the participants at the end of the last meeting. We found that the students benefitted from targeted cognitive behavioral techniques. We recommend that holding working groups to identify issues and define appropriate cognitive behavioral techniques can be important to improve students academic skills related to time management and study routines when they reach higher education and are faced with issues related to the beginning of their professional life.

Keywords: Social skills, Students, Cognitive behavioral therapy.

¹ Universidade Franciscana, Departamento de Psicologia - Santa Maria - Rio Grande do Sul - Brasil.

Correspondência:
Débora Wegner Maus.
E-mail: d.maus@ufn.edu.br

Este artigo foi submetido no SGP (Sistema de Gestão de Publicações) da RBTC em 21 de Março de 2023. cod. 382.
Artigo aceito em 2 de September de 2023.

DOI: 10.5935/1808-5687.20230028

INTRODUÇÃO

As habilidades sociais correspondem a um conjunto de habilidades cognitivas e comportamentais que auxiliam os indivíduos a atenderem às demandas próprias de diversos ambientes em que estão inseridos, com o objetivo de facilitar as interações interpessoais por meio de uma comunicação assertiva, promovendo a saúde individual e coletiva (Del Prette & Del Prette, 2017). O desenvolvimento de habilidades sociais condizentes com as demandas do meio social e com as expectativas pessoais de cada indivíduo não só cumpre um papel de prevenção à problemas saúde como também de promoção à qualidade de vida. A ausência dessas habilidades ou a inadequação ao meio social podem gerar comportamentos de risco à saúde e ao desenvolvimento socioemocional do indivíduo (Watanabe et al., 2020).

No contexto universitário, a adaptação a um novo ambiente, a novas condições de vida e a demandas cotidianas relacionadas aos estudos e às responsabilidades acadêmicas exige dos(as) estudantes o desenvolvimento de habilidades específicas para a adaptação ao meio (Lima et al., 2019). O repertório de habilidades para as demandas de sala de aula e de engajamento em atividades científicas e profissionais requer treinamento e aprimoramento, uma vez que precisam ser flexíveis e precisam permitir e instigar a expressividade e a criatividade dos acadêmicos (Soares et al., 2021). Alguns estudos mostram a importância das habilidades sociais no contexto universitário e como elas se relacionam à saúde mental e ao desempenho acadêmico dos(as) estudantes. Isso sinaliza a importância de as universidades oferecerem serviços que busquem o desenvolvimento e o aprimoramento das habilidades sociais de seus estudantes como estratégia de prevenção e promoção de saúde mental.

Um estudo realizado por Soares et al. (2021) apontou que o desenvolvimento de habilidades sociais na universidade promove adaptação acadêmica e crescimento profissional e pessoal. Esses autores defendem que a adaptação acadêmica abrange as relações interpessoais. Portanto, um estudante socialmente competente consegue administrar e construir vínculos com pares, docentes e demais membros da comunidade universitária (Soares et al., 2021).

Uma pesquisa focada em adolescentes, cujo objetivo foi desenvolver habilidades sociais para uma transição bem-sucedida para o mercado de trabalho, constatou que a intervenção em habilidades sociais aprimorou as capacidades de empatia e autocontrole, fundamentais para cultivar relacionamentos interpessoais saudáveis (Pereira-Guzzo et al., 2018). Isso sugere que a capacidade de superar obstáculos relacionados às exigências sociais traz vantagens significativas para os jovens que estão no início de suas trajetórias profissionais.

Uma pesquisa realizada por Lima et al. (2019) com estudantes universitários treinou habilidades sociais com o intuito de proporcionar aos(as) estudantes uma melhor adaptação aca-

dêmica. Os resultados da intervenção mostraram que todos(as) os(as) estudantes que participaram da pesquisa tiveram ganhos em seu repertório de habilidades e comportamentos sociais, adaptando-se melhor às demandas do contexto universitário.

Uma recente revisão sistemática sobre o assunto valida a relevância do treinamento de habilidades sociais no contexto universitário. Lessa et al. (2022) revisaram programas de treinamento de habilidades sociais com universitários publicados em periódicos nacionais e internacionais, a partir de 1980, enfatizando os instrumentos e os delineamentos utilizados, além dos principais resultados e limitações. Em todos os estudos revisados ocorreu melhora no repertório de habilidades sociais dos(as) participantes.

Ou seja, o treinamento e desenvolvimento de habilidades sociais na universidade é capaz de influenciar a adaptação à rotina universitária, considerando todas as nuances psicossociais que a caracterizam. Nesse processo de adaptação à universidade, destaca-se a gestão do tempo. Aprender a gerir o tempo e a rotina de estudos pode estar relacionado à aquisição de habilidades sociais que possibilitam melhor desempenho e saúde mental, assim como convivências saudáveis no ambiente acadêmico, promovendo autoconhecimento e mudança comportamental (Yoshiy & Kienen, 2018).

Considerando que as vivências universitárias, os comportamentos sociais e a qualidade de vida acadêmica podem ser aprimorados pela aquisição de novas habilidades sociais (Soares et al., 2019; Watanabe et al., 2020), o grupo de orientação e/ou treinamento (Neufeld et al., 2017) pode auxiliar nesse aprendizado. Este artigo busca narrar uma intervenção grupal em orientação e/ou treinamento desenvolvida no Núcleo de Apoio à Diversidade Humana (NADH) durante o primeiro semestre letivo do ano de 2022. O NADH é um serviço ofertado por uma universidade localizada na região central do Estado do Rio Grande do Sul e consiste em estabelecer acolhimento, respeito e cuidado, proporcionando bem-estar e direitos iguais à comunidade universitária por meio de atividades coletivas e individuais. O grupo desenvolvido recebeu o nome de Grupo de Aprimoramento de Habilidades Acadêmicas (GAHA). O objetivo foi promover o aprendizado e o treinamento de técnicas associadas a dificuldades na gestão do tempo e na rotina de estudos de estudantes dos cursos da área de Ciências da Saúde da universidade.

MÉTODO

O GAHA foi desenvolvido por uma estudante e por uma professora, ambas do curso de Psicologia da universidade à qual o NADH estava vinculado, para atender a uma demanda previamente identificada pelo Núcleo em uma pesquisa sobre adaptação universitária: a dificuldade dos(as) acadêmicos(as) em planejar o tempo e a rotina de estudos. A partir dessa demanda, definiu-se o objetivo e o tipo de grupo a ser desenvolvido, bem como número de sessões, estrutura, local e

coordenadores, por meio de um projeto pré-grupo. O projeto foi apresentado à coordenação do NADH e aprovado institucionalmente. Iniciou-se a divulgação em redes sociais como Instagram e Facebook, em grupos de WhatsApp de estudantes e em cartazes distribuídos em murais dentro da universidade. A inscrição foi realizada por meio de um formulário *on-line*, disponível durante o período de uma semana. O formulário de inscrição recebeu 24 respostas.

A seleção e triagem dos(as) estudantes inscritos(as) para a participação no grupo deu-se com base nos seguintes critérios de inclusão: estar matriculado(a) em um dos cursos da área de Ciências da Saúde da universidade, ter mais de 18 anos de idade, ter disponibilidade no horário definido para os encontros do grupo e apresentar dificuldades relativas à gestão do tempo e à rotina de estudos. Das 24 pessoas que preencheram o formulário, 5 foram excluídas por não terem disponibilidade no horário estabelecido, e uma por não corresponder à demanda proposta pelo grupo.

O grupo consistiu em 18 estudantes, sendo 89% do sexo feminino e 11% do masculino, matriculados(as) nos cursos de Psicologia, Enfermagem, Fisioterapia e Biomedicina. Entretanto, houve desistência de 6 pessoas antes do início dos encontros. O grupo começou, portanto, com 12 participantes. Desses, 6 mantiveram-se ativos(as) e compareceram à maioria dos encontros. Dentre eles, 4 estavam matriculados(as) no curso de Psicologia, 1 no curso de Enfermagem e 1 no curso de Fisioterapia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

ESTRUTURA DAS SESSÕES, OBJETIVOS E DEFINIÇÃO DE ESTRATÉGIAS GRUPAIS

A modalidade grupal de orientação e/ou treinamento caracteriza-se por grupos fechados, focados no objetivo grupal, e com sessões semanais que visam a aplicação de técnicas para aprimoramento de habilidades e mudança de comportamentos (Neufeld et al., 2017). A previsão de duração do grupo foi de oito encontros. Porém, devido às demandas dos(as) participantes relativas ao final do semestre acadêmico, o grupo encontrou-se sete vezes. Os encontros tiveram frequência semanal e duração de uma hora. Todos os encontros ocorreram em uma sala na universidade, cedida pelo NADH, de maneira a preservar o sigilo, a privacidade e o acolhimento dos(as) participantes.

Os objetivos dos encontros foram estabelecidos a partir das demandas emergentes identificadas. O treinamento de habilidades sociais deve adotar técnicas cognitivas e comportamentais direcionadas aos objetivos do programa de treinamento, seja individual ou grupal (Del Prette & Del Prette, 2017). Neufeld et al. (2017) descrevem que as sessões dos encontros grupais, embora estruturadas e, geralmente, baseadas em protocolos preestabelecidos, não devem ser rígidas. Para uma intervenção grupal eficaz, as sessões devem ser flexíveis, e os conteúdos, adaptados aos(as) participantes.

O primeiro encontro grupal teve como objetivo a apresentação da coordenadora e dos(as) participantes, o levantamento de demandas relacionadas ao objetivo grupal e o estabelecimento de *rapport*. O segundo encontro baseou-se em dúvidas relativas à escolha profissional; o terceiro teve como objetivo o manejo da ansiedade em relação a preocupações advindas do início da vida profissional, sendo seguido de três encontros (quarto, quinto e sexto) focados na tarefa do grupo, de gestão do tempo e rotina de estudos; e o último encontro foi de encerramento.

Cada encontro focou-se na apresentação de material ou tema específico, representando seu objetivo principal. Os recursos utilizados foram adaptados ao perfil dos(as) participantes, a fim de que fizessem sentido para eles (Neufeld et al., 2017). A partir do segundo encontro, utilizou-se a construção de um cartão de enfrentamento. Essa técnica objetiva a fixação dos aprendizados e foi utilizada com o intuito de gerar maior clareza dos conteúdos trabalhados durante os encontros, assim como para promoção do bem-estar e motivação dos(as) participantes (Beck, 2021).

A descrição dos encontros pode ser observada na Tabela 1.

O primeiro encontro teve como objetivo o levantamento de demandas, possibilitando o engajamento grupal e o planejamento adequado das atividades para os próximos encontros. Na recepção dos(as) participantes, foi realizada uma dinâmica quebra-gelo, em que se solicitou que cada um(a) escrevesse três palavras que representassem suas dificuldades relacionadas à rotina de estudos e à gestão do tempo. Insegurança, medo, cansaço e procrastinação foram algumas delas. Após, foi dedicado tempo à explanação das dificuldades e ao acolhimento. A dinâmica possibilitou que os(as) participantes, ao relacionarem-se e interagirem em torno de um objetivo em comum, se identificassem uns com os outros.

Relações e objetivos são essenciais para o progresso de um grupo de orientação e/ou treinamento de habilidades. Segundo Neufeld et al. (2017), os grupos de orientação e/ou treinamento devem ser compostos, preferencialmente, por um grupo homogêneo de pessoas. Ou seja, pessoas com características em comum e que experienciem, em maior ou menor grau, as mesmas dificuldades, para que possam criar relações grupais em torno de um objetivo. Segundo Del Prette e Del Prette (2017), para o desenvolvimento de programas de treinamento de habilidades sociais, é necessário que sejam estabelecidos previamente os objetivos a serem atingidos e as condições necessárias para tal, como o planejamento de técnicas a serem implementadas.

Del Prette e Del Prette (2017) ainda ressaltam que os programas de treinamento de habilidades sociais possibilitam não só o aprimoramento e desenvolvimento de comportamentos assertivos que promovam o bem-estar em ambientes sociais como também o desenvolvimento de competência social. A competência social é a capacidade do indivíduo de compreender cada contexto e agir de maneira adequada e adaptada a partir

Tabela 1. Descrição dos encontros GAHA.

| Encontros | Participantes | Objetivos | Estratégias utilizadas* |
|-----------|---------------|---|---|
| 1 | 4 | "Apresentar a proposta do GAHA" | Dinâmica quebra-gelo e roda de conversa |
| 2 | 9 | Discutir a relação entre ansiedade com a escolha profissional e seu impacto na gestão do tempo e na rotina de estudos | Dinâmica sobre a importância da escolha profissional e roda de conversa sobre as inseguranças advindas dessa escolha |
| 3 | 8 | Manejo de ansiedade e sua relação com preocupações do mercado de trabalho | Avaliação das vantagens e das desvantagens de pensamentos automáticos |
| 4 | 7 | Gestão do tempo e rotina de estudos | Planejamento de rotina através da construção de um planner semanal |
| 5 | 6 | Pensar estratégias de enfrentamento para os problemas relacionados à gestão do tempo e à rotina de estudos | Dinâmica de estratégias de enfrentamento |
| 6 | 6 | Apresentar técnicas e hábitos relacionados à gestão do tempo e à rotina de estudos | Avaliação das vantagens e das desvantagens de técnicas anti-procrastinação |
| 7 | 3 | Encerramento do GAHA e avaliação da percepção e satisfação individual dos participantes | Dinâmica de encerramento e aplicação do questionário para avaliação da percepção e satisfação individual sobre o GAHA |

Nota. Elaborado pelas autoras.

*As dinâmicas foram elaboradas a partir de técnicas cognitivas e comportamentais, de forma que pudessem ser projetadas à intervenção grupal.

do conjunto de habilidades sociais desenvolvidas (Del Prette & Del Prette, 2017). Assim, pode-se pensar que o desenvolvimento de habilidades acadêmicas também promove o desenvolvimento de competências sociais direcionadas a esse contexto.

As demandas emergentes identificadas no grupo estavam relacionadas a insegurança na escolha do curso, medo do futuro profissional e dificuldades na gestão do tempo, acarretando procrastinação das atividades acadêmicas, gerando alterações no desempenho individual. O aprimoramento de automonitoria e o autoconhecimento associado ao desempenho social, descritos por Del Prette e Del Prette (2017), podem ser considerados objetivos a serem alcançados por meio do desenvolvimento de intervenções nas habilidades de gestão de tempo e organização da rotina.

Por ser a escolha profissional o primeiro passo para o início da vida acadêmica e tratar-se de uma grande decisão nesse período da vida (Martins & Machado, 2018), definiu-se a insegurança na escolha do curso como a primeira demanda a ser trabalhada. Os(as) participantes do grupo relatavam que se sentiam inseguros(as) com a escolha que fizeram e que tinham medo de decepcionar-se com o curso. Essa insegurança, segundo eles(as), advinha de diversos fatores, como suas próprias dúvidas, cobrança dos pais e de outros familiares, e expectativas e demandas da sociedade atual.

A escolha do curso e a identificação com a profissão escolhida envolvem diversas variáveis que geram insegurança nos(as) estudantes, como rendimento no início da carreira, concorrência no mercado profissional e duração do curso (Martins & Machado, 2018). Considera-se que a insegurança também pode estar relacionada à adaptação acadêmica e às altas expectativas de estudantes ingressantes (Soares et al., 2018). Como apontam Bauth et al. (2019), estudantes que estão no início do curso superior costumam ter um repertório menor de habilidades sociais necessárias no contexto acadêmico

e, assim, deparam-se com maiores dificuldades, que geram insegurança na afirmação de sua escolha profissional.

O segundo encontro foi planejado para que fosse possível identificar aspectos que representassem os fatores que interferiram na escolha profissional dos(as) participantes. Para tal, criou-se uma dinâmica grupal sobre a importância da escolha profissional. Para o desenvolvimento da dinâmica, os(as) participantes foram orientados(as) a formar duplas, identificar duas ideias que considerassem relevantes para a escolha profissional e escrevê-las em um papel. Dentre as ideias escritas pelas duplas, apareceram: considerar a demanda do mercado de trabalho, pesquisar sobre o curso e a profissão, ter autoconhecimento e imaginar-se como um profissional da área escolhida.

Após esse momento inicial, os(as) participantes formaram um círculo único e apresentaram as ideias ao grupo, refletindo sobre o quanto elas estiveram presentes ao escolherem o curso superior. Ao final do encontro, os(as) participantes puderam perceber o quanto o processo de escolha profissional está relacionado a características individuais, sendo que diferentes pessoas levam em consideração diferentes aspectos para a sua realização. Os(as) participantes refletiram sobre o quanto se identificam com seus cursos, mas a ansiedade com as incertezas futuras se manteve acentuada.

O terceiro encontro grupal foi de sensibilização, tendo sido pensado para trabalhar a ansiedade por meio de técnicas relacionadas a psicoeducação, avaliação de pensamentos e modificação de preocupações (Leahy, 2018). A técnica de psicoeducação consiste em auxiliar o paciente a nomear e compreender seus sentimentos, enquanto as técnicas de avaliação de pensamentos e modificação de preocupações consistem, respectivamente, em identificar os pensamentos que desencadeiam a ansiedade e encontrar alternativas para os que geram preocupações não realistas (Leahy, 2018).

Os transtornos de ansiedade exercem impacto adverso sobre o rendimento dos(as) estudantes universitários(as) e sobre sua saúde mental (Borba et al., 2019), o que sugere a possibilidade de que essa influência também tenha repercussão no cultivo das suas competências acadêmicas relacionadas à administração do tempo e à manutenção de uma rotina acadêmica adaptada e saudável. Segundo Bernardelli et al. (2022), estudantes com uma predisposição mais acentuada à ansiedade enfrentam maiores desafios no desenvolvimento de habilidades sociais cruciais para o contexto acadêmico e profissional.

Assim, a próxima etapa do encontro foi de psicoeducação sobre ansiedade, a partir do que os(as) participantes sabiam acerca da emoção e de suas respostas fisiológicas, juntamente com pensamentos automáticos, e sua relação com o “sentir-se ansioso”. Realizou-se a dinâmica principal do encontro, para a qual foi adaptada a técnica de registro de pensamento disfuncional (RPD). Essa técnica consiste em realizar o registro dos pensamentos automáticos que são recorrentes, geradores de sofrimento e de comportamentos desadaptativos (Beck, 2021).

Solicitou-se que cada participante pensasse e escrevesse em um papel um pensamento que gerasse ansiedade e comportamentos desadaptativos. Alguns pensamentos trazidos pelos(as) participantes foram: “Eu não serei uma boa profissional no futuro”, “Eu não vou dar conta dos meus planejamentos” e “Eu não vou ser um bom profissional na profissão que escolhi”. Percebendo que todos os pensamentos que geravam ansiedade eram relacionados ao futuro profissional, a segunda etapa da dinâmica principal consistiu na avaliação das vantagens e das desvantagens de manter esses pensamentos, baseada na técnica de avaliação de pensamentos (Leahy, 2018).

A adaptação dessa técnica para a prática grupal consistiu em solicitar que cada participante desenhasse uma tabela de comparação na qual, dos lados esquerdo e direito da folha, escrevessem, respectivamente: “ações que estão ao meu alcance diante desse pensamento” e “ações que não estão ao meu alcance diante desse pensamento”. A atividade analisou o custo-benefício de manter o pensamento, distinguindo entre preocupações produtivas e improdutivas, por meio do exame das consequências positivas e negativas de mantê-lo e pela análise da validade em curto e longo prazo dos custos e benefícios, distinguindo as preocupações e transformando-as em soluções (Leahy, 2018).

Os(as) participantes conseguiram avaliar as ações que estavam ou não ao seu alcance no momento. Como a maioria dos pensamentos descritos relacionava-se a questões relativas ao futuro, as ações que estavam ao alcance dos(as) participantes eram relativas ao engajamento em atividades acadêmicas e à organização da rotina de estudos. Infere-se que os pensamentos de incerteza sobre o futuro e a ansiedade que os acompanha podem estar relacionados às altas expectativas dos(as) estudantes ao ingressar na universidade em relação ao curso

escolhido e ao futuro profissional (Soares et al., 2018), o que dificulta seu nível de engajamento nas atividades necessárias.

Dessa forma, observou-se que as questões que geravam mais ansiedade nos(as) participantes eram relativas a ações que não estavam ao seu alcance naquele momento, como a situação do mercado de trabalho quando concluírem a graduação. No entanto, ao final do encontro, foi possível perceber que a ansiedade dos(as) participantes diminuiu com relação às preocupações futuras e que conseguiram focar seus pensamentos no planejamento de ações presentes que podem tornar-se mais eficazes em médio e longo prazo.

A etapa seguinte consistiu em três encontros focados na gestão do tempo e na organização da rotina de estudos. A importância de trabalhar habilidades de administração do tempo e organização já na universidade é justificada pela alta demanda dessas habilidades no mercado de trabalho. Habilidades de comunicação, organização, pontualidade, trabalho em equipe, disciplina e flexibilidade são essenciais para a inserção dos profissionais nesse contexto e para a melhora das relações interpessoais (Oliveira et al., 2022). Isso corrobora achados de estudos anteriores, em que a superação de obstáculos sociais e a construção de ambientes que promovam o desenvolvimento pessoal e profissional são consequências do aprimoramento de habilidades sociais (Branco & Andrade, 2020; Pereira-Guizo et al., 2018).

O quarto encontro teve como objetivo a observação da rotina semanal de cada participante. Esse encontro focado no objetivo inicial do grupo foi pensado para que os(as) participantes do GAHA conseguissem identificar os pontos que considerassem negativos em suas rotinas, tornando-se conscientes de suas dificuldades e analisando formas de modificar seus comportamentos (Soares et al., 2019). A técnica de exame das variações do comportamento em diferentes situações, descrita por Leahy (2018), foi adaptada para que fosse possível observar a frequência e a intensidade dos comportamentos de procrastinação.

Foi distribuída uma folha de planejamento semanal para os(as) participantes, e eles a preencheram com as atividades que realizavam durante cada dia da semana. Essa atividade permitiu observar que a maioria dos(as) participantes tinha dificuldade em descrever sua rotina. A atividade demandou tempo e não foi finalizada no mesmo encontro. Solicitou-se que, durante a semana, cada participante observasse sua rotina e os pontos geradores de comportamentos disfuncionais que atrapalhavam o desenvolvimento das atividades acadêmicas. A técnica implementada faz parte da etapa de diagnóstico de uso do tempo, descrita por Marcilio et al. (2021), na qual os(as) participantes se tornam conscientes do uso de seu tempo para que, posteriormente, se possa pensar em estratégias e alternativas eficazes para um bom gerenciamento do tempo e para o estabelecimento de objetivos individuais, assim como para implementar tais estratégias e avaliar a modificação comportamental.

No quinto encontro, foi retomada a atividade de observação da rotina. As principais dificuldades identificadas na rotina e na gestão do tempo foram: uso excessivo de celular, distração com estímulos externos e cansaço físico/mental. Para isso, foi solicitado que, juntos, os(as) participantes pensassem em três possíveis estratégias de enfrentamento para cada um dos três problemas identificados. As estratégias de enfrentamento possibilitam que o indivíduo lide com situações internas e externas que sejam estressoras no seu dia a dia (Bezerra et al., 2022).

A administração do tempo e da rotina de estudos facilita uma melhor organização das demandas do ambiente acadêmico, auxiliando na identificação de prioridades a serem atendidas, com impacto direto nos comportamentos de procrastinação (Yoshiy & Kienen, 2018). Assim, a implementação de estratégias para lidar com as dificuldades na gestão do tempo é etapa essencial para o aprimoramento de habilidades que possibilitam a implementação das técnicas no dia a dia (Marcilio et al., 2021).

Requisitou-se, como tarefa de casa, que os(as) participantes tentassem implementar as estratégias de enfrentamento elaboradas em grupo, para que pudessem avaliar sua efetividade individualmente e relatar no próximo encontro. A tarefa de casa é uma técnica cognitiva que oportuniza ao paciente um melhor desempenho, por meio do teste dos pensamentos e das crenças, utilizando ferramentas que possibilitam a mudança de comportamento (Beck, 2021), sendo um recurso eficaz nas intervenções grupais (Neufeld et al., 2017). Os(as) participantes conseguiram pensar em estratégias que fossem viáveis de implementar em suas rotinas e sentiram-se motivados(as) a realizar as mudanças necessárias.

No sexto encontro, foi realizado o fechamento das atividades voltadas para o objetivo principal de gestão do tempo e organização de rotina por meio de uma tarefa que tinha como objetivo discutir a procrastinação e sua relação com o desempenho acadêmico. A tarefa foi escolhida com base nos relatos de dificuldade de manter as atividades acadêmicas em dia em uma rotina adaptativa. Pensando que a procrastinação pode estar diretamente relacionada às dificuldades identificadas pelos(as) participantes, Medeiros et al. (2019) inferem que estudantes que fazem maior uso de tecnologias da informação e comunicação para o lazer durante o dia, como as redes sociais, apresentam maior tendência a manter comportamentos de procrastinação e ter baixo desempenho acadêmico. Tais resultados vão ao encontro dos relatos dos(as) participantes, em que observaram frequentemente utilizar seu tempo de lazer nas redes sociais.

Dessa forma, o encontro iniciou-se com uma discussão sobre a tentativa de implementação das estratégias elaboradas pelos(as) participantes no encontro anterior e, como complementação, foram selecionadas oito estratégias antiprocrastinação. As estratégias antiprocrastinação foram selecionadas com o intuito de auxiliar os(as) participantes a encontrar maneiras de modificar e organizar a rotina. Dentre as oito estratégias

selecionadas, estavam técnicas de revisão e planejamento semanal, de visualização e de criação de lembretes, por exemplo.

O objetivo da implementação de técnicas antiprocrastinação foi apresentar aos(as) participantes possibilidades para um bom gerenciamento do tempo. Assim, pensa-se que essa pode ser uma forma de promover a adaptação acadêmica, as relações interpessoais dos(as) estudantes e melhor desempenho nas atividades que têm prioridade em suas rotinas, como apontam os estudos anteriormente citados (Lima et al., 2019; Soares et al., 2021).

As técnicas foram distribuídas para que os(as) participantes pudessem visualizá-las e fazer a leitura em voz alta para todo o grupo. A dinâmica objetivou que fossem levantadas as vantagens e as desvantagens de aplicar-se cada uma das técnicas no dia a dia, o que gerou discussão e adaptação de tais técnicas. No geral, foram elencadas mais vantagens do que desvantagens, e os(as) participantes puderam pensar em alternativas para as dificuldades acadêmicas apresentadas desde o início dos encontros.

O sétimo encontro teve como objetivo o encerramento do GAHA. Foram selecionadas palavras mencionadas diversas vezes pelos(as) participantes: ansiedade, medo, organização, mudança, processo, rotina, etc. As palavras foram impressas e coladas no chão, em meio ao grupo, e solicitou-se que cada participante as percorresse, “desenhando” um caminho que representasse sua trajetória no grupo. Os(as) participantes presentes conseguiram pensar em como chegaram ao grupo, o que aprenderam durante seu percurso, como estavam finalizando e quais seriam suas expectativas em relação à sua rotina de estudos e à manutenção da gestão do tempo após o término do GAHA.

A dinâmica de encerramento realizada possibilitou o fechamento de todas as atividades, assim como foi um trabalho de prevenção à recaída, retomando conceitos importantes identificados e trabalhados durante os encontros. A técnica de prevenção à recaída é utilizada na terapia cognitivo-comportamental no encerramento de um tratamento, visando educar o paciente para que possa continuar a monitorar seus pensamentos e comportamentos (Beck, 2021).

AVALIAÇÃO DA SATISFAÇÃO PESSOAL COM A INTERVENÇÃO GRUPAL

Ao final dos encontros, os(as) participantes responderam a um questionário com o intuito de avaliar a percepção e a satisfação individual sobre a intervenção grupal realizada e de planejar futuras intervenções direcionadas ao contexto universitário. Dos(as) 6 participantes ativos(as) no grupo, o questionário foi preenchido por 3 que estavam presentes no último encontro, por 2 via formulário *on-line*, e 1 participante não respondeu.

O questionário era composto por 4 perguntas. A primeira referia-se à percepção individual sobre os encontros do grupo;

a segunda, à possível indicação de colegas para uma participação futura em novas edições do grupo; a terceira correspondia à percepção da influência dos aspectos aprendidos e trabalhados no grupo sobre a rotina de estudos e a gestão do tempo; e a quarta, à indicação de temáticas a serem trabalhadas em novas edições do GAHA.

Com relação à avaliação dos encontros do grupo, que foi medida em uma escala que variou de (1) “ruim” até (5) “excelente”, os(as) 5 participantes responderam “excelente”. Já com relação à possível indicação de colegas para participação futura em novas edições do GAHA, os 5 participantes responderam “sim”, que indicariam um(a) colega para participar. A avaliação da influência dos aspectos aprendidos e trabalhados no grupo sobre a rotina de estudos e a gestão do tempo recebeu 4 respostas como tendo sido “satisfatória” e uma como “insatisfatória”. As temáticas indicadas pelos(as) participantes como sugestão a novos grupos foram: grupos de estudo, frustrações no meio acadêmico, aprender a estudar e continuar aprofundando questões relativas à rotina de estudos e à gestão do tempo. Em uma devolutiva oral, os(as) participantes relataram que, após os encontros, conseguiram organizar e planejar melhor suas rotinas de estudos, gerindo seu tempo de maneira produtiva. Sinalizaram também que grupos como o GAHA são necessários para estudantes que sentem dificuldades em criar uma rotina adaptativa e condizente com as responsabilidades requeridas no ensino superior.

A avaliação da percepção e da satisfação individual de um grupo pode servir como *feedback* final para os(as) participantes, demonstrando as mudanças ao longo dos encontros, como também permite ao coordenador verificar o impacto da intervenção realizada no cotidiano desses(as) participantes. A avaliação deve ser condizente com o objetivo do grupo e deve considerar os aspectos individuais e coletivos do aprendizado grupal (Neufeld et al., 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O treinamento de habilidades sociais na universidade é um dispositivo para ampliar o convívio e as relações sociais nesse contexto, possibilitando mudanças nas cognições, nos sentimentos e nos comportamentos que causam sofrimento aos indivíduos quando expostos a situações antes não vivenciadas.

Considerando o objetivo deste artigo, de narrar uma intervenção grupal em orientação e/ou em treinamento de habilidades sociais no contexto universitário, algumas limitações precisam ser consideradas. Não foram aplicados instrumentos padronizados que avaliassem as habilidades sociais acadêmicas pré e pós-teste, que possibilitassem identificar a efetividade e a eficácia da intervenção. Para identificar as influências da intervenção grupal, utilizou-se um questionário produzido pela própria coordenadora para conhecer a satisfação pessoal dos(as) participantes. No entanto, mesmo que não se tenha

usado instrumentos específicos para medir a efetividade e a eficácia da intervenção grupal, houve um reconhecimento por parte dos(as) participantes a respeito do impacto da intervenção. Ou seja, as atividades realizadas geraram resultados qualitativamente positivos no cotidiano universitário dos(as) estudantes, ampliando os recursos para se promover saúde mental.

Outra limitação deste relato de experiência foi que o grupo não se manteve homogêneo, pois, a cada encontro, compareceu um número diferente de participantes, o que acabou por dificultar a aplicação das técnicas e a continuação de algumas tarefas. Os principais aspectos que dificultaram a adesão dos(as) estudantes universitários(as), segundo relato dos(as) próprios(as) participantes, foram o horário da realização dos encontros que, algumas vezes, colidia com tarefas acadêmicas e as demandas universitárias, que se alteravam semanalmente, fazendo com que alguns dos(as) participantes priorizassem o desenvolvimento de suas tarefas em detrimento da participação no grupo. Esse é um desafio a ser superado por profissionais que desenvolvem práticas grupais na universidade em horários alternativos a disciplinas e à rotina acadêmica, pois os(as) estudantes, em suas horas vagas, costumam envolver-se em outras atividades que também demandam tempo e investimento cognitivo, afetivo e social.

Uma alternativa para aumentar a adesão poderia ser desenvolver os encontros grupais em horários já previstos na grade curricular do curso, como, por exemplo, vinculados às disciplinas ou a atividades curriculares complementares. Dessa forma, os(as) estudantes não precisariam dar conta de mais uma responsabilidade (participar do grupo) e encaixá-la em sua rotina semanal. Os encontros já seriam previstos em horários que, necessariamente, estariam direcionados às atividades acadêmicas.

Mesmo com baixo número de participantes, a intervenção realizada demonstra potencial de impacto para o desenvolvimento/aprimoramento de habilidades acadêmicas. A prática grupal realizada gerou satisfação pessoal em parte de seus(uas) participantes. Esse “pequeno grupo” pode funcionar como multiplicador no ambiente universitário, uma vez que os(as) participantes, entre seus(uas) colegas, podem compartilhar experiências e recursos aprendidos no grupo, ampliando, indiretamente, os benefícios da intervenção realizada.

Outra limitação diz respeito ao número reduzido de encontros. Considera-se que, para uma intervenção com melhores resultados, o número de encontros grupais em terapia cognitivo-comportamental deve ser acima de 12, seguidos de sessões de manutenção (Neufeld et al., 2017). A limitação no número de encontros pode ser explicada pelos mesmos fatores já mencionados que explicam a baixa adesão dos(as) participantes. As estratégias de resolução desse problema poderiam ser as mesmas que as sugeridas para aumentar a adesão a práticas grupais na universidade.

Mesmo com essas limitações, a relevância deste relato de experiência justifica-se por representar a complexidade que envolve o desenvolvimento de grupos em contextos universitários e os desafios que podem fazer parte dessa prática, bem como pela sugestão de caminhos possíveis para que os objetivos grupais sejam desenvolvidos. A projeção de técnicas e protocolos em terapia cognitivo-comportamental é uma tarefa complexa, que exige do profissional a capacidade de realizar adequadamente uma avaliação de demanda, de construir objetivos terapêuticos adequados, de definir técnicas coerentes e de monitorar a intervenção para que seu objetivo seja cumprido. Relatos de experiências oferecem diretrizes para que outros profissionais possam, a partir deles, construir seu repertório profissional a fim de atender a uma demanda específica, auxiliando nessa tarefa complexa de projeção da teoria à prática.

Conclui-se que os(as) estudantes beneficiaram-se das técnicas cognitivo-comportamentais e indica-se que a realização de grupos para a identificação de problemas e para a definição de técnicas apropriadas pode ser importante para melhorar as habilidades acadêmicas de estudantes relacionadas à gestão do tempo e à rotina de estudos quando se deparam com questões relativas ao início da vida profissional.

REFERÊNCIAS

- Bauth, M. F., Rios, A. C., Lima, D. C., & Resende, K. I. D. S. (2019). Avaliação das habilidades sociais de universitários ingressantes e concluintes. *Contextos Clínicos*, 12(1), 105-123.
- Beck, J. S. (2021). *Terapia cognitivo-comportamental: Teoria e prática* (3. ed.). Artmed.
- Bernardelli, L. V., Pereira, C., Brene, P. R. A., & Castorini, L. D. C. (2022). A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. *Avaliação (Campinas)*, 27(1), 49-67.
- Bezerra, G. S., Feitosa, F. B., Wagner, M. F., Rodríguez, T. D. M., & Rodrigues, A. S. (2022). Treinamento de habilidades sociais na promoção do coping eficaz: Um estudo-piloto. *Psicologia: Teoria e Prática*, 24(2), ePTPCP14090.
- Borba, C. S., Hayasida, N. M. A., & Lopes, F. M. (2019). Ansiedade social e habilidades sociais em universitários. *Psicologia em Pesquisa*, 13(3), 119-136.
- Branco, P. R., & Andrade, E. A. (2020). Efetividade do treinamento em habilidades sociais na qualidade de vida de trabalhadores: Uma estratégia de promoção da saúde. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(10), e4038.
- Del Prette, A. D., & Del Prette, Z. A. P. (2017). *Competência social e habilidades sociais: Manual teórico-prático*. Vozes.
- Leahy, R. L. (2018). *Técnicas de terapia cognitiva: Manual do terapeuta* (2. ed.). Artmed.
- Lessa, T. C. R., Del Prette, A., & Del Prette, Z. A. P. (2022). Treinamento de habilidades sociais em alunos de graduação: uma revisão sistemática. *Psicologia Escolar e Educacional*, 26, e236195.
- Lima, C. A., Soares, A. B., & Souza, M. S. (2019). Treinamento de habilidades sociais para universitários em situações consideradas difíceis no contexto acadêmico. *Psicologia Clínica*, 31(1), 95-121.
- Marcilio, F. C. P., Blando, A., Rocha, R. Z., & Dias, A. C. G. (2021). Guia de técnicas para a gestão do tempo de estudos: Relato da construção. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41, e218325, 1-13.
- Martins, F. S., & Machado, D. C. (2018). Uma análise da escolha do curso superior no Brasil. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 35(1), e0056.
- Medeiros, K. E. B., Antonelli, R. A., & Portulhak, H. (2019). Desempenho acadêmico e o uso de tecnologias da informação e comunicação por estudantes da área de negócios. *Revista Gestão Organizacional*, 12(1), 92-114.
- Neufeld, C. B., Maltoni, J., Ivatiuk, A. L., & Rangé, B. P. (2017). Aspectos técnicos e o processo em TCCG. In C. B. Neufeld, & B. P. Rangé (Orgs.), *Terapia cognitivo-comportamental em grupos: Das evidências à prática* (pp. 33-54). Artmed.
- Oliveira, M. C. R., Silva, R. V. I. S., Gouvêa, P. L., Cotrufo, M. E. C. M., & Koga, A. C. B. C. (2022). Identificação das habilidades sociais mais valorizadas e requeridas pelo mercado de trabalho. *Latin American Journal of Business Management*, 13(1), 75-85.
- Pereira-Guizo, C. S., Del Prette, A., Del Prette, Z. A. P., & Leme, V. B. R. (2018). Programa de habilidades sociais para adolescentes em preparação para o trabalho. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22(3), 573-581.
- Soares, A. B., Leme, V. R., Gomes, G., Penha, A. P., Maia, F. A., Lima, C. A., ... Araújo, A. M. (2018). Expectativas acadêmicas de estudantes nos primeiros anos do ensino superior. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 70(1), 206-223.
- Soares, A. B., Monteiro, M. C., Medeiros, H. C. P., Maia, F. A., & Barros, R. S. N. (2021). Adaptação acadêmica à universidade: Relações entre motivação, expectativas e habilidades sociais. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, e226072.
- Soares, A. B., Porto, A. M., Lima, C. A., Gomes, C., Rodrigues, D. A., Zanoteli, R., ... Medeiros, H. (2019). Vivências, habilidades sociais e comportamentos sociais de universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, e34311.
- Watanabe, A. L. A., Colere, J., & Martins, P. S. (2020). O desenvolvimento de habilidades sociais como recurso de promoção à saúde e qualidade de vida. *Revista Gestão & Saúde*, 22(2), 96-110.
- Yoshiy, S. M., & Kienen, N. (2018). Gerenciamento de tempo: Uma interpretação analítico-comportamental. *Psicologia da Educação*, 47, 67-77.