

TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS NA TERAPIA COMPORTAMENTAL COGNITIVA NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL

Natália Gurgel do Carmo¹; Rihanne da Rocha Barros²; Robinson Bueno Moreira³;
Carolline Sette⁴; Elisa Emanuelle Vazquez Nicareta⁵; Carlos Henrique Fernandes
Lucena Lopes⁶; Gildásio Frazão da Silva⁷

nataliagurgel.med@gmail.com

Área Temática: Medicina: Temas livres em Medicina

Resumo

Introdução: 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). **Objetivo:** Avaliar a aplicação do THS na redução de sintomas do TAS. **Metodologia:** Trata-se de pesquisa bibliográfica, por meio das 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. **Resultados e Discussão:** Encontraram-se um total de 5 artigos. Os resultados encontrados indicam que a TCC 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. **Conclusão:** 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.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade representam um desafio crítico à saúde pública mundial, com um aumento expressivo de casos ainda mais pela recente pandemia. Estima-se que mais de 300 milhões de indivíduos convivam com essas patologias (ALMEIDA; ALMEIDA; PUCCI, 2024), sendo que o Brasil apresenta uma das maiores prevalências globais, atingindo 9,3% da população. Diante dessa vasta classificação diagnóstica, que inclui do pânico às fobias específicas, torna-se imperativo o refinamento das estratégias de avaliação e tratamento para o enfrentamento eficaz dessa patologia (SILVA, 2025; ALMEIDA; ALMEIDA; 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).

Além das intervenções farmacológicas e psicoterápicas, a literatura enfatiza a eficácia de abordagens integrais. Segundo D'Ávila et al. (2020), o tratamento humanizado e o suporte familiar são estratégias fundamentais que, ao valorizarem a singularidade do sujeito e a multidisciplinaridade, potencializam a redução de sintomas e a reintegração social. Tais benefícios são maximizados quando essas práticas são associadas de forma complementar a outras modalidades terapêuticas.

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 Transtorno de Ansiedade Social (TAS) (D'ÁVILA *et al.*, 2020; ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024).

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). 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).

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).

A eficácia da TCC no tratamento do TAS depende da integração de componentes comportamentais que transcendam a reestruturação cognitiva. Isso se deve à correlação negativa entre a ansiedade social e o repertório de Habilidades Sociais (HS) — comportamentos verbais e não-verbais essenciais para interações satisfatórias (BERNARDELLI *et al.*, 2022; MIKA; PACHECO, 2021). O déficit nessas habilidades atua como um fator de vulnerabilidade: ao gerar interações mal-sucedidas, o indivíduo reforça crenças de inadaptação e o medo da rejeição, perpetuando o ciclo do transtorno.

É neste ponto de intersecção entre o cognitivo e o comportamental que se insere o Treinamento de Habilidades Sociais (THS). Identificado como uma das técnicas essenciais no auxílio do tratamento dos transtornos de ansiedade (ALMEIDA, ALMEIDA e PUCCI, 2024), sendo 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

Trata-se de uma revisão de literatura fundamentada no referencial teórico da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A coleta de dados ocorreu nas bases Google Acadêmico, SciELO e PePSIC, utilizando-se os descritores "Habilidades sociais", "Transtorno de Ansiedade Social", "Fobia Social", "Terapia cognitivo-comportamental" e "Treinamento", combinados via operadores booleanos. A seleção da amostra obedeceu aos seguintes parâmetros. Foram incluídos artigos originais e revisões (integrativas ou de literatura) publicados entre 2020 e 2025; idiomas português e inglês; acesso aberto e gratuito. Sendo

excluídos os estudos focados na população infanto-juvenil (filtrados pelo operador NOT "children"/"criança"), publicações fora do recorte temporal e trabalhos que não contemplassem os descritores no resumo. A busca inicial resultou em 246 publicações (74 no Google Acadêmico, 171 na SciELO e 1 na PePSIC). Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e a leitura integral de títulos e resumos, 5 artigos foram selecionados para compor o corpus final de análise.

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), 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 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 (FERREIRA, 2022).

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).

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.

Ao passo que Mika e Pacheco (2021) analisaram 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 (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. 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.

A pesquisa de Bernardelli *et al.* (2022), 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. 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 a aquisição e aprimoramento de competências comportamentais.

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).

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 cognições centrais disfuncionais (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 (mudar pensamentos disfuncionais). 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.

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

O TAS é mantido por um ciclo que articula cognições distorcidas, déficit comportamental e evitação crônica. O Treinamento de Habilidades Sociais (THS) intervém diretamente nessa dinâmica ao promover a aquisição de competências funcionais, convertendo o medo em autoeficácia. Integrado ao protocolo estruturado da TCC, o THS utiliza tarefas de casa como experimentos comportamentais que fornecem evidências empíricas para a reestruturação cognitiva, superando o debate puramente verbal. Ademais, a literatura aponta que abordagens multimodais — incluindo suporte familiar, tratamento humanizado e, eventualmente, fitoterapia — aumentam a adesão e a segurança do paciente. Em suma, o THS consolida-se como um componente substancial da TCC, essencial para a transição da compreensão intelectual à competência prática e para a manutenção de resultados duradouros em adultos com TAS.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, B. T. L.; ALMEIDA, T. S.; PUCCI, S. H. M. 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. 6, p. 2165-2180, jun. 2024.
- BERNARDELLI, L. V. *et al.* A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação**, Campinas; Sorocaba, v. 27, n. 1, p. 49-67, mar. 2022.
- D'ÁVILA, L. I. *et al.* Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português: revisão integrativa. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 12, n. 2, p. 155-168, ago. 2020.
- DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. **Competência social e habilidades sociais**: manual teórico-prático. Petrópolis: Vozes, 2018.
- FERREIRA, I. M. F. *et al.* Do autoconhecimento ao autoconceito: revisão sobre construtos e instrumentos para crianças e adolescentes. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 27, e49076, 2022.
- MIKA, F.; PACHECO, E. R. S. Revisão de literatura acerca da eficácia de treinamentos em habilidades sociais. *In*: ENCONTRO INTERNACIONAL DE PRODUÇÃO CIENTÍFICA DA UNICESUMAR (EPCC), 12., 2021, Maringá. **Anais eletrônicos [...]**. Maringá: UniCesumar, 2021. Disponível em: [link se houver]. Acesso em: [data se houver].
- SILVA, J. V. A. S. A.; JUSTINO, P. F. C. Panorama do uso de ansiolíticos no Brasil: interfaces com a saúde pública e a assistência farmacêutica. **Iesgo Science**, [S. l.], v. 1, n. 1, 2025.
- SILVA, S. R. A. **Novas alternativas terapêuticas para o tratamento da ansiedade**: uma revisão integrativa. 2022. 50 f. Monografia (Graduação em Farmácia) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró, Mossoró, 2022.