

Oficina *online* como modalidade de telessaúde: Uma experiência com universitários com ansiedade de desempenho acadêmico

Online workshop as a telehealth modality: An experience with college students with academic performance anxiety

Taller online como modalidad de tele salud: Una experiencia con universitarios con ansiedad por el rendimiento académico

Recebido: 18/08/2022 | Revisado: 29/08/2022 | Aceito: 01/09/2022 | Publicado: 09/09/2022

Fabiane Ferraz Silveira Fogaça

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9443-5424>
Universidade de Taubaté, Brasil
E-mail: fabianefs@hotmail.com

Adriana Leonidas de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2002-1012>
Universidade de Taubaté, Brasil
E-mail: adrianaleonidas17@gmail.com

Monique Marques da Costa Godoy Dolcinotti

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1231-5718>
Universidade de Taubaté, Brasil
E-mail: monique.gd2@hotmail.com

David William Bento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9971-2707>
Universidade de Taubaté, Brasil
E-mail: davidbento2013@hotmail.com

Resumo

O presente estudo tem por objetivo apresentar um relato de um projeto de telessaúde, para o enfrentamento da pandemia da COVID-19, voltado ao fortalecimento de habilidades sociais de universitários com indicadores de ansiedade de desempenho. Participaram do projeto 24 estudantes de uma universidade do interior do Estado de São Paulo. Foram conduzidas avaliações pré e pós-intervenção, por meio da aplicação de questionários *online* que investigaram dados sociodemográficos, engajamento em atividades acadêmicas, indicadores de ansiedade de desempenho acadêmico, habilidades sociais e desempenho acadêmico. O projeto contou com oito encontros semanais em grupo. Foram organizados sete grupos compostos por três a quatro participantes. Os oito encontros foram planejados visando o fortalecimento das habilidades de discriminação dos indicadores físicos, comportamentais e contextos acadêmicos relacionados à ansiedade de desempenho; comportamentos de estudo alternativos à procrastinação; habilidade de resolução de problemas; Habilidade Social de Comunicação aplicada ao contexto acadêmico; Habilidade Social de Assertividade aplicada ao contexto acadêmico; treino de relaxamento; treino de respiração diafragmática; controle de estímulos e apresentação de seminários. Como contribuições do presente relato de experiência destacam-se: a) a descrição de instrumentos de avaliação, etapas de avaliação e processos envolvidos na divulgação da Oficina; b) apresentação de todas as temáticas abordadas na modalidade de telessaúde; c) a descrição da adaptação de técnicas comportamentais para as dificuldades relacionadas ao contexto acadêmico; d) a apresentação dos recursos para a modalidade de telessaúde.

Palavras-chave: Telessaúde; Universitário; Ensino; Ansiedade de desempenho; Habilidade social.

Abstract

The study aims to describe a telehealth program to coping COVID-19 pandemic, regarding to enhance social skills repertoire of college students with anxiety of performance. Participants were 24 college students from an university of State of São Paulo. Measures pre and pos-test were collected by an online questionnaire that investigate sociodemographic data, academic engagement, anxiety of performance, social skills and academic performance. The project was composed by eight weekly group meetings. Seven groups composed of three to four participants were organized. The eight meetings aimed to strengthening the skills of discrimination of physical indicators, behavioral and academic contexts related to performance anxiety; alternative behaviors to procrastination; problem-solving skills; Social Communication Skill applied to the academic context; Assertiveness Social Skill applied to the academic context; relaxation training; diaphragmatic breathing training; stimulus control and seminar presentation. As contributions of this study, the following stand out: a) the description of evaluation instruments, evaluation stages and

processes involved in the dissemination of the program; b) presentation of all the topics covered in the telehealth modality; c) description of the adaptation of behavioral techniques to difficulties related to the academic context; d) the presentation of resources for the telehealth modality.

Keywords: Telehealth; College student; Teaching; Anxiety of performance; Social skill.

Resumen

El presente estudio tiene como objetivo presentar un informe de un proyecto de tele salud para hacer frente a la pandemia de COVID-19, destinado a fortalecer las habilidades sociales de los estudiantes universitarios con indicadores de ansiedad por el desempeño. Veinticuatro estudiantes de una universidad del estado de São Paulo participaron en el proyecto. Las evaluaciones previas y posteriores a la intervención se realizaron mediante la aplicación de cuestionarios en línea que investigaron datos sociodemográficos, implicación en actividades académicas, indicadores de ansiedad por el rendimiento académico, las habilidades sociales y el rendimiento académico. Se organizaron siete grupos formados por tres o cuatro participantes. El proyecto contó con ocho reuniones grupales semanales, que tuvieron como objetivo fortalecer las habilidades de discriminación de los indicadores físicos, conductuales y académicos relacionados con la ansiedad por el desempeño; comportamientos de estudio alternativos a la procrastinación; capacidad de resolución de problemas; Habilidades Sociales de Comunicación aplicadas al contexto académico; Habilidades Sociales de Asertividad aplicadas al contexto académico; entrenamiento de relajación; entrenamiento de respiración diafragmática; control de estímulos y presentación de seminarios. Las siguientes contribuciones incluyen: a) la descripción de los instrumentos de evaluación, los pasos de evaluación y los procesos involucrados en la difusión del Taller; b) presentación de todos los temas abordados en la modalidad de tele salud; c) la descripción de la adaptación de las técnicas conductuales a las dificultades relacionadas con el contexto académico; d) la presentación de recursos para la modalidad de tele salud.

Palabras clave: Tele salud; Universidad; Enseñanza; Ansiedad por el rendimiento; Habilidad social.

1. Introdução

Para muitos estudantes o ingresso no Ensino Superior é marcado por experiências iniciais positivas de conquista da progressão educacional, sentimentos de orgulho e satisfação, que são compartilhados por familiares e amigos, que muitas vezes não tiveram as mesmas oportunidades. Contudo, a heterogeneidade do perfil dos estudantes com diferentes repertórios acadêmicos de entrada, somado a situações acadêmicas que exigirão comportamentos interpessoais e de estudo bastante refinados, torna a população de estudantes universitários vulnerável ao desenvolvimento de dificuldades comportamentais e transtornos psicológicos. Além disso, vivem a transição da adolescência para vida adulta, o que lhe demanda novas responsabilidades e os expõe a novas experiências, o que pode gerar conflitos de ordem psíquica, levando ao adoecimento mental (Carlesso, 2019). Face a tais dificuldades, considera-se “fundamental explorar a relação existente entre a vida acadêmica e a saúde mental dos estudantes, e conhecer os efeitos do primeiro sobre o segundo” (Leal et al., 2019, p.65).

Diferentes habilidades estão envolvidas no processo de adaptação à vida acadêmica universitária, como por exemplo, ajustar as expectativas pessoais à realidade do curso e universidade, gerenciar o comportamento de estudo, comprometer-se com o curso e a instituição (Sahão & Kienen, 2020), e as habilidades voltadas para as interações sociais como as Habilidades Sociais (HS) (Bolsoni-Silva & Fogaça, 2020). As HS são classes de comportamentos que favorecem a consecução de objetivos sociais e desenvolvimento e manutenção de relações interpessoais (Del Prette & Del Prette, 2018). O desenvolvimento de habilidades sociais promove adaptação acadêmica e crescimento profissional e pessoal (Soares et al, 2021). No caso de universitários algumas categorias de HS se destacam, como a comunicação, expressão de sentimentos e falar em público (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2015). Existem evidências na literatura de que um repertório limitado de HS em universitários está associado a dificuldades do espectro da ansiedade, como ansiedade social (Bolsoni-Silva & Fogaça, 2020; Nobile & Bolsoni-Silva, 2018) e transtorno de estresse pós-traumático (Garcia & Bolsoni-Silva, 2015).

A autorização do ensino remoto emergencial com uso de meios digitais no contexto universitário foi concedida pelo MEC (Portaria no 345/2020), como parte das recomendações de distanciamento social para o enfrentamento da pandemia da COVID-19 (Brasil, 2020). Novas estratégias para os processos de ensino e aprendizagem foram estabelecidas nas instituições de Ensino Superior com o uso de ferramentas síncronas e assíncronas (Gusso, 2020; Nunes, 2021).

Algumas instituições desenvolveram ações com objetivos de promover a escuta ativa e acolhimento no momento inicial de enfrentamento da pandemia da COVID-19. Coelho et al. (2020) desenvolveram uma intervenção *online*, do tipo “Roda de Conversa”, realizada com quatro turmas do curso de Enfermagem, uma turma do curso de Pedagogia, uma do curso Educação Física e outra do curso de Administração. Foram trabalhados os seguintes temas em sete encontros (com uma média de uma hora e trinta minutos de duração): organizar uma rotina, cuidados com alimentação, exercício físico, resiliência e equilíbrio emocional para o enfrentamento da pandemia. O objetivo geral da Roda de Conversa *Online* consistiu em promover vínculos entre os universitários durante a fase de maior isolamento social de enfrentamento da pandemia. Em cada encontro, após o acolhimento inicial as professoras integrantes do projeto e a monitora fizeram questões geradoras, tais como, “Como é estar em distanciamento físico em tempos de pandemia?” e “Como está a qualidade do seu sono?”. Por meio da escuta acolhedora todos os participantes foram incentivados a participar, mas a decisão de não se expor também foi igualmente respeitada.

Considerando que na fase inicial da pandemia da COVID-19 no ano de 2020 houve algumas incertezas por parte das universidades, sobre as consequências da adoção de estratégias de ensino síncronas e assíncronas (Araujo et al., 2020), bem como questionamentos sobre como as medidas de enfrentamento impactariam nos indicadores de saúde mental de universitários (Gundim et al., 2021), questiona-se sobre quais modalidades de atenção ao estudante universitário são pertinentes para as fases de pandemia e pós-pandemia. O presente estudo descritivo tem por objetivo apresentar um relato de um projeto na modalidade de telessaúde, voltado ao fortalecimento de habilidades sociais de universitários com indicadores de ansiedade de desempenho, para o enfrentamento da pandemia da COVID-19.

2. Metodologia

2.1 Tipo de estudo

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa sobre o relato de experiência do Projeto de Extensão: “Oficina *Online* de Habilidades Sociais para Universitários com Ansiedade de Desempenho” realizado em uma universidade pública do Estado de São Paulo, no período de abril a julho de 2021. O relato de experiência, concebido como um estudo qualitativo, caracteriza-se como um ponto de abertura para análise crítica que “valoriza a explicitação descritiva, interpretativa e compreensiva de fenômenos, circunscrita num tempo histórico” (Daltro & Faria, 2019, p.229).

2.2 Participantes

Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão dos participantes: discentes dos cursos de graduação (exceto do curso de Psicologia), cursos presenciais ou na modalidade EaD, maiores de 18 anos de idade, residentes na região da universidade, com matrícula ativa na universidade, com acesso à internet e fones de ouvido. É importante ressaltar que a inscrição para a participação do projeto foi aberta a todos os alunos de graduação da universidade, sem restrição de curso, gênero, faixa etária e estrato socioeconômico. Foram adotados como critérios de exclusão dos participantes a realização de atendimento psicológico e/ou psiquiátrico no momento da inscrição. Participaram do projeto 24 estudantes universitários de um total de 60 inscritos. As desistências, que ocorreram unicamente antes do início do projeto, tiveram como justificativas a incompatibilidade de horário, realização de atendimento psiquiátrico e/ou psicológico ou falta de interesse na modalidade de intervenção oferecida. Participaram do projeto discentes dos cursos de Direito, Medicina, Biologia, Medicina Veterinária, Nutrição, Fisioterapia, Jornalismo, Educação Física, Arquitetura e História.

2.3 Instrumentos

Dados Sociodemográficos e Atividades Acadêmicas

Por meio da aplicação de um questionário *online* com questões fechadas, foram coletados os seguintes Dados Sociodemográficos: gênero, faixa etária, escolaridade, etnia, com quem reside e trabalho. Também foram incluídas questões sobre a quantidade de horas semanais dedicadas a Atividades Acadêmicas (de zero a cinco horas ou mais em cada atividade): leitura, realização de atividades solicitadas, iniciação científica, grupo de estudo, curso de extensão, assistir a vídeos sobre conteúdo científico e assistir a vídeos sobre eventos culturais.

Indicadores de Ansiedade de Desempenho Acadêmico

Foi utilizada uma adaptação (autorizada pelos autores) do Inventário de Ansiedade frente a Provas - IAP (Karino & Laros, 2014) para um questionário online com questões fechadas. O IAP é composto por 36 itens que apresentam afirmações sobre condições percebidas em avaliações, com escala *likert* de cinco pontos: “Não descreve minha situação”, “Descreve um pouco”, “Descreve moderadamente”, “Descreve bastante” e “Descreve perfeitamente”. Foram utilizados somente os itens que avaliam os fatores Preocupação, Distração e Falta de confiança.

Habilidades Sociais

Para a avaliação de Habilidades Sociais foi utilizada a Entrevista Estruturada de Investigação das Habilidades Sociais, com questões fechadas adaptadas da Parte 1 do Questionário de Habilidades Sociais, Comportamentos e Contextos para Universitários - QHC-Universitários (Bolsoni-Silva & Loureiro, 2015). O QHC (Parte 1) é composto por 30 questões, organizadas nos fatores Comunicação, Enfrentamento e Falar em público. Foram utilizadas questões que investigam a frequência das HS em quatro alternativas “frequentemente”, “algumas vezes”, “quase nunca” e “não se aplica”, diante de diferentes interlocutores (pai, mãe, irmão, amigo, namorado e colega de república).

2.4 Avaliação pré-intervenção

Foram realizadas duas entrevistas *online* individuais com cada participante antes do início do projeto. A primeira entrevista teve como principais objetivos: a) confirmar os critérios de inclusão e exclusão. Nos casos de exclusão de participantes foram fornecidas explicações sobre outras modalidades de intervenção psicológicas mais apropriadas para o caso e indicação de um Clínica-Escola de Psicologia; b) investigar as queixas relacionadas aos indicadores de ansiedade no contexto acadêmico; c) coletar dados sociodemográficos; d) explicar sobre o envio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para a coleta de assinatura; e e) explicar sobre o envio do questionário *online* para a coleta de dados sobre Atividades Acadêmicas e Indicadores de Ansiedade de Desempenho Acadêmico. Os questionários *online* foram encaminhados através de aplicativos de comunicação. Na segunda entrevista *online* foi aplicada a Entrevista Estruturada de Investigação de Habilidades Sociais.

Os resultados da avaliação foram organizados em dados individuais de médias de horas semanais de Atividades Acadêmicas, médias dos fatores de Ansiedade de Desempenho Acadêmico (Preocupação, Distração e Falta de confiança) e médias das categorias de Habilidades Sociais (Comunicação, Enfrentamento e Falar em público).

2.5 Avaliação pós-intervenção

A avaliação foi conduzida com o objetivo de produzir dados que permitissem comparações com a avaliação pré-intervenção e, portanto, medidas de resultados gerais para cada participante. Na avaliação pós-intervenção, foram adotados os mesmos procedimentos da avaliação pré-intervenção, exceto pela inclusão da investigação do desempenho acadêmico. Foi encaminhado a cada um dos participantes um questionário *online* com a solicitação para que digitassem a média geral de notas nas avaliações oficiais no semestre anterior e no semestre atual de participação no projeto.

3. Resultados e Discussão

Fundamentação Teórica da Intervenção

A intervenção teve como referencial o programa Promove-Universitários (Bolsoni-Silva et al., 2020) e os fundamentos da Terapia Analítico-Comportamental (Zamignani & Meyer, 2014). O Promove-Universitários (Bolsoni-Silva et al., 2020) é uma intervenção comportamental com o objetivo de ampliação de repertórios, sobretudo de habilidades sociais relevantes para o contexto universitário. A intervenção é composta por 12 sessões com os temas: comunicação, apresentar seminário, empatia, comportamento habilidoso, expressar sentimento positivo, expressar sentimento negativo, lidar com críticas, relacionamento amoroso, relacionamento familiar, etc. Os participantes passam por avaliações pré e pós intervenção, por meio da aplicação de entrevistas e instrumentos padronizados. As avaliações pré-intervenção são organizadas em Estudos de Caso de cada participante, que orientam a atuação do psicoterapeuta em cada sessão. As sessões são estruturadas em etapas como discussão da tarefa de casa, exposição dialogada, treino de repertórios e avaliação da sessão. Diferentes estudos já indicaram evidências de validade interna do Promove-universitários em aplicações em grupo (Moretto & Bolsoni-Silva, 2019), com participantes com indicadores de transtornos psicológicos (Orti et. al., 2015) e população universitária em geral (Garcia et al., 2018).

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais DSM-5 (APA, 2014) cita como características dos transtornos de ansiedade a antecipação de ameaça futura, preocupação excessiva, tensão muscular, fadigabilidade e dificuldades de concentração. Componentes comportamentais da ansiedade patológica estão relacionadas ao relato de sofrimentos intenso, comportamentos de fuga e esquiva, perturbação do repertório comportamental do indivíduo e a supressão condicionada (Zamignani & Banaco, 2005). A ansiedade de desempenho acadêmico é caracterizada pela presença de indicadores de ansiedade, que ocorrem especialmente diante de situações de avaliação (Baptistella & Fogaça, 2017). São observados tanto indicadores físicos (APA, 2014), quanto comportamentais da ansiedade (Zamignani & Banaco, 2005) diante de estímulos presentes no contexto acadêmico, que foram estabelecidos como estímulos aversivos condicionados dada uma história de condicionamento respondente (Baptistella & Fogaça, 2017).

Estudantes universitários são frequentemente expostos a diversas atividades acadêmicas que compõem os requisitos de conclusão de disciplinas (p. ex. avaliações escritas, apresentações de trabalho oral, seminários em sala de aula e apresentações de opiniões em grupo, etc.), as quais por sua vez, podem eliciar altos níveis de ansiedade e desempenho acadêmico inferior ao repertório do estudante (Baptistella & Fogaça, 2017). No presente estudo foram adotados como procedimentos derivados das bases da Terapia Analítico-Comportamental: a formulação do caso de cada participante com a identificação do paradigma de ansiedade (Zamignani & Banaco, 2005), identificação das características da ansiedade de desempenho acadêmico (Baptistella & Fogaça, 2017), as propostas de treino de repertórios de estudo alternativos à procrastinação (Pergher et al., 2012), aprimoramento do repertório de resolução de problemas (Nezu & Nezu, 1999), o ensino de técnicas de exposição com prevenção de resposta (Zamignani & Banaco, 2005), relaxamento, treino de respiração (Martin, 1997) e estimulação suplementar para mudança de controle de estímulos (Meyer, 2000).

Divulgação do projeto de extensão

O setor de comunicação da universidade elaborou uma peça de divulgação que incluiu informações básicas do projeto e *link* do questionário *online* para a coleta dos horários de preferência dos participantes. A peça foi divulgada em canais oficiais da universidade (sítio da universidade e redes sociais) em um período de duas semanas. Para a ampla divulgação do projeto de extensão foram feitas parcerias com profissionais e setores de comunicação, como setor de mídia, rádio, TV e canais na internet, bem como Coordenadores e Diretores de cursos.

Encontros

O projeto contou com oito encontros semanais, com o tempo estimado de 2 horas para cada encontro. Os encontros foram coordenados por duplas de discentes do 9º período do curso de Psicologia, com a supervisão da professora responsável pelo Projeto de Extensão. Considerando as medidas de distanciamento social frente à pandemia da COVID-19, os encontros ocorreram de forma remota síncrona, sendo utilizadas plataformas *online*. A cada semana foi disponibilizado o *link* de acesso para o encontro por meio de contas pessoais de uma ferramenta de comunicação móvel. A Tabela 1. sumariza as principais características dos encontros.

Tabela 1. Descrição dos encontros da Oficina Online.

Unidade	Encontro	Objetivo
1. Integração dos participantes. 1.1 O que é a ansiedade de desempenho?	1	Apresentação dos facilitadores Integração dos participantes Regras gerais da oficina Exposição dialogada - O que é a ansiedade de desempenho acadêmico? Como a ansiedade interfere nos hábitos de estudo? Tarefa de casa - Indicadores físicos de ansiedade de desempenho
2. Como eu observo a ansiedade de desempenho?	2	Discussão da tarefa de casa Exposição dialogada - Indicadores físicos da ansiedade de desempenho Identificando os contextos que geram ansiedade de desempenho Identificando os contextos que não geram ansiedade de desempenho Treino - Habilidade de Resolução de Problemas. Tarefa de casa - Habilidade de Resolução de Problemas
3. Como prevenir a ocorrência de ansiedade de desempenho?	3	Discussão da tarefa de casa Exposição dialogada- Hábitos de estudo. Aspectos (Local/material/Comportamento de estudar/Lazer pós-estudo). Tempo de estudo, alternância de conteúdo, estabelecimento de prioridades, gratificações, manejo de prazos, decomposição de tarefas em etapas, etc. Treino - Hábitos de estudo. Tarefa de casa- Hábitos de estudo
	4	Discussão da tarefa de casa Exposição dialogada - Habilidade Social (HS) de comunicação (colegas de turma e professores). Iniciar e manter conversação. Expressar opiniões. Fazer e responder perguntas. Participação ativa na aula. Treino - HS de comunicação (colegas de turma e professores). Tarefa de casa - HS de comunicação
	5	Discussão da tarefa de casa Exposição dialogada - HS de assertividade (colegas de turma e professores). Diferenças entre comportamentos habilidosos (assertivos), passivos e agressivos. Treino- Comportamento assertivo Tarefa de casa – Comportamento assertivo
	6	Discussão da tarefa de casa Exposição dialogada- Comportamento assertivo: Discordar. Fazer e receber críticas. Recusar pedidos Treino - Comportamento assertivo: Discordar. Fazer e receber críticas. Recusar pedidos. Tarefa de casa – Comportamento assertivo
4. Como manejar a ocorrência de ansiedade de desempenho?	7	Discussão da tarefa de casa Exposição dialogada - Avaliações escritas. Técnica de respiração. Técnica de relaxamento. Controle de estímulos. Treino - Técnica de respiração. Técnica de relaxamento. Tarefa de casa - Técnica de respiração. Técnica de relaxamento.
	8	Discussão da tarefa de casa Exposição dialogada - Apresentação de seminário. Retomar as habilidades de assertividade, controle de estímulos, exposição com prevenção de resposta. Treino - habilidades de assertividade, controle de estímulos, exposição com prevenção de resposta. Avaliação geral da Oficina

Fonte: Autores.

De acordo a Tabela 1., observa-se que foram estruturadas quatro unidades norteadas pelas perguntas: 1. O que é a ansiedade de desempenho?; 2. Como eu observo a ansiedade de desempenho?; 3. Como prevenir a ocorrência de ansiedade de

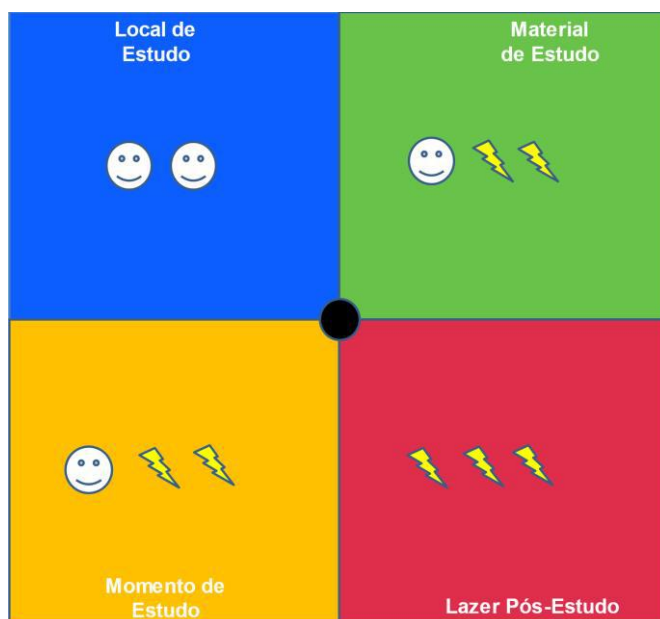
desempenho?; e 4. Como manejar a ansiedade de desempenho? Os encontros seguiram a seguinte estrutura: a) Discussão da tarefa de casa: ao final de cada encontro os participantes receberam a orientação para que “colocassem em prática” as reflexões e sugestões de comportamentos. No encontro seguinte as impressões gerais de cada participante foram compartilhadas no grupo; b) Exposição dialogada: os facilitadores retomaram as verbalizações dos participantes e apresentaram reflexões, conceitos e alternativas de comportamento, solicitando, sempre que possível, a colaboração do grupo; c) Treino de repertório: os facilitadores conduziram alguma atividade ou vivência como forma dos participantes refletirem ou treinarem alguma habilidade discutida na etapa anterior; d) Apresentação de uma nova tarefa de casa.

Os oito encontros foram planejados visando o fortalecimento ou desenvolvimento das habilidades de discriminação dos indicadores físicos, comportamentais e contextos acadêmicos relacionados à ansiedade de desempenho; comportamentos de estudo alternativos à procrastinação; habilidade de resolução de problemas; Habilidade Social de Comunicação aplicada ao contexto acadêmico; Habilidade Social de Assertividade aplicada ao contexto acadêmico; treino de relaxamento; treino de respiração diafragmática; controle de estímulos e apresentação de seminários.

Conforme observado na Tabela 1., para cada encontro havia um planejamento com o tema, objetivo, procedimentos e recursos, que, entretanto, poderia ser alterado a depender das demandas do grupo. Como o projeto ocorreu de forma *online*, foram utilizadas algumas ferramentas para tornar os encontros mais dinâmicos, como o uso de apresentações de *slides*, histórias sociais, entre outros, que serão descritos na sequência.

O *primeiro encontro* teve por objetivos integrar o grupo, favorecer o conhecimento dos participantes sobre a ansiedade de desempenho acadêmico e investigar os hábitos de estudo. Os facilitadores apresentaram o conteúdo sobre ansiedade de desempenho acadêmico mediante uma exposição dialogada, que contou com o auxílio de slides. Na atividade de investigação sobre os hábitos de estudo, os participantes foram estimulados a avaliarem o seu grau de satisfação em relação aos itens: local de estudo, material de estudo, momento de estudo e lazer após o estudo. Na atividade sobre os hábitos de estudo foi utilizado um quadro com recursos do *powerpoint*, exposto na Figura 1.

Figura 1. Recurso para a discussão dos Hábitos de Estudo.



Fonte: Autores.

Conforme ilustrado na Figura 1., para a avaliação do grau de satisfação em relação a cada item foram usados símbolos de “carinha feliz” e “raios”. Os participantes poderiam pontuar com até três carinhas felizes, representando o maior grau de

satisfação, ou com três raios, representando o maior grau de insatisfação. Após o preenchimento do quadro de hábitos de estudo, cada participante foi estimulado a falar sobre suas respostas. O encontro foi finalizado com a sugestão de uma tarefa de casa, a qual consistia no uso do aplicativo *Cogni*, para o registro e avaliação dos sintomas de ansiedade (Figura 2).

Figura 2. Layout do aplicativo *Cogni*.



Fonte: Autores.

Os objetivos do *segundo encontro* foram a identificação dos contextos acadêmicos associados à ansiedade de desempenho acadêmico e o aperfeiçoamento da habilidade de resolução de problemas. No início do encontro, da mesma forma como em todos os encontros, os facilitadores investigaram a realização da tarefa de casa com registro dos indicadores de ansiedade por meio do aplicativo *Cogni*, conforme a Figura 2. Na sequência os facilitadores conduziram a discussão sobre os contextos geradores de ansiedade, por meio de uma exposição dialogada, que contou com o uso de slides. Na atividade de investigação e aperfeiçoamento da habilidade de resolução de problemas foi utilizado o recurso de *brainstorming*. Como tarefa de casa, foi proposto que os participantes refletissem sobre alternativas que visassem a aplicação da habilidade de resolução de problemas, como forma de prevenção da ansiedade de desempenho.

Assim como no segundo encontro, o *terceiro encontro* iniciou-se com a discussão da tarefa de casa. Na sequência, foi iniciada uma exposição dialogada sobre como mudanças nos hábitos de estudo podem reduzir a procrastinação e prevenir a ansiedade de desempenho. Na etapa de treino foi solicitado aos participantes que refletissem sobre mudanças em pelo menos um hábito de estudo. Como recurso para a etapa de treino foi utilizada a ferramenta *Storyboard* que possibilita a criação de Histórias Sociais (Figura 3). Na etapa de tarefa de casa os participantes foram orientados a implementar mudanças em algum aspecto de seus hábitos de estudo, conforme realizado da atividade do encontro.

Figura 3. Exemplo da tarefa de casa com o uso de História Social (*Storyboard*).



Fonte: Autores.

O *quarto encontro* teve por objetivo discutir a Habilidade Social (HS) de Comunicação. Na etapa de exposição dialogada foi conduzida uma discussão sobre como as dificuldades de comunicação com os professores e colegas de sala afetam a ansiedade de desempenho. Como recursos foram utilizados *slides*. Na etapa de treino foram apresentados exemplos fictícios e reais (indicados pelos participantes em outros encontros) de situações com colegas e professores e os participantes deveriam refletir sobre alternativas de comportamento que envolvessem a HS de comunicação. Como tarefa de casa, foi proposto aos participantes que praticassem a HS de comunicação no contexto acadêmico.

O *quinto encontro* teve por objetivo introduzir a HS de assertividade, além de propor estratégias que desenvolvessem tal habilidade. Na etapa de exposição dialogada foram discutidas as diferenças entre comportamento assertivo, passivo e agressivo, por meio do uso de *slides*. Na etapa de treino os participantes realizaram uma dinâmica voltada para a identificação de alternativas de comportamentos assertivos em situações-problema do contexto acadêmico. Como tarefa de casa foi solicitado para que os participantes treinassem a HS de assertividade. Para isso, foi proposto aos participantes refletirem sobre seus comportamentos e pensarem em situações que eles foram agressivos ou passivos e apresentassem como eles agiriam de forma assertiva nessas situações.

O *sexto encontro* também teve como tema a HS de assertividade, com a exploração de comportamentos específicos como discordar, fazer e receber críticas e fazer e recusar pedidos no contexto acadêmico. Na exposição dialogada os participantes apresentaram exemplos de tais comportamentos no contexto acadêmico e os facilitadores conduziram uma discussão teórica. Na etapa de treino foi proposta uma atividade de Ensaio Comportamental. Primeiramente, foram selecionadas situações que envolvessem a defesa de direitos, críticas e opiniões no contexto acadêmico. Em seguida, foi solicitado que dois participantes se voluntariassem para o Ensaio Comportamental. Um participante teria o papel de ser o personagem principal do Ensaio Comportamental e um segundo participante assumiria o papel de interlocutor. Foi solicitado aos demais participantes do grupo, que mantivessem as câmeras fechadas e que realizassem a tarefa de observadores, sendo atribuídas tarefas distintas, tais como, observar aspectos verbais ou não verbais do interlocutor ou do personagem principal. Ao final dessa atividade, iniciou-se uma discussão a fim de compartilhar impressões e observações dos participantes e facilitadores da Oficina quanto a feedbacks positivos e negativos sobre os desempenhos na atividade. Como tarefa de casa foi solicitado que

os participantes refletissem sobre algum contexto acadêmico em que eles não souberam fazer ou receber críticas e pensassem em maneiras de se fazer isso de forma assertiva.

O *sétimo encontro* teve como objetivo a discussão de estratégias de manejo de condições de ansiedade durante a realização de avaliações escritas. No início da etapa de exposição dialogada foram retomados os exemplos fornecidos pelos participantes nos dois primeiros encontros sobre os indicadores e contextos geradores de ansiedade na realização de avaliações. Na etapa de exposição dialogada foram discutidas as técnicas de respiração diafragmática, treino de relaxamento muscular progressivo (Martin, 1997) e controle da atenção (Meyer, 2000), como estratégias de manejo dos indicadores de ansiedade. Em tal etapa foram usados os recursos de slides e vídeos explicativos sobre as técnicas. Na etapa de treino os participantes refletiram sobre as situações-problema na realização de prova escrita e praticaram as técnicas de respiração diafragmática, treino de relaxamento muscular progressivo e controle da atenção. Como tarefa de casa foi solicitado que os participantes praticassem a técnica de respiração algumas vezes ao longo da semana.

O *oitavo encontro* teve por objetivo discutir estratégias de manejo de condições de ansiedade durante apresentações orais (seminários e apresentações de trabalho). Na etapa de exposição dialogada foram discutidas algumas orientações sobre o que fazer antes e durante a apresentação (p. ex. como preparar o material previamente, escolher a vestimenta, treinar antes da apresentação, como deve ser o direcionamento do olhar, etc.). No final do encontro, foi realizado o encerramento do projeto, com solicitações de feedback sobre os encontros e instruções gerais sobre a avaliação pós-intervenção e emissão de certificados.

4. Considerações Finais

Este Relato de Experiência apresentou as premissas e procedimentos empregados no Projeto de Extensão “Oficina Online de Habilidades Sociais para Universitários com Ansiedade de Desempenho Acadêmico” realizado em uma universidade pública do Estado de São Paulo, no período de abril a julho de 2021. Sobre os participantes, existe uma literatura ampla sugerindo que estudantes ingressantes são especialmente interessados em programas de intervenção, dado o processo de adaptação ao Ensino Superior (Almeida & Soares, 2020; Bolsoni-Silva et al., 2020). No presente Projeto de Extensão houve a procura por estudantes de diferentes períodos e cursos, entretanto, mais avaliações são necessárias para a identificação de diferenças quanto a participações e relatos de satisfação.

No geral, os instrumentos selecionados demonstraram ser sensíveis para a avaliação de indicadores de dificuldades e habilidades quanto ao engajamento em atividades acadêmicas, ansiedade de desempenho acadêmico e repertórios de habilidades sociais. Diferentemente da avaliação pré-intervenção, que contou com a adesão de todos os participantes, pois representava um prerequisite para participação no Projeto de Extensão, foram encontradas mais dificuldades de adesão na avaliação pós-intervenção, ainda que o recebimento do certificado de participação estivesse condicionado ao envio de tal avaliação.

A organização dos encontros adotou etapas com características distintas (tarefa de casa, exposição teórica e treino), temáticas específicas (p. ex. enfrentando a procrastinação, hábitos de estudo, HS de Comunicação, HS de Assertividade, Como apresentar seminários e Resolução de Problemas) e técnicas comportamentais de exposição à situações que desencadeiam ansiedade (relaxamento muscular progressivo, respiração diafragmática e controle da atenção).

Como contribuições do presente Relato de experiência destacam-se: a) a descrição de instrumentos de avaliação, etapas de avaliação e processos envolvidos na divulgação da Oficina; b) apresentação de todas as temáticas abordadas na modalidade de telessaúde; b) a descrição da adaptação de técnicas comportamentais já consolidadas para o contexto presencial (Bolsoni-Silva et al., 2020) para as dificuldades relacionadas ao contexto acadêmico, sobretudo, nas situações de avaliações formais; c) a apresentação dos recursos para a modalidade de telessaúde, que contou com slides (*power point* e Canva),

aplicativos de registro de comportamentos (Cogni), vídeos, História Social (*Storyboard*), ensaio comportamental, etc. Como limitações do presente estudo destacam-se a ausência de dados empíricos sobre os resultados da modalidade em telessaúde, com maiores informações sobre os efeitos da adaptação de técnicas para o ambiente virtual. Estudos futuros poderão avaliar os impactos da Oficina em estudantes universitários de diferentes cursos e etapas do processo de formação, bem como comparações entre o formato *online* e presencial de intervenção.

Referências

- Almeida, S. Z., & Soares, B. A. (2020). O impacto das habilidades sociais e das estratégias de enfrentamento na resolução de problemas em universitários de psicologia. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), e2228. Epub 12 de junio de 2020. <https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2228>
- American Psychiatric Association. DSM-5 (2014) – *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais*: Artmed.
- Araújo, F. J. O., Lima, L. S. A., Cidade, P. I. M., Nobre, C. B., & Rolim Neto, M. L. (2020). Impact of Sars-Cov-2 And Its Reverberation in Global Higher Education and Mental Health. *Psychiatry Research*, 288, 112977. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120307009>
- Baptistella, N. F., & Fogaça, F. F. S. (2017). Ansiedade de desempenho em estudantes de curso pre-vestibular. In: A. L. de Oliveira & P. F. de Castro. (Orgs) *Psicologia: Diversos Olhares* (pp. 390-401). Taubaté: EdUnitau.
- Bolsoni-Silva, A. T., & Loureiro, S. R. (2015). Social skills of undergraduates without mental disorders: Academic and socio-demographic variables. *Psico-USF*, 20, 447-459. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200307>
- Bolsoni-Silva, A. T., Fogaça, F. F. S., Martins, C. G. B., & Tanaka, T. F. (2020). *Promove-universitários. Treinamento de habilidades sociais: guia teórico e prático*: Hogrefe.
- Carlesso, J. P. P. (2019). Os desafios da vida acadêmica e o sofrimento psíquico dos estudantes universitários. *Research, Society and Development*, 9(2), 1-11. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i2.2092>
- Coelho, A. P. S., Oliveira, D. S., Fernandes, E. T. B. S., Santos, A. L. de S., Rios, M. O., Fernandes, E. S. F., Novaes, C. P., Pereira, T. B., & Fernandes, T. S. S. (2020). Mental health and sleep quality among university students in the time of COVID-19 pandemic: experience of a student assistance program. *Research, Society and Development*, 9, 1-14. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i9.8074>
- Daltro, M. R., & Faria, A. A. (2019). Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 19(1), 223-237. <https://www.redalyc.org/journal/4518/451859860013/451859860013.pdf>
- Del Prette, Z. A., & Del Prette, A. (2018). *Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático*. Editora Vozes Limitada.
- Garcia, V. A., & Bolsoni-Silva, A. T. (2015). Transtorno de Estresse Pós-Traumático e Terapia comportamental: um estudo de caso. *Acta Comportamental: Revista Latina de Análisis de Comportamiento*, 23(2), 167-183.
- Garcia, V. A., Bolsoni-Silva, A. T., & Nobile, G. F. G. (2018). Interação terapeuta-cliente e tema da sessão no transtorno de ansiedade social. *Revista Interamericana de Psicología*, 52(1). <https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v52i1.280>
- Gundim, V. A., Encarnação, J. P. da, Santos, F. C., Santos, J. E. dos, Vasconcellos, E. A., & Souza, R. C. de. (2020). Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. *Revista Baiana De Enfermagem*35, . <https://doi.org/10.18471/rbe.v35.37293>
- Gusso, H. L., Archer, A. B., Luiz, F. B., Sahão, F. T., Luca, G. G. D., Henklain, M. H. O., & Gonçalves, V. M. (2020). Ensino superior em tempos de pandemia: diretrizes à gestão universitária. *Educação & Sociedade*, 41. <https://doi.org/10.1590/ES.238957>
- Karino, C. A., & Laros, J. A. (2014). Ansiedade em situações de prova: evidências de validade de duas escalas. *Psico-usf*, 19, 23-36. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712014000100004>
- Leal, K. S., de Oliveira, P. D. S., Rodrigues, P. R. G., & Fogaça, F. F. S. (2019). Desafios enfrentados na universidade pública e a saúde mental dos estudantes. *Humanidades & Inovação*, 6(8), 59-69.
- Martin, G. L. (1997). *Consultoria em psicologia do esporte: Orientações práticas em análise do comportamento*. Campinas, SP: Instituto de Análise do Comportamento.
- Meyer, S. B. (2000). Mudamos, em terapia verbal, o controle de estímulos? *Acta Comportamental: Revista Latina de Análisis del Comportamiento*, 8, 2, 215-225.
- Moretto, L. A., & Silva, A. T. B. (2019). Promove-Universitários: Efeitos na promoção de interações sociais e saúde mental. *Interação em Psicologia*, 23(3), 357-367. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v23i3.61155>
- Nezu, A. M., & Nezu C. M. (1999). Treinamento em solução de problemas. In: Caballo, V. E., & Claudino, M. D. *Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento*, 471-493.
- Nunes, R. C. (2021). Um olhar sobre a evasão de estudantes universitários durante os estudos remotos provocados pela pandemia do COVID-19. *Research, Society and Development*, 10(3), e1410313022-e1410313022.

- Orti, N. P., Souza-Girotti, V. B., & Bolsoni-Silva, A. T. (2015). Social skills training in behavior therapy with college students diagnosed with depression. *International Journal of Current Research*, 7(4), 15382-15391.
- Pergher, N. K., Colombini, F. A., Chamati, A. B. D., Figueiredo, S. A., & Camargo, M. I. P. (2012). Desenvolvimento de hábitos de estudo. In: Borges, N. B., & Cassas, F. A. *Clínica Analítico-comportamental: aspectos teóricos e práticos*. Porto Alegre: Artmed, 277-286.
- Sahão, F. T., & Kienen, N. (2020). Comportamentos adaptativos de estudantes universitários diante das dificuldades de ajustamento à universidade. *Quaderns de psicologia*, 22(1), 00-07. 10.5565/rev/qpsicologia.1612
- 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, 1-8 <https://doi.org/10.1590/2175-35392021226072>
- Zamignani, D. R., & Banaco, R. A. (2005). Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 7(1), 77-92.
- Zamignani, D. R., & Meyer, S. B. (2014). Desenvolvimento e avaliação de concordância do sistema multidimensional de categorização de comportamentos da interação terapêutica-SIMCCIT. *A pesquisa de processo em psicoterapia: sistema multidimensional para a categorização de comportamentos na interação terapêutica*.