



**RELATO DE EXPERIÊNCIA EM GRUPO DE TREINAMENTO DE
HABILIDADES SOCIAIS COM JOVENS ADULTOS DO CAPS E UBS.**

Francisco Alex da Silva Pereira

Monografia apresentada como exigência parcial do Curso de Especialização em

Psicologia – Ênfase em Psicologia Clínica -

Terminalidade Terapia Cognitivo e Comportamental –

Sob orientação da Prof. Dra. Janaína Thais Barbosa Pacheco

Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Instituto de Psicologia

Porto Alegre, dezembro, 2011.

SUMÁRIO

Sumário.....	02
Resumo	03
Introdução.....	04
Método.....	06
Participantes	06
História atual e pregressa, queixas e sintomas dos participantes	06
Procedimentos	09
Descrição da intervenção.....	11
Discussão dos resultados	20
Referências Bibliográficas.....	22

Resumo

O presente trabalho discorre sobre um grupo, de seis encontros, em treinamento de habilidades sociais, com cinco adolescentes oriundos de atendimentos psicoterápicos da UBS e CAPS, de uma cidade do interior. A demanda para o grupo foi observada durante os seus atendimentos individuais desses adolescentes, nos quais percebeu-se que poderiam se beneficiar de uma intervenção em grupo orientada pensada pela abordagem cognitivo comportamental, com o objetivo de auxiliar esses jovens no processo de inserção e socialização, visto que apresentavam dificuldades nesse repertório. Ainda é possível ressaltar que a formação de grupos de atendimento na cidade tornar-se-á relevante socialmente por propiciar ao jovem a criação de ferramentas que lhe possibilite enfrentar melhor futuras situações difíceis no seu cotidiano, causando impacto positivo na comunidade circunstancial.

Palavras chave: adolescente, habilidades sociais, terapia cognitivo-comportamental.

Introdução

As relações interpessoais são fundamentais na sociedade moderna. Independente da profissão que o indivíduo escolhe, é exigida cada vez mais esta destreza social por parte do profissional. O desenvolvimento de habilidades sociais significa ter capacidade para resolver problemas interpessoais que possam surgir. Portanto, para atender as exigências dos dias de hoje, é essencial que o indivíduo seja socialmente hábil (Barreto, *et al.* 2004).

As habilidades sociais podem dividir-se em diferentes elementos que, em conjunto, formam um comportamento socialmente habilidoso mais adaptado e adequado. As opiniões que o indivíduo expressa os sentimentos, as vontades e as atitudes frente a uma situação respeitando tanto a si como aos outros. Esse conjunto traz ao indivíduo à capacidade de resolução de problemas e evita a ocorrência de problemas posteriores. (Caballo, 2010).

Na fase da adolescência, essas habilidades desempenham um papel importante no desenvolvimento de cada indivíduo, visto que é neste período que o adolescente possui uma tendência ao convívio em grupo a partir da interação com o outro, o indivíduo formula um senso de identidade, cumprindo uma das principais tarefas da adolescência (Campos, Del Prette e Del Prette, 2000).

Portanto, o Treinamento de Habilidades Sociais permite que o paciente desenvolva novas maneiras de ser mais aceito na sociedade, treinando e capacitando o mesmo para atingir suas metas e objetivos pessoais (Caminha *et al.*, 2003). O ser humano necessita sempre adquirir novas habilidades, já que o seu ambiente está em constante transformação. E um déficit em tais habilidades, pode ocasionar um comprometimento no desenvolvimento social do indivíduo produzindo problemas

futuros de ordem psicológica, como por exemplo, dificuldades escolares como a de inserção em grupos, problemas conjugais, entre outros (Del Prette e Del Prette, 1999). O Treinamento em Habilidades Sociais encontra-se entre as técnicas mais potentes e mais freqüentes utilizadas para o tratamento dos problemas psicológicos, para a melhoria da efetividade interpessoal e para a melhoria geral da qualidade de vida (Caballo, 2010, p. 181).

Método

Participantes

Fizeram parte do grupo cinco jovens-adultos com idade entre 18 a 23 anos de ambos os sexos que estavam em atendimento psicoterápico no CAPS e UBS do município onde residem.

História atual e pregressa, queixas e sintomas dos participantes

S., uma jovem de 23 anos que atualmente mora com os avós, pois foi abandonada pela mãe quando ainda era um bebê. Após a separação dos pais, S. ficou morando com os avós e o pai, no entanto quando o pai de S. casou-se novamente, deixou S. com a mãe em outra cidade (nesta época, S. tinha 2 anos de idade). S. ficou morando mais ou menos dois anos com a mãe, no entanto o pai de S. recebeu telefonemas de pessoas avisando que S. era mal cuidada pela mãe, que a mesma estava usando drogas na frente da filha e, muitas vezes, era negligente. O pai de S. ao saber destas informações buscou a filha e a deixou morando com os avós onde permanece até hoje, pois a madrasta não aceita que S. conviva com os outros irmãos.

Desde os 14 anos de idade S. toma medicação, pois apresenta pensamentos suicidas desde a infância. Ao iniciar tratamento psiquiátrico e psicológico, se auto-mutilava, e freqüentemente apresentava comportamento suicida, pois alegava que qualquer coisa a deixava triste. Em avaliação psiquiátrica S. apresentou traços esquizóides, afeto superficial e pouco insight. A Psicóloga responsável, diz que S. não consegue fazer amigos e passa a maior parte do seu tempo livre no computador, mantendo contato social apenas virtualmente. Dentre as suas queixas principais está a família que a deixa muito nervosa, visto que os avós pouco interagem e passam o dia em uma rotina pouco atrativa para uma jovem, assistindo e ouvindo missa o dia inteiro.

C., uma jovem de 22 anos, que trabalha em uma Pousada, mora com os pais e o irmão e foi encaminhada ao serviço de psicologia por dificuldades de aprendizagem. Os pais de C. são participativos e interessados no tratamento, e desde a infância de C. perceberam que alguns comportamentos não condiziam com a idade em que ela estava, ou seja, sempre estava aquém do esperado para a sua faixa etária. Portanto buscaram um tratamento com neurologista e há muitos anos C. faz uso regular de Ritalina. O psicólogo responsável possui uma hipótese diagnóstica de Transtorno de Déficit de Atenção, o que explica sua dificuldade escolar e social.

C. está em terapia individual há aproximadamente 1 ano e meio e neste período envolveu-se com um homem mais velho que após um tempo de namoro terminou o relacionamento. Este fato deixou C. muito deprimida, e contribuiu para que a mesma confirmasse a sua baixa auto-estima desenvolvida, principalmente na adolescência, por julgamentos de colegas de aula por C. ser “diferente” dos outros.

O psicólogo que a acompanha diz que C. é bastante afetiva e está vinculada à terapia, no entanto acredita que sua participação no grupo era fundamental para desenvolver habilidades sociais.

D., é um jovem de 18 anos, e de acordo com o relato da mãe sempre foi um menino diferente. Possui um histórico de atendimentos psicológicos e psiquiátricos desde os cinco anos de idade, no entanto recentemente não quis mais tomar a medicação e jogou tudo no vaso. A mãe conta que D. sempre foi muito dedicado em tudo que faz, no entanto existem diversas atividades que D. não consegue executar. A mãe relata que muitas vezes ela ensina D. a realizar alguma tarefa, mas ele acaba executando de maneira errada ou não executando. Diversas vezes a mãe questiona-se se o filho esqueceu o que ela disse, não entendeu o que ela explicou, ou não fez, com a intenção

de provocá-la. Os pais mostram-se muito dedicados com o filho, no entanto apresentam dificuldades no manejo com o mesmo por não entender o que ele tem. Em avaliação psiquiátrica, D. apresenta dificuldades tanto cognitivas como sociais e até de desenvolvimento psicomotor.

Os pais de D. querem que o filho comece a criar alguma independência no entanto percebem que D. tem dificuldades em realizar as atividades sozinho e interagir socialmente de maneira adequada. Em atendimento psicológico D. mostrou-se inquieto, e diz que tem muita dificuldade para lidar com as pessoas que o enfrentam, conseguindo controlar seus impulsos porém com muita dificuldade.

J., é um jovem de 18 anos, que mora com os pais, atualmente não trabalha e foi encaminhado para avaliação psiquiátrica pois estava há 3 semanas sem dormir, apenas cochilando poucas vezes durante a noite. No relato de J. em consulta psicológica, mostrou estar com sintomas depressivos como fadiga, ideação suicida, embotamento afetivo e muita tristeza há mais ou menos 1 ano, e sua queixa principal são as constantes brigas dos pais. J. conta que estas brigas ocorrem com frequência há muitos anos. Sua mãe sai de casa, passando o dia sem dar notícias e o pai desconfia da fidelidade da mulher e a agride. Conseqüentemente J. Diz estar extremamente perturbado em decorrência das brigas contínuas dentro de casa e na sua frente. Atualmente J. Passa o dia inteiro dentro de casa, pois deixou de estudar e trabalhar. Na escola tinha algumas dificuldades de aprendizagem e sofreu *bullying* em função do seu jeito calado e quieto. Não possui amigos e relata que mesmo na época da escola era muito solitário.

Na avaliação psiquiátrica diagnosticou-se inicialmente um quadro depressivo, no entanto ao ser encaminhado para Psicologia não aderiu ao tratamento. A Psicóloga responsável pelo caso o encaminhou ao grupo na tentativa de J. interagir com os outros

participantes e desenvolver habilidades importantes que lhe faltam para o seu desenvolvimento social.

K. é outro jovem de 18 anos, é estudante do Ensino Médio, mora com os pais, não trabalha e está em acompanhamento psicoterapêutico há aproximadamente 1 ano e meio, pois apresenta dificuldades de aprendizagem e relacionamentos sociais. Os pais mostram-se bastante interessados em tudo que diz respeito ao K, sendo assim possuem um bom convívio familiar. K. relata que antes de iniciar a psicoterapia possuía muito medos, desde pessoas até bichos e espíritos. Assim K acabava se isolando em casa pois não tinha coragem de enfrentar seus medos. Com isso, não possui amigos e seus passatempos se restringem a atividades sozinho, como assistir filmes e usar o computador. Atualmente K. diz estar melhor em relação aos seus medos. O psicólogo responsável o encaminhou ao grupo, pois percebeu que apesar de estar em atendimento individual, suas dificuldades sociais persistem, sendo assim ele acredita que o grupo trouxesse uma maior possibilidade de interação social para K.

Procedimentos

O grupo ocorreu em um total de seis encontros semanais, realizados entre os dias 13/09 e 25/10 com aproximadamente 1 hora e 10 minutos de duração. O grupo de Treinamento de Habilidades Sociais procura favorecer a mudança, estimular a auto-estima e a auto-eficácia, estimular o aprendizado entre os participantes no que tange o comportamento de risco, identificação e questionamentos a respeito dos erros de pensamentos e sentimentos, além de instigá-los a fazer e manter amizades (Silva; Murta, 2009). Através destes objetivos, foram traçadas as etapas de cada encontro: retomada do tema de casa (caso houvesse), introdução do tema central, através da atividade do dia,

discussão sobre sentimentos vivenciados na atividade, encerramento do tema do dia, solicitação do tema de casa (se houvesse).

Descrição da intervenção

O primeiro encontro, realizado no dia 13/09 teve como objetivo principal a apresentação dos participantes e dos terapeutas, o estabelecimento do contrato de trabalho e aspectos éticos, bem como o levantamento de sentimentos.

Primeiramente, foi explicitado aos participantes quais as intenções em chamá-los para o grupo e o que pretendia-se com o grupo, além de discutir aspectos éticos como solicitação para gravação de vídeo nos encontros, e o sigilo entre os participantes e os terapeutas. Neste momento, os participantes leram e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após, foi solicitado que cada participante registrasse a sua emoção através do Baralho das Emoções. O Baralho das Emoções é um instrumento utilizado para registro e monitoramento de emoções. É composto por cartas que expressam sentimentos e diversos formulários que podem ser utilizados de acordo com a intervenção que será feita (Caminha e Caminha, 2011). Assim, cada participante fez o registro no formulário do Balão de Pensamento e contou ao grupo o que estava sentindo. Houve um grande desconforto por parte de alguns participantes pelo fato de que tinham que expor seus sentimentos ao grande grupo. Este momento foi criado para que a psicoeducação fosse introduzida. A psicoeducação sempre deve ocorrer no início do processo terapêutico, com o objetivo principal de torná-lo claro, objetivo e produtivo (Caminha *et al.*, 2003).

Posteriormente, foram feitas cinco perguntas oralmente de situações que ocorrem no dia a dia dos participantes para que assim fossem levantadas as principais demandas do grupo no que diz respeito as suas interações sociais. A seguir as cinco perguntas e as respectivas respostas levantadas pelos participantes:

1. Quando você comete um erro no trabalho ou junto de seus amigos, o que você faz?

Respostas: tenho vontade de chorar; sinto raiva de mim mesmo; fico magoado e tenho vontade de me machucar.

2. Quando você está conversando com seus amigos, costuma expressar a tua opinião, mesmo que seja contrária a dos outros?

Respostas: Não, fico quieto por medo de desagradar; não, tenho medo da reação.

3. O que você sente quando precisa falar em público, ou quando há muitas pessoas ouvindo o que você tem a dizer?

Respostas: Pânico; terror; agonia; nervosismo; vergonha; medo dos outros rirem de mim.

4. Você acha que a opinião dos outros interfere nas tuas atitudes?

Respostas: Não. (unânime)

5. Você tem medo de parecer ridículo diante dos outros?

Respostas: Sim, eu evito essas pessoas; sim, às vezes eu falo errado e as pessoas me acham ridícula; sim, sinto muita raiva disso.

Esta avaliação tem como prioridade, identificar e elencar as dificuldades comportamentais, o que precede estas dificuldades e o que as sucede. Além de verificar quais são as emoções experienciadas no momento e também quais as crenças distorcidas envolvidas nestes comportamentos (Del Prette e Del Prette, 1999).

Com essas respostas pode-se também mostrar aos participantes como eles experienciam sentimentos e comportamentos semelhantes. Com isso estimulou-se o vínculo entre os participantes e a aliança terapêutica entre participantes e terapeutas. A

relação terapêutica, exerce um papel fundamental no sucesso do processo terapêutico, sem ela dificilmente a mudança é atingida (Caminha *et al.*, 2003).

Ao final, foi entregue para cada participante um formulário do Baralho das Emoções de Registro Semanal para meninos e meninas com legendas para que como tarefa de casa, cada um fizesse o automonitoramento de suas emoções.

O segundo encontro ocorreu o dia 27/09 e buscou desenvolver o autoconhecimento, estimulando a auto-estima e a eficácia. Inicialmente a tarefa de casa foi retomada para que todos pudessem perceber o quanto experienciam sentimentos semelhantes. As tarefas de casa sempre são combinadas ao final de cada sessão e no início da outra sessão são discutidas. São inúmeras as possibilidades de fornecer uma tarefa de casa ao paciente, no entanto, em sua maioria, consistem em registros de situações que a pessoa tenha percebido que agiu de maneira hábil, ou de situações na qual gostaria de ter agido diferente (Caballo, 2010). Esta tarefa de casa consistiu em um registro de sentimentos. O participante deveria marcar qual emoção estava vivenciando durante a manhã, tarde e noite ao longo de todos os dias da semana. No entanto, os participantes não realizaram a tarefa de casa. Com isso, iniciou-se uma conversa a respeito dos sentimentos vivenciados ao longo da semana, porém uma das participantes do grupo não quis expor os sentimentos e verbalizou que queria ir embora. Foi dito a ela que aquele momento era para todos sentirem-se bem, que todos gostariam que ela ficasse, mas se ela quisesse ir embora não haveria problema. A participante retirou-se da sala. Neste momento foram retomadas algumas questões do contrato para fortalecer o vínculo entre todos.

Diante disto, foi iniciada uma das atividades do dia, na qual consistia na participação dos integrantes do grupo expressando como se imaginam no futuro. Com

esta técnica todos conseguiram idealizar de que maneira pensam que vão estar no futuro, seguido de uma discussão para desenvolver um reforço positivo, ou seja, estimulá-los para o planejamento desta conquista, bem como as dificuldades que eles deverão enfrentar para conseguir chegar onde estão idealizando. Em outras palavras, o reforçamento positivo torna-se mais interessante para o Treinamento de Habilidades Sociais, pois visa a aquisição de algo, ou seja, de comportamentos assertivos (Del Prette e Del Prette, 1999).

Após esta discussão, a segunda tarefa do dia foi introduzida e esta visava explorar as habilidades de cada participante. Em uma folha de papel, cada participante deveria escrever em colunas as atividades que “sei que faço muito bem”, atividades que “faria muito bem se tentasse”, e atividades que “eu desejo aprender a fazer muito bem”. Através disto, foi reforçado o que cada um faz de melhor e ao mesmo tempo foi estimulado este desejo de querer fazer e aprender novas habilidades. Os componentes cognitivos fornecem ao indivíduo a expectativa que ele gera sobre um evento, e sobre si próprio, este último refere-se a auto-eficácia, ou seja, o quanto a pessoa percebe-se capaz de realizar certo comportamento (Caballo, 2010).

Ao final, como tarefa de casa, foi proposto aos participantes que pesquisassem sobre a vida de um ídolo. Eles poderiam pesquisar sobre o ídolo e estavam livres para levar fotos, textos ou colagens.

O terceiro encontro ocorreu no dia 04/10 e teve como objetivo estimular o auto-conceito positivo, desenvolver habilidades de fazer e receber elogios, apresentar os vários pensamentos disfuncionais desenvolvendo as possibilidades de questioná-los. Inicialmente a tarefa de casa foi retomada. Assim, cada participante foi convidado a dizer quem são os seus ídolos, e falar um pouco de suas vidas. Após foi feita uma

discussão das dificuldades e riscos que seus ídolos podem ter passado para chegar nessa posição. Com isso pode-se comparar a vida de seus ídolos com as suas. Da mesma maneira que seus ídolos tiveram de enfrentar situações adversas, cada um pode refletir dos riscos que enfrentamos para crescer e como cada um tem se arriscado diante dos obstáculos da vida.

Posteriormente, a atividade do dia iniciou. A atividade consistia em cada pessoa dizer o que acha que as pessoas pensam dela e jogar um barbante para outra pessoa também dizer o que acha que pensam dela e assim sucessivamente até que todos tenham dito e formado uma rede de barbante do grupo. Quando o último participante recebeu o barbante, ele devia fazer um elogio para o colega de quem recebeu e assim sucessivamente de modo que todos experimentassem o fazer e receber elogios. No momento que o indivíduo começa a fazer elogios, é mais provável que ele irá recebê-los com mais frequência.

O quarto encontro foi no dia 11/10 teve como principal objetivo estimular as habilidades sociais de cada participante, principalmente as relativas a fazer e manter amizades. Cada participante deveria escrever em um papel “Com que bicho me pareço?”. No entanto, deveriam fazer a escolha pensando em características que o fazem ser parecido com este bicho. Após, os papéis foram embaralhados e redistribuídos, assim cada um deveria adivinhar quem tinha escolhido aquele determinado bicho, explicando o porquê. Percebeu-se a grande evolução dos participantes com esta atividade. A descontração que faltou nos encontros anteriores, aflorou neste encontro. Acredita-se que o motivo da espontaneidade tenha sido pelo fato de estarem falando do outro e não de si e este outro ainda era um “bicho” e não a própria pessoa. Muitas vezes a conversa era direcionada para outros assuntos, um acabava interferindo na fala do outro, ou seja, os participantes conseguiram fluir um diálogo com sorrisos, posturas

relaxadas e reflexões a respeito de um e de outro. A partir da interação com o outro, o indivíduo formula um senso de identidade, cumprindo uma das principais tarefas da adolescência (Campos, Del Prette, e Del Prette, 2000).

O encontro finalizou com o Baralho das Emoções, utilizando o formulário com o termômetro das emoções, na qual cada carta de emoção visualizada, o participante deveria registrar a intensidade da respectiva emoção sentida naquele momento.

O quinto encontro ocorreu no dia 18/10 e teve como objetivo principal propor, através do Ensaio Comportamental, situações que despertassem sentimentos como raiva, medo, ansiedade, vergonha, tristeza, desânimo, entre outros. Em outras palavras, sentimentos que os participantes manifestaram experienciar em situações vividas no dia a dia. Com isso eles foram sensibilizados para o uso de estratégias saudáveis para expressar estes sentimentos e enfrentar as situações geradoras destas emoções.

A atividade iniciou com a divisão do grupo em duas duplas, posteriormente foram dadas duas situações para que assim eles fizessem a dramatização. As situações foram escolhidas baseadas nos relatos dos participantes ao longo de todos os encontros, no entanto foi frisado que estas situações eram apenas sugestões e, portanto estariam livres para interpretar outra situação.

Dupla 1: Ir falar com o chefe para pedir demissão.

Dupla 2: Um professor do colégio o acusa injustamente por algo que você não fez. Você deverá se defender.

Percebeu-se que cada dupla no período que teve para fazer um pequeno “ensaio” mostrou-se muito interessada e identificada com a situação escolhida. Os participantes da Dupla 2 logo lembraram de diversos exemplos nas quais vivenciaram e não

conseguiram defender-se. Portanto a Dupla 2 dramatizou duas situações para que assim os dois participantes fizessem o papel de aluno. Já na dupla 1, o participante D. ficou muito ansioso no momento do ensaio, pois não conseguia imaginar-se falando com seu chefe (verbalizou que nestas situações sempre seus pais resolviam a situação). Com isso os terapeutas interviram no ensaio explicando a D. que este era o momento mais apropriado para ele treinar estas situações que considera difícil de enfrentar, visto que para ele chegar aonde quer chegar (como ele mesmo manifestou nos encontros anteriores) com certeza irá passar por situações complexas como esta. E mesmo que hoje os pais o ajudem, ele está crescendo e criando independência, e isto inclui resolver estas situações da sua vida sozinho. D. então, deu continuidade ao ensaio e conseguiu fazer a dramatização com um ótimo desempenho.

A proposta era de que a dupla que estava assistindo a dramatização intervisse e discutisse com o grande grupo se achou aquela maneira de enfrentar a situação adequada ou não. Nas duas dramatizações observou-se um grande esforço por parte dos participantes bem como nas críticas feitas aos colegas. A dupla 2 criou duas situações na qual foram injustiçados pelos professores, no entanto não conseguiram defender-se por vergonha e muita raiva. Neste momento deram-se conta de que maneira poderiam ter respondido, defendendo seus pontos de vista, sem que isto ofendesse a professora e os colegas.

Após a atividade, o encontro finalizou com o Baralho das Emoções, utilizando o formulário com o termômetro das emoções e notou-se que a ansiedade se manifestou de maneira mais intensa do que no último encontro. Cabe ressaltar que esta ansiedade era esperada, visto que este sentimento é um dos pontos mais abordados neste grupo.

O sexto e último encontro foi no dia 25/10 e iniciou com uma conversa sobre o grupo em si para introduzir o fechamento do mesmo. Com isso os participantes preencheram o formulário do Baralho das Emoções do Balão de Pensamentos para que assim cada um pudesse expressar e registrar seus sentimentos naquele momento em relação ao término do grupo. Após, os participantes leram seus registros e expressaram sentimentos positivos em relação ao grupo, bem como as novas amizades que fizeram. No entanto, todos comentaram sobre o último encontro, na qual executaram o ensaio comportamental, causando “muita vergonha”, “nervosismo” e “tremedeira” [sic.]. Com isso, iniciou-se um reforço positivo para todos, e posteriormente para cada um individualmente. Este reforço à todos, consistiu em resgatar os sentimentos que todos expressaram nos primeiros encontros, para através disso visualizar a evolução que tiveram, pois conseguiram realizar algo tão ansiogênico como o Ensaio Comportamental.

O reforço positivo individualmente, consistiu em observações feitas pelos terapeutas, e devolvidas para cada participante. Como por exemplo, a postura corporal, gestos, entonação de voz e comportamentos emitidos nos encontros. A postura corporal e os gestos são um reflexo de como a pessoa se vê em relação a si mesma e aos outros (Caballo, 2010). Um excelente exemplo a ser citado é o de J., que ao iniciar no grupo não cumprimentava nem ao chegar e nem ao ir embora, ficando de cabeça baixa na maior parte dos primeiros encontros. E neste último encontro lhe foi mostrado que quando ele entrou cumprimentou a todos, bem como no penúltimo encontro tomou a iniciativa de apertar a mão de todos para despedir-se. Além disso, houve uma evolução na sua postura corporal, pois J. passou a olhar nos olhos das pessoas ao falar e diminuiu consideravelmente o tempo que ficou de cabeça baixa durante o encontro. Assumir uma

postura ereta e ativa, frente a frente com a pessoa demonstra mais assertividade à mensagem que a pessoa está tentando passar (Caballo, 2010).

Ao final, foi feita um confraternização com refrigerantes e salgadinhos para que todos pudessem relaxar em uma conversa informal.

Discussão dos resultados

Observou-se nos adolescentes durante o final dos grupos através da análise dos relatos, algumas mudanças significativas em cima das questões direcionadas no projeto das intervenções:

Autoexposição: A maioria dos adolescentes conseguiu se expor de maneira gradual às propostas das atividades, também através de simulações de situações ansiogênicas, colocaram fatos de sua rotina e buscaram soluções de enfrentamentos para as mesmas. . O *conhecimento prévio*, um dos elementos do Treinamento das Habilidades Sociais, em inúmeras situações auxilia o indivíduo a identificar que tipos de comportamentos não podem ser emitidos em determinada situação. (Del Prette e Del Prette, 1999). Sendo assim esse objetivo proposto foi alcançado.

Autocontrole da agressividade: Também questão da agressividade foi trabalhada de maneira adequada, os sentimentos agressivos foram expostos, e levantadas possibilidades de se trabalhar de maneira diferente com eles, buscando alternativas de soluções que não fossem a violência.

O ensaio comportamental consiste na representação real ou imaginária (Del Prette e Del Prette, 1999) em pequenas cenas, de situações de sua vida cotidiana. Nestas representações o objetivo principal é a mudança do comportamento não hábil (Caballo, 2010).

Expressão de sentimentos positivos: Essa proposta também foi atingida de maneira significativa a medida que a maioria conseguiu falar de características positivas próprias e de outros colegas do grupo, durante as atividades realizadas. O indivíduo fazer uma autoavaliação negativa, ter pouca motivação para exercer um comportamento hábil, discriminar erroneamente determinada situação e apresentar-se inseguro em

relação aos seus direitos são indicativos de que seria apropriado aplicar o Treinamento de Habilidade Social (Caballo, 2010). Portanto, através das respostas emitidas pelos participantes pode se beneficiar deste Treinamento.

Dar e receber elogios: Essa proposta também teve uma significativa resposta à medida que grande parte dos participantes conseguiu através das atividades, fazer elogios aos colegas, afirmando suas características positivas e aumentando a auto-estima dos demais.

Para Del Prette e Del Prette (1999), fazer elogios, dar sua opinião, lidar com eventuais críticas vindas dos outros são elementos comportamentais das habilidades sociais, além da postura corporal e movimentos com a cabeça. No momento que o indivíduo começa a fazer elogios, é mais provável que ele irá recebê-los com mais frequência. Portanto, é necessário que o indivíduo reaja positivamente aos elogios que recebe, assim, reforçando os demais a manter este comportamento (Caballo, 2010).

Referências

- Caballo, V. E. (2010). *Manual de Avaliação e Treinamento das Habilidades Sociais*. São Paulo: Santos.
- Caminha, R. M.; Caminha, M. G. (2011). *Baralho das Emoções: acessando a criança no trabalho clínico*. Porto Alegre: Sinopsys.
- Caminha, R. M.; Wainer R.; Oliveira M.; Picolloto, N. (2003). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: teoria e prática*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Campos, T. N.; Del Prette, Z. A. P.; Del Prette, A. (2000). (Sobre)vivendo nas Ruas: Habilidades Sociais e Valores de Crianças e Adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*. Porto Alegre, 13 (3), 517-527. Recuperado em 15 de julho, 2011, de <http://www.scielo.br/pdf/prc/v13n3/v13n3a19.pdf>
- Del Prette, Z. A. P.; Del Prette, A. (1999). *Psicologia das Habilidades Sociais: Teoria e Educação*. Petrópolis: Vozes.
- Silva, M. de P. e; Murta, S. G. (2009). Treinamento de habilidades sociais para adolescentes: uma experiência no programa de atenção integral à família (PAIF). *Psicologia: Reflexão e Crítica*. Porto Alegre, 22 (1), 136-143. Recuperado em 15 de julho, 2011, de <http://www.scielo.br/pdf/prc/v22n1/18.pdf>