

ASPECTOS DE FUNÇÕES EXECUTIVAS ENVOLVIDAS NO TREINO DE HABILIDADES SOCIAIS: UMA DISCUSSÃO A PARTIR DA TERAPIA COGNITIVO - COMPORTAMENTAL¹

Ana Maria Moura Fernandes Shubo²

Auxiliatrice Caneschi Badaró³

RESUMO:

As Funções Executivas (FE) incluem processos como memória de trabalho, controle inibitório e flexibilidade cognitiva, que são essenciais para a regulação do comportamento e o sucesso nas interações sociais. Por sua vez, as Habilidades Sociais (HS) referem-se a comportamentos aprendidos que facilitam a comunicação eficaz, a resolução de conflitos e a adaptação social. Este artigo tem como objetivo discutir os aspectos das FE no Treino de Habilidades Sociais (THS). Para investigar essa relação, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, com a análise de livros, dissertações e artigos nas bases BVS, Scielo e PubMed, sendo considerados trabalhos publicados nos últimos cinco anos, em português, inglês e espanhol. Para a pesquisa foram utilizados os descritores: "funções executivas", "habilidades sociais", "treino cognitivo", "terapia cognitivo-comportamental" e "neuropsicologia". O período de busca abrangeu os últimos cinco anos, e não houve delimitação de faixa etária ou de condições específicas, incluindo, portanto, diferentes idades e perfis de desenvolvimento. Os resultados apontam que o treino de habilidades sociais não apenas aprimora as competências sociais, mas também promove o desenvolvimento das funções executivas, especialmente quando combinado com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Conclui-se que a integração entre esses conceitos tem importantes implicações para intervenções clínicas e educacionais.

Palavras-chave: Função Executiva. Habilidades Sociais. Treino Cognitivo. Terapia Cognitivo-Comportamental. Neuropsicologia.

Aspects of Executive Function involved in Social Skills Training: a discussion from the perspective of Cognitive-Behavioral Therapy

ABSTRACT:

Executive Functions (EF) include processes such as working memory, inhibitory control, and cognitive flexibility, which are essential for behavior regulation and

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Práticas Clínicas. Recebido em 13/10/24 e aprovado, após reformulações, em 13/11/24.

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: anashubo2001@gmail.com

³ Mestre em Psicologia pela Universidade Federal e Juiz de Fora (UFJF) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: auxiliatricebadaro@uniacademia.edu.br

success in social interactions. In turn, Social Skills (SS) refer to learned behaviors that facilitate effective communication, conflict resolution, and social adaptation. This article aims to discuss the aspects of EF in Social Skills Training (SST). In order to investigate this relation, a narrative literature review was conducted, analyzing books, dissertations, and articles from the BVS, Scielo, Google Scholar, and PubMed databases. Studies published in the last five years, in Portuguese, English, and Spanish, were considered. The results indicate that social skills training not only enhances social competencies but also promotes the development of executive functions, especially when combined with Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). It is concluded that the integration of these concepts has important implications for clinical and educational interventions.

Keywords Executive Function. Social Skills. Cognitive Training. Cognitive Behavioral therapy. Neuropsychology.

1 INTRODUÇÃO

As Funções Executivas (FE) são um conjunto de processos cognitivos responsáveis por orientar o comportamento humano em direção a metas específicas. Essas funções permitem que o indivíduo avalie a eficácia e a adequação de suas ações, abandonando estratégias ineficazes e adotando abordagens mais eficientes, além de resolver problemas de curto, médio e longo prazo (Mika; Pacheco, 2021)

Entre os principais processos cognitivos das FE estão: a memória de trabalho, o controle inibitório e a flexibilidade cognitiva, fundamentais para o planejamento e a adaptação a novas situações. O funcionamento adequado dessas funções está intimamente relacionado à capacidade do indivíduo de lidar com interações sociais e demandas complexas do ambiente (Dias; Malloy-Diniz, 2020).

As Habilidades Sociais (HS) surgem como um conjunto de comportamentos aprendidos que facilitam interações comportamentais e ajustadas às normas sociais. Inclui por exemplos habilidades como: comunicação assertiva, empatia e resolução de conflitos, que podem ser aplicadas ao longo da vida por meio de aprendizagem e prática. Indivíduos com dificuldades em HS tendem a enfrentar problemas de ajustamento social, afetando qualidades suas relações interpessoais e seu bem-estar emocional (Caballo, 2008).

O treino de habilidades sociais (THS) é uma intervenção estruturada que visa desenvolver e aprimorar competências sociais por meio de técnicas específicas. Esse treino não apenas facilita a aquisição de comportamentos mais adaptativos, mas também fortalece as FE, ao desafiar o indivíduo a controlar impulsos, manter o foco e se ajustar a diferentes situações sociais (Del Prette; Del Prette, 2022).

As FE, como o controle inibitório, a memória de trabalho e a flexibilidade cognitiva, são essenciais para que o indivíduo lide de forma eficaz com as demandas das interações interpessoais. O THS, portanto, se apresenta como uma ferramenta eficaz para o desenvolvimento de habilidades sociais e o fortalecimento das funções cognitivas necessárias para uma regulação comportamental adequada em contextos sociais (Del Prette; Del Prette, 2017).

Dentre as abordagens que trabalham diretamente com o THS está a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que é uma abordagem que atua diretamente na modificação dos processos cognitivos que sustentam as FE e os comportamentos sociais. Desenvolvida por Aaron Beck, a TCC propõe que os pensamentos disfuncionais influenciam diretamente as emoções e ações, o que afeta a capacidade de regular o comportamento em situações sociais. Ao modificar esses padrões de pensamento, a TCC promove o fortalecimento das FE, que são cruciais para a adaptação social (Boer; Elias, 2024). Além disso, ao integrar a reestruturação cognitiva e o THS, a TCC contribui para a adoção de comportamentos mais eficazes em interações sociais, melhorando tanto o desempenho social quanto o autocontrole emocional (Beck, 2022).

Além disso, a TCC é uma ferramenta eficaz no THS, pois ensina os indivíduos a gerenciar melhor suas interações interpessoais, controlando impulsos e ajustando-se a diferentes contextos. Dessa forma, a TCC potencializa tanto o desenvolvimento das FE quanto o aprimoramento das HS, tornando-se uma abordagem relevante para intervenções terapêuticas nesse campo (Beck, 2022).

O estudo das FE envolvidas no THS é essencial, pois as FE são fundamentais para o controle cognitivo e comportamental em interações sociais. Dificuldades em FE, como a flexibilidade cognitiva, memória de trabalho e o controle inibitório, estão frequentemente associadas a déficits sociais, afetando

a qualidade das relações interpessoais e o ajustamento social (Bezerra *et al.*, 2024). O THS, por sua vez, tem demonstrado eficácia em melhorar a Competência Social (CS), principalmente em populações com dificuldades nessa área (Caballo, 2008).

Dada a relevância do tema abordado, esse artigo busca discutir os aspectos das funções executivas envolvidas no treino de habilidades sociais. Contribuindo para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes. A pesquisa sobre essa interface é de grande importância para melhorar o desempenho social de indivíduos com dificuldades cognitivas e emocionais.

Este estudo foi realizado por meio de uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de discutir os aspectos das FE envolvidas no THS. A pesquisa abrangeu publicações em formatos variados, incluindo artigos científicos, livros e dissertações. As publicações consultadas foram em três idiomas: português, inglês e espanhol, garantindo uma análise ampla e diversificada dos temas.

Dada a relevância do tema abordado, este artigo busca discutir os aspectos das funções executivas envolvidos no treino de habilidades sociais. Para tanto, realizou-se uma revisão narrativa da literatura, considerando publicações dos últimos cinco anos, nas línguas portuguesa, inglesa e espanhola. Dos 17 artigos selecionados, a maioria foi publicada no Brasil (16), com um artigo proveniente de cada um dos seguintes países: Canadá, Chile, Estados Unidos e Reino Unido. Em relação ao ano de publicação, observa-se a seguinte distribuição: dois artigos de 2020, quatro de 2021, cinco de 2022, três de 2023 e três de 2024.

Os descritores utilizados para a busca incluíram termos relacionados a funções executivas, habilidades sociais, treino cognitivo e terapia cognitivo-comportamental e neuropsicologia. Não houve delimitação de faixa etária, abrangendo indivíduos de diferentes idades, nem a exclusão de transtornos ou condições específicas, visando proporcionar uma análise abrangente e aplicável a diversos contextos clínicos, educacionais e sociais.

2 FUNÇÕES EXECUTIVAS

As FE são processos cognitivos fundamentais que permitem aos indivíduos o autocontrole, elaboração de planos, tomada de decisões e resolução de problemas com eficiência. Predominantemente localizadas no córtex pré-frontal do cérebro, essas funções exercem um papel vital na habilidade de organizar e direcionar o comportamento em contextos complexos, facilitando a adaptação às exigências do dia a dia e promovendo um funcionamento harmonioso (Idowu; Szameitat; Parton, 2024). A importância das FE se destaca, pois elas asseguram a coordenação de diversas habilidades cognitivas essenciais, sem as quais a realização de tarefas cotidianas se tornaria inviáveis (Boer; Elias; 2022).

Segundo Dias e Malloy-Diniz (2020) a evolução da compreensão das FE tem sido notável ao longo da trajetória da neuropsicologia. No início, essas funções foram reconhecidas por meio da observação de indivíduos com lesões no lobo frontal, como exemplificado pelo famoso caso de Phineas Gage, cuja alteração comportamental após a lesão evidenciou o papel crucial dessa área do cérebro no controle de impulsos, na tomada de decisões e na interação social.

Com o passar do tempo, a neuropsicologia ampliou o conceito de FE, evoluindo de uma perspectiva limitada às funções do lobo frontal para uma visão mais abrangente, que considera a complexa interação entre diversas redes neurais. Atualmente, as FE são vistas como fundamentais para a adaptação ao ambiente e a autorregulação, sendo objeto de extenso estudo devido à sua relevância no desenvolvimento humano e em várias condições clínicas (Dias; Malloy-Diniz, 2020).

Para Dias e Malloy-Diniz (2020), embora FE sejam amplamente reconhecidas como essenciais para o comportamento humano, sua definição e caracterização permanecem tópicos de intenso debate na neuropsicologia. Os autores levantam o questionamento sobre se as FE incluem somente os processos cognitivos como: o controle inibitório, a memória de trabalho e a flexibilidade cognitiva; no entanto, ainda há divergências sobre a amplitude dessas funções e a forma como devem ser definidas (Idowu; Szameitat; Parton, 2024).

Dias e Malloy-Diniz (2020) destacam que essa variedade de perspectivas reflete a complexidade das FE, o que torna difícil estabelecer uma definição

única e abrangente. Logo, essa falta de clareza teórica impacta significativamente tanto a prática clínica quanto a pesquisa, uma vez que a diversidade nas descrições das FE pode resultar em interpretações distintas e em desafios na avaliação neuropsicológica. Portanto, a busca por uma definição mais precisa e consensual das FE continua sendo um objetivo primordial para os pesquisadores da área.

O controle inibitório refere-se à habilidade de conter respostas automáticas ou impulsivas, priorizando comportamentos mais deliberados e apropriados ao contexto (Vidal; Lima, 2023). Essa competência é fundamental em diversas circunstâncias, como prevenir reações impulsivas durante uma conversa ou resistir a tentações que possam afetar objetivos a longo prazo, como, por exemplo manter uma dieta ou gerenciar um orçamento financeiro (Mika; Pacheco, 2021).

A memória de trabalho refere-se à habilidade de reter e manipular informações momentâneas para executar tarefas cognitivas que demandam complexidade, como solucionar problemas ou seguir direções (Boer; Elias, 2022). Essa competência é essencial para realizar atividades que necessitam da combinação informações ao mesmo tempo, como planejar uma viagem, organizar eventos ou administrar as obrigações de um dia corrido. A memória de trabalho capacita um indivíduo a recordar os passos necessários para finalizar uma tarefa e modificar o plano à medida que novas informações surgem (Mika; Pacheco, 2021).

A flexibilidade cognitiva diz respeito à capacidade de mudar entre diversas tarefas ou abordagens, ajustando-se a novas condições ou alterando estratégias quando apropriado (Idowu; Szameitat; Parton, 2024). Essa competência é particularmente valiosa em contextos dinâmicos, onde as situações se alteram rapidamente e demandam respostas adaptativas, como no local de trabalho ou em cenários de emergência. Além disso, ela desempenha um papel essencial na resolução de problemas, pois possibilita que as pessoas pensem de forma inovadora e adaptem suas metodologias conforme necessário (Vidal, Lima; 2023).

Segundo Idowu, Szameitat, Parton (2024), as habilidades cognitivas: memória de trabalho, flexibilidade cognitiva e controle inibitório não operam de

maneira independente, ao contrário, elas se inter-relacionam e, juntas, constituem a base das FE, que são vitais para a gestão eficaz da vida diária. No ambiente de trabalho, por exemplo, as FE possibilitam que os profissionais planejem suas atividades, mantenham a concentração em seus objetivos e adaptem suas estratégias diante das variações nas exigências.

O controle inibitório é essencial para evitar distrações, enquanto a memória de trabalho facilita a assimilação de informações essenciais para tomar decisões. Por outro lado, a flexibilidade cognitiva é crucial para modificar planos e responder de maneira efetiva a situações imprevistas (Idowu; Szameitat; Parton, 2024).

Nas relações interpessoais, as FE desempenham um papel central, de forma que o controle inibitório ajuda a prevenir reações impulsivas em eventos de conflito, promovendo a resolução pacífica e a manutenção de relacionamentos saudáveis (Boer; Elias, 2022). A flexibilidade cognitiva simplifica a adaptação a novas dinâmicas sociais e o entendimento das perspectivas dos outros, o que é essencial para a construção de relações baseadas na empatia e na cooperação. A memória de trabalho colabora para manter o foco nas conversas e nas necessidades dos outros, melhorando a qualidade das interações (Vidal; Lima, 2023).

As FE também são fundamentais para a gestão das tarefas domésticas e para a manutenção da saúde mental. Elas permitem a organização das atividades diárias, como o planejamento de refeições, a gestão de finanças e a tomada de decisões de longo prazo (Coelho, 2020).

Além disso, o declínio nas FE, como ocorre frequentemente com o envelhecimento, pode levar a dificuldades significativas na realização dessas tarefas, afetando negativamente a independência e a qualidade de vida (Boer; Elias, 2022). No entanto, intervenções cognitivas que estimulam a memória, a atenção e a flexibilidade cognitiva são capazes de mitigar esses efeitos, preservando as FE e, conseqüentemente, a autonomia dos indivíduos em idades mais avançadas (Idowu; Szameitat; Parton, 2024).

Assim, os aspectos cognitivos da FE, como: controle inibitório, memória de trabalho e flexibilidade cognitiva, são essenciais para a regulação do comportamento e a adaptação às demandas da vida cotidiana. Elas permitem

que os indivíduos planejem, tomem decisões e resolvam problemas de maneira eficaz, além de facilitar a manutenção de relacionamentos interpessoais saudáveis e a gestão das atividades diárias. O desenvolvimento e a manutenção dessas habilidades ao longo da vida são fundamentais para assegurar uma vida funcional, equilibrada e adaptativa (Boer; Elias, 2022).

O desenvolvimento das FE pode ser promovido por meio de diferentes tipos de intervenções, que variam conforme o público-alvo e o contexto de aplicação. De acordo com Dias e Malloy-Diniz (2020), intervenções neuropsicológicas voltadas para o fortalecimento das FE têm se mostrado eficazes em populações com transtornos do neurodesenvolvimento, como o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e o Transtorno do Espectro Autista (TEA).

Um exemplo disso é o uso de programas baseados em jogos cognitivos, que visam à melhoria da memória de trabalho e da flexibilidade cognitiva. Essas intervenções utilizam atividades estruturadas para desafiar as capacidades cognitivas dos participantes, como o treinamento de tarefas que exigem alternância de atenção e resolução de problemas, adaptadas ao desenvolvimento e às necessidades específicas das crianças (Marques; Amaral; Pantano, 2020).

Além disso, Loureiro, Oikawa e Cardoso (2023) discutem intervenções neuropsicológicas que promovem o desenvolvimento das FE em sala de aula, especialmente em crianças com TDAH. Programas educacionais voltados para o treino de FE buscam fortalecer habilidades como controle inibitório, planejamento e flexibilidade cognitiva. Essas intervenções são baseadas em atividades que desafiam a criança a lidar com distrações e a se concentrar nas tarefas, resultando em melhoras significativas no desempenho acadêmico e comportamental. Outro exemplo de intervenção é o uso de estratégias de *mindfulness*, que visa o aumento da atenção plena e da regulação emocional, conforme destacado por Dias e Malloy-Diniz (2020) e Marques, Amaral e Pantano (2020).

As intervenções baseadas no treino de autorregulação e no desenvolvimento de habilidades metacognitivas também são amplamente exploradas. De acordo com Dias e Malloy-Diniz (2020), estratégias de

autoinstrução, em que os indivíduos verbalizam mentalmente os passos para realizar uma tarefa, ajudam no fortalecimento do controle inibitório e da capacidade de planejamento.

Esse tipo de intervenção pode ser aplicado tanto em contextos clínicos quanto educacionais, auxiliando o indivíduo a refletir antes de agir e a monitorar seus próprios processos cognitivos. Essas técnicas são particularmente eficazes para crianças e adolescentes com dificuldades em autorregulação e controle emocional (Marques; Amara; Pantano, 2020).

Além de intervenções em crianças, a literatura também aponta para a eficácia de intervenções voltadas ao desenvolvimento de FE em populações com envelhecimento neurodegenerativo. De acordo com Idowu, Szameitat, Parton (2024), estratégias de intervenção que utilizam atividades cognitivamente desafiadoras, como exercícios de memória e resolução de problemas, desempenham um papel crucial na preservação das FE em idosos. Programas que estimulam essas capacidades ajudam a retardar o declínio cognitivo e mantêm a funcionalidade em fases iniciais de doenças neurodegenerativas (Loureiro; Oikawa; Cardoso, 2023).

Esses exemplos demonstram a diversidade de estratégias que podem ser empregadas para o desenvolvimento das FE. As intervenções variam desde o uso de jogos cognitivos e estratégias de autoinstrução até técnicas mais amplas, como *mindfulness* e treino de autorregulação. A escolha da intervenção depende das necessidades específicas dos participantes e do contexto em que estão inseridos, seja ele escolar, clínico ou relacionado à reabilitação neuropsicológica (Dias; Malloy-Diniz, 2020; Marques, Amaral; Pantano, 2020).

Logo, o desenvolvimento das FE é essencial não apenas para o desempenho cognitivo individual, mas também para a forma como o indivíduo interage socialmente. A Cognição Social, que abrange processos como a compreensão das emoções, a empatia e a regulação do comportamento em interações sociais, está diretamente conectada ao funcionamento adequado das FE (Figueiredo, 2023; Silva, 2023).

Portanto, sem um controle inibitório eficiente, por exemplo, o indivíduo pode ter dificuldade em ajustar suas respostas comportamentais e emocionais em contextos sociais. Dessa forma, o fortalecimento das FE através de

intervenções específicas também potencializa as habilidades de cognição social, preparando os indivíduos para interagir de forma mais adaptativa e eficaz em diferentes contextos sociais (Castro; Siqueira, 2022; Silva, 2023).

3 HABILIDADES SOCIAIS

A Cognição Social está intimamente ligada ao desenvolvimento e à aplicação das habilidades sociais, pois envolve a capacidade de interpretar corretamente os sinais sociais, como expressões faciais, gestos e tom de voz (Castro; Siqueira, 2022). Para que o indivíduo consiga iniciar, manter e finalizar interações sociais de forma eficaz, como descrito por Caballo (2008), é necessário que ele compreenda e processe essas pistas sociais de maneira adequada.

HS são um conjunto de comportamentos aprendidos que permitem ao indivíduo interagir de forma eficaz e apropriada em diversos contextos sociais. Segundo Caballo (2008), as HS envolvem comportamentos como: iniciar e manter conversas, expressar opiniões e sentimentos de maneira assertiva, fazer e recusar pedidos, bem como gerenciar e resolver conflitos interpessoais (Silva, 2023).

As Habilidades Sociais são fundamentais para o ajustamento social e emocional, visto que uma boa performance social está diretamente relacionada à capacidade de se comunicar adequadamente e de resolver problemas sociais sem gerar conflitos. Del Prette e Del Prette (2017) corroboram essa definição, destacando que as HS estão presentes em múltiplos aspectos da vida cotidiana, desde o ambiente escolar até o profissional, e sua ausência ou deficiência pode levar a dificuldades de ajustamento em diversas áreas da vida (Bezerra *et.*, 2024).

Em um contexto mais amplo, o conceito de competência social (CS) também participa dessa discussão, sendo definida como a capacidade de lidar de forma eficaz e ética com as demandas das interações sociais. De acordo com Del Prette e Del Prette (2022), a CS é composta não apenas pelas HS, mas também pela habilidade de avaliar e adaptar o comportamento conforme as necessidades e expectativas de cada situação social.

Caballo (2008) argumenta que a CS envolve componentes emocionais e cognitivos, como a empatia, a regulação emocional e a tomada de perspectiva, que são cruciais para o sucesso das interações. Indivíduos com alta CS são capazes de identificar as exigências de diferentes situações e agir de maneira flexível, promovendo interações harmoniosas e eficazes. Além disso, a CS também inclui a capacidade de cooperar, respeitar os limites dos outros e se comunicar de forma assertiva sem causar desconforto ou agressividade (Bezerra *et.*, 2024).

Freitas, Del Prette e Del Prette (2020) acrescentam que, durante o período da pandemia de Covid-19, o isolamento social afetou profundamente as interações interpessoais, especialmente entre crianças e adolescentes. O distanciamento social dificultou o desenvolvimento natural das HS, resultando em dificuldades de interação e cooperação. Esses autores destacam a importância de intervenções que promovam a retomada do desenvolvimento das HS nesse contexto, uma vez que elas são essenciais para a reintegração das interações sociais pós-pandemia (Tuerk *et.*, 2021).

Além disso, o THS é uma ferramenta essencial para o desenvolvimento e aperfeiçoamento dessas competências. Caballo (2008) o define como um processo de ensino estruturado que visa melhorar o repertório social de indivíduos, principalmente daqueles que enfrentam dificuldades significativas em suas interações interpessoais, como pessoas com TEA ou TDAH.

Del Prette e Del Prette (2017) complementam essa definição ao explicar que o THS envolve técnicas como o *role-playing*, o *feedback* corretivo e a prática supervisionada, com o objetivo de promover mudanças comportamentais e a generalização das habilidades adquiridas para diferentes contextos.

O *role-playing*, ou dramatização de papéis, é uma técnica que consiste em simular situações sociais reais em um ambiente controlado, permitindo que os participantes pratiquem e aprimorem suas HS em um contexto seguro e sem consequências reais. Segundo Stenzel e Cesa (2022), o *role-playing* é amplamente utilizado no treinamento de habilidades terapêuticas e sociais, pois proporciona aos indivíduos a oportunidade de experimentar diferentes respostas comportamentais e receber *feedback* imediato sobre suas ações.

A técnica de *role-playing* possibilita que o praticante viva múltiplas perspectivas de uma interação social, tanto no papel de quem emite o comportamento quanto no papel de quem o recebe. Del Prette e Del Prette (2022) destacam que essa abordagem é especialmente eficaz para desenvolver habilidades como a assertividade, a empatia e a resolução de conflitos, pois facilita a internalização dos comportamentos aprendidos e sua posterior aplicação em situações reais.

O *feedback* positivo é outra estratégia essencial no THS. Trata-se de fornecer ao participante um retorno construtivo sobre seu desempenho durante a prática de uma HS, destacando-a e aprimorando de maneira eficaz. Para Del Prette e Del Prette (2022), o *feedback* positivo desempenha um papel crucial na motivação do indivíduo, pois reforça comportamentos adequados e facilita a correção de respostas úteis sem gerar ansiedade ou constrangimento.

A técnica de *feedback* ajuda a fortalecer a autoconfiança dos participantes, promovendo um ambiente de aprendizagem seguro e colaborativo, onde o erro é visto como parte do processo de aprendizagem. Stenzel e Cesa (2022) apontam que o *feedback* deve ser imediato e claro, focando tanto nos pontos fortes quanto nas áreas que precisam ser ajustadas, garantindo uma orientação precisa para o desenvolvimento contínuo das habilidades sociais.

A prática supervisionada envolve a implementação de HS em contextos controlados sob a orientação de um terapeuta ou treinador, que monitora e orienta o participante durante o processo de aprendizagem. Del Prette e Del Prette (2022) explicam que a prática supervisionada permite que o indivíduo aplique as HS aprendidas em situações que simulam desafios reais, recebendo suporte e correção em tempo real.

Del Prette e Del Prette (2022), aponta que a supervisão é crucial para identificar barreiras específicas no desempenho do participante e ajustar as orientações de acordo com suas necessidades individuais. O estudo, também promove a generalização das habilidades para diferentes contextos, pois o *feedback* contínuo e o ajuste das estratégias aumentam a probabilidade de que os comportamentos adequados sejam replicados fora do ambiente de treinamento (Tuerk et., 2021).

Essas estratégias (*role-playing*, *feedback* positivo e prática supervisionada) são importantes no THS, pois oferecem um caminho estruturado para o desenvolvimento e refinamento das interações sociais. A combinação dessas técnicas permite um aprendizado mais profundo e ajustado às necessidades de cada indivíduo, favorecendo a transferência das habilidades aprendidas para o dia a dia, contribuindo para uma maior competência social e um melhor ajuste interpessoal (Del Prette; Del Prette, 2022; Stenzel; Cesa, 2022).

Estudos recentes, como os de Bortolatto, Wagner e Lopes (2022), mostram a relevância do THS em populações universitárias. Através de um protocolo de intervenção em grupo, esses autores demonstram que o THS pode contribuir significativamente para a adaptação acadêmica e a saúde mental de estudantes universitários. Monteiro e Soares (2021) reforçam esse ponto ao argumentar que a adaptação acadêmica depende em grande parte da capacidade dos estudantes de estabelecer relações interpessoais positivas, manejar conflitos e colaborar eficazmente com seus pares e professores.

Pino Muñoz e Arán Filippetti (2022) também destacam que as HS não são apenas importantes para as interações cotidianas, mas estão fortemente associadas ao desempenho em medidas de FE. Esses autores enfatizam que a capacidade de regular o comportamento e de se adaptar às demandas sociais complexas está intrinsecamente ligada ao desenvolvimento das FE, como a memória de trabalho e o controle inibitório, o que reforça a necessidade de um treino adequado dessas habilidades.

Santos, Soares e Mourão (2021) analisam a importância de instrumentos como o Inventário de HS, que é utilizado para avaliar dificuldades sociais em contextos terapêuticos. Essa ferramenta permite uma avaliação precisa das áreas em que os indivíduos necessitam de intervenções, facilitando a criação de programas de THS voltados para melhorar interações em contextos específicos, como os terapêuticos ou educacionais.

Por fim, as HS e a CS são fatores indispensáveis para o sucesso nas interações humanas. A literatura destaca que essas competências não são inatas, mas podem ser desenvolvidas ao longo da vida por meio de intervenções como o THS. O desenvolvimento de uma CS sólida permite que o indivíduo não

apenas execute comportamentos sociais apropriados, mas também avalie e adapte esses comportamentos conforme as demandas do ambiente, promovendo interações saudáveis e eficazes (Del Prette; Del Prette, 2022; Caballo, 2008).

4 INTERFACE ENTRE FUNÇÕES EXECUTIVAS E TREINO DE HABILIDADES SOCIAIS

As FE exercem um papel importante no sucesso do THS, uma vez que colaboram pela regulação de comportamentos e emoções durante as interações sociais. Dias e Malloy-Diniz (2020) apontam que funções como o controle inibitório, a memória de trabalho e a flexibilidade cognitiva estão diretamente associadas à habilidade do ser de gerenciar situações sociais, mantendo o foco e controlando impulsos inadequados.

O aperfeiçoamento das funções cognitivas está intimamente ligado à adaptação social, visto que indivíduos com maior controle inibitório tendem a ser mais eficazes em responder adequadamente a diferentes demandas sociais (Marques; Amaral; Pantano, 2020). A capacidade de adiar gratificações imediatas e de manter um comportamento socialmente aceitável depende do funcionamento dessas FE, que, quando deficitárias, podem prejudicar significativamente o desenvolvimento de competências sociais (Dias; Malloy-Diniz, 2020).

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surge como uma abordagem eficaz para o desenvolvimento simultâneo das FE e das habilidades sociais, uma vez que suas técnicas envolvem a modificação de padrões de pensamento e comportamento disfuncionais que podem interferir nas interações sociais. A TCC oferece estratégias estruturadas que, ao mesmo tempo em que promovem mudanças comportamentais, também desafiam continuamente as funções executivas dos indivíduos, permitindo um aprimoramento tanto cognitivo quanto social (Boer; Elias, 2024; Beck, 2022).

Para Del Prette e Del Prette (2022), o fortalecimento das FE por meio de estratégias específicas de intervenção tem demonstrado ser uma abordagem eficaz para melhorar a performance em contextos sociais complexos. As

intervenções propostas por esses autores envolvem a utilização de dinâmicas de grupo e exercícios práticos que desafiam continuamente as funções executivas dos participantes.

Durante as atividades, o foco é a prática de habilidades como a tomada de decisão em tempo real, o controle de impulsos e a adaptação a mudanças nas interações, reforçando o autocontrole e a flexibilidade cognitiva. Del Prette e Del Prette (2022) destacam que, ao longo das sessões, os indivíduos recebem feedback imediato sobre seu desempenho, o que facilita o ajuste comportamental contínuo e a internalização de respostas socialmente adequadas.

No programa de intervenção descrito por Bortolatto, Wagner e Lopes (2022), o foco está no desenvolvimento de competências sociais por meio de atividades práticas em grupo, voltadas para estudantes universitários. Essas intervenções incluem simulações de situações cotidianas, como apresentações em público, discussões em grupo e resolução de conflitos, que exigem dos participantes o uso constante de suas FE. Os resultados mostraram que a prática contínua em um ambiente seguro permite que os estudantes exercitem suas habilidades de forma prática e recebam orientação para melhorar.

O programa de Bortalatto, Wagner e Lopes (2022), também destaca a importância de atividades que envolvem a memória de trabalho e o controle inibitório, onde os participantes precisam lembrar detalhes relevantes enquanto controlam respostas impulsivas. Essa combinação de treino cognitivo e social proporciona uma experiência de aprendizagem robusta, ampliando a confiança dos indivíduos em aplicar essas habilidades no dia a dia.

Silva (2023) discute programas de intervenção baseados na TCC que utilizam técnicas como a reestruturação cognitiva e a exposição gradual. Essas intervenções são desenhadas para ajudar os participantes a identificarem e modificarem crenças disfuncionais que influenciam negativamente suas interações sociais. A exposição gradual, uma técnica central na TCC, permite que os indivíduos enfrentem seus medos sociais de forma controlada, começando com situações menos ameaçadoras e progredindo para desafios mais complexos.

Durante essas exposições (Silva, 2023; Coelho, 2020), o uso das FE é continuamente reforçado, pois os indivíduos precisam ajustar suas respostas comportamentais e emocionais conforme a dificuldade das situações aumenta. O objetivo dessas intervenções é não apenas melhorar a competência social, mas também fortalecer funções executivas críticas, como a flexibilidade cognitiva e o controle inibitório.

Simões e Xavier (2024) apresentam um protocolo de intervenção voltado para adolescentes que combina treino de FE com o desenvolvimento de habilidades sociais. As intervenções são baseadas em dinâmicas de *role-playing*, nas quais os participantes simulam cenários reais, como negociações com colegas, enfrentamento de pressões sociais e gerenciamento de conflitos interpessoais. Esse tipo de intervenção é eficaz, pois permite que os adolescentes experimentem novas estratégias de enfrentamento em um ambiente controlado e seguro, enquanto recebem orientação sobre como ajustar suas respostas para obter melhores resultados. A integração dessas dinâmicas com o feedback contínuo dos facilitadores promove o fortalecimento das FE e a adaptação social dos participantes.

Em termos de diferenças etárias, observa-se que as intervenções e os efeitos podem variar conforme a faixa etária. Em crianças de 6 à 11 anos, por exemplo, o foco do treino de habilidades sociais frequentemente inclui a aquisição inicial de habilidades básicas de interação e autorregulação (Simões; Xavier, 2024). Em adultos e idosos, as intervenções tendem a enfatizar a manutenção e o fortalecimento das funções executivas e das habilidades sociais, visando preservar a autonomia e retardar o declínio cognitivo natural. Assim, embora as intervenções para adolescentes priorizem o desenvolvimento de competências sociais e a tomada de decisões, para outras faixas etárias, os objetivos e resultados esperados podem diferir substancialmente, ajustando-se às necessidades específicas de cada fase da vida (Santos; Soares; Mourão, 2021).

Além disso, o uso de técnicas de modelagem comportamental e reforço positivo, como descrito por Del Prette e Del Prette (2017), cria um ambiente propício para a internalização de comportamentos adaptativos. Nessas intervenções, os participantes observam o comportamento-modelo do terapeuta

ou de colegas e, em seguida, têm a oportunidade de praticar as mesmas respostas, recebendo correções e elogios que reforçam as ações corretas. Essa abordagem tem se mostrado particularmente útil para o desenvolvimento de respostas assertivas e controle emocional, dois aspectos essenciais para a convivência social saudável.

Os programas de intervenção que utilizam TCC e atividades práticas são considerados uma das abordagens mais integrativas para o desenvolvimento de FE e habilidades sociais. Del Prette e Del Prette (2020) e Bortolatto, Wagner e Lopes (2022), destacam que esses programas não apenas fornecem um espaço de prática controlada, mas também promovem a resiliência emocional e a capacidade de adaptação a situações novas e desafiadoras. O sucesso dessas intervenções está na capacidade de treinar simultaneamente funções cognitivas e comportamentais, criando uma sinergia que potencializa o desenvolvimento social dos indivíduos.

A interface entre as FE e o THS representa um campo promissor para o desenvolvimento de intervenções que buscam melhorar o desempenho social e a qualidade de vida. Programas como os descritos por Simões e Xavier (2024) demonstram que a combinação de técnicas cognitivas e comportamentais pode gerar melhorias significativas tanto no controle emocional quanto na adaptação social. A utilização de abordagens como a TCC proporciona um ambiente estruturado onde as FE são constantemente desafiadas e fortalecidas, resultando em mudanças positivas duradouras.

Por fim, a integração entre as FE e o THS em um contexto terapêutico e educacional continua a abrir novos caminhos para a prática clínica e a pesquisa. As intervenções descritas ao longo deste capítulo demonstram que, ao alinhar estratégias cognitivas e comportamentais, é possível alcançar um desenvolvimento mais equilibrado e eficaz das CS. Os programas de intervenção, como os de Del Prette e Del Prette (2020) e Bortolatto *et al.* (2022), exemplificam o potencial dessas abordagens, incentivando novas formas de aplicação prática e estudos futuros.

Ao analisar a interação entre funções executivas (FE), treino de habilidades sociais (THS) e terapia cognitivo-comportamental (TCC), é possível propor uma direção que viabiliza o impacto de cada componente na regulação

cognitiva e social. O THS, ao promover competências como comunicação assertiva, empatia e resolução de conflitos, atua no desenvolvimento de habilidades sociais fundamentais para contextos interpessoais e profissionais (Boer; Elias, 2022).

O desenvolvimento das HS, por sua vez, impulsiona o aprimoramento das FE, uma vez que exige dos participantes o uso constante do controle inibitório, da flexibilidade cognitiva e da memória de trabalho para gerenciar adequadamente as interações sociais. Assim, o THS parece ter um efeito inicial, estimulando as FE à medida que os indivíduos precisam regular suas respostas e adaptar-se a diferentes demandas sociais (Silva, 2023).

A TCC, por outro lado, assume um papel integrador e consolidativo nesse processo. Por meio de técnicas como a reestruturação cognitiva e a modificação de padrões comportamentais, a TCC ajuda os indivíduos a identificar e reformular pensamentos disfuncionais que podem interferir na aplicação das FE e das habilidades sociais desenvolvidas (Beck, 2022).

Dessa forma, a TCC promove uma internalização mais duradoura dessas habilidades, permitindo que as competências adquiridas tanto no treino das FE quanto no THS sejam aplicadas com maior consistência em diferentes situações do cotidiano. Em resumo, o fortalecimento das FE parece ser essencial para o sucesso do THS, enquanto a TCC funciona como um fator integrador, ampliando e estabilizando os benefícios alcançados (Marques; Amaral; Morroni, 2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como propósito discutir os aspectos das funções executivas envolvidos no THS, com base em uma revisão da literatura sobre o tema. Ao longo da pesquisa, foi possível concluir que o FE está diretamente relacionado ao aprimoramento do THS, uma vez que essas funções cognitivas são fundamentais para o sucesso das interações interpessoais. Funções como a memória de trabalho, o controle inibitório e a flexibilidade cognitiva são continuamente exigidas e aprimoradas durante o THS, pois esses processos permitem que o indivíduo regule seus impulsos, planeje ações adequadas e se adapte a diferentes situações sociais.

Ao longo da revisão, observou-se que as intervenções focadas no THS não apenas melhoram as competências sociais dos indivíduos, mas também têm um impacto positivo no desenvolvimento das funções executivas. A TCC, frequentemente utilizada para o THS, exemplifica essa relação, ao proporcionar um ambiente em que o indivíduo aprende a reconhecer padrões de comportamento e cognição disfuncionais, promovendo o uso de estratégias cognitivas para melhorar o autocontrole e a flexibilidade comportamental. Dessa forma, o THS fortalece as FE ao exigir que os indivíduos ajustem suas respostas em situações sociais complexas, controlando impulsos e mantendo o foco em comportamentos socialmente apropriados.

Portanto, este estudo reforça a importância de intervenções que integrem o THS ao desenvolvimento das FE, especialmente em contexto terapêutico através da TCC. Embora a revisão ofereça uma base sólida para a compreensão dessa relação, há espaço para futuras pesquisas que aprofundem essa intersecção em diferentes populações e cenários, com o objetivo de aperfeiçoar as intervenções que visam promover o desenvolvimento social e cognitivo de forma mais ampla e eficaz.

REFERÊNCIAS

BECK, Judith S. Introdução à terapia cognitivo-comportamental. *In*: BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2022 a. p. 27-53.

BEZERRA, Gabrielle Selleri. *et al.* Treinamento de habilidades sociais e estresse na universidade: um estudo de caso. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 28, p. e244892, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-35392024-244892>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/TTgWwZPPJwWBfFnDZRmVgJt/>. Acesso em: 13 set. 2024.

BOER, July; ELIAS, Luciana. Habilidades sociais, funções executivas e desempenho acadêmico: Revisão sistemática. **Rev. Psicopedagogia**, v. 39, n. 119, p. 270-284, 2022. DOI: <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20220024>. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0103-84862022000200012&script=sci_arttext. Acesso em: 13 ago. 2024

BORTOLATTO, Mariana de Oliveira; WAGNER, M. F; LOPES, F. M. Treinamento de habilidades sociais com estudantes universitários: Um

protocolo de intervenção em grupo. **Psicol. clínica**. v.34 n.2, Rio de Janeiro maio/ago, p. 289-310 2022. DOI: <https://doi.org/10.33208/PC1980-5438v0034n02A04>. Disponível: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652022000200005. Acesso em: 13 set, 2024.

CABALLO, Vicente. E. **Manual de Avaliação e treinamento das Habilidades Sociais**. 2.ed. Santos São Paulo, 2008.

CASTRO, Elton André Silva; SIQUEIRA, Leonardo Vandré dos Santos. Cognição Social, Habilidades Sociais e Funções Executivas nas Infâncias: Algumas considerações Teóricas-Conceituais. **Brazilian Journal of Development**. [S. l.], v. 8, n. 5, p. 34945–34957, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n5-148. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/47670>. Acesso em: 4 out. 2024.

COELHO, Ludmila Oliveira. **O uso das habilidades executivas como estratégias de ensino e aprendizagem no âmbito educacional**. 2020. Tese (Programa de Pós-Graduação em Neurociências) -Instituto de Ciências Biológicas, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2020.

DIAS, Natália Martins; MALLOY-DINIZ, Leandro Fernandes. **Funções Executivas: modelos e aplicações**. São Paulo: Pearson Clinical Brasil, 2020.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Aperfeiçoando minhas Habilidades Sociais e Competência Social**. São Carlos: Edufscar, 2022.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Competência Social e Habilidades Sociais: Manual Teórico-Prático**. Petrópolis: Vozes, 2017.

FIGUEIREDO, Tiago. A cognição social em psiquiatria: definições e terminologias essenciais à prática clínica e de pesquisa. **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 13, p. 1–9, 2023. DOI: 10.25118/2763-9037.2023.v13.718. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/718>. Acesso em: 2 out. 2024.

FREITAS, Lucas Cordeiro; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, A. **Distanciamento social na pandemia de COVID-19: apontamentos para possíveis impactos nas habilidades sociais de indivíduos e populações**. Estudos de Psicologia, v. 25, p. 1-13, 2020. DOI: <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v25i0.48406>. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2020000300003. Acesso em 01 set, 2024

IDOWU, Mojitola; SZAMEITAT, Andre J; PARTON, Andrew. **The assessment of executive function abilities in healthy and neurodegenerative aging-A**

selective literature review. *Fronteiras in aging neuroscience*, v. 16, p.1-15, 2024. DOI: [10.3389/fnagi.2024.1334309](https://doi.org/10.3389/fnagi.2024.1334309). Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38596597/>. Acesso em: 19 ago.2024

LOUREIRO, Vitor da Silva.; OIKAWA, Keiko Costa.; CARDOSO, Fabrício Bruno. **Mind, brain and education: neuropsychological contributions to executive function training in the classroom with students with ADHD**. *Concilium*, v. 23, n. 21, p. 194–218, 2023. DOI: <https://doi.org/10.53660/CLM-2448-23S42> Disponível em: <https://clium.org/index.php/edicoes/article/view/2448/1544>. Acesso em: 12 set. 2024.

MARQUES, Ana Paula Pissarra; AMARAL, Alison Vanessa Morroni; PANTANO, Thelma. **Treino de Funções Executivas e Aprendizado**. 2ª ed. São Paulo: Manole Saúde, 2020.

MIKA, Fabiana; Pacheco, Elvio Renato Stresser Pacheco. Revisão de literatura acerca da eficácia de treinamentos em habilidades sociais. *In: Anais [...] do EOCC 2021*. Disponível: <https://www.unicesumar.edu.br/anais-epcc-2021/wp-content/uploads/sites/236/2021/11/266.pdf>

MONTEIRO, Marcia Cristina; SOARES, Adriana Benevides. **Adaptação acadêmica em**. *Psicologia Escolar e iEducativa*, v. 25, p. 1-9, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.15689/ap.2021.2002.19830.06>. Acesso em: 13 set, 2024.

PINO MUÑOZ, Mónica; ARÁN FILIPPETTI, Vanessa. **Estrategias de afrontamiento y habilidades sociales en niños en edad escolar: asociación con medidas de desempeño y evaluaciones conductuales de la función ejecutiva**. *Journal of Genetic Psychology*, v. 183, n. 4, p. 412-429, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/00221325.2022.2156266>. Acesso em: 13 set, 2024.

SANTOS, Zeimara de Almeida; SOARES, Adriana Benevides; MOURÃO, Luciana. **Análise confirmatória e de invariância do inventário de habilidades sociais para situações terapêuticas difíceis para o contexto clínico**. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 34, p. 1-13, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003244065>. Acesso em: 13 set, 2024.

SILVA, Hannah Damaris Torres Lima. **Cognição Social e Funções Executivas em crianças com TDAH**. 2023. Tese (Programa de Pós-Graduação em Neurociências Cognitiva e Comportamento) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/29825> Acesso em: 2 out, 2024.

SIMÕES, Michele; XAVIER, Adriely Fernandes. **As Contribuições do Treino de Habilidades Sociais sob a Ótica da Terapia Cognitiva-Comportamental na Tomada de Decisão na Adolescência**. Faculdades Anhanguera, 2024.

Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br//handle/123456789/67883>
Acesso em: 11 set, 2024.

STENZEL, Lucia Marques. CESA, Marcela Lahiguerra. O Role-Play para o Treinamento de Habilidades Terapêuticas Baseadas em Evidências. **Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v.28, pp 189-206, 2022. Disponível em:

<https://periodicos.pucminas.br/index.php/psicologiaemrevista/article/download/28881/21500>. Acesso em 15 set. 2024

TUERK, Carola; ANDERSON, Vicki; BERNIER, Annie; BEAUCHAMP, Miriam H. **Social competence in early childhood: An empirical validation of the social model**. Journal of Neuropsychology, v. 15, n. 1, p. 84-101, 2021.

Disponível em:

<https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jnp.12230>. Acesso em: 05 set, 2024

VIDAL, Egon Ralf Souza; LIMA, Thatiana Helena. **Efeitos da meditação na atenção plena, Funções Executivas e Desempenho Escolar**. Avaliação Psicológica. 2023, vol.22, n.1, pp22-32. Disponível em: 18 set, 2024. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1677-04712023000100022&lng=pt&nrm=iso. Acesso: 19 ago.2024