

HABILIDADES SOCIAIS E SAÚDE MENTAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

SOCIAL SKILLS AND MENTAL HEALTH AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Eduardo Soares Damasco Rodrigues¹

RESUMO: A experiência universitária envolve demandas acadêmicas, sociais e interpessoais que podem repercutir sobre a saúde mental dos estudantes. Nesse contexto, as habilidades sociais (HS) constituem repertórios potencialmente relacionados à maneira como os universitários enfrentam essas demandas. Este estudo teve como objetivo investigar as relações entre HS e indicadores de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários. Trata-se de revisão integrativa da literatura, conduzida segundo as etapas propostas por Whittemore e Knafl. A busca foi realizada nas bases PubMed, Scopus, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde, contemplando artigos publicados entre janeiro de 2022 e agosto de 2026, em português e inglês. Foram incluídos estudos empíricos originais com estudantes de graduação que avaliassem HS ou intervenções de Treinamento de Habilidades Sociais (THS) conjuntamente a indicadores de depressão, ansiedade ou estresse. Ao final da seleção, 10 artigos compuseram o corpus da revisão. Os resultados evidenciaram predominância de estudos observacionais e menor número de pesquisas de intervenção. O estresse foi o indicador mais frequentemente investigado, seguido por depressão e ansiedade. Os estudos observacionais identificaram associações entre repertórios mais elaborados de HS e menores níveis de depressão, ansiedade e estresse, embora os achados não tenham sido uniformes. Também foram observadas relações com adaptação acadêmica, autoeficácia e características do contexto universitário. Nos estudos de intervenção, o desenvolvimento das HS foi acompanhado principalmente por reduções no estresse e na depressão, enquanto os resultados referentes à ansiedade foram menos consistentes. Conclui-se que as HS constituem dimensão relevante para a compreensão da saúde mental no ensino superior e podem subsidiar estratégias institucionais direcionadas às demandas acadêmicas e interpessoais dos estudantes.

Palavras-chave: Habilidades Sociais. Saúde Mental. Estudantes Universitários. Treinamento de Habilidades Sociais.

¹Professor Titular da Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Doutorando e Mestre em Psicologia (UNIVERSO). Especialista em Psicologia Clínica (PUCRS).

ABSTRACT: The university experience involves academic, social, and interpersonal demands that may affect students' mental health. In this context, social skills (SS) constitute repertoires potentially related to how university students cope with these demands. This study aimed to investigate the relationships between SS and indicators of depression, anxiety, and stress in university students. This is an integrative literature review, conducted according to the steps proposed by Whitemore and Knafl. The search was carried out in the PubMed, Scopus, SciELO, and Virtual Health Library databases, including articles published between January 2022 and August 2026, in Portuguese and English. Original empirical studies with undergraduate students that evaluated SS or Social Skills Training (SST) interventions together with indicators of depression, anxiety, or stress were included. Following the selection process, 10 articles comprised the review corpus. The results showed a predominance of observational studies and a smaller number of intervention studies. Stress was the most frequently investigated indicator, followed by depression and anxiety. Observational studies identified associations between more developed SS repertoires and lower levels of depression, anxiety, and stress, although the findings were not uniform. Relationships with academic adjustment, self-efficacy, and characteristics of the university context were also observed. In intervention studies, the development of SS was mainly accompanied by reductions in stress and depression, while the results regarding anxiety were less consistent. The findings indicate that social skills constitute a relevant dimension for understanding mental health in higher education and may support institutional strategies aimed at addressing students' academic and interpersonal demands.

Keywords: Social Skills. Mental Health. University Students. Social Skills Training.

I INTRODUÇÃO

2

A experiência universitária constitui um período marcado por importantes mudanças acadêmicas, sociais e pessoais, envolvendo novas responsabilidades, exigências de desempenho, necessidade de autonomia e estabelecimento de diferentes relações interpessoais. Embora essas experiências façam parte do processo de formação, as demandas presentes no ensino superior podem repercutir sobre a saúde mental dos estudantes, especialmente quando os recursos disponíveis para lidar com as exigências acadêmicas e relacionais se mostram insuficientes. Nesse contexto, a saúde mental da população universitária tem adquirido crescente relevância, considerando a presença de sintomas de depressão, ansiedade e estresse ao longo da graduação (Pinto et al., 2023; Belei-Miyazaki et al., 2026).

Entre os indicadores de saúde mental considerados no contexto universitário, destacam-se sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Esses indicadores podem estar relacionados às diferentes exigências presentes na formação universitária e repercutir sobre o envolvimento do estudante com suas atividades, relações e trajetória acadêmica. Desse modo, compreender os recursos individuais e sociais relacionados ao enfrentamento dessas demandas constitui um

aspecto relevante para a compreensão da saúde mental nesta população (Pinto et al., 2023; Jardim; Soares, 2025).

As demandas enfrentadas pelos universitários, entretanto, não se restringem às atividades de estudo e avaliação. A formação superior ocorre em um contexto essencialmente social, no qual os estudantes precisam estabelecer vínculos, participar de atividades coletivas, comunicar necessidades, expor opiniões, lidar com críticas e divergências, solicitar ajuda e interagir com colegas e professores. Essas situações tornam a dimensão interpessoal um componente importante da experiência universitária e permitem considerar o repertório de habilidades sociais (HS) como um recurso potencialmente relacionado à maneira como os estudantes enfrentam as exigências desse contexto (Jardim; Soares, 2025; Belei-Miyazaki et al., 2026).

As HS correspondem a diferentes classes de comportamentos sociais presentes no repertório do indivíduo que contribuem para o desempenho socialmente competente nas relações interpessoais. Esse conjunto inclui comportamentos relacionados à comunicação, assertividade, expressão de sentimentos, empatia, manejo de conflitos e estabelecimento de relações, entre outros, cuja funcionalidade depende das características das situações e dos contextos em que ocorrem. No ambiente universitário, tais habilidades podem adquirir particular relevância diante da diversidade de interações e demandas sociais presentes durante a formação (Del Prette; Del Prette, 2017).

A relação entre HS e saúde mental pode ser compreendida considerando que dificuldades no manejo das situações interpessoais podem estar associadas a experiências relacionais menos satisfatórias, enquanto repertórios sociais mais elaborados podem favorecer a comunicação, a expressão de necessidades, a busca de ajuda e o enfrentamento de situações socialmente desafiadoras. Estudos com universitários têm identificado relações entre o repertório de HS e indicadores de depressão, ansiedade e estresse, sugerindo a pertinência de considerar a dimensão interpessoal na compreensão da saúde mental no ensino superior (Pinto et al., 2023; Belei-Miyazaki et al., 2026).

Diante da relevância das relações interpessoais para a experiência universitária e da presença de diferentes indicadores de sofrimento psicológico nessa população, torna-se pertinente compreender como as HS têm sido relacionadas à saúde mental no ensino superior. A produção recente apresenta investigações com diferentes delineamentos e indicadores psicológicos, tornando necessária a sistematização das evidências disponíveis para identificar

convergências, particularidades e lacunas na compreensão dessa relação (Bortolatto et al., 2024; Belei-Miyazaki et al., 2026). Assim, o presente estudo tem como objetivo investigar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, as relações entre HS e indicadores de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre determinado fenômeno, permitindo a inclusão de estudos com diferentes delineamentos metodológicos. A revisão foi conduzida conforme as etapas propostas por Whittemore e Knafl (2005): identificação do problema, busca na literatura, avaliação dos dados, análise dos dados e apresentação da síntese do conhecimento. A questão norteadora da revisão foi: Quais relações entre HS e indicadores de depressão, ansiedade e estresse têm sido identificadas em estudantes universitários?

A busca bibliográfica foi realizada nas bases PubMed, Scopus, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), contemplando artigos publicados entre janeiro de 2022 e agosto de 2026, nos idiomas português e inglês. A última busca foi realizada em 18 de agosto de 2026. A delimitação temporal teve como finalidade reunir evidências recentes acerca das relações entre HS e os indicadores de saúde mental investigados no contexto universitário.

Para a identificação dos estudos, foram utilizados descritores e termos livres relacionados aos três componentes centrais da revisão: habilidades sociais, população universitária e indicadores de saúde mental. A estratégia-base em língua inglesa foi: (“*Social Skills*” OR “*Social Skills Training*”) AND (“*University Students*” OR “*College Students*” OR “*Undergraduate Students*”) AND (“*Depression*” OR “*Anxiety*” OR “*Stress*”). Em português, foram realizadas combinações correspondentes, com adaptações à sintaxe e aos recursos de busca disponíveis em cada base.

Foram considerados elegíveis estudos empíricos originais, quantitativos, qualitativos ou de métodos mistos, realizados com estudantes universitários de graduação e que avaliassem explicitamente HS ou intervenções caracterizadas como Treinamento de Habilidades Sociais (THS), conjuntamente a pelo menos um dos seguintes indicadores: depressão, ansiedade ou estresse. Foram incluídos artigos publicados entre janeiro de 2022 e agosto de 2026, em português ou inglês.

Foram excluídos estudos realizados exclusivamente com profissionais, estudantes de pós-graduação ou populações não universitárias; pesquisas que abordassem relações interpessoais, apoio social, competências socioemocionais ou habilidades de comunicação sem avaliação específica do construto habilidades sociais; estudos que não avaliassem pelo menos um dos três indicadores de saúde mental estabelecidos; revisões de literatura, editoriais, cartas, protocolos, dissertações, teses, capítulos de livros e trabalhos publicados exclusivamente em anais de eventos. Registros duplicados entre as bases também foram excluídos.

Após a realização das buscas e a remoção dos registros duplicados, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para verificação da adequação aos critérios de elegibilidade. Os estudos potencialmente pertinentes foram posteriormente analisados em texto completo. Ao final do processo de seleção, 10 artigos atenderam aos critérios estabelecidos e foram incluídos na revisão integrativa. Esses estudos constituíram o corpus da revisão e foram submetidos à extração e síntese dos dados.

Para organização e análise dos estudos selecionados, foram extraídas informações referentes à autoria e ao ano de publicação, país de realização, características da amostra, delineamento metodológico, instrumentos utilizados para avaliação das HS e dos indicadores de saúde mental, variáveis investigadas e principais resultados. Os achados foram posteriormente organizados por aproximação temática, buscando identificar convergências, divergências e lacunas na produção científica recente acerca das relações entre HS, depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários.

5

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados evidenciou que as relações entre HS e saúde mental em estudantes universitários têm sido investigadas principalmente por meio de estudos observacionais, acompanhados por um conjunto menor de pesquisas de intervenção envolvendo THS. Entre os indicadores contemplados, o estresse apresentou maior frequência nas investigações, enquanto depressão e ansiedade foram avaliadas em menor número de estudos. Os trabalhos analisados também apresentaram diversidade quanto aos cursos de graduação, características das amostras, instrumentos e delineamentos empregados, permitindo examinar as relações entre HS e saúde mental em diferentes contextos da experiência universitária (Bezerra et al., 2022; Pinto et al., 2023; Jardim; Soares, 2023; Bezerra et al., 2024; Bortolatto et al.,

2024; Bernal et al., 2025; Bonfim; Moreira; Souza, 2025; Jardim; Soares, 2025; Belei-Miyazaki et al., 2026; Kubrusly et al., 2026).

3.1 Habilidades sociais e saúde mental em universitários

Os estudos observacionais apresentaram, predominantemente, associações entre o repertório de HS e indicadores de saúde mental, embora os resultados não tenham sido uniformes entre as investigações. Pinto et al. (2023), em estudo com 143 estudantes de graduação, identificaram correlações negativas entre a frequência de HS e sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Dessa forma, maiores frequências de comportamentos socialmente habilidosos estiveram associadas a menores níveis desses sintomas. O resultado evidencia uma relação entre o repertório interpessoal e os indicadores psicológicos avaliados, embora a natureza correlacional do estudo não permita estabelecer a direção dessa associação (Pinto et al., 2023).

As relações envolvendo depressão e ansiedade também foram observadas por Belei-Miyazaki et al. (2026) em ingressantes do curso de Psicologia. A investigação identificou associação entre problemas de saúde mental, repertórios mais limitados de HS e maiores dificuldades interpessoais. Quando aproximados aos resultados de Pinto et al. (2023), esses achados indicam que sintomas depressivos e ansiosos podem estar relacionados a dificuldades na maneira como os universitários respondem às demandas interpessoais. A aproximação entre esses estudos sugere que as relações entre HS e saúde mental podem envolver diferentes manifestações de sofrimento psicológico presentes na população universitária (Pinto et al., 2023; Belei-Miyazaki et al., 2026).

O estresse constituiu o indicador mais frequentemente relacionado às HS nos estudos analisados. Jardim e Soares (2023), ao investigarem 606 universitários, identificaram relações entre estresse, HS, autoeficácia e adaptação acadêmica, verificando ainda a participação das HS na mediação da relação entre estresse e adaptação. Em outro estudo, com 917 universitários, Jardim e Soares (2025) também observaram associações entre HS, estresse, autoeficácia e adaptação acadêmica. Considerados em conjunto, esses resultados sugerem que as HS podem estar relacionadas ao estresse como parte de um conjunto mais amplo de recursos envolvidos na maneira como os estudantes respondem às demandas e se ajustam às experiências do ensino superior (Jardim; Soares, 2023; Jardim; Soares, 2025).

A análise de classes específicas de HS acrescenta maior precisão a essa relação. Kubrusly et al. (2026), em estudo com 119 estudantes de Medicina, investigaram as dimensões das HS por meio do Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO) em associação ao estresse acadêmico. Os resultados apontaram relações entre maiores dificuldades em determinadas situações sociais e níveis mais elevados de estresse, especialmente em circunstâncias envolvendo exposição interpessoal, interação com desconhecidos e defesa dos próprios direitos. Esses achados indicam que diferentes classes de HS podem apresentar relações distintas com o estresse, tornando relevante considerar a especificidade dos comportamentos sociais avaliados, e não apenas medidas globais do repertório social (Kubrusly et al., 2026).

As características do contexto universitário também parecem participar dessas relações. Bernal et al. (2025), ao investigarem 353 universitários, observaram associação entre HS e estresse acadêmico, além da participação parcial de características do ambiente de sala de aula nessa relação. Esse resultado aproxima-se das investigações de Jardim e Soares (2023, 2025) ao demonstrar que as HS não operam independentemente das condições acadêmicas nas quais os estudantes estão inseridos. Assim, a associação entre repertórios sociais e estresse pode envolver tanto características comportamentais dos estudantes quanto as demandas e condições presentes nas relações estabelecidas no ambiente universitário (Jardim; Soares, 2023; Bernal et al., 2025; Jardim; Soares, 2025).

Apesar da predominância de associações entre HS e estresse nos estudos analisados, os resultados não foram uniformes. Bonfim, Moreira e Souza (2025), ao investigarem universitários dos cursos de Psicologia, Enfermagem e Medicina, não identificaram associação estatisticamente significativa entre HS e estresse. Esse resultado diverge dos achados de Jardim e Soares (2023, 2025), Bernal et al. (2025) e Kubrusly et al. (2026), indicando que a relação entre HS e estresse pode variar entre diferentes amostras e contextos universitários. A divergência também reforça a necessidade de considerar diferenças nos instrumentos, características dos participantes e condições acadêmicas ao interpretar a relação entre os construtos (Bonfim; Moreira; Souza, 2025).

Em conjunto, os estudos observacionais indicam predominância de associações entre repertórios mais elaborados de HS e menores níveis de depressão, ansiedade e estresse, embora tenham sido identificados resultados divergentes, particularmente em relação ao estresse. Essas associações também não devem ser interpretadas como necessariamente unidirecionais. Dificuldades no repertório social podem estar relacionadas a maiores dificuldades no manejo

das demandas interpessoais e acadêmicas, ao mesmo tempo que sintomas depressivos, ansiosos e níveis elevados de estresse podem interferir na emissão de comportamentos socialmente habilidosos. A predominância de delineamentos correlacionais sustenta, portanto, a existência de relações entre essas variáveis em parte significativa dos estudos, mas não permite determinar sua direção causal (Pinto et al., 2023; Jardim; Soares, 2023; Bernal et al., 2025; Bonfim; Moreira; Souza, 2025; Jardim; Soares, 2025; Belei-Miyazaki et al., 2026; Kubrusly et al., 2026).

3.2 Treinamento de Habilidades Sociais e indicadores de saúde mental

Além dos estudos observacionais, as pesquisas envolvendo THS permitem examinar se modificações no repertório de HS são acompanhadas por alterações nos indicadores de saúde mental. Bortolatto et al. (2024), em estudo-piloto com universitários, identificaram aumento significativo das HS após a intervenção, acompanhado por redução dos sintomas de depressão e estresse. Em relação à ansiedade, os resultados diferiram conforme o indicador avaliado: observou-se redução significativa da ansiedade social, enquanto a medida de ansiedade geral não apresentou mudança equivalente. Esse achado evidencia a importância de distinguir diferentes manifestações de ansiedade ao interpretar possíveis repercussões psicológicas do THS (Bortolatto et al., 2024).

8

Evidências favoráveis em relação ao estresse também foram observadas por Bezerra et al. (2022), em estudo-piloto com universitários submetidos a um programa de THS. Os resultados indicaram mudanças no repertório de HS acompanhadas por redução dos níveis de estresse após a intervenção. O estudo amplia as evidências acerca da utilização do THS no contexto universitário e aproxima-se dos resultados de Bortolatto et al. (2024), particularmente quanto à ocorrência concomitante de mudanças nas HS e no estresse (Bezerra et al., 2022; Bortolatto et al., 2024).

Resultados favoráveis também foram identificados em investigação individual de THS. Bezerra et al. (2024), em estudo de caso com uma universitária de Psicologia, observaram aprimoramento de habilidades relacionadas a fazer e recusar pedidos, lidar com críticas, expressar desagrado e solicitar mudanças de comportamento. Essas alterações foram acompanhadas por redução do estresse percebido, com manutenção dos resultados no período de seguimento. O delineamento possibilitou acompanhar detalhadamente as mudanças comportamentais ocorridas ao longo da intervenção, embora, por sua natureza, não permita

estabelecer isoladamente a magnitude e a especificidade dos efeitos atribuíveis ao THS (Bezerra et al., 2024).

A aproximação entre os estudos de intervenção indica que o estresse constitui o indicador com maior recorrência de mudanças concomitantes ao desenvolvimento das HS. Reduções nesse indicador foram observadas nos estudos de Bezerra et al. (2022), Bortolatto et al. (2024) e Bezerra et al. (2024), enquanto os resultados relacionados à depressão e, principalmente, à ansiedade foram menos frequentes e apresentaram menor uniformidade. Essas diferenças podem decorrer das características das intervenções, das medidas utilizadas e das especificidades dos indicadores avaliados, reforçando a necessidade de distinguir mudanças no repertório social de alterações nos diferentes indicadores psicológicos (Bezerra et al., 2022; Bortolatto et al., 2024; Bezerra et al., 2024).

Os resultados dos estudos de intervenção aproximam-se de parte das evidências observacionais ao indicar que modificações nas HS podem ocorrer simultaneamente a mudanças em determinados indicadores de saúde mental. Entretanto, essa aproximação não permite afirmar que o desenvolvimento das HS seja, isoladamente, responsável pela redução dos sintomas identificados. O reduzido número de estudos de intervenção, o pequeno número de participantes em parte das investigações e as características dos delineamentos empregados recomendam cautela na atribuição das mudanças exclusivamente ao THS. Dessa forma, os resultados fornecem evidências iniciais favoráveis à utilização dessas intervenções com universitários, mas sua interpretação deve preservar a distinção entre mudança concomitante e demonstração de efeito causal (Bezerra et al., 2022; Bortolatto et al., 2024; Bezerra et al., 2024).

3.3 Síntese dos achados

A análise integrada dos estudos evidencia predominância de associações entre HS e indicadores de saúde mental em estudantes universitários, embora os resultados não tenham sido uniformes entre as investigações. De maneira geral, repertórios mais elaborados de HS estiveram associados a menores níveis de depressão, ansiedade e estresse, enquanto maiores dificuldades no desempenho social foram relacionadas a indicadores psicológicos mais elevados. Entretanto, a ausência de associação significativa entre HS e estresse em uma das investigações indica que essas relações podem variar conforme características das amostras, dos contextos acadêmicos e das estratégias de mensuração utilizadas. Entre os indicadores analisados, o estresse apresentou maior presença na produção recente, enquanto depressão e ansiedade foram

contempladas em menor número de estudos (Pinto et al., 2023; Jardim; Soares, 2023; Bernal et al., 2025; Bonfim; Moreira; Souza, 2025; Jardim; Soares, 2025; Belei-Miyazaki et al., 2026; Kubrusly et al., 2026).

Uma aproximação relevante entre os achados refere-se à articulação das HS com diferentes experiências acadêmicas e interpessoais dos universitários. As relações encontradas com adaptação acadêmica, autoeficácia, características do ambiente de sala de aula e demandas interpessoais específicas sugerem que as HS integram um conjunto mais amplo de recursos e condições envolvidos na maneira como os estudantes respondem às exigências da formação. Os resultados também indicam que diferentes classes de HS podem apresentar relações distintas com os indicadores psicológicos, especialmente em situações envolvendo assertividade, defesa de direitos, exposição interpessoal e manejo de demandas relacionais (Jardim; Soares, 2023; Bernal et al., 2025; Jardim; Soares, 2025; Belei-Miyazaki et al., 2026; Kubrusly et al., 2026).

Os estudos de intervenção complementam essas evidências ao indicarem que a ampliação do repertório de HS pode ser acompanhada por mudanças em indicadores psicológicos, com maior recorrência de resultados favoráveis relacionados ao estresse. Considerados conjuntamente, os achados sustentam a relevância da dimensão interpessoal para a compreensão da saúde mental no ensino superior, mas não permitem reduzir essas relações a um mecanismo causal único ou linear. As HS devem, portanto, ser compreendidas em articulação com outras condições pessoais, relacionais e acadêmicas presentes na experiência universitária (Bezerra et al., 2022; Bortolatto et al., 2024; Bezerra et al., 2024; Bonfim; Moreira; Souza, 2025; Belei-Miyazaki et al., 2026).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão teve como objetivo investigar as relações entre HS e indicadores de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários. De modo geral, os achados apontaram predominância de associações entre repertórios mais elaborados de HS e menores níveis de sofrimento psicológico, com maior concentração de evidências relacionadas ao estresse e menor presença de investigações sobre depressão e ansiedade.

Os estudos de intervenção complementam os achados observacionais ao indicarem que o desenvolvimento das HS por meio de programas de THS pode ser acompanhado por alterações favoráveis em determinados indicadores psicológicos, particularmente no estresse e na depressão. Esses resultados ampliam a compreensão sobre a relação entre repertórios sociais

e saúde mental, embora as características metodológicas das evidências disponíveis ainda recomendem cautela quanto ao estabelecimento de relações causais entre a ampliação das HS e a redução dos sintomas psicológicos.

Nesse sentido, as HS mostram-se relevantes para a compreensão da saúde mental de estudantes universitários e podem ser consideradas em ações institucionais direcionadas às demandas acadêmicas e interpessoais presentes no ensino superior. O desenvolvimento de repertórios relacionados à assertividade, expressão de necessidades e sentimentos, manejo de conflitos, defesa de direitos e enfrentamento de situações interpessoais constitui uma possibilidade de atuação junto a essa população, considerando-se, entretanto, que a saúde mental resulta da interação de múltiplos fatores individuais, sociais e contextuais.

Quanto às limitações das evidências sintetizadas, observou-se heterogeneidade entre os estudos em relação aos delineamentos, características das amostras e instrumentos empregados para mensurar tanto as HS quanto os indicadores de saúde mental, dificultando a comparação direta entre determinados resultados. Soma-se a isso a predominância de investigações transversais e correlacionais, que possibilitam identificar associações, mas oferecem menor sustentação para determinar a direção temporal das relações observadas. Os estudos de intervenção, embora apresentem resultados favoráveis, ainda são menos numerosos e metodologicamente heterogêneos, o que recomenda cautela em sua interpretação conjunta.

11

A análise da produção recente também evidenciou uma distribuição desigual dos indicadores de saúde mental investigados, com maior concentração de estudos envolvendo estresse e menor presença de investigações voltadas à depressão e à ansiedade. Esse cenário indica a pertinência de ampliar pesquisas que examinem de maneira específica as relações entre diferentes classes de HS e esses indicadores. Estudos longitudinais e pesquisas de intervenção com maior controle metodológico também poderão contribuir para esclarecer a direção das associações identificadas e compreender em quais condições o desenvolvimento das HS pode repercutir sobre diferentes indicadores de saúde mental.

Conclui-se que as HS constituem uma dimensão relevante para a compreensão da saúde mental no contexto universitário, sobretudo pelas relações identificadas com estresse, depressão e ansiedade. A síntese das evidências recentes reforça a importância de considerar os repertórios interpessoais na compreensão das experiências psicológicas vivenciadas durante a formação superior e oferece subsídios para o desenvolvimento de ações voltadas à saúde mental dos estudantes. Ao mesmo tempo, o avanço das investigações poderá contribuir para compreender

com maior precisão os mecanismos envolvidos nessas relações e o papel que diferentes classes de HS podem desempenhar diante das demandas acadêmicas e interpessoais presentes na trajetória universitária.

REFERÊNCIAS

BELEI-MIYAZAKI, Giovanna; MIYAZAKI, Eduardo Santos; MIYAZAKI, Maria Cristina Oliveira Santos; BOLSONI-SILVA, Alessandra Turini. Mental health and social skills among first-year psychology students in public and private universities. *Paidéia* (Ribeirão Preto), v. 36, e3606, 2026. DOI: 10.1590/1982-4327e3606.

BERNAL, Angelo Kim C.; BONITE, Jan Maureen C.; GERASMIA, Janine P.; ALMAGRO, Ronald E. The mediating effect of classroom environment on the relationship between social skills and academic stress among college students. *Asian Journal of Education and Social Studies*, v. 51, n. 12, p. 1042-1062, 2025. DOI: 10.9734/AJESS/2025/v51i122747.

BEZERRA, Gabrielle Selleri; FEITOSA, Fabio Biasotto; WAGNER, Márcia Fortes; RODRÍGUEZ, Tomás Daniel Menéndez; RODRIGUES, Alessandra da Silva. Treinamento de Habilidades Sociais na promoção do coping eficaz: um estudo-piloto. *Psicologia: Teoria e Prática*, v. 24, n. 2, ePTPCP14090, 2022. DOI: 10.5935/1980-6906/ePTPCP14090.pt.

BEZERRA, Gabrielle Selleri; FEITOSA, Fabio Biasotto; WAGNER, Márcia Fortes; RODRÍGUEZ, Tomás Daniel Menéndez; RODRIGUES, Alessandra da Silva. Treinamento de habilidades sociais e estresse na universidade: um estudo de caso. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 28, e244892, 2024. DOI: 10.1590/2175-35392024-244892.

BONFIM, Ana Clícia; MOREIRA, Junnia Maria; SOUZA, Lorena de. Habilidades sociais e estresse em universitários de Psicologia, Enfermagem e Medicina. *Interação em Psicologia*, v. 29, n. 2, 2025. DOI: 10.5380/riep.v29i2.86160.

BORTOLATTO, Mariana de Oliveira; BOROWSKI, Silvia Batista Von; COSTA, Jessica Alves da; LOPES, Fernanda Machado. Treinamento em habilidades sociais para universitários: um estudo-piloto. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 20, e20240448, 2024. DOI: 10.5935/1808-5687.20240448.

DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda A. P. Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático. Petrópolis: Vozes, 2017.

JARDIM, Maria Eduarda de Melo; SOARES, Adriana Benevides. Autoeficácia e Habilidades Sociais: Mediadores da Relação entre Estresse e Adaptação Acadêmica. *Paidéia* (Ribeirão Preto), v. 33, e3339, 2023. DOI: 10.1590/1982-4327e3339.

JARDIM, Maria Eduarda de Melo; SOARES, Adriana Benevides. Academic adaptation, stress, self-efficacy and social skills in college students from public and private institutions. *Estudos de Psicologia* (Campinas), v. 42, e220088, 2025. DOI: 10.1590/1982-0275202542e220088.

KUBRUSLY, Marcos; CARMO, Júlia Mendes do; COSTA, Henrique Sousa; AZEVEDO, Livia Maria Costa; ARRUMA FILHO, Carlos Ademar Dias; SILVA, Silvia Fernandes Ribeiro da; ROCHA, Hermano Alexandre Lima. Association between social skills and academic stress among first-year undergraduate medical students. *Discover Psychology*, 2026. DOI: 10.1007/s44202-026-00775-8.

PINTO, Milena Cristina do Nascimento; SILVA, Tatiene Inês Domingas Ferreira; FREITAS, Jaiane Maria de; MARQUES, Esther de Matos Ireno; OLIVEIRA, Graziella Lage. Habilidades sociais e saúde mental de estudantes de graduação. *Revista Psicopedagogia*, v. 40, n. 123, p. 313-323, 2023. DOI: 10.51207/2179-4057.20230030.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2005.