



ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA  
DIVISÃO DE ENSINO  
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 1º/2025

**BRUNO MENDES MARTINS, Cap Av**

**Atenção Plena no Programa de Especialização Operacional**

Rio de Janeiro

2025

ESCOLA DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS DA AERONÁUTICA  
DIVISÃO DE ENSINO  
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS 1º/2025

**BRUNO MENDES MARTINS, Cap Av**

**Atenção Plena no Programa de Especialização Operacional**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica como requisito parcial para aprovação no Curso de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Liderança com Ênfase em Gestão no COMAER.

Linha de Pesquisa: Ensino na Força Aérea  
Orientador: Thiago Godinho Vieira, Maj Av

Rio de Janeiro

2025

**BRUNO MENDES MARTINS, Cap Av**

**Atenção Plena no Programa de Especialização Operacional**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao  
Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Escola  
de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica.

Aprovado por:

---

Thiago Godinho Vieira, Maj Av - EAOAR

---

Ísis Beltrão Pereira, Cap Int - EAOAR

Rio de Janeiro

2025

## RESUMO

O Programa de Especialização Operacional (PESOP) representa um marco na carreira do Oficial Aviador, sendo realizado no ano seguinte à formação na Academia da Força Aérea. Constitui-se por etapas relacionadas ao desenvolvimento do piloto militar, de seu conhecimento doutrinário e de competências profissionais inerentes ao oficial. A avaliação da eficiência deste programa é realizada por meio de um conjunto de reuniões denominado Validação Curricular, sendo registradas nos últimos anos, dificuldades relacionadas principalmente à pilotagem, planejamento de missões e maturidade pessoal dos estagiários. Neste contexto, a Atenção Plena, também conhecida como *Mindfulness*, surge como ferramenta para o aperfeiçoamento da aprendizagem dos aviadores. Deste modo, este ensaio defende que a adoção da técnica de Atenção Plena pode contribuir para mitigar dificuldades de caráter operacional e comportamental dos estagiários do PESOP. Primeiramente, argumenta-se que as técnicas de Atenção Plena podem melhorar o desempenho psicomotor, necessário à formação nas aeronaves voadas pelos estagiários. Aliado a isto, defende-se também que a referida técnica pode influenciar nos campos afetivo e cognitivo, contribuindo para a consolidação do perfil comportamental desejado ao Oficial nas esferas administrativa e interpessoal. Cabe ressaltar que esta abordagem pode ser estendida a outros contextos institucionais, como o controle de tráfego aéreo e cursos de carreira. Portanto, a implantação de instruções de Atenção Plena resultará em militares preparados para superar os desafios e alcançar bons resultados em cenários complexos que exigem alto nível de percepção, permitindo maior alinhamento com os objetivos estratégicos de preparo e emprego da Força Aérea Brasileira.

**Palavras-chave:** Atenção Plena; psicomotor; afetivo; cognitivo.

## 1 INTRODUÇÃO

O Programa de Especialização Operacional (PESOP), realizado na Base Aérea de Natal (BANT), compõe-se resumidamente em três etapas: o Curso de Especialização Operacional (CEO), o Curso de Preparação de Oficiais de Esquadrão Aéreo (CPROE) e o Estágio Funcional (EF).

No CEO, são requisitadas habilidades relacionadas à aprendizagem teórica e aplicada tanto na pilotagem básica quanto no emprego da aeronave em cenários simulados de Ações de Força Aérea. No CPROE e no EF, o estagiário (nome dado ao militar que realiza o PESOP) é instruído sobre os princípios, conceitos, normas e procedimentos essenciais para o desempenho das atividades operacionais e administrativas próprias das funções de Oficial Aviador. A formação é voltada para os postos de Tenente e Capitão, preparando os militares para atuar nas Bases e Unidades Aéreas, além de consolidar os fundamentos que norteiam o preparo e o emprego da Força Aérea Brasileira (Brasil, 2025a).

Como parte da supervisão do PESOP, anualmente ocorre nas dependências da BANT, um conjunto de reuniões denominado de Validação Curricular. O objetivo dessa atividade é verificar os aspectos qualitativos da formação dos oficiais aviadores no exercício de sua especialização operacional e nas funções desempenhadas nas Unidades e Bases Aéreas durante o primeiro ano após a conclusão do PESOP (Brasil, 2025b).

Dentre os assuntos levantados na Validação Curricular, destacam-se as críticas e sugestões das Unidades Aéreas que recebem os pilotos formados no PESOP, sendo comum a existência de conteúdo relacionado ao aprimoramento nos campos cognitivo, afetivo e psicomotor. Exemplificando, ao serem avaliadas as atas do CPROE e das Unidades Aéreas relativas à Validação Curricular 2024, são evidenciados comentários relacionados a dificuldades apresentadas pelos estagiários em: interpretação de documentações aeronáutica; planejamento de voo; técnicas de pouso; emprego da fraseologia; manutenção da atenção com os órgãos de controle; maturidade para receber críticas; e iniciativa. Além disso, nas mesmas atas são constatadas sugestões para inclusão de novos conhecimentos a comporem o currículo mínimo do Programa (Brasil, 2024).

Neste contexto, este trabalho defende que a adoção da técnica de Atenção Plena pode contribuir para mitigar as dificuldades de caráter operacional e comportamental dos estagiários do PESOP. A implantação de instruções sobre o tema com a explanação básica de sua aplicação e seus benefícios pode aprimorar o desempenho psicomotor pelo maior controle da inibição motora, pelo aumento da precisão nos movimentos e por um domínio motor mais consciente.

É válido ressaltar que esta implantação pode influir também nos domínios afetivo e cognitivo, contribuindo para a consolidação do perfil desejado ao Oficial, permitindo maior alinhamento com as habilidades e competências requeridas para as atividades profissionais, com reflexo ainda na qualidade dos relacionamentos interpessoais, nos valores, nas atitudes e no bem-estar psicológico.

## **2 ATENÇÃO PLENA COMO FERRAMENTA DE DESENVOLVIMENTO**

A Atenção Plena, conhecida também como *Mindfulness*, é um processo que consiste em trazer o foco mental para o momento presente (Bishop *et al.*, 2004). Estudada pioneiramente por Jon Kabat-Zinn, esta técnica surgiu como um método clínico para amenizar dores crônicas e auxiliar com o tratamento de transtornos como ansiedade e pânico (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, *et al.*, 1992). Embora tenha inspiração em práticas budistas, sua abordagem é totalmente laica.

Neste processo, a atenção não se prende às lembranças (passado), às possibilidades (futuro) ou à imaginação, permitindo a concentração exclusiva na experiência atual. Kabat-Zinn (2003) corrobora com este conceito, acrescentando que o processo consiste em prestar atenção intencionalmente ao presente e sem julgamento, momento a momento.

### **2.1 A OTIMIZAÇÃO DO POTENCIAL PSICOMOTOR**

A Diretoria de Ensino da Aeronáutica (DIRENS) adota a Taxonomia de Objetivos Educacionais de Benjamin Bloom e colaboradores para determinar os níveis de aprendizagem nos domínios afetivo e cognitivo, e a classificação de Elizabeth J. Simpson para avaliação do domínio psicomotor (Brasil, 2012).

Bloom *et al.* (1956) explicam que o domínio psicomotor se refere às habilidades manipulativas sem, entretanto, propor uma medição dos parâmetros de aprendizagem. Posteriormente, Simpson (1966) propõe um sistema de classificação para o domínio psicomotor dividido em 5 níveis de ensino: Percepção, Preparação, Resposta Orientada, Resposta Mecânica e Resposta Aberta Complexa.

Durante a instrução aérea, a depender do exercício (táxi, decolagem, voo nivelado, pouso, etc.), a avaliação pode iniciar a partir do nível de Preparação até alcançar o nível de Resposta Aberta Complexa. Por exemplo, na aeronave C-95BM, os pousos das primeiras mis-

sões são avaliados no nível de Resposta Orientada, para os quais existe a possibilidade de auxílio verbal e mecânico do instrutor. Nas missões seguintes, o estagiário é avaliado no nível de Resposta Mecânica, no qual se estima menos intervenção do instrutor. E no nível de Resposta Aberta Complexa, é desejável que o pouso seja feito sem auxílio do instrutor.

Praticando a técnica da Atenção Plena, ao conduzir a consciência para um estado mental menos agitado e com pensamentos mais estáveis, pode-se obter benefícios relacionados ao domínio psicomotor. Em um estudo randomizado e controlado realizado por Devillers-Réolon, Temprado e Sleimen-Malkour (2023) sobre a prática da Atenção Plena e controle da coordenação bimanual, foi demonstrado que uma única sessão de meditação *Mindfulness* pode trazer benefícios imediatos para o domínio motor, independentemente da familiaridade com a prática. Os participantes do estudo foram divididos em dois grupos: controle e os que realizaram a Atenção Plena. Somente o grupo que realizou a técnica demonstrou melhoras na realização de movimentos relacionados especialmente a inibição motora, que é capacidade de suprimir respostas automáticas.

As habilidades necessárias à pilotagem exigem alto nível de acurácia para a execução de diversos procedimentos. De forma geral, espera-se que os movimentos na cabine tenham precisão e não sejam motivados por impulso. Até as tarefas mais simples, como o acionamento de interruptores e movimentação de manetes, podem ser afetadas por imperícia no movimento. Ressalta-se que na realização de exercícios de maior complexidade, como pouso, voo de ala e manutenção do voo pairado para helicópteros, é perceptível que a necessidade de maior atenção e domínio motor se faz presente por intervalos de tempos mais longos.

Outro estudo de Naranjo e Schmidt (2012) investigou como a prática da *Mindfulness* modula a consciência perceptivo-motora. Os resultados sugerem que praticantes da Atenção Plena podem obter maior monitoramento dos movimentos corporais, resultando em um melhor desempenho no domínio psicomotor. Mesmo os novatos em *Mindfulness* demonstraram maior sensibilidade para detectar perturbações externas, com uma maior compensação na relação velocidade/precisão e menor dependência de automatismos, favorecendo um controle motor mais consciente. O mesmo estudo demonstra também benefícios para o desempenho visuomotor, que se refere à capacidade de um indivíduo de integrar informações visuais com ações motoras para realizar movimentos precisos e coordenados.

Deste modo, o nível de Resposta Aberta Complexa desejável na instrução aérea pode ser alcançado com a prática da Atenção Plena, ainda que o praticante tenha pouca experiência. Vale ressaltar que o conceito, embora simples e de fácil iniciação, ainda não é amplamente conhecido, sendo oportuno introduzi-lo aos pilotos que iniciam a carreira em um contexto pós-

formação.

## 2.2 O APRIMORAMENTO DOS CAMPOS COGNITIVO E AFETIVO

O domínio cognitivo é definido por Bloom *et al.* (1956) como habilidades de recordação e de desenvolvimento de capacidades intelectuais, enquanto o domínio afetivo é firmado pelos mesmos autores como habilidades relacionadas aos sentimentos e emoções, podendo ser estendido aos interesses, atitudes e valores de um indivíduo.

No PESOP, os estagiários são requisitados quanto ao domínio cognitivo em diversas verificações de aprendizagem do CPROE e nas avaliações teóricas do CEO. Além disso, o mesmo domínio é necessário para aplicar diversos conhecimentos adquiridos na atividade aérea e no EF. De forma geral, cabe ressaltar que a manutenção do preparo intelectual é critério de vital importância para o perfil militar, constando no Estatuto dos Militares que constitui preceito da ética militar “zelar pelo preparo próprio, moral, intelectual e físico e, também, pelo dos subordinados, tendo em vista o cumprimento da missão comum” (Brasil, 1980, art. 28, inc. VI). Posto isto, percebe-se que o oficial sempre será demandado quanto ao domínio cognitivo, devendo, ainda, servir de exemplo para os subordinados.

Sob esta ótica, um estudo realizado por Darses *et al.* (2023) a respeito do treinamento de Atenção Plena e de seus benefícios em situações de elevada demanda cognitiva na aviação de combate, teve como resultado notável o aprimoramento no tempo de reação nas fases iniciais de processos de tomada de decisão. No estudo, durante a ocorrência de uma falha, os pilotos treinados em Atenção Plena reagiram, em média, 10 segundos mais rápido que o grupo de controle, descoberta celebrada pelos envolvidos e considerada como uma melhora extraordinária.

Diante da perspectiva dinâmica do CEO, reagir 10 segundos mais rápido representa tempo relevante tanto para o desempenho cognitivo quanto para a segurança de voo. Mesmo nas condições normais de voo, ocorrem circunstâncias que requerem elevado tempo de reação. Nas etapas mais críticas, como decolagem e pousos, a demanda tende a ser maior. E as ocasiões que representam o maior nível de exigência mental são os casos de emergência real, situações nas quais o aluno, mesmo com baixo nível de experiência, pode ser agente fundamental para a resolução segura e eficiente da condição crítica. Portanto, ter bom domínio psicomotor e cognitivo são requisitos essenciais, cabendo destacar ainda que o domínio afetivo pode ser fator preponderante para a otimização global da pilotagem.

Stokes e Kite (1994) citado por Allsop e Gray (2014), ressaltam que a ansiedade pode

provocar alterações prejudiciais na atenção e na capacidade motora durante tarefas como pilotagem, condição que reforça a importância da manutenção do controle emocional durante momentos sujeitos a fatores estressores.

Sob a perspectiva do perfil esperado para o oficial, a Diretriz do Comando da Aeronáutica (DCA) 29-1, que trata da Conduta dos Oficiais Subalternos da Aeronáutica, reitera que o ato de comandar, inerente ao oficial, embasa-se em diversos princípios, dentre os quais inclui a necessidade do autocontrole, em especial no trato com os subordinados, sendo, deste modo, dever do oficial que conduza seus atos pautados na razão, mesmo nos momentos de crise (Brasil, 2016). A Instrução do Comando da Aeronáutica (ICA) 36-5 reforça esta necessidade ao atribuir a estabilidade emocional como característica necessária ao oficial aviador para resolução de situações críticas, devendo também preocupar-se em desenvolver-se emocionalmente (Brasil, 2019). Desta forma, percebe-se nitidamente que as Unidades Aéreas da Força Aérea Brasileira devem, em uma condição ideal, ser permeadas por valores coletivos pautados em equilíbrio emocional e bons relacionamentos interpessoais.

Um artigo de Meland *et al.* (2021) verificou a obtenção de benefícios interpessoais a partir do treinamento em Atenção Plena em uma unidade de Aviação Militar da Força Aérea Norueguesa. No estudo, 71% dos entrevistados relataram melhoras significativas no campo interpessoal após o programa de treinamento. Os pesquisadores identificaram um fortalecimento do “Senso de Comunhão”, impulsionado por três mudanças internas: atenção ao outro, auto-observação e reflexão. Além disso, notaram-se transformações práticas no dia a dia associadas à comunicação mais direta, maior tolerância, menos irritação, maior tranquilidade e postura mais aberta frente às diferenças. Estas atitudes representam oportunidades para melhorar as culturas organizacionais nas unidades aéreas que anualmente são reequipadas com os novos oficiais aviadores após a realização do PESOP.

Ainda sob a perspectiva do domínio afetivo, reitera-se que os aspirantes a oficial são recebidos para realização do PESOP após superarem 4 anos de formação em regime de internato (ou 7 anos, caso tenham ingressado na Escola Preparatória de Cadetes do Ar – EPCAR). Representa, portanto, uma importante fase da carreira, envolvendo expectativas e maior responsabilidade para o gerenciamento da vida pessoal. Nesse cenário, é importante considerar as diferenças geracionais e seus impactos na vida dos jovens adultos. Um estudo realizado por Goodwin *et al.* (2020) constatou, por meio da análise de dados longitudinais, o aumento da ansiedade entre jovens adultos, principalmente na faixa etária de 18 a 25 anos, alertando para uma crise de saúde mental geracional. Desta forma, é importante a adoção de medidas que mitiguem ou previnam condições que possam afetar os militares recém-formados.

Em um ensaio clínico randomizado sobre os efeitos da Atenção Plena sobre ansiedade e reatividade ao estresse, Hoge *et al.* (2013) encontraram resultados que indicam a redução de sintomas de ansiedade em pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada a partir da realização da Atenção Plena. Portanto, a diminuição da ansiedade constitui mais um benefício da técnica para o domínio afetivo, podendo também ser utilizada como ferramenta preventiva contra a referida condição.

### 3 CONCLUSÃO

O Programa de Especialização Operacional é uma etapa decisiva na carreira dos oficiais aviadores, destacando-se pela exigência em habilidades técnicas, cognitivas e emocionais dos militares em curso. Diante dos desafios identificados nas Validações Curriculares relativos a técnicas de pilotagem, planejamento de missões, manutenção do nível de atenção e maturidade, a adoção da técnica de Atenção Plena pode contribuir para mitigar as dificuldades de caráter operacional e comportamental dos estagiários do PESOP.

Em síntese, a técnica pode oferecer benefícios em dois eixos fundamentais. No campo psicomotor, contribui para maior precisão, menor dependência de automatismos e controle motor mais consciente em tarefas críticas, como decolagens e pousos. Já nos aspectos cognitivo e afetivo, auxilia na rápida tomada de decisão, no gerenciamento emocional e no fortalecimento de habilidades interpessoais, alinhando-se, assim, ao perfil desejado do oficial aviador. Deve-se ainda considerar as questões geracionais e sua influência nos Aspirantes a Oficial, principalmente quanto a ansiedade, de tal modo que a Atenção Plena possa auxiliar na superação das diferenças geracionais, resultando em aviadores preparados para os desafios e cenários complexos que exigem concentração e alto nível de percepção.

Além dos benefícios associados ao PESOP, a Atenção Plena pode ser estendida a outros contextos institucionais. O controle de tráfego aéreo, cursos de carreira e demais unidades de aeronáutica podem utilizar a abordagem, promovendo maior resiliência e eficiência em suas respectivas missões. Essa adaptação não requer grandes mudanças estruturais e traz impactos significativos na qualidade do preparo dos militares.

Portanto, a implementação da Atenção Plena transcende as necessidades da Validação Curricular. Representa uma oportunidade de avanço na capacitação e aplicação de recursos humanos, resultando em militares mais focados e líderes mais equilibrados, permitindo maior alinhamento com os objetivos estratégicos de preparo e emprego da Força Aérea Brasileira.

## REFERÊNCIAS

- ALLSOP, Jonathan; GRAY, Rob. Flying under pressure: Effects of anxiety on attention and gaze behavior in aviation. **Journal of Applied Research in Memory and Cognition**, [s. l.], v. 3, p. 63-71, 02 May 2014. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1016%2Fj.jarmac.2014.04.010>. Acesso em: 31 mar. 2025.
- BISHOP, Scott R. *et al.* Mindfulness: a proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, [s. l.], v. 11, n. 3, p. 230-241, 2004. Disponível em: <https://doi:10.1093/clipsy/bph077>. Acesso em: 31 mar. 2025.
- BLOOM, B. S. *et al.* **Taxonomy of educational objectives**: the classification of educational goals. New York: David Mckay, 1956.
- BRASIL. Lei nº 6.880, de 9 de dezembro de 1980. Dispõe sobre o Estatuto dos Militares. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 10 dez. 1980. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l6880.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6880.htm). Acesso em: 31 mar. 2025.
- BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Base Aérea de Natal. **Atas das Reuniões de Validação Curricular do PESOP, Ofício nº 17/SAD\_CCAO/18937**, de 30 de setembro de 2024. Protocolo COMAER nº 67222.017748/2024-93. Parnamirim, RN, 2024.
- BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Comando de Preparo. Portaria nº 10490/SPOG-50 de 10 de abril de 2025. Aprova a reedição da Coletânea de Instruções do Comando de Preparo sobre Programa de Especialização Operacional (INPREP /PESOP), Programa de Especialização Operacional – PESOP (INPREP/PESOP/01C). **Boletim do Comando da Aeronáutica**, Rio de Janeiro, n. 070, f. 6145, 10 abr. 2025a. Disponível em: <http://www.comprep.intraer/coletanea.php?pasta=Colet%C3%A2nea%20de%20INPREP%20-%20PESOP&leg=inprep&pst=pesop>. Acesso em: 19 jun. 2025.
- BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Comando de Preparo. Portaria nº 10493/SPOG-50 de 10 de abril de 2025. Aprova a reedição da Coletânea de Normas do Comando de Preparo sobre Operações (NOPREP/OPR), Validação Curricular do Programa de Especialização Operacional (NOPREP/OPR/16B). **Boletim do Comando da Aeronáutica**, Rio de Janeiro, n. 070, f. 6148, 10 abr. 2025b. Disponível em: <http://www.comprep.intraer/coletanea.php?pasta=Colet%C3%A2nea%20de%20NOPREP%20OPR&leg=noprep>. Acesso em: 19 jun. 2025.
- BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Comando-Geral do Pessoal. PORTARIA Nº 60/GC3, DE 10 DE JANEIRO DE 2019. Aprova a reedição da Instrução Reguladora do Quadro de Oficiais Aviadores (ICA 36-5). **Boletim do Comando da Aeronáutica**, Rio de Janeiro, n. 008, f. 461, 15 jan. 2019. Disponível em: [http://www.cendoc.intraer/sisbca/bca\\_pdf/2019/bca\\_8\\_15-01-2019.pdf](http://www.cendoc.intraer/sisbca/bca_pdf/2019/bca_8_15-01-2019.pdf). Acesso em: 31 mar. 2025.
- BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Departamento de Ensino da Aeronáutica. Portaria DEPENS nº 266/DE-1, de 30 de agosto de 2012. Aprova a edição da Instrução referente a Objetivos de Ensino e Níveis a Atingir na Aprendizagem (ICA 37-521). **Boletim do Comando da Aeronáutica**, Rio de Janeiro, n. 170, f. 6547, 04 set. 2012.

Disponível em: [http://www.cendoc.intraer/sisbca/bca\\_pdf/2012/bca\\_170\\_04-09-2012.pdf](http://www.cendoc.intraer/sisbca/bca_pdf/2012/bca_170_04-09-2012.pdf). Acesso em: 31 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da Defesa. Comando da Aeronáutica. Estado-Maior da Aeronáutica. Portaria nº 1324/GC3, de 13 de outubro de 2016. Aprova a reedição da diretriz referente a Conduta dos Oficiais Subalternos da Aeronáutica (DCA 29-1). **Boletim do Comando da Aeronáutica**, Rio de Janeiro, n. 177, f. 8354, 17 out. 2016. Disponível em: [http://www.cendoc.intraer/sisbca/bca\\_pdf/2016/bca\\_177\\_17-10-2016.pdf](http://www.cendoc.intraer/sisbca/bca_pdf/2016/bca_177_17-10-2016.pdf). Acesso em: 31 mar. 2025.

DARSES, Françoise *et al.* Effects of Mindfulness training on decision-making in critical and high-demand situations: A pilot study in combat aviation. **Safety Science**, [s. l.], v. 166, p. 106204, 22 June 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0925753523001467?via%3Dihub>. Acesso em: 18 mar. 2025.

DEVILLERS-RÉOLON, Louise; TEMPRADO, Jean-Jacques; SLEIMEN-MALKOUR, Rita. Mindfulness meditation and bimanual coordination control: study of acute effects and the mediating role of cognition. **Frontiers in Psychology**, [s. l.], v. 14, p. 1-17, 15 May 2023. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1162390/full>. Acesso em: 30 mar. 2025.

GOODWIN, Renee D. *et al.* Trends in anxiety among adults in the United States, 2008–2018: Rapid increases among young adults. **Journal of Psychiatric Research**, [s. l.], v. 130, p. 441–446, 21 Aug. 2020. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395620309250?via%3Dihub>. Acesso em: 25 mar. 2025.

HOGUE, Elizabeth A. *et al.* Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation for Generalized Anxiety Disorder: Effects on Anxiety and Stress Reactivity. **The Journal of Clinical Psychiatry**, [s. l.], v. 74, n. 8, p. 786–792, Aug. 2013. Disponível em: <https://www.psychiatrist.com/jcp/randomized-controlled-trial-mindfulness-meditation>. Acesso em: 12 mar. 2025.

KABAT-ZINN, Jon. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of Mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. **General Hospital Psychiatry**, New York, v. 4, n. 1, p. 33-47, 1982. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0163834382900263?via%3Dihub>. Acesso em: 04 abr. 2025.

KABAT-ZINN, Jon *et al.* Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. **American Journal of Psychiatry**, [s. l.], v. 149, n. 7, p. 936-943, July 1992. Disponível em: <https://doi.org/10.1176/ajp.149.7.936>. Acesso em: 12 abr. 2025.

KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, [s. l.], v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003. Disponível em: <https://doi:10.1093/clipsy/bpg016>. Acesso em: 03 abr. 2025.

MELAND, Anders *et al.* A sense of fellowship: Mindfulness improves experienced interpersonal benefits and prosociality in a military aviation unit. **The International Journal of Aerospace Psychology**, [s. l.], v. 31, n. 2, p. 162–179, 22 Jan. 2021. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/24721840.2020.1865818>. Acesso em: 18 mar. 2025.

NARANJO, José Raúl; SCHMIDT, Stefan. Is it me or not me? Modulation of perceptual-motor awareness and visuomotor performance by Mindfulness meditation. **BMC Neuroscience**, [s. l.], v. 13, n. 88, p. 1-17, 30 July 2012. Disponível em: <https://bmcnosci.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2202-13-88>. Acesso em: 30 mar. 2025.

SIMPSON, E. J. **The classification of educational objectives, psychomotor domain.** Urbana: Illinois University, 1966.