

A Influência do Desenvolvimento de Habilidades Emocionais para o Enfrentamento de Situações Estressoras na Formação Militar

The Influence of Developing Emotional Skills for Coping with Stressful Situations in Military Training

Este estudo ocorreu na Escola de Sargento das Armas (ESA), estabelecimento de ensino responsável pela formação do Sargento Combatente do Exército Brasileiro. Este trabalho relata a experiência sobre o desenvolvimento de habilidades emocionais no enfrentamento de situações estressoras na formação do sargento combatente e os efeitos dessa intervenção no desempenho dos alunos, durante uma semana de atividades em situação simulada de combate. Entre seis grupos que se submeteram à semana de treinamento, participaram da capacitação um grupo de 28 (vinte e oito) alunos. Foram utilizadas técnicas comportamentais que envolvem autoconhecimento, ensaios comportamentais e práticas meditativas. Os resultados coletados em pesquisa individual demonstraram percepção positiva na autoavaliação feita pelos alunos, observada pelos relatos de melhor controle da ansiedade, aumento do desempenho e maior qualidade no emprego do tempo. É significativa a constância dos resultados do grupo que recebeu a capacitação, nas avaliações realizadas pela equipe de instrução, alcançando a segunda melhor pontuação entre as seis equipes que realizaram as atividades durante a semana.

Palavras-chave: Estímulos estressores. Habilidades emocionais. Formação militar. Exército brasileiro.

ABSTRACT

This study took place at the Army Sergeant School *Escola de Sargento das Armas* (ESA), the educational institution responsible for training the Combat Sergeants of the Brazilian Army. This paper reports the experience on the development of emotional skills in coping with stressful situations in combat sergeant training and the effects of this intervention on students' performance, during a week of activities in a simulated combat situation. Among six groups that underwent the training week, a group of 28 (twenty-eight) students participated in the training. Behavioral techniques involving self-knowledge, behavioral rehearsals and meditative practices were used. The results collected in individual research demonstrated a positive perception in the self-assessment made by students, which was observed by reports of better anxiety control, increased performance and greater quality in the use of time. The consistency of the results of the group that received the training in the assessments that were carried out by the instruction team is significant, achieving the second-best score among the six teams that took part in the activities throughout the week.

Keywords: Stressful stimuli. Emotional skills. Military training. Brazilian army.

Lorival de Souza Lima Júnior
Universidad Europea del Atlántico,
Santander, Espanha
Email: lorivas76@gmail.com

ORCID:
<https://orcid.org/0000-0002-4760-9193>

Daniela Carvalho Bérnago
Exército Brasileiro, São Paulo, SP,
Brasil
Email: danibergamo@gmail.com

ORCID:
<https://orcid.org/0000-0001-9097-6602>

Recebido em: 20 SET 2023
Aprovado em: 11 DEZ 2023

Revista Agulhas Negras
ISSN on-line 2595-1084

<http://www.ebrevistas.eb.mil.br/aman>



<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>



1 Introdução

A particularidade da carreira militar exige uma formação diferenciada, a qual antigamente era focada na técnica de combate e nos aspectos físicos. Porém, seguindo a evolução histórica, passou a ser também estratégica, cobrando do soldado raciocínio tático, capacidade de decisão e iniciativa, revelando, então, que o comportamento e a forma de reação são também essenciais para o bom cumprimento da missão.

Os estudos mais modernos definem, como reações de estresse de combate, o conjunto de reações emocionais, intelectuais, físicas e/ou comportamentais previsíveis em militares expostos a eventos estressantes em combate ou operações militares diferentes da guerra (UNITED STATES OF AMERICA, 1999).

Sendo assim, tornou-se foco da formação militar, o desenvolvimento de comportamentos e atitudes que auxiliem na capacidade de enfrentar as diversidades dos conflitos de guerra, não somente pautada nas técnicas de combate, mas nas reações físicas, fisiológicas e psicológicas do combatente.

Em situações de combate, o estresse torna-se um sentimento natural e esperado, com maior intensidade e frequência comparadas às vivências diárias. Por isso, é importante que o militar desenvolva habilidades emocionais como técnicas de respiração, meditação, treinamento mental, dentre outros, para conseguir lidar com as situações estressoras de maneira mais favorável, para que elas não se tornem mais um problema a ser solucionado, comprometendo o resultado da missão.

É neste contexto que se situa a problemática que norteia esta pesquisa: Qual modificação pode ser realizada no atual método de formação dos combatentes para auxiliá-los no enfrentamento de situações estressoras? A melhoria do processo de formação militar no que condiz aos aspectos físicos e mentais é a hipótese que apresentamos para responder a este questionamento. Sendo assim, para verificar a confirmação da hipótese levantada, este estudo foi guiado pelo objetivo geral de avaliar a influência do aperfeiçoamento de habilidades emocionais no desempenho individual e coletivo dos alunos e no enfrentamento de situações estressoras durante o Estágio de Instrução Especial realizado no segundo ano do Curso de Formação e Graduação de Sargentos (CFGS) na ESA.

2 Referencial Teórico

O processo de aprendizagem dos conteúdos atitudinais acontece pelo modo de agir, influenciado por reflexões, posicionamento, caráter e valores internalizados através das experiências



e, para favorecer a sua aprendizagem, é necessário o desenvolvimento das competências nas dimensões: pessoal; profissional; interpessoal e social (ZABALA; ARANU, 2010).

O soldado combatente não se forja apenas na teoria, mas, também, em instruções que imitam o combate e testam a sua firme convicção em vencer os obstáculos e a si mesmo. Para isso, a formação militar inclui o desenvolvimento de comportamentos e atitudes, acontece de maneira integral e contínua, com o objetivo de educar para a batalha e para a vida. (ESCOLA DE SARGENTOS DAS ARMAS, 2020b; ZABALA e ARANU, 2010).

A fadiga e o estresse são problemas enfrentados por muitos profissionais em seu ambiente de trabalho. Ao observarmos, de forma mais específica, o meio ao qual está submetido o militar em situação de combate, entendemos que a fadiga pode ocorrer devido ao excesso de trabalho físico ou mental, falta de sono, falta de nutrição e longos períodos sem descanso adequado. Já o estresse pode ser causado por situações extremas de perigo, pressão psicológica, medo, incerteza e separação da família.

O Departamento de Defesa dos EUA utiliza o termo Reações de Estresse de Combate (CSRs) para a descrição dos sintomas e define como “reações esperadas, previsíveis, emocionais, intelectuais, físicas e/ou comportamentais de militares que tenham sido expostos a eventos estressantes em combate ou operações militares diferentes da guerra” (Diretriz DoD 6490.5, 1999, p.8).

Sendo assim, uma das estratégias que auxilia a lidar com momentos difíceis é o autoconhecimento, pois através dele é possível olhar para seu mundo interno, compreender suas percepções, reações, pensamentos, sentimentos e comportamentos diante das vivências. A compreensão de como estes aspectos interferem em sua vida auxilia no enfrentamento de situações adversas e acarreta mudanças individuais que podem gerar reflexos também no coletivo (SILVA, 2019; TORRES, 2016).

Outra ferramenta que possibilita desenvolver habilidades para lidar com variadas situações inerentes à vida, sejam agradáveis ou não, saindo de uma postura reacional, é a prática do Mindfulness. Esta favorece a consciência, a intenção e a atenção para si (GERMER, 2016; KABAT-ZINN, 2003).

Outra prática bastante conhecida na área esportiva que pode ser utilizada em outras atividades para obter melhora da habilidade cognitiva e emocional é o treinamento mental, trabalhado como ensaios comportamentais. (CARPENTER, 1984; EBERSPACHER, 1995).

O ambiente de estudo foi o Curso de Formação e Graduação de Sargentos (CFGs), que acontece em dois períodos. O primeiro ano é realizado em treze Unidades Escolares Tecnológicas do Exército (UETE), localizadas em diferentes regiões do Brasil e supervisionadas pela Escola de Sargentos das Armas (ESA). O segundo ano pode ser realizado na Escola de Sargentos de Logística



(ESLog), no Centro de Instrução de Aviação do Exército (CIAvEx) ou na Escola de Sargentos das Armas (ESA), (ESCOLA DE SARGENTOS DAS ARMAS, 2020b).

Neste sentido, o segundo ano do CFGS na ESA busca contemplar as diferentes áreas de conhecimento a serem desenvolvidas. Durante o período, além das matérias acadêmicas e das instruções nos cursos referentes aos assuntos comuns e específicos, os alunos se submetem à Seção de Instrução Especial (SIEsp), responsável por observar, estimular e desenvolver capacidades cognitivas, físicas, motoras, e, principalmente, atitudinais (ESCOLA DE SARGENTOS DAS ARMAS, 2020a). Essa capacitação é realizada através de Estágios de Instrução Especial.

3 Percurso Metodológico

A realização da experiência na Escola de Sargento da Armas teve a autorização institucional realizada pelo comandante da ESA e enviada e aprovada pelo Comitê de Ética do CENTRO UNIVERSITÁRIO ACADEMIA – UNIACADEMIA, de Juiz de Fora (comiteetica@uniacademia.edu.br). O parecer de aprovação foi de número 4.273.649, os alunos incluídos concordaram com a participação e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Todos os quinhentos e quarenta alunos da escola realizam o Estágio de Instrução Especial, aplicado pela Seção de Instrução Especial (SIESP). Os alunos são divididos em três turnos com cento e oitenta alunos em cada. Neles são formados seis pelotões de trinta alunos. Foi escolhido aleatoriamente um pelotão, sendo este capacitado com o processo de intervenção.

As seções foram realizadas no Auditório da Divisão de Ensino da ESA em cadeiras com base para escrita. Foram impressas e entregues apostilas contendo os assuntos abordados, para consulta dos alunos. A capacitação contou com 10 (dez) encontros, em que foram realizadas apresentações de slides que duraram cerca de 20 minutos, sendo seguidas de execução prática por parte dos alunos, de 25 a 30 minutos.

Para realização da experiência, foi realizado um ensaio pré-experimental. O grupo que recebeu a capacitação participou de atividades que tinham o propósito de desenvolver habilidades emocionais, realizadas nos meses de agosto e setembro de 2020. Elas envolveram autoconhecimento, práticas meditativas e treinamento mental.

Na primeira sessão, foi aplicada a Escala de Estresse Percebido (LUFT *et al.*, 2007), da segunda à oitava sessão, foram distribuídos os assuntos com a realização de práticas conduzidas pelos pesquisadores e também pelos alunos. Também na oitava sessão do ciclo de atividades foi trabalhado o “Feedback” do Ciclo de Atividades com o grupo capacitado, em que os alunos



expressaram suas percepções em relação às tarefas vivenciadas e, posteriormente, foi solicitado que escrevessem, anonimamente, suas opiniões. Na nona sessão foi reaplicada a Escala de Estresse Percebido (LUFT *et al.*, 2007) e, após uma semana, os grupos foram para o Estágio.

Durante o Estágio, a equipe da SIESP avalia o desempenho individual e coletivo dos alunos em cada instrução. Esses dados foram utilizados para comparar o desempenho dos Pelotões. No dia em que os alunos retornaram da atividade, em um décimo encontro, foi aplicado um Questionário do Ciclo de Atividades elaborado pelos pesquisadores com perguntas abertas e fechadas, apenas para o grupo intervenção. Esse material foi submetido à técnica de análise de conteúdo de Bardin (1977), em leituras flutuantes e sistematizadas em temas principais a partir da inferência e frequência dos discursos.

Como forma de ampliar a referência, foi comparado o desempenho do grupo capacitado com outros Pelotões. Os resultados serão descritos, acompanhando as etapas cronológicas da pesquisa.

4 Resultados e Discussões

4.1 Escala de Estresse Percebido

Os resultados da Escala de Estresse Percebido (pontuação de 0 a 56), aplicada antes e após do ciclo de atividades, sendo a média do grupo trabalhado antes dos ciclos de 23,5 pontos e no final de 25,6 pontos, demonstraram um aumento de estresse em 2,0 na escala. Esperava-se, inicialmente, que esse valor reduzisse antes do início da atividade, sendo assim, não houve benefício antes dos momentos ansiogênicos. O processo de adaptação e enfrentamento ocorre durante o estímulo estressor.

Situações e fatos são apresentados às pessoas a todo o momento. As diferentes reações sensoriais e comportamentais emitidas não tem relação com o fato e, sim, com a forma como a pessoa interpreta o estímulo (BECK, 2013). Os recursos utilizados para intervenção neste trabalho visam justamente a esse amadurecimento emocional, durante a realização da atividade.

4.2 “Feedback” do Ciclo de Atividades

No oitavo encontro, o feedback foi um dos aspectos trabalhados e, posteriormente, solicitado aos alunos que escrevessem suas percepções dos encontros anonimamente. O material coletado foi submetido à análise de conteúdo e sistematizado em quatro temas principais, conforme ilustrado na Quadro 1.



Quadro 1: “Feedback” do ciclo de atividades

Percepções do ciclo	Emprego das práticas	Mudança de opinião	Sugestões
Quantidade: 26	Quantidade: 19	Quantidade: 03	Quantidade: 02
Relatos: Experiência positiva; Grande valia; Melhor enfrentamento; Reflexões sobre si; Controle emocional; Controle ansiedade;	Relatos: Menos desgaste; Melhor desempenho individual e em equipe; Continuar a prática; Aprofundar o assunto; Compartilhar o conhecimento;	Relatos: <u>Antes do ciclo:</u> Banalização; Bobagem; Perda de tempo. <u>Depois do ciclo:</u> Benefícios; Melhor desempenho.	Relatos: Ter mais encontros; Realizar com demais alunos e militares.

Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

Todos os 26 alunos presentes escreveram que as intervenções foram de grande valia, auxiliando em reflexões e enfrentamento de situações ansiogênicas e no controle das emoções. Relatada por 19 alunos, foi a vivência das atividades com menos desgaste e melhor desempenho, expressando motivação para continuar a realização das práticas.

Três alunos banalizavam as práticas anteriormente, achavam bobagem e perda de tempo, mas mudaram completamente de opinião por identificarem os benefícios e a melhora do desempenho. Dois alunos sugeriram ter mais encontros para aprimoramento e que estes também fossem realizados com os demais militares e alunos em formação.

Transcrição das percepções de um aluno sobre o ciclo de atividades:

Comecei a frequentar os encontros pensando que não nos faria sentido e que seria perda de tempo, mas tudo tem um porquê. Era totalmente leigo nos assuntos, mas com o passar dos encontros fui adquirindo conhecimento e maturidade para entender que poderia aplicá-los em momentos de dificuldade. Durante a prova Max, onde tive bastante desgaste físico e mental; procurei pôr em prática tudo que foi passado nos encontros, desde o aprestamento ao embarque na viatura. Pondo em prática, tudo se tornou menos desgastante mentalmente, pois eu já visualizava antes tudo que eu teria que fazer. Desta forma, sobretudo nas dificuldades, percebi que os encontros foram extremamente importantes (Pesquisa 08)

Dessa forma, o importante é a maneira como será o enfrentamento diante do evento estressor. No curso de formação dos *Navy SEALs* (Forças Especiais da Marinha dos EUA), foi identificado que aqueles que reconheciam os benefícios do estresse conseguiam lidar com as falhas e aprendiam com a experiência no ambiente simulado, aumentando a potência para o sucesso no ambiente real. Desse modo, é demonstrado que o desempenho em situações estressoras depende de

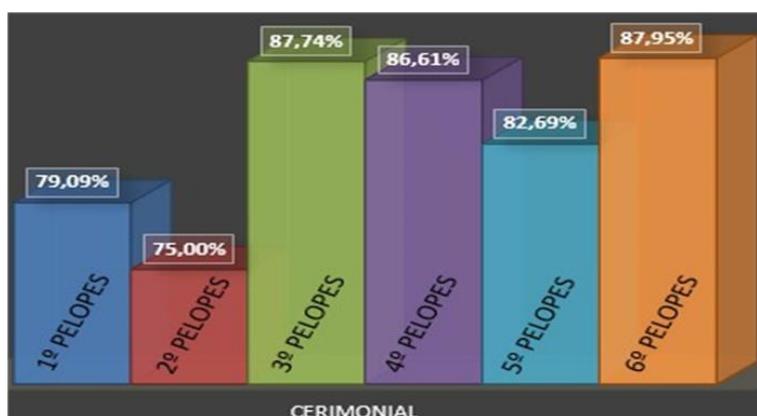


habilidades emocionais, as quais podem ser aprimoradas em treinamentos (SMITH; YOUNG e CRUM, 2020).

4.3 Avaliação dos Instrutores Durante o Estágio

Durante o Estágio, os Pelotões (também chamados PELOPES) são avaliados pelos instrutores no decorrer de todas as atividades. Para fins de análise do trabalho, foi levantado o resultado no cerimonial, a média de todas as oficinas (atividades práticas realizadas pelos alunos) e a nota final de todas as avaliações.

Figura 1: Resultado no cerimonial.



Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

O cerimonial consiste em uma atividade de aprestamento do material, onde todo o material da mochila deve ser distribuído em uma lona de forma organizada, em um determinado tempo. Desta maneira, esta atividade foi treinada em forma de ensaios mentais, durante as sessões de capacitação. É possível identificar que no cerimonial, o grupo intervenção teve o segundo melhor desempenho entre os Pelotões (Figura 1).

Figura 2: Média das oficinas

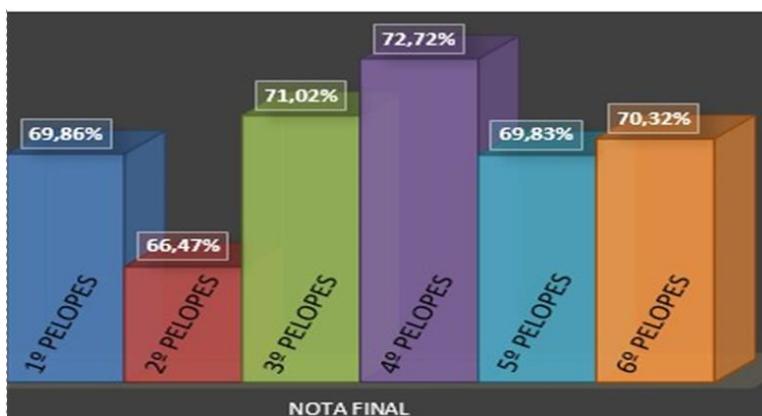


Fonte: Elaborado pelos autores (2022)



As oficinas compreendem a capacitação em uma técnica especial e a sua execução logo em seguida, sendo avaliado o resultado individual de cada aluno. O resultado da média das oficinas sinaliza o somatório das notas de todos os alunos dos Pelotões (Figura 2). É possível observar que o 3º Pelotão obteve o segundo melhor ranqueamento entre os seis grupos, sendo este um resultado satisfatório.

Figura 3: Nota Final dos Pelotões



Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

A nota final compreende a soma dos resultados do: cerimonial; da média das oficinas; e da marcha de quarenta quilômetros realizada no último dia, sendo esta considerada uma oficina de maior dificuldade. Neste somatório final, o 3º Pelotão permaneceu com o segundo melhor desempenho entre os grupamentos, havendo alteração de desempenho entre os outros Pelotões (Figura 3). A constância nos resultados do 3º Pelotão, em comparação aos outros grupos, sinaliza um desempenho geral satisfatório acima da média, sendo um fator indicador favorável ao processo de capacitação.

4.4 Questionário Final do Ciclo de Atividades

Os 26 alunos que compunham o Pelotão responderam ao questionário. Serão apresentadas as tendências gerais das perguntas mais relevantes e alguns relatos transcritos na íntegra das respostas dos alunos.

4.4.1 “Quais Práticas Foram Mais Úteis para Cumprir as Missões Apresentadas no Estágio?”

Os alunos informaram a visualização mental (citada por 19 alunos) e técnicas de relaxamento, meditação e/ou respiração (citadas por 14 alunos). Estas últimas técnicas auxiliam a não agir no automático e, sim, com consciência de todo o contexto do momento. De modo a reduzir os efeitos nocivos do estresse e de pensamentos desadaptativos (GERMER, 2016; MARTI;



GARCÍA-SAMPAYO e DEMARZO, 2016. CEBOLLA; GARCÍA-SAMPAYO e DEMARZO, 2014). Alguns relatos (Figura 4 e transcrição):

Figura 4: Resposta escrita pelo aluno (Pesquisa 16)

Com o processo de visualização mental, logo me imagino na situação, quando eu realmente vou executar parece que já fiz aquela atividade várias vezes

Fonte: Registro dos autores (2022)

“Com o processo de visualização mental, logo me imagino na situação, quando eu realmente vou executar parece que já fiz aquela atividade várias vezes.” (pesquisa 16)

“Algumas padronizações realizadas nas seções puderam ser aplicadas no exercício, destacando-se a visualização mental, que se tornou uma forma de antecipação de possíveis problemas” (pesquisa 23)

“As práticas de relaxamento e a prática de parar tudo e ver a melhor solução para o problema” (pesquisa 13)

4.4.2 Em Quais Atividades o Senhor Se Viu Obtendo Melhor Desempenho Devido às Práticas Utilizadas?

Sobre a percepção de melhora no desempenho devido à utilização das práticas aprendidas, as mais citadas pelos alunos foram: o aprestamento (10 alunos), em que é apresentado todo o material organizado em cima de uma lona em limitado tempo, trabalhado no ciclo de atividades através do treinamento mental; a marcha de retorno (06 alunos), atividade de desgaste orgânico e psicológico; pista de cordas (03 alunos); e no pernoite (03 alunos), também treinado no ciclo. Seguem alguns relatos:

Figura 5: Resposta escrita pelo aluno (Pesquisa 24)

no aprestamento operacional, normalmente eu não consigo terminar no tempo, porém com as visualizações eu me sinto mais confortável e fim no tempo.

Fonte: Registro dos autores (2022)



“No apronto operacional, normalmente eu não conseguia terminar no tempo, porém, com a visualização eu me senti mais confortável e fiz no tempo.” (pesquisa 24)

“No apronto, pois a partir do momento que passei a fazer a visualização mental, meu rendimento melhorou” (pesquisa 26)

“Pista de corda e marcha. Foi bem eficiente em relação ao preparo psicológico nos momentos de dificuldades e medo” (pesquisa 7)

“Na hora de dormir. Eu aprendi a me organizar melhor para o desafio do outro dia.” (pesquisa 10)

4.4.3 Como Você Acredita que Seu Desempenho Poderia Ser Melhor?

Sobre a possibilidade de melhorar o desempenho, foi sugerido por 07 (sete) alunos vivenciar o ciclo de atividades com mais frequência e por 05 (cinco) alunos praticar mais vezes as atividades aprendidas. Alguns relatos (Figura 6 e transcrição):

Figura 6: Resposta escrita pelo aluno (Pesquisa 16)

Talvez uma atividade como essa aplicada pela seção com maior frequência para permitir a melhor adaptação a diversas ocorrências.

Fonte: Registro dos autores (2022)

“Talvez uma atividade como essa aplicada mais vezes pela seção com mais frequência para permitir a melhor adaptação a diversas ocorrências” (pesquisa 23)

“Ter tido mais contato com as técnicas, tendo em vista que a execução de atividades não permitiu dar devido foco” (pesquisa 9)

“Se eu dedicasse um tempo maior as práticas dos exercícios apresentados pela seção de desenvolvimento pessoal” (pesquisa 24)

5 Considerações Finais

Pensando na melhoria do processo de formação militar, a problemática levantada neste estudo questionou qual modificação poderia ser realizada no atual método de formação dos combatentes para auxiliá-los no enfrentamento de situações estressoras.

Foram trabalhadas técnicas que envolvem autoconhecimento, ensaios comportamentais (treinamento mental) e práticas meditativas. Os resultados apresentam percepção positiva no



enfrentamento de situações ansiogênicas e estressoras e na melhora do desempenho global, sendo expressados por relato dos alunos e avaliações da equipe de Instrução da SIESP.

Os resultados emitidos pela equipe de avaliadores da SIESP ranqueiam o Pelotão que recebeu a capacitação em segundo lugar. Este fato recebe destaque não apenas pela classificação, mas, também, pela constância no bom resultado, sem a apresentação de quedas no desempenho, como ocorreu com outros grupamentos.

Cabe atentar, que os 9 encontros provocados para a intervenção antes da SIESP podem ter gerado o vínculo. Entendido como o envolvimento entre pessoas, o **vínculo** é percebido como importante elo de ligação. Para Bion (1966), o vínculo é uma experiência emocional entre duas pessoas relacionadas entre si e pode ser entendido como uma estrutura complexa e dinâmica. O seu fortalecimento entre membros de equipes favorece as relações de confiança, divisão de tarefas, solidariedade e ajuda mútua, elementos base da coesão. Um grupo com essa característica produz melhor resultado. O vínculo não é proposto como recurso na capacitação, e, tendo ocorrido, contribuiria para os resultados.

O assunto tem relevância para o público militar e para o público civil geral, haja vista que o estresse gerado pelos problemas e pela rotina das pessoas no dia a dia apresenta causas diferentes do “estresse de combate”, porém, aciona o mesmo mecanismo neurológico. Essa ideia se ampara quando observamos os resultados da pesquisa publicada na CNN Brasil em julho de 2022, apontando que 48,59% das pessoas que haviam realizado exame no primeiro semestre daquele ano apresentaram níveis de estresse alterados e 34,26% estavam hipertensos (BRAGA; BARBOSA e ROCHA, 2022).

Em um mundo no qual a rotina acelerada consome o tempo das pessoas e gera alto nível de desgastes para profissionais de diferentes áreas, observamos o estresse acompanhar essa rotina, por vezes sendo administrado, por vezes comprometendo o trabalho, os resultados e até mesmo a vida laboral destes profissionais. Existem questionamentos que este estudo não foi capaz de esclarecer, trazendo apenas evidências de que estes recursos empregados podem, sim, promover benefícios pessoais e coletivos. Sendo assim, acredito que dar continuidade neste relato de experiência é jogar semente em um campo fértil e a possibilidade de trazer benefícios a muitas outras pessoas.



Referências

- BARDIN Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática**. 2 ed. Porto Alegre: ArtMed, 2013.
- BION, W. R. **Os elementos da psicanálise: o aprender com a experiência**. Rio de Janeiro: Zahar, 1966
- BRAGA, D., BARBOSA, N. E ROCHA, L. **Quase metade dos brasileiros que fizeram check-up nos últimos meses têm estresse, diz pesquisa**. 2022. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/quase-metade-dos-brasileiros-que-fizeram-check-up-nos-ultimos-meses-tem-estresse-diz-pesquisa/>. Acesso em: 21 DEZ 2022.
- CARPENTER, William Benjamin. **Principles of mental physiology**. Nova York: Appeton, 1984.
- CEBOLLA, Ausias; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. **Mindfulness y ciencia: de latradición a lamodernidad**. Madrid: Alianza Editorial, 2014.
- EBERSPACHER, Hans. **Entretenimento mental: un manual para entrenadores y deportistas**. Zaragoza: INDE – Publicaciones, 1995.
- ESCOLA DE SARGENTOS DAS ARMAS (ESA). Institucional. **O Curso**. Disponível em: <http://www.esa.eb.mil.br/index.php/pt/sobre-o-curso>. Acesso em: 02 JUL 2020b.
- ESCOLA DE SARGENTOS DAS ARMAS (ESA). **Ordem de Instrução n.º 002-S3 da SIEsp**. Estágio Básico de Instruções Especiais (EBIE). 16 MAR 2020a. 143p.
- GERMER, Christopher. K. Mindfulness: O que é? Qual é a sua importância? In: GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, p. 2-36, 2016.
- KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, n. 10, v. 2, p. 144–156, 2003. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1093/clipsy.bpg016>. Acesso em: 21 OUT 2020.
- LUFT, Caroline Di Bernardi *et al.* Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 41, n. 4, p. 606-615, Ago 2007. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000400015&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 10 JUN 2020.
- MARTI, Ausias Cebolla I, GARCIA-CAMPAYO, Javier, & DEMARZO, Marcelo. **Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade**. São Paulo: Palas Athena, 2016.
- SILVA, André. Autoconhecimento: O impulso para a evolução. **GV Executivo**, [S.l.], v. 18, n. 5, p. 42-44, out. 2019. DOI: <https://doi.org/10.12660/gvexec.v18n5.2019.80377> . Acesso em: 21 JUN 2020.
- SMITH, Eric N.; YOUNG, Michael D.; CRUM, Alia J. Stress, Mindsets, and Success in Navy SEALs Special Warfare Training. **Front. Psychol.** Jan, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02962/full>. Acesso em: 08 NOV 2020.
- TORRES, Clérisson. O autoconhecimento como método específico na busca de nosso centro. **Núcleo de Estudos sobre Autoconhecimento e Desenvolvimento Socioemocional**, p. 1-22, 2016. Disponível em: https://www.academia.edu/23944674/o_autoconhecimento_como_m%C3%89todo_espec%C3%8dfico_na_busca_de_nosso_centro#:~:text=o%20m%C3%A9todo%20espec%C3%ADfico%20na%20busca,infinita%20de%20nuances%20e%20contradi%C3%A7%C3%B5es. Acesso em: 20 MAR 2020.



UNITED STATES OF AMERICA (USA). Department of Defense. **Directive. DODD 6490.5.** Washington, DC, 1999. Disponível em: <https://www.marinha.mil.br/egn/sites/www.marinha.mil.br/egn/files/CPEM014%20TESE%20CMG%20%28Md%29%20GISELA.pdf>. Acesso em: 26 OUT 2021.

ZABALA, Antoni; ARANU Laia. **Como aprender e ensinar competências.** Porto Alegre: Artmed, 2010.