

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LAVRAS**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**A PRÁTICA DE MINDFULNESS COMO ESTRATÉGIA PARA A REDUÇÃO DA**  
**ANSIEDADE EM CANDIDATOS À OBTENÇÃO DA CARTEIRA NACIONAL DE**  
**HABILITAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**Alice Maria de Abreu Salles**

**Aline de Souza Mansano**

**Ênia Oliveira Borges**

**Jean Carlo Marques Silva**

**Luciana de Paula Silva**

**A PRÁTICA DE MINDFULNESS COMO ESTRATÉGIA PARA A  
REDUÇÃO DA ANSIEDADE EM CANDIDATOS À OBTENÇÃO DA CARTEIRA  
NACIONAL DE HABILITAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**Alice Maria de Abre Salles**  
**Aline de Souza Mansano**  
**Ênia Oliveira Borges**  
**Jean Carlos Marques Silva**  
**Luciana de Paula Silva**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, curso de graduação em Psicologia.

**PROFESSOR**

Prof. Me. Reynaldo de Azevedo Gosmão

LAVRAS-MG

2025

**Alice Maria de Abreu Salles**

**Aline de Souza Mansano**

**Ênia Oliveira Borges**

**Jean Carlo Marques Silva**

**Luciana de Paula Silva**

**A PRÁTICA DE MINDFULNESS COMO ESTRATÉGIA PARA A REDUÇÃO DA  
ANSIEDADE EM CANDIDATOS À OBTENÇÃO DA CARTEIRA NACIONAL DE  
HABILITAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário de Lavras, como parte das exigências da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, curso de graduação em Psicologia.

**Aprovado em 16/09/2025**

**PROFESSOR**

Prof. Me. Murilo Freitas Bauth.

LAVRAS-MG

2025

Ficha Catalográfica preparada pelo Setor de Processamento  
Técnico da Biblioteca Central do UNILAVRAS

S168p Salles, Alice Maria de Abreu.  
Prática de mindfulness como estratégia para redução da ansiedade em  
candidatos à obtenção da carteira nacional de habilitação: uma revisão  
bibliográfica / Alice Maria de Abreu Salles, Aline de Souza Mansano, Ênia Oliveira  
Borges, Jean Carlos Marques Silva, Luciana de Paula Silva. – Lavras: Unilavras,  
2025.

33f.

Monografia (Graduação em Psicologia) – Unilavras, Lavras, 2025.

Orientador: Prof. Murilo Freitas Bauth.

1.Ansiedade. 2.Mindfulness. 3.Avaliação. 4. CNH.  
I. Mansano, Aline de Souza. II. Borges, Ênia Oliveira. III. Silva,  
Jean Carlo Marques. IV. Silva, Luciana de Paula. V. Bauth, Murilo  
Freitas. (Orient.). VI. Título.

ALICE MARIA DE ABREU SALLES, ALINE DE SOUZA MANSANO, ÊNIA  
OLIVEIRA BORGES, JEAN CARLOS MARQUES SILVA, LUCIANA DE PAULA  
SILVA

A PRÁTICA DE MINDFULNESS COMO ESTRATÉGIA PARA A REDUÇÃO DA  
ANSIEDADE EM CANDIDATOS À OBTENÇÃO DA CARTEIRA NACIONAL DE  
HABILITAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão apresentado ao  
Centro Universitário de Lavras, como  
parte das exigências da disciplina de  
Trabalho de Conclusão de Curso de  
graduação em Psicologia.

Aprovado em 16/09/2025



---

ORIENTADOR

Prof. Me. Murilo Freitas Bauth



---

PRESIDÊNCIA DA BANCA

Prof. Me. Reynaldo de Azevedo Gosmão

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos, antes de tudo, a Deus, pela dádiva da vida e pela força que nos sustentou em cada passo desta caminhada acadêmica.

Com profunda gratidão, reconhecemos o apoio e a dedicação dos professores Reynaldo de Azevedo Gosmão e Murilo Freitas Bauth, que nos acompanharam com paciência, generosidade e verdadeiro compromisso com o ensino. Suas orientações, palavras de incentivo e disponibilidade constante foram essenciais não apenas para a realização deste trabalho, mas também para o nosso amadurecimento pessoal e profissional.

Estendemos nosso reconhecimento às nossas famílias, pelo carinho, pela compreensão e pelo apoio incondicional em cada etapa desta jornada. Aos colegas de curso, somos igualmente gratos pelas trocas, pelos desafios compartilhados e pelas conquistas celebradas juntos, que tornaram esta trajetória mais leve e enriquecedora.

Por fim, agradecemos a todos que, de alguma forma, contribuíram para que este sonho se tornasse realidade. Cada gesto de apoio e cada palavra de encorajamento foram sementes lançadas em nosso caminho, e hoje florescem neste trabalho que também é fruto de tantas mãos e corações.

## RESUMO

O processo de habilitação para a Carteira Nacional de Habilitação (CNH), em especial a prova prática de direção, é vivenciado por muitos indivíduos como um momento de intensa pressão emocional, no qual a ansiedade pode comprometer o desempenho motor, cognitivo e emocional. A metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica, com consulta à Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), considerando publicações entre os anos de 2015 e 2025 que abordassem a relação entre mindfulness e ansiedade. Foram selecionados três estudos que, embora com enfoques distintos, apresentaram contribuições relevantes para a temática investigada. A análise dos dados permitiu compreender que o mindfulness, enquanto prática de atenção plena, apresenta potencial para auxiliar no controle da ansiedade, favorecendo estabilidade emocional, foco e flexibilidade cognitiva. Além disso, observou-se a necessidade de integração entre avaliações psicológicas bem estruturadas e intervenções terapêuticas que considerem o preparo emocional dos candidatos à CNH. Conclui-se que o mindfulness se apresenta como uma ferramenta promissora a ser explorada em futuras pesquisas e práticas clínicas voltadas à saúde mental e à segurança no trânsito.

**Palavras-chave:** Mindfulness. Ansiedade. Habilitação. Avaliação. Regulação emocional.

## **ABSTRACT**

The process of obtaining a driver's license in Brazil, especially the practical driving test, is often experienced as a moment of intense emotional pressure, in which anxiety can compromise motor, cognitive, and emotional performance. The methodology adopted was a bibliographic review, consulting the Virtual Health Library (BVS) and considering publications from 2015 to 2025 that addressed the relationship between mindfulness and anxiety. Three studies were selected which, although with different approaches, provided relevant contributions to the investigated theme. Data analysis allowed us to understand that mindfulness, as a practice of focused awareness, has potential to help in anxiety management, fostering emotional stability, attention, and cognitive flexibility. Furthermore, the findings indicate the need for integrating well-structured psychological assessments with therapeutic interventions that take into account the emotional preparation of driver's license candidates. It is concluded that mindfulness emerges as a promising tool to be further explored in future research and clinical practices focused on mental health and road safety.

**Keywords:** Mindfulness. Anxiety. Driver's license. Evaluation. Emotional regulation.

## LISTAS DE ABREVIATURAS

AAQ	<i>Acceptance and Action Questionnaire</i>
ACT	Terapia de Aceitação e Compromisso
BVS	Biblioteca Virtual em Saúde
CNH	Carteira nacional de habilitação
IBM	Intervenções baseadas em Mindfulness
MBSR	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>
TCC	Terapia Cognitivo-Comportamental

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 A CNH e seu contexto avaliativo.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2 Ansiedade: conceito, manifestações e estratégias de regulação.....</b>	<b>15</b>
<b>2.3 Mindfulness: conceito e aplicabilidade em contextos de avaliação.....</b>	<b>17</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>20</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>21</b>
<b>4.1 Resultados .....</b>	<b>21</b>
<b>4.2 Discussão dos resultados .....</b>	<b>25</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>29</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>31</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O processo de obtenção da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) no Brasil representa uma etapa marcante, simbolizando independência, autonomia e liberdade de locomoção. De acordo com dados da Secretaria Nacional de Trânsito (Senatran), anualmente mais de 2 milhões de candidatos iniciam o processo de habilitação no país, evidenciando a relevância social dessa etapa. Contudo, esse momento pode ser vivenciado com elevado estresse, principalmente na prova prática de direção, que envolve exposição à avaliação e pressão psicológica. Em tais contextos, é comum a manifestação de sintomas de ansiedade, como taquicardia, sudorese e tensão muscular, que podem prejudicar o desempenho motor e cognitivo dos candidatos (Paula & Giacomoni, 2021).

Pesquisas indicam que contextos avaliativos, como provas acadêmicas, concursos e entrevistas de emprego, são comumente impactados por níveis elevados de ansiedade, o que compromete significativamente o desempenho dos indivíduos. Essa ansiedade pode afetar a concentração, a memória de trabalho e a regulação emocional, elevando as chances de erro e de reprovação (Resende *et al.*, 2021; Donato *et al.*, 2020).

No caso específico da prova prática para obtenção da CNH, a situação avaliativa envolve não apenas pressão psicológica, mas também a exigência de habilidades motoras, cognitivas e emocionais simultâneas. Diante disso, estratégias que promovem autorregulação emocional têm ganhado destaque, entre elas o *mindfulness*, que se mostra eficaz na redução da ansiedade e no aprimoramento do foco atencional (Neff e Germer, 2019; Kabat-Zinn, 2020).

Nos últimos anos, técnicas de intervenção baseadas em *mindfulness* têm se destacado como estratégias eficazes para o gerenciamento do estresse e da ansiedade. *Mindfulness*, ou atenção plena, refere-se à prática de estar consciente e presente agora, de forma intencional e sem julgamentos. Essa abordagem tem sido aplicada com sucesso em contextos clínicos e educacionais, promovendo a regulação emocional, a redução da ruminação

mental e o aumento da capacidade de foco e autorregulação (Donato *et al.*, 2020).

Considerando os efeitos da ansiedade em ambientes avaliativos e as evidências científicas sobre os benefícios do mindfulness na regulação emocional, este trabalho teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sobre a aplicação da atenção plena na redução da ansiedade em indivíduos submetidos à prova prática para obtenção da CNH. A pesquisa buscou compreender de que forma o mindfulness atua na modulação das respostas cognitivas, fisiológicas e comportamentais diante de situações de estresse avaliativo.

A justificativa para esta investigação baseia-se na alta incidência de sintomas ansiosos relatados por candidatos à CNH, especialmente durante o exame prático, que exige controle emocional, tomada de decisão rápida e habilidades motoras coordenadas. Diante disso, é fundamental explorar estratégias acessíveis e não farmacológicas que possam contribuir para o enfrentamento da ansiedade nesse contexto específico.

A proposta de analisar o uso do mindfulness como recurso psicológico aplicado ao processo de habilitação visa ampliar as possibilidades de intervenção da Psicologia na formação de condutores mais conscientes, emocionalmente preparados e equilibrados. Além disso, contribui para o debate sobre práticas integrativas no campo da saúde mental e do trânsito, incentivando futuras pesquisas sobre o tema.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A fundamentação teórica deste estudo tem como objetivo contextualizar e sustentar, do ponto de vista científico, os principais conceitos que orientam a pesquisa. Para isso, são abordados três eixos centrais: o processo de obtenção da CNH e as exigências emocionais envolvidas em sua etapa avaliativa; a ansiedade como fenômeno psicológico, suas manifestações e implicações em contextos de avaliação; e, por fim, a prática de mindfulness enquanto estratégia de autorregulação emocional, com foco na sua aplicação em situações de estresse e pressão. Esses tópicos são desenvolvidos com base em autores e estudos atuais, que contribuem para compreender como a atenção plena pode atuar como recurso auxiliar na preparação emocional de candidatos à CNH.

### **2.1 A CNH e seu contexto avaliativo**

A CNH é um documento indispensável para a condução legal de veículos automotores no Brasil, sendo concedida após o cumprimento de uma série de requisitos definidos pelo Código de Trânsito Brasileiro. O processo inclui exames médicos, psicológicos, aulas teóricas e práticas, além da realização de provas que avaliam o conhecimento técnico e a habilidade de conduzir em situações reais de trânsito (Ferreira *et al.*, 2021).

O processo de obtenção da CNH é vivenciado por diversos candidatos como uma experiência de alto estresse, especialmente na etapa da prova prática de direção, que envolve avaliação direta e presencial por examinadores. Essa situação de exposição e julgamento tende a intensificar estados emocionais como ansiedade e insegurança, impactando o desempenho do candidato (Paula & Giacomoni, 2021).

Nesse contexto, a avaliação psicológica desempenha papel fundamental, sendo padronizada pelo Conselho Federal de Psicologia, que estabelece critérios técnicos e éticos para garantir a fidedignidade dos

resultados. Além disso, é necessário considerar a contextualização social, territorial e regional, pois fatores como desigualdade de acesso aos Centros de Formação de Condutores, condições de mobilidade urbana e particularidades culturais podem influenciar o preparo emocional dos candidatos e o modo como vivenciam o processo avaliativo (Ferreira *et al.*, 2021).

A avaliação prática exige dos candidatos não apenas conhecimento técnico, mas também competências emocionais e cognitivas, como foco, regulação emocional e controle motor. A pressão por acertos imediatos, somada ao medo da reprovação, pode gerar respostas de ansiedade desproporcionais, prejudicando a execução das tarefas exigidas (Süffert e Fonseca, 2020).

A ansiedade no contexto do exame prático está ligada à ativação fisiológica, como taquicardia, sudorese e tensão muscular, e também a alterações cognitivas, como dificuldade de concentração e tomada de decisão. Esses sintomas podem comprometer a habilidade de realizar manobras básicas, mesmo que o candidato esteja tecnicamente preparado (Correa *et al.*, 2022).

Além dos fatores avaliativos, questões sociais e psicológicas também influenciam o estado emocional dos candidatos. Em um contexto de mobilidade urbana cada vez mais exigente, a obtenção da CNH representa não apenas uma permissão para dirigir, mas um símbolo de autonomia e inserção social, o que pode elevar as expectativas e a carga emocional do processo (Baleotti, 2018).

É importante destacar que a ansiedade nesse processo não se restringe aos candidatos inexperientes. Pesquisas com motoristas profissionais, como os de aplicativos, mostram que o ambiente de trânsito em si pode ser gerador de estresse e ansiedade crônica, especialmente quando há cobrança constante por desempenho e produtividade (Cabreira, 2022).

A avaliação psicológica no processo de habilitação busca identificar se o candidato apresenta condições emocionais mínimas para uma condução segura. São avaliados, por exemplo, aspectos como atenção, autocontrole, raciocínio lógico e capacidade de lidar com frustrações — construtos que,

quando deficitários, podem ser agravados por altos níveis de ansiedade (Ferreira *et al.*, 2021).

Embora o foco principal da formação de condutores seja o desenvolvimento de habilidades técnicas, algumas abordagens alternativas têm sido consideradas no enfrentamento da ansiedade relacionada ao trânsito e à direção. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), por exemplo, tem se mostrado eficaz no tratamento de fobias específicas, como o medo de dirigir, promovendo reestruturações cognitivas e treino de habilidades emocionais (Süffert e Fonseca, 2020).

Além das intervenções psicológicas tradicionais, outras estratégias como o uso de fitoterápicos também têm sido investigadas. O uso da camomila, por exemplo, demonstrou efeitos ansiolíticos em contextos de ansiedade generalizada, podendo oferecer suporte complementar para indivíduos que enfrentam dificuldades emocionais relacionadas à direção ou ao processo avaliativo da CNH (Rocha *et al.*, 2022; Silva e Pinto, 2021).

## **2.2 Ansiedade: conceito, manifestações e estratégias de regulação**

A ansiedade é uma resposta emocional natural frente a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras, podendo ser desencadeada por estímulos reais ou imaginários (Donato *et al.*, 2020). Segundo a Associação Psiquiátrica Americana (American Psychiatric Association, 2014), essa reação envolve sintomas como tensão, preocupação, sensação de perigo iminente, além de alterações fisiológicas como taquicardia, sudorese, tremores e dificuldade de respiração.

A ansiedade se manifesta em três dimensões principais: fisiológica, cognitiva e comportamental. A fisiológica inclui reações do sistema nervoso autônomo; a cognitiva envolve pensamentos distorcidos, ruminações e antecipações negativas; e a comportamental refere-se a respostas como fuga, evitação ou paralisação. Essas dimensões, quando combinadas, afetam diretamente o desempenho em tarefas que exigem atenção e coordenação, como as envolvidas na prova prática de direção para obtenção da CNH (Resende *et al.*, 2021).

Em função de sua prevalência e impacto, a ansiedade tem sido amplamente estudada, especialmente no âmbito acadêmico e profissional. Estratégias de enfrentamento têm sido propostas, entre elas a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que busca identificar e reestruturar pensamentos disfuncionais, além de desenvolver habilidades de enfrentamento. No contexto da prova prática da CNH, a TCC pode ser aplicada por meio de técnicas como reestruturação cognitiva, ensaio comportamental e dessensibilização gradual, permitindo ao candidato lidar melhor com sintomas de ansiedade e melhorar sua autoconfiança (Donato et al., 2020).

O mindfulness propõe o desenvolvimento de uma consciência plena do momento presente, com aceitação e sem julgamento. Essa prática, ao ser incorporada de forma sistemática, ajuda na autorregulação emocional e na redução da reatividade ao estresse. Estudos demonstram que indivíduos que praticam mindfulness regularmente apresentam menor nível de ansiedade e maior estabilidade emocional, mesmo em situações de alta demanda, como avaliações práticas (Neff e Germer, 2019).

A prática da atenção plena está fundamentada em evidências neurocientíficas que apontam para a sua capacidade de modificar padrões de funcionamento cerebral relacionados à ansiedade. Peixoto e Gondim (2020) destacam que o mindfulness promove alterações na atividade da amígdala e do córtex pré-frontal, áreas cerebrais ligadas à resposta emocional e ao controle executivo, contribuindo para uma resposta mais adaptativa ao estresse.

Além do aspecto técnico, o mindfulness também incorpora a dimensão da autocompaixão, ou seja, a capacidade de tratar a si mesmo com gentileza diante das próprias falhas e limitações. Gilbert e Simos (2023) afirmam que cultivar a autocompaixão fortalece os recursos internos para enfrentar situações ansiogênicas, reduzindo a autocrítica excessiva, que muitas vezes alimenta a ansiedade em contextos de desempenho e avaliação.

Nesse sentido, programas breves de intervenção com mindfulness vêm sendo aplicados com sucesso em contextos avaliativos de alta pressão. Menezes, Beneton e Andretta (2022) demonstraram que candidatos ao exame da OAB, submetidos a um programa de mindfulness, apresentaram redução

significativa nos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, o que reforça o potencial da prática para contextos semelhantes, como o exame da CNH.

A ansiedade, embora natural e funcional em certo grau, precisa ser manejada quando interfere no desempenho e no bem-estar do indivíduo. Intervenções baseadas em mindfulness, que não se configuram como uma técnica exclusiva da TCC, mas podem ser integradas a ela como recurso complementar, têm se mostrado eficazes na redução da ansiedade (Donato et al., 2020).

Além do mindfulness e da TCC, destacam-se outras práticas terapêuticas, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), a Terapia Focada na Compaixão (TFC) e técnicas de relaxamento e respiração, que oferecem ferramentas valiosas para promover o equilíbrio emocional em situações de pressão. Em conjunto, essas abordagens favorecem a autorregulação e a melhoria da qualidade de vida (Donato et al., 2020).

### **2.3 Mindfulness: conceito e aplicabilidade em contextos de avaliação**

Mindfulness, ou atenção plena, é uma prática psicológica que consiste em direcionar a atenção para o momento presente, com aceitação e sem julgamentos. Essa prática tem origem em tradições meditativas orientais, mas foi sistematizada em contextos ocidentais, especialmente a partir do trabalho de Jon Kabat-Zinn (2020), que definiu o mindfulness como uma forma de cultivar consciência e presença diante das experiências cotidianas, favorecendo o equilíbrio emocional e a clareza mental.

Um dos principais programas estruturados com base nessa abordagem é o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR – Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness), criado por Kabat-Zinn (2021) na década de 1970. O MBSR tem sido amplamente aplicado em contextos clínicos, educacionais e organizacionais, com o objetivo de reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida dos participantes. Por meio de práticas

meditativas, movimentos conscientes e reflexões, o programa busca desenvolver habilidades de atenção e regulação emocional.

Autores como Williams e Penman (2023) também contribuíram significativamente para a popularização do mindfulness, ao apresentá-lo de forma acessível ao público geral. Segundo eles, a prática da atenção plena pode ser incorporada em atividades rotineiras, como caminhar, respirar ou comer, sendo uma ferramenta simples, porém poderosa, para enfrentar situações estressantes, inclusive aquelas relacionadas a avaliações e desempenho pessoal.

No campo da neurociência, estudos demonstram que o mindfulness influencia áreas cerebrais relacionadas à regulação emocional e à função executiva. Teasdale (2023) destaca que a prática contínua da atenção plena promove a cognição incorporada, ou seja, uma integração entre corpo e mente, que permite respostas mais conscientes e menos reativas diante do estresse, o que pode ser particularmente útil em situações avaliativas como a prova prática da CNH.

A eficácia das intervenções baseadas em mindfulness (IBM) em contextos de avaliação e ansiedade tem sido confirmada por diversas pesquisas. Donato et al. (2020) observaram, por exemplo, que estudantes submetidos a práticas de atenção plena apresentaram melhor regulação emocional, menor reatividade ao estresse e aumento da concentração, fatores essenciais para um bom desempenho em exames e situações de pressão.

No contexto de avaliações oficiais, como concursos e exames profissionais, Menezes, Beneton e Andretta (2022) relataram resultados promissores ao aplicar um programa de mindfulness com candidatos ao exame da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). Os participantes demonstraram redução nos níveis de ansiedade, depressão e estresse, além de maior preparo emocional para enfrentar a prova, o que reforça o potencial da técnica em outros cenários avaliativos, como o exame da CNH.

Resende *et al.*, (2021) também contribuíram para esse campo ao desenvolver uma revisão sistemática sobre os efeitos das IBM na saúde mental de estudantes universitários. O estudo apontou benefícios claros em termos de foco, clareza mental e estabilidade emocional, o que demonstra a

aplicabilidade do mindfulness como uma estratégia não farmacológica eficaz para enfrentar momentos de avaliação intensa.

A prática do mindfulness está intrinsecamente ligada ao cultivo da autocompaixão, um componente essencial na redução da ansiedade. Neff e Germer (2019) explicam que ao desenvolver uma atitude compassiva consigo mesmo, o praticante aprende a lidar com falhas e frustrações de forma mais saudável, evitando o ciclo de autocrítica que muitas vezes amplifica os sintomas ansiosos em momentos de avaliação.

Desta forma, a revisão sistemática realizada por Peixoto e Gondim (2020) reforça os achados anteriores, indicando que o mindfulness atua diretamente sobre a regulação emocional, a redução da ruminação mental e o aumento da flexibilidade cognitiva. Esses efeitos são particularmente relevantes em ambientes que exigem tomada de decisão rápida e controle emocional, como o exame prático de direção, tornando o mindfulness uma alternativa promissora para os candidatos à CNH.

### 3 METODOLOGIA

Este trabalho adotou a revisão bibliográfica como método, com o objetivo de reunir, analisar e interpretar publicações científicas recentes que abordam a prática de mindfulness na redução da ansiedade em contextos avaliativos, com ênfase no exame prático para obtenção da Carteira Nacional de Habilitação (CNH). A revisão bibliográfica permite mapear o estado atual do conhecimento sobre o tema por meio da análise crítica de estudos já publicados, sem a necessidade de coleta de dados originais (Gil, 2019; Lakatos & Marconi, 2017).

A busca foi realizada nas bases de dados Google Acadêmico e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), selecionadas por sua ampla abrangência e acesso gratuito a produções científicas confiáveis. Para refinar os resultados e localizar estudos pertinentes, foram utilizadas as palavras-chave 'mindfulness', 'ansiedade', 'avaliação' e 'carteira nacional de habilitação (CNH)', combinadas entre si em diferentes pesquisas.

Foram definidos critérios de inclusão rigorosos para garantir a atualidade e relevância dos materiais. Assim, foram considerados apenas artigos e publicações científicas disponíveis em português, publicados no período de 2015 em diante até 2025, de modo a contemplar produções recentes e alinhadas à temática. Além disso, priorizou-se o conteúdo que respondesse claramente à questão norteadora da pesquisa.

Os critérios de exclusão englobaram estudos publicados fora do período estabelecido, publicações duplicadas, textos que não apresentassem relação direta com o tema e trabalhos que abordassem mindfulness de forma genérica, sem conexão com situações de estresse avaliativo ou contextos próximos ao da prova prática para obtenção da CNH.

A seleção dos materiais seguiu uma análise criteriosa dos títulos, resumos e, posteriormente, dos textos completos, garantindo a coerência teórica e empírica com o objeto de estudo. Dessa forma, foi possível construir um panorama atualizado e consistente sobre a aplicabilidade da prática de mindfulness no preparo emocional de candidatos à CNH.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Este capítulo apresenta e analisa a partir da revisão bibliográfica realizada sobre o uso da prática de mindfulness como estratégia para a redução da ansiedade em contextos avaliativos, com ênfase na prova prática para obtenção da CNH. Inicialmente, são expostos os critérios de seleção, o número de artigos encontrados e sua distribuição entre as bases de dados consultadas. Em seguida, são descritos os principais estudos selecionados, destacando suas contribuições para a temática. Por fim, os dados obtidos são discutidos à luz do referencial teórico, permitindo uma reflexão crítica sobre a aplicabilidade do mindfulness nesse contexto específico e suas implicações para a formação emocional dos candidatos à CNH.

### **4.1 Resultados**

Foram encontrados ao todo 45 resultados preliminares nas três plataformas. Desses, 19 artigos estavam disponíveis no Google Acadêmico e 26 na BVS. Após leitura dos títulos, resumos e verificação dos critérios de inclusão e exclusão, foram descartados 42 estudos que não abordavam diretamente a questão norteadora, 2 estavam duplicados ou não se enquadravam no recorte temporal da pesquisa (2015–2025). Ao final do processo de triagem, 3 artigos foram selecionados para compor a base de análise do presente trabalho.

Quadro 1 – Artigos selecionadas

Nome do artigo	Autores	Objetivo	Participantes (número)	Metodologia	Intervenção	Principais resultados
Avaliação psicológica no trânsito	FERREIRA, Bianca Nairobi et al.	Identificar os principais construtos psicológicos avaliados na CNH	Revisão narrativa com base em estudos diversos	Literatura científica	Avaliação psicológica no trânsito	Definidos os construtos-chave a serem avaliados na CNH
Mindfulness para manejo da ansiedade...	BESKOW, Carolina Fontanari; BOFF, Raquel De Melo	Avaliar o uso do mindfulness no controle da ansiedade na CNH	Revisão teórica (sem participantes)	Literatura teórica e dados estatísticos	Mindfulness (revisão teórica)	Mindfulness pode ajudar a controlar ansiedade em candidatos à CNH
Agindo sobre o medo de dirigir	SIQUEIRA, Vinicius Reis	Apresentar dados de tratamento ao medo de dirigir com ACT	8 mulheres entre 21 e 66 anos	Questionário AAQ	Terapia de Aceitação e Comprometimento (ACT)	ACT aumentou flexibilidade psicológica e reduziu medo de dirigir

Fonte: Autores (2025).

A revisão realizada evidenciou a escassez de produções científicas voltadas diretamente à temática da ansiedade em candidatos à obtenção da CNH, já que, do total de resultados encontrados, apenas três artigos atenderam plenamente aos critérios de inclusão. Esse número limitado demonstra que, embora o tema da ansiedade seja amplamente estudado em diferentes contextos, ainda há um campo pouco explorado quando se trata especificamente da relação entre a prática de mindfulness, a avaliação psicológica no trânsito e a preparação emocional de candidatos à CNH.

Apesar da quantidade restrita, os artigos selecionados apresentaram enfoques complementares e relevantes, contribuindo para uma análise abrangente do tema. Enquanto Ferreira *et al.*, (2021) destacam a importância da avaliação psicológica no processo de habilitação, Beskow e Boff (2018) abordam o potencial do mindfulness no manejo da ansiedade, e Siqueira (2015) apresenta evidências clínicas da ACT associada a técnicas de atenção plena. Essa diversidade de perspectivas reforça a necessidade de novos

estudos empíricos que ampliem a base científica e consolidem intervenções eficazes voltadas à saúde emocional de candidatos à CNH.

Beskow e Boff (2018) realizaram uma revisão bibliográfica para investigar a aplicabilidade da prática de mindfulness como técnica para manejo da ansiedade em candidatos à CNH. O estudo destaca que a ansiedade durante a prova prática de direção é um fenômeno comum, principalmente entre mulheres, caracterizada por sintomas físicos como taquicardia, tremores e fraqueza muscular, que prejudicam o desempenho e aumentam o índice de reprovação.

Embora não tenham encontrado estudos específicos que testassem mindfulness nessa população, os autores argumentam que as evidências existentes sobre a eficácia do mindfulness no manejo da ansiedade em contextos avaliativos gerais apontam para seu potencial como intervenção viável para esses candidatos. Ressaltam ainda que o uso de medicações ansiolíticas pode prejudicar o desempenho por seus efeitos colaterais, tornando a meditação uma alternativa promissora e sem efeitos adversos. O artigo também enfatiza o impacto psicossocial do insucesso na prova prática, que pode acarretar frustrações profundas, baixa autoestima e desistência da obtenção da CNH, comprometendo a autonomia e a qualidade de vida dos indivíduos (Beskow & Boff, 2018).

Beskow e Boff (2018), destacam a necessidade de estratégias terapêuticas que não apenas minimizem a ansiedade, mas que também promovam a aceitação e o enfrentamento do medo, alinhando-se com as bases do mindfulness, que envolve atenção plena e não julgamento das emoções e sensações corporais. É importante diferenciar que “avaliações diversas” incluem contextos amplos de desempenho e estresse, enquanto a avaliação psicológica no processo da CNH refere-se a um exame técnico-científico, regulamentado, que avalia atenção, raciocínio, controle emocional e capacidade de lidar com pressões no trânsito.

Além disso, é necessário distinguir a ansiedade vivenciada por candidatos à CNH, que geralmente enfrentam nervosismo e insegurança durante a prova prática, da ansiedade de condutores já habilitados, que pode estar relacionada ao trânsito cotidiano, a situações de risco ou ao medo de

dirigir em ambientes urbanos complexos. Assim, conclui-se que, apesar da carência de estudos diretos, o mindfulness apresenta uma base teórica sólida para ser explorado como recurso capaz de melhorar a experiência de candidatos à CNH diante da ansiedade da prova prática (Beskow & Boff, 2018).

Ferreira *et al.*, (2021) realizaram uma pesquisa bibliográfica para identificar os principais construtos psicológicos avaliados em candidatos à CNH durante a perícia psicológica obrigatória no trânsito. O estudo evidencia que a avaliação psicológica busca aferir capacidades cognitivas e traços de personalidade relevantes para a segurança viária, destacando a atenção (concentrada, dividida e alternada), memória visual, inteligência, julgamento crítico, comportamento e traços como impulsividade, agressividade e ansiedade.

Os autores ressaltam que, embora esses critérios sejam definidos normativamente, ainda há insuficiência na sistematização e padronização dos instrumentos e procedimentos, o que pode comprometer a efetividade da avaliação e a identificação precisa dos riscos psicológicos no trânsito. Além disso, o artigo discute a importância da avaliação psicológica como um processo técnico-científico, que deve integrar entrevista, testes padronizados e análise contextual para emitir um laudo fundamentado (Ferreira *et al.*, 2021).

Ferreira *et al.*, (2021) destacam que a ansiedade é um fator psicológico de impacto significativo, pois pode afetar a atenção e a tomada de decisão dos motoristas, elevando o risco de acidentes. O estudo aponta ainda para a necessidade de avanços na pesquisa e atualização dos instrumentos utilizados, com vistas a garantir maior validade e confiabilidade na avaliação dos candidatos, visando tanto a segurança no trânsito quanto o suporte adequado aos condutores que apresentam dificuldades emocionais.

Siqueira (2015) apresenta uma investigação preliminar sobre o tratamento do medo de dirigir utilizando a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), uma abordagem da terceira onda da terapia comportamental que incorpora mindfulness e estratégias de aceitação. A pesquisa envolveu oito mulheres com idades entre 21 e 66 anos, que participavam de cinco sessões semanais focadas no aumento da flexibilidade psicológica, medida pelo *Acceptance and Action Questionnaire* (AAQ).

Os resultados mostraram um aumento significativo da flexibilidade psicológica dos participantes, acompanhados de relatos positivos quanto ao engajamento e à retomada do comportamento de dirigir, demonstrando o potencial da ACT para o tratamento de ansiedades específicas relacionadas ao trânsito. O estudo detalha o protocolo terapêutico, que inclui exercícios de mindfulness, aceitação das sensações físicas da ansiedade, defusão cognitiva e comprometimento com ações baseadas em valores pessoais, possibilitando aos participantes enfrentar o medo de dirigir com maior resiliência emocional (Siqueira, 2015).

Siqueira (2015) ressalta que a ACT não busca eliminar a ansiedade diretamente, mas sim mudar a relação do indivíduo com seus pensamentos e sentimentos, promovendo uma maior flexibilidade comportamental. Apesar do caráter preliminar e da amostra reduzida, a pesquisa sugere que a ACT, combinada com técnicas de mindfulness, oferece uma alternativa eficaz para superar o medo e a ansiedade associados ao ato de dirigir, recomendando novos estudos com amostras maiores para validação dos resultados.

## **4.2 Discussão dos resultados**

A ansiedade associada à prova prática para obtenção da CNH é um fenômeno complexo que envolve tanto aspectos cognitivos quanto emocionais, afetando significativamente o desempenho dos candidatos. Beskow e Boff (2018) destacam que a ansiedade manifestada durante a avaliação prática se traduz em sintomas físicos e psicológicos que comprometem a capacidade de conduzir, especialmente entre mulheres, o que corrobora com os dados apontados por Ferreira *et al.*, (2021) sobre a necessidade de avaliar aspectos psicológicos como a atenção, a memória e os traços de personalidade que influenciam no comportamento no trânsito. Dessa forma, há um consenso sobre a importância de compreender as dimensões psicológicas envolvidas para garantir a segurança e o bem-estar do condutor.

No entanto, enquanto Beskow e Boff (2018) concentram-se na possibilidade de utilização do mindfulness como uma ferramenta promissora para o manejo da ansiedade, Ferreira *et al.*, (2021) enfatizam a necessidade de

padronização e atualização dos instrumentos de avaliação psicológica utilizados nos processos de habilitação, apontando lacunas metodológicas que ainda dificultam a identificação precisa dos candidatos que sofrem com dificuldades emocionais e cognitivas. Cabe destacar, entretanto, que a padronização por si só não garante a efetividade das intervenções, mas constitui uma base necessária para que os resultados obtidos na avaliação possam subsidiar práticas clínicas mais direcionadas e eficazes em contextos de ansiedade.

Siqueira (2015), por sua vez, introduz a ACT como um método clínico que incorpora mindfulness e estratégias de aceitação para tratar especificamente o medo de dirigir, uma manifestação particular da ansiedade. A eficácia demonstrada no aumento da flexibilidade psicológica e no engajamento dos participantes destaca a relevância de abordagens terapêuticas que promovam a aceitação das emoções, ao invés de sua supressão, posicionando-se como uma alternativa prática às técnicas tradicionais. Essa perspectiva dialoga diretamente com a proposta de Beskow e Boff (2018), que veem no mindfulness uma base sólida para intervenções voltadas à ansiedade no trânsito.

A divergência entre os estudos emerge, entretanto, no grau de especificidade dos públicos e das abordagens. Beskow e Boff (2018) realizam uma revisão ampla e teórica, identificando a escassez de pesquisas diretamente focadas em candidatos à CNH, enquanto Siqueira (2015) apresenta dados empíricos com um grupo restrito de mulheres, com foco clínico no medo de dirigir, não necessariamente vinculado ao processo formal de habilitação. Ferreira *et al.*, (2021) ampliam o foco para os construtos psicológicos avaliados durante a perícia, sem abordar diretamente intervenções terapêuticas. Tal diferenciação destaca a necessidade de integrar pesquisas clínicas e normativas para promover intervenções eficazes e fundamentadas.

Além disso, Ferreira *et al.*, (2021) ressaltam a relevância dos traços de personalidade, como impulsividade e agressividade, que, embora não sejam o foco principal dos outros estudos, interferem diretamente na segurança no trânsito e no comportamento do condutor, sugerindo a necessidade de uma avaliação psicológica abrangente. Outro ponto de convergência entre os

estudos está na ênfase ao preparo emocional dos candidatos, o que remete à adoção de abordagens multidisciplinares e multidimensionais.

Isso implica articular avaliação psicológica, acompanhamento psicoterapêutico, estratégias pedagógicas nos Centros de Formação de Condutores, práticas integrativas como mindfulness e ACT, bem como políticas públicas que considerem fatores sociais e regionais. Dessa forma, a preparação para a CNH deve ir além da dimensão técnica, contemplando aspectos emocionais, cognitivos, sociais e culturais que influenciam a experiência dos candidatos (Ferreira *et al.*, 2021).

Outro ponto de convergência entre os estudos é a ênfase na importância do preparo emocional dos candidatos. Beskow e Boff (2018) defendem que técnicas como o mindfulness podem oferecer alternativas eficazes para lidar com o nervosismo e o medo, evitando o uso indiscriminado de ansiolíticos, que podem prejudicar o desempenho. Siqueira (2015), ao demonstrar resultados positivos com a ACT, reforça a necessidade de intervenções psicológicas que vão além do controle sintomático, promovendo flexibilidade e aceitação, o que sugere um avanço nas práticas tradicionais.

Contudo, as limitações encontradas nos três trabalhos, como a escassez de estudos empíricos específicos (Beskow e Boff, 2018), a falta de padronização nos instrumentos de avaliação (Ferreira *et al.*, 2021) e o caráter preliminar da pesquisa clínica (Siqueira, 2015), indicam que ainda há um caminho a ser percorrido para consolidar protocolos eficazes e cientificamente embasados para essa população. Essa lacuna reforça a necessidade de pesquisas integradas que articulem avaliação, intervenção e acompanhamento dos candidatos à CNH, promovendo não apenas a segurança viária, mas também a saúde mental dos condutores.

A discussão desses estudos evidencia que a ansiedade e o medo de dirigir são fenômenos multifacetados que exigem uma abordagem multidisciplinar e multidimensional, contemplando desde a avaliação psicológica rigorosa até intervenções terapêuticas direcionadas. Nesse contexto, “intervenções específicas e acessíveis” podem incluir programas breves de psicoeducação, sessões de TCC focadas em reestruturação cognitiva, técnicas de relaxamento e respiração, exercícios de exposição

gradual ao ato de dirigir e práticas integrativas como mindfulness. A potencialidade do mindfulness, aliada a terapias como a ACT, aparece como uma alternativa promissora, porém demanda maior aprofundamento e validação para aplicação efetiva no contexto dos Centros de Formação de Condutores e na prática clínica.

## 5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como objetivo investigar se a prática de mindfulness pode ser uma estratégia eficaz para a redução da ansiedade em candidatos à obtenção da Carteira Nacional de Habilitação, especialmente durante a prova prática. A partir da revisão bibliográfica realizada, observou-se que o processo de habilitação é um contexto avaliativo com alta carga emocional, no qual sintomas ansiosos são frequentemente relatados, impactando o desempenho dos candidatos. Essa constatação direcionou a análise para a busca de alternativas terapêuticas acessíveis e não farmacológicas que possam auxiliar nesse momento.

A análise teórica evidenciou que a ansiedade nesses contextos se manifesta de forma multifatorial, englobando sintomas fisiológicos, cognitivos e comportamentais. A presença desses sintomas pode comprometer habilidades essenciais à condução, como atenção, coordenação motora e tomada de decisão. Nesse cenário, emergem como necessárias práticas que favoreçam o equilíbrio emocional dos candidatos, contribuindo para o enfrentamento saudável da situação avaliativa.

O levantamento dos estudos indicou que intervenções com foco na autorregulação emocional podem atuar positivamente nesse processo, uma vez que auxiliam o candidato a reconhecer e manejar seus estados internos diante da pressão da prova prática. A capacidade de autorregulação permite reduzir a intensidade de respostas fisiológicas, como taquicardia e sudorese, além de favorecer maior clareza cognitiva e controle atencional. Dessa forma, o candidato se torna mais preparado para lidar com situações de estresse, aumentando sua autoconfiança e melhorando o desempenho durante o exame para obtenção da CNH.

A investigação revelou que o mindfulness, enquanto prática de atenção plena, possui grande potencial para promover a redução da ansiedade. Ainda que existam poucos estudos diretamente voltados à aplicação do mindfulness em candidatos à CNH, as evidências relacionadas a outros contextos avaliativos e ao medo de dirigir apontam para a relevância de sua utilização. As técnicas de atenção plena se mostraram benéficas na promoção da

estabilidade emocional e no aumento da flexibilidade cognitiva, aspectos fundamentais para o bom desempenho em situações de pressão.

Os objetivos específicos da pesquisa foram contemplados à medida que a revisão bibliográfica permitiu mapear os fatores emocionais envolvidos na avaliação para obtenção da CNH, compreender as manifestações da ansiedade nesse contexto e explorar o mindfulness como possível estratégia de intervenção. O objetivo geral foi igualmente alcançado, pois o estudo ofereceu um panorama fundamentado sobre a aplicabilidade do mindfulness na preparação emocional dos candidatos, contribuindo para o campo da Psicologia com propostas práticas e atualizadas.

Conclui-se, portanto, que a prática de mindfulness apresenta-se como uma ferramenta promissora para a redução da ansiedade em candidatos à CNH, podendo ser integrada a programas de preparação emocional nos Centros de Formação de Condutores. A necessidade de novos estudos empíricos direcionados a esse público, com amostragens diversificadas e protocolos bem definidos, é evidente. Ainda assim, os dados analisados indicam que investir em práticas integrativas e acessíveis como o mindfulness pode gerar impactos positivos tanto na saúde mental dos indivíduos quanto na segurança do trânsito.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BALEOTTI, Maria Eulalia. Efeitos da atividade física na ansiedade e depressão: uma revisão bibliográfica. **XI Fórum Científico Fema–Anais. Fundação Educacional do Município de Assis (FEMA)-ISSN**, p. 2446-4708, 2018.

BESKOW, Carolina Fontanari; BOFF, Raquel De Melo. Mindfulness para manejo da ansiedade em candidatos à carteira nacional de habilitação. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 10, n. 3, 2018.

CABREIRA, Brenda Miranda. **Estresse e ansiedade em motoristas de aplicativos na cidade de Guarapari – Espírito Santo**. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Instituto Federal do Espírito Santo, campus Guarapari, Guarapari, 2022.

CORREA, André Ricardo et al. Exercício físico e os transtornos de ansiedade e depressão. **Revista Faculdades do Saber**, v. 7, n. 14, p. 1072-1078, 2022.

FERREIRA, Bianca Nairobi et al. Avaliação psicológica no trânsito: Os construtos psicológicos avaliados em candidatos à Carteira Nacional de Habilitação (CNH). **Revista Iberoamericana de Psicologia**, v. 1, n. 1, 2021.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

GILBERT, Paul; SIMOS, Gregoris. **Terapia Focada na Compaixão: Aplicações e Prática Clínica**. Artmed Editora, 2023.

KABAT-ZIN, Jon. **Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença**. Palas Athena Editora, 2021.

KABAT-ZINN, Jon. **Aonde quer que você vá, é você que está lá**. Sextante, 2020.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MENEZES, Sabrina Rafaeli Lopes; BENETON, Emanuelli Ribeiro; ANDRETTA, Ilana. Influência dos níveis de mindfulness nas dimensões da regulação emocional, depressão, ansiedade e estresse em um Programa Breve de Intervenção em candidatos ao exame da OAB. **Ciencias Psicológicas**, v. 16, n. 2, 2022.

NEFF, Kristin; GERMER, Christopher. **Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo**. Artmed Editora, 2019.

PAULA, Leonardo Régis; GIACOMONI, Claudia Hofheinz. Trânsito e ansiedade: Estudo longitudinal com candidatos à obtenção da Carteira Nacional de Habilitação no Sul do Brasil. **Perspectivas em Psicologia**, São Paulo, v. 25, p. 104–119, 2021.

PEIXOTO, Liana Santos Alves; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Mindfulness e regulação emocional: uma revisão sistemática de literatura. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 3, p. 88-104, 2020.

RESENDE, Kênia Izabel David Silva de et al. Os efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) na saúde mental de estudantes universitários: Um estudo de revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 17, n. 1, p. 2-15, 2021.

ROCHA, Natasha Alves et al. Uma revisão bibliográfica sobre a utilização da Camomila (*Matricaria recutita* L.) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 5, p. e56811528680-e56811528680, 2022.

SILVA, Karlla Araujo Monte Palma; PINTO, Rafaela Rocha. Uma análise bibliográfica sobre a utilização da camomila para o tratamento de ansiedade A literature review on the use of chamomile to treat anxiety. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 11, p. 107597-107612, 2021.

SIQUEIRA, Vinicius Reis. Agindo sobre o medo de dirigir: um tratamento ao medo de dirigir. **Revista de Educação**, v. 18, n. 24, 2015.

SÜFFERT, Cristiane Luise Cordal; FONSECA, Yone Xavier Felipe. **Medo de dirigir: terapia cognitivo-comportamental no tratamento da fobia de trânsito**. Vetor Editora, 2020.

TEASDALE, John D. **O que acontece em mindfulness: despertar interior e cognição incorporada**. 1. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção plena (Mindfulness): Como encontrar a paz em um mundo frenético**. 1. Ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.