

Quem tem medo de avião?

Se você tem tremedeira só de pensar em voar, saiba que não está sozinho e que cursos próprios para vencer o medo podem ser a solução

Por Cristiane Sinatura



Relaxe e voe

A psicóloga Luciana Rizo dá algumas dicas para enfrentar o medo de voar.

» Pense na viagem como um ganho pessoal ou profissional;

» Não deixe para resolver nada no dia do embarque, evitando aborrecimentos e correria;

» Faça exercícios de respiração relaxante no caminho para o aeroporto, no embarque e nos momentos de tensão durante o voo;

» Prepare um 'kit de distração', com revistas, músicas, filmes e jogos – nem sempre as aeronaves contam com sistema individual de entretenimento;

» Se você entra em pânico com as turbulências, escolha assentos perto das asas, pois é a região que treme menos. E mentalize: turbulência não derruba avião!;

» Evite ingerir bebidas alcoólicas ou remédios para dormir: os efeitos colaterais podem ser ainda mais estressantes que o próprio medo.

Saiba mais

Especializada no assunto, a psicóloga Elvira Gross aborda no livro *Avião – Viaje Sem Medo* (120 págs. Ed. Alaúde, R\$ 18) a origem e o mecanismo do medo de voar, por que ele vira fobia e quais as formas de superá-lo.

A empresária Márcia Tavares* sempre quis ir a Nova York. Mas, apavorada com a ideia de embarcar em um avião pela primeira vez, foi protelando cada vez mais os planos até perceber que sua situação não era saudável. E ela não é a única: segundo o Ibope, 42% dos brasileiros alegaram ter medo de voar em 1998. Esse número subiu para 74% em 2007, logo após o acidente aéreo que aconteceu no aeroporto de Congonhas. Apesar do receio comum, a Associação Internacional do Transporte Aéreo divulgou que 2012 foi o ano mais seguro da aviação, somando 15 acidentes fatais, contra 47 ocorrências registradas em 1997. Ou seja: o medo é muito mais psicológico do que real.

Ficar tenso em um voo é normal – a questão é quando isso passa a atrapalhar a vida da pessoa, podendo até configurar uma fobia. Para resolver o problema, Márcia resolveu procurar o curso **Voe Livre do Medo**, que atende pacientes em uma clínica no Rio de Janeiro. O tratamento pode ser feito individualmente ou em grupo e dura, em média, 14 sessões. "O curso é estruturado com psicoeducação e aborda ansiedade, medo e fobia. O cliente aprende estratégias para lidar com esses sentimentos e também com pensamentos negativos que surgem antes e durante a viagem", explica a psicóloga Luciana Rizo, responsável pelo

curso. Além disso, é estudado o mecanismo de uma aeronave para entender, na prática, o que acontece lá nas alturas. "Fazemos 'treinos' em um simulador de voo junto com um piloto experiente, que explica sobre o funcionamento da cabine e os procedimentos adotados em diversas ocasiões".

Segundo a psicóloga, o medo pode estar associado à insegurança de passar por uma situação desconhecida ou por acontecimentos ruins, como uma turbulência muito forte ou acidentes graves. "A incidência é maior entre pessoas com predisposição à ansiedade e portadores de transtornos psicológicos, como a síndrome do pânico", afirma Luciana. "Depois do tratamento, a pessoa deve continuar se expondo a situações de voo para manter os ganhos obtidos. Caso ela as evite, o quadro de ansiedade pode voltar".

Superado o problema, Márcia embarcou para Nova York para comemorar seu aniversário. Garante que "o medo do monstro ficou para trás" e até as pontes aéreas feitas a trabalho ela já tira de letra. "Hoje sinto um 'medinho' normal, aquele que a maioria das pessoas sente, mas que não me impede de viajar. Isso é que importa", comemora.

* O nome foi alterado a pedido da entrevistada.

Viajar

Troca de casas: boa alternativa para economizar com hospedagem

www.revistaviajar.com.br

PELO MUNDO



35 ATRAÇÕES FANTÁSTICAS NA CIDADE MAIS COOL DOS ESTADOS UNIDOS

SÃO FRANCISCO

PUNTA CANA

CARIBE ALL INCLUSIVE E DELICIOSO

As praias de sonho da **TAILÂNDIA** cabem no seu bolso

SEA WORLD

Conheça a nova atração Antártica que chega fresquinha para as férias



Duas capas nesta edição!

deixa na página 42
Entrevista / Reportagem
com Luiana Rizo :)

Dicas para quem curte BIRDWATCHING