

# Revista DO CORREIO

[ CORREIO BRAZILIENSE, domingo, 24 de ]

NO F  
DICAS PARA VENCER A PR  
DE MALHAR NO B

NO CAL  
NAS PASSARELAS, O VER  
JÁ CHEGOU. VEJA O QUE SER

# RELAXE E...VOE!

Em cada 10 pessoas, quatro têm medo de viajar de avião. E a ansiedade dessa turma só aumenta desde o acidente com o Boeing da Gale e a crise aérea. Do personal flight à terapia, especialistas apontam os melhores tratamentos



# EMBARQUE SEM MEDO

● Da mesma forma que as estatísticas garantem que o avião é um dos meios mais seguros do mundo para se viajar, são os números que apontam: quase metade da população brasileira tem medo de voar. Experts em aviação e psicólogos explicam: a principal causa é o desconhecimento

me/Especial para o CB

LUÍSA CHORA, TOMA CALMANTES  
E APELA PARA AS ORAÇÕES SEMPRE  
QUE PRECISA VIAJAR DE AVIÃO



para passarinho. Afinal, como confiar em uma máquina toneladas, afronta a gravidade e consegue se manter suspenso por horas, se nem mesmo uma pluma consegue tal façanha. O pensamento domina cerca de 42% dos brasileiros. Segundo pesquisas do Ibope, o medo de avião atinge quase metade da população do país. Caso de Luisa Peters, de 26 anos, que só de ouvir a voz do voo pelos alto-falantes do aeroporto já sente as mãos esfriarem e o coração bater mais rápido. Ela faz parte daquela turma que não está nas alturas, qualquer turbulência ou barulho diferente é suficiente para desencadear uma crise nervosa.

Apesar de o número de medrosos ser grande, as estatísticas comprovam que voar é seguro. De acordo com dados do Centro de Prevenção de Acidentes Aeroviários, do Ministério da Defesa, enquanto a frota de aeronaves cresce a cada ano, o número de acidentes diminui. Em 1990, quando eram 7,5 mil aeronaves no país, foram registrados 188 acidentes, sendo 49 fatais. No ano seguinte, quando o número de aeronaves já passava de 11 mil, foram registrados 20 deles com mortes. Entre as causas de morte não relacionadas com o voo de homicídios a acidentes, desastre de avião é a mais frequente, perdendo apenas para o transporte ferroviário. Oferecer segurança até do que andar de bicicleta.

O medo, na verdade, é a ansiedade ante o desconhecido. Geralmente o quadro fóbico não se refere a uma questão racional, mas a possibilidade, a probabilidade de um acidente. Define o psicoterapeuta do Instituto de Psicologia Aplicada, Caló. Pensando nisso, a *Revista* elaborou um tira-dúvidas para transformar a viagem de avião em algo mais confortável. Isso, contou com a ajuda de pilotos, engenheiros, psicólogos e até de um personal flyer — um especialista que trabalha para minimizar o medo de voar.

## ATENÇÃO, PASSAGEIROS: VEM AÍ O PERSONAL FLYER

Depois de trabalhar por 31 anos como piloto e acumular mais de 17 mil horas de voo, veio a aposentadoria. Mesmo assim, Luiz Bassani, ou capitão Bassani, não queria ficar longe da aviação. Decidiu trabalhar com um público que acompanhou de perto — os passageiros com medo de avião. Ele ministra palestras em universidades, é autor do livro *O mundo do avião*, que pretende solucionar as dúvidas dos medrosos, e atualmente é personal flyer. “A pessoa que tem medo pode viajar acompanhada de um piloto experiente para responder suas dúvidas e facilitar o voo”, explica Bassani. E o expert garante que os resultados têm sido bastante satisfatórios. “De 50 a 70% das pessoas já voam sozinhas, tranquilamente, na segunda viagem”, revela.

A técnica do comandante se apóia na opinião de muitos psicólogos e especialistas da área aeronáutica, de que a informação é a maior arma para combater o medo. “O passageiro começa a ver e a entender por que as coisas funcionam daquele jeito. Se ele já sabe, por exemplo, por que o avião está balançando, o medo diminui”, afirma Bassani diz — com razão — que perder o medo é um benefício sem preços. Mas o tratamento tem seu custo. O passageiro-paciente precisa arcar com as despesas de passagem e hospedagem do personal flyer, além de pagar uma quantia por hora, semelhante ao valor recebido por um piloto em voo.

### MANUAL DO VÔO

- Quando embarcar, informe a algum membro da tripulação que você tem medo de avião. Ele estará mais atento às suas necessidades. Se ouvir um barulho diferente e se sentir inseguro, não hesite em esclarecer com um comissário. A equipe está lá para responder a seus questionamentos.
- Procure se distrair. Leve revistas, livros e jornais para tirar o foco do medo.
- Quando o medo aparecer, tente pensar em outras coisas. Substitua os pensamentos negativos por positivos.
- Se a ansiedade tomar conta e os sintomas do medo aparecerem, como taquicardia, mãos frias, sudorese, utilize técnicas de relaxamento. Inspire lentamente pelo nariz e expire pela boca. Repita por três minutos.
- Evite o consumo de bebidas alcoólicas durante o voo. Com a pressurização do avião, o efeito da bebida é triplicado.
- Remédios tranquilizantes só devem ser tomados sob orientação médica. Ainda assim, nunca misture a medicação com bebidas alcoólicas.
- Dentro do voo a umidade do ar é muito baixa, por isso é importante beber um copo de água ou suco a cada hora. Manter-se hidratado ajuda no bem-estar a bordo. Bebidas com cafeína, como café e alguns refrigerantes, devem ser evitadas porque potencializam a ansiedade, além de serem diuréticas.

[ capa ]

## MAIS TEMPO PARA PENSAR BESTEIRA



RAIMUNDO NONATO: "O SERVIÇO DE BORDO ERA UMA TERAPIA. HOJE, OS PASSAGEIROS FICAM SEM TER O QUE FAZER"

Para o comissário de bordo Raimundo Nonato de Freitas Júnior, de 37 anos, lidar com os passageiros que têm medo de voar é parte da rotina há 16 anos. Atualmente voando pela Ocean Air, ele acumulou histórias engraçadas e comprova que a fobia é muito mais comum do que a maioria imagina. "As pessoas têm vergonha de revelar que estão com medo, mas aquilo faz parte da nossa rotina, estamos acostumados e preparados. Todos os dias a gente ajuda pelo menos um passageiro com medo", conta. Quando um membro da equipe identifica que alguém está com problemas, a primeira medida é conversar e tentar acalmá-lo, sempre de maneira sutil.

Mas o verdadeiro pânico de alguns impede qualquer tipo de comunicação. "Durante um voo para a Venezuela havia um passageiro todo suado, agarrado com uma maleta. Perguntamos se ele precisava de ajuda e ele não respondia a nenhuma pergunta. Comecei a achar que ele estava carregando uma bomba e quem ficou com medo fui eu", lembra.

Nonato diz que, muitas vezes, as crises nervosas são desencadeadas por problemas durante o voo, como o não-cumprimento de horários. Em tempos de apagão aéreo, a situação fica mais complicada. "Às vezes o que era só uma ansiedade ganha proporções maiores por conta desses contratemplos. A gente senta na poltrona ao lado, pega na mão, conversa e acalma a pessoa, tudo com muita discrição para não constranger o passageiro", explica. Além de aulas de psicologia aplicada, durante o curso preparatório eles aprendem técnicas de primeiros-socorros e estão aptos para auxiliar algum passageiro que esteja sofrendo uma crise nervosa.

Nessa rotina de 85 horas mensais de voo, Nonato já viu todos os tipos de passageiro. Tem os supersticiosos, que só entram na aeronave com o pé direito; os videntes, que juram que o avião vai cair; e os desconfiados, que sempre acham que algo está errado. Procurar se distrair durante o voo é uma das táticas recomendadas. "O serviço de bordo era uma terapia. Hoje, com essa filosofia de baixo custo que cortou as refeições, os passageiros ficam mais tempo sem ter o que fazer e pensando besteira", acredita.

## SÓ DE ÔNIBUS

Foi durante uma longa viagem a Marrocos, há sete anos, que a ansiosa funcionária pública Luisa Petreiros, de 35 anos, transformou-se em pavorosa. Não só refazer toda a rota e um voo que deveria ser direto se desmembrou em vários problemas, turbulências, atrasos e outros contratemplos. Desde então Luisa passou a engrossar o grupo dos que têm medo de voar. Precisa tomar remédios, chora e, quando a situação aperta, apela para a reza. As viagens da família ficaram mais complicadas. "Os irmãos ficam tirando par ou impar quem vai ter que ir ao meu lado. Aperto a mão e cravo as unhas no braço de quem está por perto", confessa.

Com a crise aérea, os temores se agravaram. "Desde que essa confusão começou, nunca mais viajei de avião. Sinto que estou me boicotando, fico arranjando desculpas para ir de ônibus", conta. Para a psicóloga ex-aeromoça Rosana D'orio, que trabalha exclusivamente com passageiros com medo de avião, os acidentes de fato potencializam o medo da população. Ela aponta a personalidade específica do medroso. "São pessoas conservativas, que precisam sempre estar no controle. São muito perfeccionistas e têm dificuldade para lidar com o que os outros fazem, por isso o medo de ser passageiro e não estar no comando é muito grande", afirma.

Luisa não pensa em procurar terapia psicológica, porque só precisa ir ao médico de avião uma ou duas vezes por ano, durante as férias. Mas caso precisasse viajar com mais frequência, não tem dúvida de que não faria. "Eu não curto tanto planejar férias por conta desse medo." Casada há 10 anos, ela já pensa em como será a vida com os filhos que virão. "Não quero transmitir esse medo para eles."

Racionalmente, ela tem consciência de que voar é seguro, mas a ideia de morrer de maneira trágica já fez a moça se levantar da poltrona pouco antes da decolagem para ir buscar a família que iria pegar um táxi. A mãe conseguiu convencê-la a ficar.

# NÃO PRECISA TER MEDO...

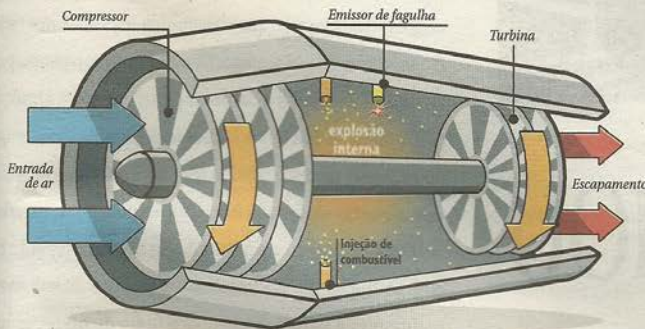
Para se livrar do medo de voar é necessário entender como funciona a máquina. Pelo menos na opinião de psicólogos e especialistas da área aeronáutica. Conversamos com o ex-piloto da Força Aérea Brasileira (FAB) Luiz Alberto Bohrer para esclarecer as principais dúvidas de quem começa a se desesperar antes mesmo de entrar na sala de embarque

## Como o avião voa?

A parte de cima da asa do avião é mais curva que a de baixo, fazendo com que o ar percorra mais rapidamente a parte de cima do que a de baixo. A menor pressão na parte superior produz uma sucção que faz o avião levantar voo



Os motores servem para dar velocidade. Quanto maior a velocidade, maior a força de sucção que faz o avião levantar. O número de motores varia de modelo para modelo, mas hoje os aviões comerciais chegam a ter até quatro deles.



- 1 Os motores recebem o ar e o comprimem...
- 2 ... em seguida, jogam o ar dentro da câmara de combustão, abastecida com combustível, o que gera uma explosão...
- 3 ... o ar é jogado para trás com muita força, o que gera a propulsão...
- 4 ... a turbina ganha velocidade e gira o compressor, aumentando a eficiência do conjunto

## Uma turbulência pode derrubar o avião?

Não. Pode desestabilizar a aeronave, mas não derrubá-la. Ela pode ser causada por dois motivos: o ar, que está sempre em movimento, e as nuvens



O ar mais quente tende a subir e, às vezes, pode dar um "empurrãozinho" no avião, que em seguida volta a descer, dando aquela rápida sensação de perda de nível



Quando não é possível desviar das nuvens, os pilotos se orientam pelo radar para atravessar pelas faixas menos críticas

Além das massas de ar, há as nuvens, responsáveis por outras sacudidas ao longo do voo. As de tempestades, chamadas de cúmulus-nimbos, são as que causam mais desconforto

## O que acontece se a cabine despressurizar?

O mecanismo de pressurização funciona como um balão: transforma o ar rarefeito de fora em comprimido e joga para dentro da cabine. Se por algum motivo houver uma despressurização súbita, o piloto irá descer abaixo dos 8 mil metros de altitude em que é possível respirar naturalmente. Até lá, passageiros e tripulação respiram por meio de máscaras, que armazenam ar suficiente para 30 minutos, tempo que basta para o piloto pousar o avião em um aeroporto alternativo

## E se o motor do avião parar?

As aeronaves são programadas para voar com até metade da capacidade dos motores. Ou seja, um avião bimotor consegue normalmente, se um dos motores parar de funcionar. Essa lógica está presente em todo o funcionamento do avião e é chamada sistema de redundância. Os sistemas hidráulicos, elétricos, os motores, os sensores, tudo é duplicado, como medida de segurança

## O que acontece se um urubu ou outra ave atingir o avião?

Com a velocidade, uma ave de 7kg atinge a aeronave com a força de sete toneladas, o que pode causar avarias à aeronave, mas derrubá-la, devido ao sistema de redundância

## E se o combustível acabar no meio da viagem?

Essa possibilidade é quase nula já que existe um cálculo com precisão para estabelecer a quantidade de combustível necessário para o voo. A conta é a seguinte: calcula-se quanto combustível será gasto no trajeto mais a quantidade necessária para se dirigir ao aeroporto mais próximo, caso não seja possível pousar no destino original. Somam-se a essa conta 45 minutos extras de voo, em caso de viagens diurnas, ou uma hora, para as noturnas. Para não ter problemas, a aeronave é abastecida com 10% a mais do somatório final

## E se o trem de pouso não funcionar?

Não se preocupe. Há dois sistemas de acionamento do trem de pouso. Se um falhar, o outro realiza a tarefa automaticamente devido ao sistema de redundância. Além deles, há um sistema independente de emergência. Algumas aeronaves possuem até uma quarta alternativa, que funciona manualmente e permite uma aterrissagem segura



MARIA ELISA:  
VEXAME,  
CHORADEIRA E  
MEDO DA  
DESCARGA DO  
TOILETE

Fotos: Monique Renne/Especial para o CB

Para algumas pessoas, a vida corrida torna o medo de voar um sentimento constante. Então, o melhor é tratá-lo. Como qualquer fobia, pode aproveitar diversas abordagens psicológicas, aliadas, por exemplo, ao uso de vídeos que promovam uma exposição lenta e gradual à situação geradora do medo. O paciente pode somar tratamentos pontuais como hipnose, reprogramação neurolinguística, florais e aromaterapia. Há também uma crescente oferta de trabalhos específicos para esse fim, como o desenvolvido pelo Instituto Condor, de São Paulo. Fundado há sete anos pela ex-aeromoça e psicóloga Rosana D'Orio, ele oferece um curso com três dias de duração, em que o passageiro aprende sobre o funcionamento do avião e técnicas de relaxamento. Ao final, ele é acompanhado em um voo para colocar a teoria em prática. Seja qual for a forma de tratamento escolhida, o uso de remédios só deve ser feito com a orientação de um psiquiatra. Ainda assim, a medicação nem sempre é considerada a melhor alternativa. "Você pode tomar ansiolíticos para minimizar os efeitos das crises ansiosas, mas eles não fazem o medo desaparecer. É preciso tratar as causas", ensina Fábio Caló, psicoterapeuta do Instituto de Psicologia Aplicada (Inpa).

## PÂNICO ATÉ DO BANHEIRO

O medo começou depois do 11 de setembro de 2001, quando terroristas usaram dois voos comerciais para derrubar as torres gêmeas do World Trade Center, em Nova York. Nem ela mesmo entende o porquê disso, já que a razão a impede de acreditar em terroristas abatendo aviões brasileiros. Mas o que importa é que a vida aérea da advogada Maria Elisa Parente, 24 anos, se transformou num inferno há cinco anos. Por medo, ela já segurou na mão de vários desconhecidos, companheiros de assento, e já chegou a cancelar viagens minutos antes de embarcar.

Alguns pontos a incomodam mais profundamente. Maria Elisa não consegue agir com normalidade diante da tranquilidade dos outros tripulantes. "Deveria existir uma lei do silêncio dentro de avião. As pessoas conversam felizes, alto, como se ignorassem que estão a não sei quantos metros de altura", brinca. Quando voa, mantém uma música em volume ensurdecedor para sequer ouvir qualquer barulho emitido pela aeronave. Viagens longas são as mais tenebrosas. Pelo tempo de voo? Não. Mas porque a fisiologia do corpo cobra uma visitinha ao banheiro da aeronave. Sim, o maior pavor de Maria Elisa é ter de se trancafiar dentro da pequena cabine e, principalmente, acionar a tal descarga a vácuo.

Numa ocasião, ela teve uma crise nervosa logo que apertou o botão. Começou a bater forte na porta, gritava pedindo ajuda. Um caos. Depois de segundos intermináveis de angústia, alguém do lado de fora fez o óbvio: baixou a maçaneta, revelando de um lado uma moça assustada, em prantos, e de outro, o pai dela, o piloto, co-piloto, aeromoças e passageiros agoniados sem saber o que havia acontecido. "Foi um vexame terrível. Meu pai fez com que eu pedisse desculpas a todos", conta. Em outra viagem, num avião de pequeno porte, ficou em prantos o tempo inteiro, chegando a ser consolada por comissários e passageiros, que pensavam ter sido ela vítima de alguma desgraça.

Prestes a embarcar num voo para Paris, na semana passada, Maria Elisa se muniu de remédios para relaxar durante o trajeto. As inevitáveis visitas ao banheiro, segundo a moça, seriam monitoradas por uma amiga companheira de viagem.