

US\$ 6,00

ÉPOCA

A MODERNA REVISTA SEMANAL DE INFORMAÇÃO



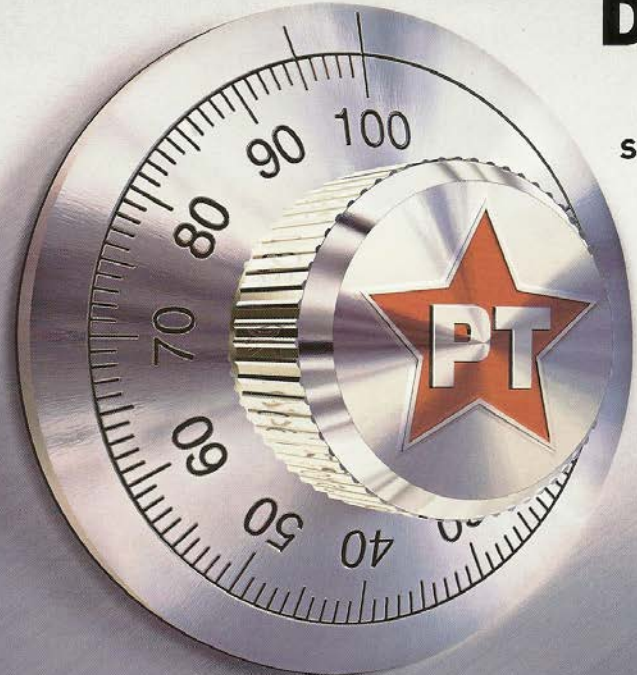
R\$ 6,90 N° 375 25 julho 2005

www.epoca.com.br

EXEMPLAR DE ASSINANTE
VENDA PROIBIDA

DIETAS

Quase tudo o que você sabe sobre gorduras e calorias está errado



CAIXA DOIS

A FARSA

- Dinheiro fantasma serviu para acobertar negociatas, pagar mensalão e bancar a máquina do PT
- As mamatas dos bancos amigos

Sem medo de avião

Conhecer o funcionamento da aviação é a melhor maneira de vencer o temor e viajar tranquilo

O simples ato de subir em um avião pode se tornar um suplício para aqueles que acreditam literalmente na classificação dos humanos como animais terrestres. Ficar a milhares de metros de altitude pode causar pânico até nas pessoas mais calmas. As mãos suam, as pernas bambeiam, o coração dispara. Esses e outros sintomas são característicos do medo de voar. De acordo com o Institu-

to Condor, que pesquisa o assunto, cerca de um terço dos viajantes sofre ao menos de ansiedade antes ou durante o voo.

Uma boa parte do medo pode ser superada com doses maciças de informação. "Esse pavor injustificado passa com um aprendizado sobre os procedimentos básicos da aviação", acredita Luiz Bassani, ex-comandante da Varig e autor do livro *O Mundo do Avião - E Tu-*

do o Que Você Precisa Saber para Perder o Medo de Voar. De forma sucinta, o autor apresenta o funcionamento do mundo aeronáutico, da formação dos pilotos até a tecnologia usada nas naves. Oferece também dicas preciosas para fazer do voo uma experiência mais confortável. "Nestes 31 anos dentro de aviões, percebi que saber como eles funcionam diminui bastante o medo que as pessoas sentem voando", garante Bassani.

Há, entretanto, aqueles que têm fobia de voar. Para essas pessoas, de nada adianta saber como um avião funciona. O sentimento de pavor está relacionado com causas que só um tratamento profissional pode descobrir – e resolver. Nesses casos, é fundamental procurar a ajuda de um psicólogo. ■

DICAS PARA CONTER O PAVOR DE VOAR

Superstições ajudam, mas a adoção de atitudes simples pode, de fato, transformar o voo numa experiência menos traumática

■ Aceite o medo e tente enfrentá-lo. Saiba que o avião é o mais seguro meio de transporte. Nos últimos dez anos, a média de acidentes foi de um para cada 1 milhão de decolagens

■ Informe-se sobre o funcionamento da nave e a preparação dos profissionais que a comandam

■ Não cultive idéias catastróficas apenas porque o avião balançou numa turbulência. Caso se sinta inseguro, converse com um comissário

■ Respire devagar e corretamente. Ajuda a relaxar o corpo e acalma a mente. Para ficar mais tranquilo, vale rezar, falar mantra ou tentar se distrair*

■ Procure uma distração: ler um livro, fazer palavras cruzadas, ouvir música, assistir a um filme ou simplesmente conversar com o passageiro ao lado

■ Use roupas leves. Viaje sempre com meias para ficar descalço no avião. Ficar confortável ajuda

■ Não tome bebidas alcoólicas. O efeito do álcool em voos é potencializado, aumentando a chance de ficar embriagado ou ter enjoo

■ Hidrate-se sempre, mas evite bebidas gasificadas. Um copo de água ou suco a cada hora é suficiente

■ Prefira alimentos leves, como sopas e saladas. Pratos gordurosos e pesados dificultam a digestão e aumentam o desconforto natural do viajante

■ Evite ingerir alimentos e bebidas com cafeína. Eles prejudicam o sono e aumentam a sensação de preocupação

■ Jamais tome medicamentos por conta própria. Caso não consiga controlar o medo, consulte um especialista

Ilustrações: Heinz