

Em foco...

MEDICINA AERONÁUTICA

Informar os médicos em prol do aconselhamento aos viajantes

Os médicos sem experiência em Medicina de Aviação podem não estar suficientemente familiarizados com as particularidades e constrangimentos associados ao transporte aéreo de passageiros portadores de patologia. Esta preocupação é manifestada por Irene Prayce, médica de família da USF Oriente, com competência em Medicina Aeronáutica.

O progresso, de facto, também ditou o crescimento do número de utentes que recorrem ao MF porque vão viajar. “A melhoria das condições socioeconómicas e o avanço da Medicina resultaram no aumento da esperança média de vida, com a subida do número de passageiros idosos”, começa por exemplificar Irene Prayce.

E completa: “Em consequência, há cada vez mais viajantes portadores de patologias ou de necessidades especiais, habitualmente medicados e muitas vezes polimedicados, com todos os riscos daí inerentes.”



Irene Prayce | A fisiologia humana está adaptada à vida sobre a superfície terrestre

Os problemas associados à Medicina Aeronáutica são causados pela diferença existente entre a atmosfera em altitude e a atmosfera ao nível do mar. “O homem respira ar à pressão atmosférica ou barométrica que existe ao nível do solo. Está submetido à força da gravidade existente a esse nível e está protegido da radiação pela atmosfera”, diz a médica.

“Quando se eleva em altitude, é exposto a condições específicas, como o frio ou a diminuição da pressão barométrica, com as consequentes hipoxia e variação dos gases contidos nas cavidades orgânicas”, acrescenta.

Os constrangimentos podem, contudo, ser evitados pelos sistemas de proteção das aeronaves, nomeadamente a sua pressurização, que cria um ambiente artificial compatível com uma situação de conforto e segurança.

Por outro lado, as condições dentro da cabina de um avião comercial – que em cruzeiro voa a uma média de 12.000 metros de altitude, mas mantém a altitude de cabine a cerca de 2000 metros – “podem mesmo assim despoletar ou agravar condições preexistentes, levando a incidentes ou mesmo a emergência médicas”.

Por outro lado, as condições dentro da cabina de um avião comercial – que em cruzeiro voa a uma média de 12.000 metros de altitude, mas mantém a altitude de cabine a cerca de 2000 metros – “podem mesmo assim despoletar ou agravar condições preexistentes, levando a incidentes ou mesmo a emergência médicas”.

FORMAR PARA PREVENIR

A prevenção é importante, pelo que a Voar Sem Medo organizou o 1.º Seminário de Medicina Aeronáutica para Médicos de Família. A ação decorreu no Auditório do Sindicato Nacional do Pessoal de Voo da Aviação Civil, em Lisboa. Teve o patrocínio científico da Ordem dos Médicos, da APMGF e do Instituto Nacional de Aviação Civil.

Curiosidades

Dados da *ACI-Airports Council International*, referentes a um estudo em 1520 aeroportos de 156 países, indicam que, em 2011, foram transportados 5.440.272.564 passageiros.

Atualmente, o maior avião é o A 380, com capacidade para o transporte de 853 passageiros, e o maior voo efetuado, hoje em dia, é o de longo curso no trajeto Nova Iorque - Singapura, em A 380, com a duração de cerca de 19 horas e percorrendo a distância de 17.000 km.

Opinião**Cristina Albuquerque**Psicóloga clínica. Diretora da Voar Sem Medo. Autora do livro *Voar Sem Medo*

Voar Sem Medo oferece tratamento especializado para fobia de voo em Lisboa e Porto

O medo de viajar de avião é um problema que afeta um número significativo de pessoas, condicionando as suas vidas tanto ao nível pessoal como familiar e profissional.

A *Voar Sem Medo (VSM)* surge em Portugal como o primeiro centro especializado no estudo, prevenção e tratamento da fobia de voo. Inserida na Clínica Psiquiátrica Dr. Afonso de Albuquerque, funciona em articulação com a Clínica de Medicina Tropical e do Viajante e tem protocolos de colaboração com várias entidades aeronáuticas nacionais (Associação dos Pilotos Portugueses de Linha Aérea, Associação Portuguesa de Tripulantes de Cabine, NAV Portugal e ANA Aeroportos de Portugal). É parceira da VALK Foundation – um dos mais prestigiados centros de investigação e tratamento de aerofobia a nível mundial –, regendo-se pelos mesmos princípios metodológicos desta fundação tanto ao nível dos protocolos de avaliação como da intervenção terapêutica e avaliação dos resultados.

A VSM coloca à disposição das pessoas com medo de viajar de avião uma intervenção terapêutica de eficácia cientificamente comprovada, que conta com o apoio de uma equipa técnica pluridisciplinar constituída por psicólogos e profissionais da aviação – pilotos, controladores de tráfego aéreo, tripulantes de cabine e especialistas em manutenção aeronáutica.

Na VSM, o tratamento para fobia de voo pode ser individual (6 a 10 sessões) ou em grupo (3 dias intensivos). Após avaliação psicológica inicial, e de acordo com as necessidades particulares de cada paciente, é determinada qual a abordagem mais adequada. A intervenção psicoterapêutica é de orientação cognitivo-comportamental e inclui os seguintes componentes:

a) Informação sobre os mecanismos psicológicos subjacentes ao medo de voar;

Na VSM, o tratamento para fobia de voo pode ser individual (6 a 10 sessões) ou em grupo (3 dias intensivos).

b) Ensino e treino de técnicas para controlo da ansiedade;

c) Informação sobre aspetos técnicos da aviação (funcionamento dos aviões, turbulência, estatísticas sobre segurança de voo, manutenção das aeronaves, controle de tráfego aéreo, papel dos tripulantes, etc.);

d) Visita ao aeroporto;

e) Visita à Sala e à Torre de Controlo de Tráfego Aéreo;

f) Voo terapêutico (ida e volta, na companhia da equipa técnica).

Após o tratamento, e durante 2 anos, a VSM acompanha atentamente a evolução clínica dos seus pacientes, monitorizando e reforçando a consolidação do tratamento.

Taxas de sucesso acima de 95%.



CPPAA - Clínica Psiquiátrica e Psicológica Dr. Afonso de Albuquerque
Av. da Liberdade, 129, 7.º A
1250-140 Lisboa
Tel: (+351) 213 259 055
Tlm: (+351) 913 282 092
E-mail: info@voarsemmedo.com
www.voarsemmedo.com