



## «SEM MEDO DE VOAR»

Cerca de 30% da população adulta portuguesa têm medo de voar. A boa notícia é que há cura

Texto Rita Tamagnini

**À HORA MARCADA, CHEGAM** à Associação dos Pilotos Portugueses de Linha Aérea (APPLA), em Lisboa. Não é a paixão pelo voo que os guia, mas o medo. Vão participar num dos cursos da Voar sem Medo (VSM), um centro especializado no estudo e tratamento da fobia de voo, que tem por parceira a Valk Foundation, um dos mais prestigiados centros mundiais de investigação e tratamento aerofóbico. A recebê-los, Cristina Albuquerque: rosto e alma da VSM. É nela, e na sua equipa, constituída por psicólogos e por profissionais da aviação, como pilotos, assistentes de bordo, especialistas em segurança de voo e controladores de tráfego aéreo, que os pacientes confiam os seus medos, na esperança de os perderem. Psicóloga clínica, está ligada à aviação há mais de 20 anos e tem vasta experiência no tratamento desta fobia. Merece a confiança deste grupo, tão diferente mas tão igual no que os prende à terra.

Ecoam relatos pela sala: o da senhora que esteve 30 anos sem viajar de avião porque não gosta de estar fechada; o do senhor que fugiu antes de descolar para a viagem de núpcias porque tinha medo de que ele caísse; o da adolescente que sabe de cor os acidentes dos últimos anos, e o da jovem que nunca conseguiu entrar num avião, tal como os pais, e que sonha ir a Londres. No ar, sente-se a tensão, que atinge o auge logo na projeção da primeira imagem: um Boeing B-747. Ninguém fica indiferente, mas constatado que só eu sorrio. Os meus olhos



D.R

### A PRIMEIRA CONCLUSÃO É QUE O MEDO É BOM

veem o Jumbo, o meu avião favorito. Os deles, uma enorme ameaça de ferro! Já os de Cristina Albuquerque focam-se nas reações despertadas. As expressões de desconforto são tais que não resisto a abandonar o papel de observadora e exclamar, com intenção apaziguadora: «Mas é tão bonito!» Serve para arrancar gargalhadas e aliviar o ambiente. «Para muitos pacientes, as imagens servem para abrir o baú das memórias negativas que já viram sobre acidentes de aviação», refere a psicóloga. O primeiro passo para vencer o medo está dado. Ter consciência dele. E o segundo também: enfrentá-lo. Nas horas seguintes, é de medo que se fala. De como ir às origens e superá-lo. A primeira conclusão é que o medo é bom. Ajuda-nos a enfrentar

ameaças. Mas, e se essas ameaças não existem? É aí que se transforma numa doença que limita a vida e que precisa de ser tratada. É então preciso identificar as causas. A falta de controlo é uma das mais comuns. «E se há local onde não se consegue controlar quase nada é dentro de um avião», diz Cristina Albuquerque. Outro dos agentes provocadores é o desconhecimento quanto ao voo. É nesta altura que Rui Alves assume o controlo.

**O comandante começa** por falar da forte regulamentação do setor e da formação dos pilotos, sempre em constante evolução e avaliação. Em minutos, e munido de um apurado sentido de humor, prende a atenção. Explica como funcionam os aviões, faz um retrato geral sobre os acidentes e assegura que «o avião está preparado para lidar com tudo o que há na Natureza. Com o vento, a chuva, a noite e o dia!». Tal como garante que, se não houver condições para voar, não se voa. Nada é deixado ao acaso na aviação, frisa. Ainda assim,



TAP

é impossível evitarem-se os acidentes. Essencial, diz Cristina Albuquerque, é pensar na relação entre o possível e o provável. E aconselha aos pacientes mantras como estes: «É possível mas não é provável» e «abana mas não cai».

**Ao segundo dia**, o progresso é notório. A apresentação de Helena Barata, assistente de bordo, apesar de conter muitas imagens de aviões, já não provoca tremores. Helena alerta para o facto de a cara dos tripulantes não refetar eventuais problemas técnicos do avião, mas apenas o seu estado de espírito. Passa depois a conselhos práticos, como fazer as malas com antecedência, o *check in* atempadamente e embarcar tranquilamente, sem *stress* acrescido. Fala do treino exaustivo da tripulação de cabina, capacitada para lidar com todo o tipo de situações de emergência, e responde a dúvidas. E não, assegura: não é possível ficar preso dentro da casa de banho do avião, um dos principais medos dos fóbicos. Termina com outras di-

cas: convém mexer-se e beber muita água a bordo. Aliás, beber água, diz Cristina Albuquerque, «é uma das principais técnicas de controlo de ansiedade». E sem efeitos secundários, acrescento eu. O mesmo não se pode dizer da ingestão de álcool e de medicamentos. Dizem as estatísticas que 20% dos aerofóbicos recorrem a estas «muletas» para enfrentar o voo. Uma estratégia desaconselhada pela VSM, que acredita que elas só servem para maquilhar o medo.

**Sentimentos de inferioridade** e vergonha são recorrentes neste tipo de fobia. Para ajudar a superá-los entra em cena a psicóloga Íris Monteiro, que ensina técnicas de descontração, a começar pela respiração e a acabar num exercício de relaxamento que deixa a sala semiadormecida ao final da manhã. A tarde é passada na NAV, onde ouvimos falar de manutenção, controlo aéreo e de como ele é feito: em segurança. Não falta sequer uma visita à sala e à torre de controlo do aeroporto de Lisboa, um dos momen-

tos mais altos do curso. Por fim, uma passagem pelo aeroporto, numa espécie de visita técnica, e, ao terceiro dia, o momento tão esperado quanto temido: o voo. Apenas um dos participantes não consegue embarcar para Madrid, tendo-o feito mais tarde.

O tratamento tem uma taxa de sucesso de 95% e garante um *follow up* de dois anos. Para Cristina Albuquerque, que é também autora do livro *Voar sem Medo – Um Guia Prático para Voar Confiante e Descontraído* e que lançou a Medo de Voar App, uma aplicação para iPhone e Android destinada a todos os que têm medo de voar, cada paciente a ultrapassar a fobia é uma vitória. O próximo curso da VSM é em Abril, em Lisboa, e custa 700 euros. O sucesso do programa, esse, não tem preço. [S](#)

CONTACTOS VSM



Linha Directa 91 328 2092  
info@voarsemmedo.com  
www.voarsemmedo.com