

PRIMEIRA CLASSE

VOO DATA

LUGAR
5A

QUEM TEM MEDO DE VOAR?

BOARDING PASS



01

BOARDING PAS

LUGAR
5A

VOO

DESTINO

01

✈ A aerofobia, ou pânico de andar de avião, pode ser limitadora ao ponto de destruir carreiras e até relações familiares. Conversámos com mulheres decididas a vencê-la, depois de fazerem o curso terapêutico 'Voar Sem Medo'. Agora, para elas o céu é o limite.

Por Cristina Tavares Correia



Ao lado, o grupo do curso Voar Sem Medo no seu voo terapêutico: Elsa, Raquel, Cristina Albuquerque, Susana, Marina e o Comandante Santos Gomes, da TAP

Vinham com um sorriso de vitória quando transpuseram as portas automáticas das 'Chegadas', no aeroporto da Portela. Final de manhã de sábado, céu azul e a certeza de que, se conseguiram vencer aquela etapa, conseguiriam muita coisa na vida daí para a frente. Elsa, Raquel e Susana fizeram o curso Voar Sem Medo, promovido pelo centro com o mesmo nome, especializado no estudo e tratamento das fobias de voo. Nesse dia, completavam a fase final, um voo terapêutico Lisboa-Madrid, de ida a volta.

“É uma vitória enorme para quem tem problemas de ansiedade, não só relacionados com o voo”, confirma Raquel. “Tenho 33 anos e até à data foi o melhor investimento que fiz.” Com historial de outro tipo de ansiedades, tem consciência de que já perdeu muito à conta desta fobia. “O meu problema era o medo de me descontrolar. Há 20 anos que não voava. Andei de avião quanto tinha 12 ou 13 anos, mas já não me lembrava de quase nada. Nessa altura, estava com os meus pais e durante a descolagem descontroléi-me bastante. Tenho uma

lista de cidades e lugares que queria conhecer e ainda não o fiz por causa da minha fobia. É muito limitativo.” Há alguns meses começou a ser acompanhada na 'Voar sem Medo'. “Até fazer o curso, achava que só iria conseguir a parte teórica mas não o voo. Até ontem à noite, pensava que ia entrar no avião, pôr o cinto e acabar por desistir. Senti-me ansiosa, mas, com todas as técnicas que aprendi, voei mesmo. O facto de a formação e a viagem serem feitas em grupo ajuda muito.”

Que barulho é este?

Susana, outra das passageiras especiais, também tem outros problemas de fobia. Não consegue viajar de comboio ou autocarro sozinha e, apesar de conduzir, não o faz em autoestrada. “A minha história é parecida com a da Raquel, pelo facto de ambas termos outras fobias. Embora tenha voado pela última vez há 4 anos, e tenha feito bastantes voos antes disso, a certa altura bloqueei e não conseguia dar o passo seguinte para andar de avião. Esta fobia, como outras, limita-nos muito. Ao nível familiar, o meu marido quer viajar e percebi que era uma situação que tinha que resolver por

mim, por ele e pelas minhas filhas. Tenho muita curiosidade em conhecer outros sítios.”

A acompanhá-las está Elsa. Não dormiu bem na véspera do voo, mas não pela antecipação da viagem, esclarece. “O meu medo prende-se com questões técnicas e de segurança, com as pessoas que estão aos comandos. É verdade que o voo é muito curto, não dá para experimentar tudo o que me faz ativar a ansiedade quando ando de avião. Mas correu muito bem, para lá e para cá.”

Normalmente, quando chega de um voo precisa de ir para um “lugar confortável e seguro”, mas não é isso que agora sente. “Nos voos de longo curso, ir à casa de banho e voltar era um tormento. Neste voo, isso não aconteceu”, revela. Já voou tanto que conhece de cor todos os barulhos normais de um avião. “Hoje, contrariei a minha tendência para fazer a checklist dos possíveis problemas técnicos. Uma das minhas características de personalidade é o facto de querer ter sempre o controlo e o facto de estar num avião, onde não posso controlar nada, faz com que me sinta diminuída e crie-me picos de ansiedade. Mas nunca deixei de voar – penso sempre que tenho de conseguir, mesmo que me custe muito.”

No início, só viajava por razões profissionais. “Mais tarde, apercebi-me que estava a limitar a minha família, em termos de férias e lazer. Eles não iam para lado nenhum porque eu também não ia. Não achava que isso estivesse correto, por isso obrigava-me a todo o desconforto e sensações com as quais não sabia lidar. Era muito desgastante fisicamente, ao ponto de ficar com dores no corpo, dores de cabeça, de barriga, de estômago, de andar 2 ou 3 dias num estado de irritação que não me tornava numa boa companhia para ninguém. Foi isso que me fez procurar ajuda – não podia continuar a viver assim, tinha que haver uma solução.” Quem sofre deste tipo de fobia também se sente muitas vezes incompreendido pelos outros, que a desvalorizam ou até ridicularizam, lembra Elsa. “Pior do que o medo de voar, é sentirmos que estamos sozinhas com aquela

patologia. Num avião, olhamos à volta e as pessoas estão todas tranquilas. Nós estamos ali agarradas ao nosso medo, não sabemos controlá-lo nem ultrapassá-lo. Isso ainda carrega mais o nosso estado de ansiedade.”

Vencer a fobia, antes que me despeçam

Há 24 anos que o trabalho da psicóloga clínica Cristina Albuquerque a liga à aviação. Especializou-se no tratamento de fobias, nomeadamente de voo e há alguns anos fundou a Voar Sem Medo, integrada na Clínica Psicológica e Psiquiátrica Afonso de Albuquerque, em Lisboa.

Conhece bem de perto o que desencadeia a ansiedade de pacientes como Elsa, Raquel e Susana. “As estatísticas apontam para que 20 a 40% da população adulta tenha algum tipo de medo de viajar de avião. As pessoas com predisposição para a ansiedade são aquelas que mais facilmente podem desenvolver uma fobia, nomeadamente a de voo, ou aerofobia. Há um quadro de perturbação da ansiedade, a que chamamos agorafobia, onde a fobia de voo está incluída – e que também engloba a claustrofobia (medo de espaços fechados) ou medo das alturas. Existem os aerofóbicos puros, que têm medo de uma explosão, um acidente, uma falha técnica, um ato terrorista. Depois, há um subtipo composto por pessoas que nem pensam que podem ter um acidente. O problema delas é ‘e se eu me sinto mal?’, ‘e se eu tenho um ataque de pânico e não posso sair dali?’. Normalmente, evitam situações e lugares de onde não podem sair facilmente, como elevadores, pontes, grutas e o avião.”

Há quem ganhe medo depois de ser mãe. “Com a maternidade, a responsabilidade ou a sensação de que há pessoas dependentes de nós para sobreviver fazem-nos dar outro valor à vida.” No entanto, as estatísticas revelam que o avião é um dos meios de transporte mais seguros.

Homens e mulheres costumam aparecer em igual proporção nos seus cursos terapêuticos. “Procuram-nos principalmente por razões profissionais. Enquanto são apenas questões

1,4

ACIDENTES COM AVIÕES por cada milhão de voos
(Fonte: Flight Safety Foundation)

personais, as pessoas vão ficando ali pelo Algarve e sul de Espanha e esquivam-se a viagens aéreas o mais possível. Quando a razão é o trabalho, muitas vezes já estão na iminência de serem despedidas e até já recusaram promoções porque envolvem deslocações aéreas.” Foi o caso de um paciente que embarcou seis vezes em seis dias consecutivos, na esperança, sempre gorada, de conseguir embarcar para o Rio de Janeiro. Também há casos de recém-casados que deixam a noiva ou noivo no avião porque não conseguem fazer a viagem para a lua-de-mel; filhos que passam o resto da vida a culpabilizar-se porque não conseguiram viajar para assistir ao funeral dos pais; mães que não conseguiram ir ao casamento das filhas – que nunca lhes perdoaram.

Ferramentas para estender as asas

A fobia de voar tem manifestações físicas que podem começar assim que se marca a viagem e que podem atingir graus de severidade diferentes. “São sintomas desagradáveis porque deixam a pessoa insegura e descontrolada: as mãos tremem, a pessoa quer trabalhar e não consegue, dorme mal, as pernas tremem, têm diarreia, transpiração abundante, batimentos cardíacos acelerados... A ansiedade é uma emoção normal, mas nestes casos ela surge, aparentemente, sem razão e a pessoa até sabe disso. Também há quem, só por ir ao aeroporto ou ver/ouvir um



Sofia voou sem medo

A diretora da ACTIVA, Sofia Carvalho, fez o curso da Voar sem Medo e conta como foi:

“Desde miúda que voo, mas de há uns 5 ou 6 anos a esta parte comecei a sentir algum desconforto. O meu medo prende-se com questões de segurança e a ausência de controlo. Uma das frases que mais retivemos do curso foi ‘É possível que aconteça qualquer coisa má? Sim, mas é muito pouco provável.’ O comandante e o engenheiro aeronáutico, da equipa multidisciplinar, explicaram-nos como o avião é constituído, como voa, o que é a turbulência, quais os protocolos de segurança. A manutenção dos aviões é muito rigorosa, todos os procedimentos e mecanismos de segurança são redundantes – funcionam a duplicar ou até a triplicar. Todos esses dados foram fundamentais para mim. Já tinha as minhas ferramentas para lidar com a ansiedade (ouvir música, ler) mas desconhecia outras que servem para situações mais imediatas, como as verbalizações – repetir para si mesmo ‘a turbulência é normal’ ou ‘voar é seguro’. Ajuda bastante. O nosso grupo era quase totalmente composto por mulheres e criou-se uma grande cumplicidade. Partilhámos histórias de ansiedade difíceis de contar. Continuamos a trocar emails e vamos reunir-nos em setembro para contar histórias. A prova de fogo, vou fazê-la dentro de dois dias. Sei que vou conseguir aplicar o que aprendi.”



PREVINA A ANSIEDADE DE VOO

A psicóloga clínica Cristina Albuquerque deixa algumas dicas:

- Na véspera, **diminua o consumo de café e açúcar.**
- **Durma bem na noite anterior.** Não dormir, na esperança de passar todo o voo a fazê-lo, é um erro enorme. Não vai conseguir pregar olho e vai sentir-se exausta depois.
- **Evite pressas.** Tenha tudo preparado de véspera e chegue ao aeroporto antes da hora.
- **Depois de fazer o check in, enquanto espera pelo embarque, distraia-se,** passeie pelas lojas, faça compras, leia.
- **Não fique sentada toda a viagem.** “Só faz com que a experiência de voo seja mais desagradável. Ao levantar-se, tem um maior domínio do espaço e isso ajuda a vencer a ansiedade.”

- **Não vá de olhos fechados,** sem olhar pela janela nem ver o que se passa no avião: “Se a cabeça está cheia de pensamentos negativos, isso ainda vai fazer com que entre mais em contacto com eles.”
- **Fale com um companheiro de viagem.** É uma boa estratégia para quem passa o voo atento a todos os barulhos do avião.
- **Evite o álcool** no dia do voo e na véspera.
- **Não recorra à automedicação com calmantes e comprimidos para dormir.** “O medo é uma coisa muito potente. Se o cérebro me diz que estou em perigo, não vou conseguir dormir, nem com comprimidos. Dois ou três dias depois da viagem, fica-se com a ressaca da medicação e da ansiedade da viagem.”


avião, já manifesta batimentos cardíacos acelerados, mãos suadas, falta de ar, dores de barriga.

Para que tudo isso passe a pertencer ao passado, os cursos da Voar sem Medo desenrolam-se em três dias intensivos. “Há uma avaliação psicológica prévia e exaustiva, no consultório, onde vamos compreender o tipo de fobia. Queremos perceber quais as situações mais difíceis, quais os medos subjacentes ao desenvolvimento da fobia de andar de avião, o grau de severidade da fobia.”

Depois, a equipa pluridisciplinar – composta por um piloto, um especialista em segurança aérea, um engenheiro aeronáutico, um controlador de tráfego aéreo e um tripulante de cabine – é informada sobre o perfil de fobia de cada um dos participantes do curso. “Durante os três dias damos informação sobre todos os aspetos técnicos, até porque o desconhecimento é muitas vezes responsável por este medo. Explicam-se os ruídos, as fases do voo, as questões do combustível, manutenção, o controlo de tráfego aéreo, qual a função dos tripulantes

de cabine. Temos depois uma visita à sala de controlo de tráfego aéreo e ao aeroporto. No terceiro dia, fazemos o voo terapêutico com o grupo e alguns elementos da equipa técnica.”

Mas a informação muitas vezes não chega, e é então que os psicólogos entram em campo. “Ensinamos técnicas e ferramentas para a pessoa poder regular a sua fobia. Isso pode depois ser transposto para outras situações da vida, potenciadoras de ansiedade. Uma pessoa disse-me uma vez que a vida dela se dividia entre o antes e o depois do curso Voar sem Medo, porque saem mesmo muito fortalecidos daqui.”

Para além dos cursos, há um livro e uma aplicação para telemóvel e tablet da Voar Sem Medo, com exercícios e a voz da psicóloga para ajudar a evitar o descontrolo. “A pessoa que desenvolve fobias começa a perder a confiança em si própria, a ter problemas de autoestima e autoconfiança. As pessoas que fazem o curso agradecem-nos muito depois, mas têm que agradecer a si próprias porque é nelas que está o verdadeiro potencial.” 

SABIA QUE...

→ A expressão 'hull loss' significa a perda do avião para além de qualquer reparação, num acidente. As estatísticas atuais são de 1 hull loss por cada 10 milhões de horas voadas. Ou seja: se uma pessoa passasse 24h/dia a bordo de um avião comercial, só ao fim de 1140 anos estaria envolvida num incidente.

→ Em 2013, em 29,3 milhões de legs* registaram-se 31 acidentes com aeronaves; 12 com perda da aeronave (hull loss) e apenas 6 fatais – ou seja, em que pelo menos uma pessoa perdeu a vida. (Fonte: International Air Transport Association.)

→ **SÓ 19% DE TODOS OS ACIDENTES SÃO FATAIS; 83% DOS PASSAGEIROS ENVOLVIDOS SOBREVIVEM.**

→ A TAP está entre as 10 companhias mais seguras do mundo, segundo um estudo de 2013 da Jet Airliner Crash Data Evaluation Center.

→ Os protocolos de segurança para profissionais são muito rigorosos. Ex: o comandante e o copiloto não podem comer a mesma refeição, para o caso de um deles se sentir mal. Se usar óculos, o comandante tem de trazer sempre consigo um par extra, não vá o primeiro partir-se durante o voo.

* LEG: PERCURSO DE UMA VIAGEM COMPREENDIDO ENTRE UMA DESCOLAGEM E UMA ATERRAGEM (EX: UM VOO COM UMA ESCALA TEM DUAS LEGS). FOTOS: THINKSTOCK E DR