

**UNIVERSIDADE ANHEMBI MORUMBI  
FABIANA MOUSSELEM DE OLIVEIRA  
RENATA LERCO PRADO**

**MEDO NAS ALTURAS: UM ESTUDO SOBRE AEROFOBIA**

São Paulo  
2018

**FABIANA MOUSSALEM DE OLIVEIRA  
RENATA LERCO PRADO**

**MEDO NAS ALTURAS: UM ESTUDO SOBRE AEROFOBIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para a obtenção do título de Bacharel em Aviação Civil da Universidade Anhembi Morumbi, sob a orientação do Prof. Ms. Carlos Batista Lopes Gonzales.

São Paulo  
2018

**FABIANA MOUSSALEM DE OLIVEIRA  
RENATA LERCO PRADO**

**MEDO NAS ALTURAS: UM ESTUDO SOBRE AEROFOBIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para a obtenção do título de Bacharel em Aviação Civil da Universidade Anhembi Morumbi, sob a orientação do Prof. Ms. Carlos Batista Lopes Gonzales.

Aprovado em:

---

Prof. Ms. Carlos Batista Lopes Gonzales/mestre/IES

---

Nome do convidado/ titulação/IES

---

# **MEDO NAS ALTURAS: UM ESTUDO SOBRE AEROFOBIA**

**FABIANA MOUSSALEM DE OLIVEIRA  
RENATA LERCO PRADO  
PROF. ME. CARLOS BATISTA LOPES GONZALES**

## **RESUMO**

A presente pesquisa propõe expor informações e estatísticas de passageiros e de tripulantes acerca do transtorno fóbico chamado aerofobia. O termo está relacionado ao medo de voar, sendo que acomete mais da metade da população brasileira. No entanto, os números mostram que a probabilidade de morte por acidente aéreo é inferior à chance de morte por acidente em rodovias, por exemplo. A fobia em viajar de avião está associada também a outros transtornos, tais como claustrofobia, acrofobia, síndrome do pânico, fobias sociais, além de outros problemas psicológicos que são diagnosticados por psiquiatras ou por psicólogos. Ressaltamos que, apesar de pouca divulgação, pilotos e comissários também são vítimas da aerofobia, no decorrer dessa pesquisa apresentamos relatos de tripulantes que já vivenciaram episódios desse transtorno fóbico.

**Palavras-Chave:** Aerofobia. Aviofobia. Fobia de avião. Medo de voar. Medo.

# **FEAR IN THE HEIGHTS: A STUDY ABOUT AEROPHOBYA**

**FABIANA MOUSSALEM DE OLIVEIRA  
RENATA LERCO PRADO  
PROF. ME. CARLOS BATISTA LOPES GONZALES**

## **ABSTRACT**

This article proposal is to expose information and statistics about the phobic disorder called aerophobia. Such concept is related to the fear of flying, being this occurs in more than half of the Brazilian population. However, the numbers show that the probability of death by air accident is less than the chance of death by accident on highways, for example. The phobia of traveling by plane is also associated with other disorders such as claustrophobia, acrophobia, panic syndrome and social phobias, besides psychological others problems diagnosed by psychiatrist, or by a psychologist, who are also capable of diagnosing phobic disorders. We made clear that we need to treat any phobia in order to avoid triggering other psychological problems. We emphasize that despise the low level of, pilots and commissioners are also victims of aerophobia; during the course of the research, we will present reports of crew members who have experienced episodes of this phobic disorder.

**Keywords:** Aerophobia. Aviophobia. Airplane phobia. Fear of flying. Fear.

## SUMÁRIO

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUÇÃO</b> .....                            | <b>7</b>  |
| <b>1. A FOBIA</b> .....                            | <b>9</b>  |
| <b>2. O MEDO DE VOAR NA SOCIEDADE</b> .....        | <b>13</b> |
| <b>2.1 Melhorias das companhias</b> .....          | <b>19</b> |
| <b>3. O MEDO DE VOAR NOS AERONAUTAS</b> .....      | <b>21</b> |
| <b>4. TRATAMENTO E O ASPECTO PSICOLÓGICO</b> ..... | <b>25</b> |
| <b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....               | <b>33</b> |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....            | <b>34</b> |
| <b>ANEXO 1</b> .....                               | <b>37</b> |
| <b>ANEXO 2</b> .....                               | <b>39</b> |
| <b>ANEXO 3</b> .....                               | <b>40</b> |
| <b>ANEXO 4</b> .....                               | <b>41</b> |
| <b>ANEXO 5</b> .....                               | <b>42</b> |
| <b>ANEXO 6</b> .....                               | <b>43</b> |
| <b>ANEXO 7</b> .....                               | <b>44</b> |

## INTRODUÇÃO

O avião foi um dos maiores inventos tecnológicos da humanidade, diminuindo significativamente o tempo de viagens de uma cidade a outra.

Alberto Santos Dumont, em outubro de 1906, apresentou ao mundo a primeira aeronave mais pesada que o ar, propulsionada por meios próprios, o 14-Bis, marcando dessa forma a origem da aviação. Na época já existiam veículos aéreos como os balões e *zeplins*, que conseguiam se colocar acima das nuvens e outros aparelhos que precisavam de auxílios adicionais para alcançar voo, mas sem autonomia para voar (LIMA, 2014).

Mesmo o avião sendo um meio de transporte seguro e rápido, pesquisas mostram que 42% da população brasileira e 30% da população mundial tem medo de voar, como observado na figura 1.



Figura1- Porcentagem das pessoas com medo de avião no Brasil.

Fonte: Elaborado pelo aluno

O fato é que viajar de avião é, para todos os efeitos, uma situação que vai contra a natureza humana, gerando um compreensível nervosismo. O poeta Vinícius de Moraes (1923-1980) (apud André Biernath, 2015), que tinha pavor de avião, disse certa vez: “*o bicho é mais pesado que o ar, tem motor de explosão e foi inventado por um brasileiro. Não pode funcionar*”.

Fatores como aceleração, velocidade, altitude, vibração e os ruídos característicos do avião são estímulos que acionam naturalmente o sistema nervoso. No entanto, transportar-se utilizando o meio aéreo tem se tornado cada vez mais comum com o passar dos anos devido a

fatores, tais como, empresas aéreas operando no sistema *Low Cost*, o “bilhete eletrônico”, a venda direta pela *internet* e os aviões modernos que conseqüentemente diminuíram o custo das passagens (NASCIMENTO, 2016).

Com essa popularização da aviação, pessoas todos os dias e horários viajam de avião para vários destinos, sendo para algumas um hábito, para outras, diversão, um trabalho, uma rotina, mas para uma porcentagem da população significa medo, fobia, até mesmo com sintomas de síndrome do pânico. Nomeou-se tal medo de aerofobia ou aviofobia, os dois com o mesmo significado, pessoas que por alguma razão têm medo de locomover-se em veículos voadores, seja em avião ou helicóptero.

Ante a vários desastres aéreos exibidos pela mídia, é difícil convencer as pessoas de que o habitual é tudo ocorrer bem durante a viagem de avião, porém as estatísticas confirmam que é um meio seguro (VOARSEMMEDO, 2018).

De acordo com a FAA (*Federal Aviation Administration*), a cada 1000 mortes, 228 acontecem em acidentes rodoviários e 0,45 em aeroviários. A probabilidade de um acidente de carro fatal a caminho do aeroporto é 500 vezes maior que a de um avião cair. Pesquisas indicam que a chance de uma pessoa sofrer um acidente de avião seja de 1 em 11 milhões, levando em conta que nem todos os acidentes são fatais. Ainda assim é muito comum deixarem de usar esse meio de locomoção por medo (SUPERINTERESSANTE, 2016).

Com isso, essa pesquisa tem o intuito de mostrar que o tema fobia de avião é muito presente no cotidiano de quem o utiliza, tanto passageiros como tripulantes, porém não é um assunto muito discutido e nem evidenciado pelas pesquisas. Desejamos alcançar o maior número de pessoas para que possam identificar os sintomas da fobia de avião para que quem passe ou já passou por situações de medo saiba que não são os únicos casos, assim inteirem-se dos tratamentos que ajudam a superar a fobia. Também com o intuito de alertar as empresas aéreas sobre a opinião dos passageiros que apresentam a fobia, para que assim seja possível melhor atendê-los.



## 1. A FOBIA

A fobia é o medo exagerado diante de certos objetos ou situações que não apresentam perigo real. Quando o medo excessivo possui causa definida, tais como, o medo de determinados animais, escuro e avião, é denominado de fobia específica. (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1993).

Já a aerofobia em si está associada ao medo de viajar de avião. Apenas o fato de não ser uma situação que faz parte da rotina, pode gerar uma certa ansiedade. As condições necessárias para chegar ao destino, como arrumar as malas, despedidas, filas, atrasos, ficar em um local fechado, são fatos que geram uma ansiedade natural (VOARSEMMEDO, 2018).

Os sintomas físicos mais recorrentes em uma pessoa que apresenta a aerofobia são:

- Sudorese;
- Tremores;
- Aumento da frequência cardíaca;
- Náuseas;
- Vômitos;
- Desconforto Gastrointestinal;
- Tontura (AZEVEDO, 2015).

Tal sentimento não ocorre somente no momento da viagem, em que estão dentro do avião, mas muitos aerofóbicos têm sintomas momentos antes do embarque ou assim que chegam no aeroporto, apresentando sinais físicos e psicológicos, como nervosismo, irritabilidade, desorientação e pensamentos negativos (VOARSEMMEDO, 2018).

Cabe ressaltar que esse transtorno associa-se também a outros problemas psicológicos, muitas vezes um aerofóbico não tem somente essa fobia, mas por meio dela desencadeia outras ou vice-versa. Um exemplo seria a claustrofobia, ou seja, medo de permanecer em um lugar fechado, em que o indivíduo apresenta sintomas como:

- Ansiedade;
- Pânico;
- Sensação de aperto no peito;
- Sudorese;
- Tontura.

# Aerofobia

## CARACTERÍSTICAS E SINTOMAS

**Dor de cabeça**

**Náuseas e vômitos**

**Taquicardia**

**Sudorese**

**Desconforto gastrointestinal**

**Dores musculares**

# 42%

**DOS BRASILEIROS TEM MEDO DE VIAJAR DE AVIÃO. A MÉDIA MUNDIAL É DE 30% (Pesquisa do Ibope)**

**Júlia Reis tem 22 anos e durante quase quatro sofreu com uma fobia intensa de voar de avião. Ela precisou fazer tratamento psicológico para se ver livre de parte dos sintomas do medo e conseguir voltar a embarcar uma aeronave**

**+**

- Irritabilidade
- Tontura
- Pensamentos de cair e morrer
- Incapacidade de pensar com clareza
- Desorientação
- Nervosismo

**TRATAMENTO**

Terapia, medicação e, em alguns casos, exposição ao "medo", ou seja, ser colocado em voos simulados ou específicos ao lado de terapia

**FAMOSOS QUE TAMBÉM TEM MEDO**

**FRITZA BERNARDES**

A apresentadora já revelou ter feito terapia para conseguir controlar o pânico que tem de voar. Para ficar mais tranquila nos voagens, ela observa o resto dos passageiros e quando vê alguém calmo, se sente melhor. Quando era casada com William Bonner, contou que eles não viajaram juntos para que se acontecesse algo com um, o outro cuidasse dos filhos.

**JENNIFER ANISTON**

A atriz de Hollywood desenvolveu o medo após um episódio entre Toronto, no Canadá, e Nova York, nos Estados Unidos. A ex-namorada de Brad Pitt se sentiu em embarcação que chegou a tomar algumas doses de bebida alcoólica para encerrar a viagem.

**ROGER (LUTRÃO & RICARDO)**

Vicente da San da Ultrap a Roger, o músico desenvolveu o pânico depois de embarcar como forte turbulência em um voo nacional para Florianópolis, em Santa Catarina. "Na hora em que o avião era servido, a nave despenca. Foram 10 segundos, mas a suficiência para que os pilotos aviassem tempo", contou em entrevista.

**MICHAEL FOL**

Para encerrar o medo, que já tem 30 anos, o ator, de 30, teve ajuda durante as viagens de avião. A medida é uma tentativa de lidar com a fobia desde antes em pânico total ao que estava em uma aeronave. "Sei que não preciso de morrer sozinho. Então, se quiser, então sempre consigo as melhores dicas", revelou.

**Cinetose**

COMO EVITAR OS DESCONFORTOS

Ficar à vista do horizonte

Não beber nada muito frio ou quente

Não consumir bebida alcoólica

Comer pouco ou não comer antes da decolagem

Não observar o celular enquanto que esteja sendo utilizado

**DICAS**

**CARRO**

sentir no banco da frente ou no centro do banco traseiro para visualizar melhor um ponto

**ÔNIBUS/ TREM/ METRÔ**

perficar no banco da frente para acompanhar melhor os movimentos. Não seja. Fique sentado no sentido contrário ao movimento

**AVIÃO**

procure dormir, pois o corpo vai regular sua frequência cardíaca naturalmente ao longo do tempo

**NAVIÃO**

afaste-se das centralidades (porta e popo), procure uma cadeira central e distante da hélice, quando a embarcação estiver em movimento

Figura 2- Características e sintomas de aerofobia.

Fonte: Hoje em dia, 2017

Além desses supracitados, observam-se outros sintomas como taquicardia, falta de ar, sendo que alguns indivíduos sentem que “as paredes estão se movendo a sua direção”. Mesmo com o sistema de circulação de ar que há no avião, os claustrofóbicos se sentem presos, confinados e incapazes de escapar, pois não há contato com o ar do meio externo (VOEPSICOLOGIA, 2017).

Outro transtorno psicológico é o medo de altura, chamado de acrofobia, quando a pessoa se sente distante do chão e perde o controle de segurança no meio interno e externo, se sentindo vulnerável e insegura. Ressalta-se que algumas pessoas não conseguem subir escadas, olhar de janelas e muito menos voar de avião, já que é necessário voar a milhares de pés acima do chão. Alguns dos sintomas dessas fobias são semelhantes aos de um aerofóbico, ou seja, segundo o CID 10<sup>1</sup> (1993), “ainda que a situação desencadeante seja inofensiva, ela pode desencadear um estado de pânico como a agorafobia ou a fobia social”.

No transtorno de ansiedade social, vulgarmente chamado de fobias sociais ou sociofobia, o indivíduo se sente nervoso só por ter de interagir com outras pessoas em situações sociais que envolvem a possibilidade dele ser avaliado, incluindo encontrar-se com pessoas que não são familiares, situações de desempenho diante de outras pessoas e até mesmo em lugares que pode ser observado comendo ou bebendo (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). Ao viajar de avião, além de todas as interações que precisam ser feitas para chegar ao destino da viagem, o indivíduo também tem receio de ficar sentado ao lado de pessoas estranhas.

Já a agorafobia é um transtorno de ansiedade relacionado ao medo de ficar preso em lugares ou situações que haja dificuldade de escape ou de receber ajuda, caso a ansiedade se apresente. Viajar sozinho em ônibus, trem ou avião são exemplos de situações que são propícias a desencadarem essa fobia. Cerca de metade das pessoas diagnosticadas com agorafobia também têm ou já tiveram síndrome do pânico, que é caracterizada por ataques frequentes e imprevisíveis de ansiedade grave devido ao medo de morrer, perder o autocontrole ou de enlouquecer. Os sintomas englobam sensações de asfixia, dores torácicas, tonturas e sentimentos de irrealidade. O sentimento de medo encontrado em todos os transtornos está diretamente ligado à fobia, porém não são a mesma coisa (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1993).

O medo é importante para a sobrevivência do ser humano, quando o sentimento, o cérebro libera uma maior quantidade de substâncias que aceleram o coração, deixando a mente mais alerta para o proteger e o manter vivo. Já a fobia, é um medo intenso e irracional, o indivíduo fica imóvel, focando toda a sua ansiedade, angústia e mal-estar na situação ou no objeto. Percebe-se que é uma fobia quando a perturbação não é mais bem explicada pelos sintomas de outro transtorno mental (IAMIN, 2014).

---

<sup>1</sup> Código internacional de doenças (do F40 ao F40.9 são relacionados a fobias).

Cabe ressaltar que a ansiedade está presente na maioria das fobias citadas, pois os transtornos de ansiedade têm características de medo, que é uma resposta a ameaça imediata real ou percebida, enquanto a ansiedade é uma antecipação psicológica associada à tensão muscular em preparação a uma ameaça futura, tendo como característica o tempo elevado apresentando os sintomas da ansiedade.

Entretanto, o medo ou a ansiedade é quase sempre uma indução de uma fobia, até o momento que se torna persistente e fora de proporção em relação ao risco real, ou seja, há um limite entre se ter um medo ou uma ansiedade natural de um ser humano e quando se torna um transtorno (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

A ansiedade fóbica é desencadeada por situações nas quais não apresentam nenhum perigo real, por esse motivo são modificadas e suportadas com temor pela pessoa que a sente, apresentando alguns sintomas como palpitações aceleradas e impressão de desmaio, que estão associadas com o medo de morrer, perda do autocontrole ou até mesmo de enlouquecer. O simples fato de uma lembrança de um momento no qual a pessoa passou pela situação de fobia, desencadeia uma ansiedade antecipatória, podendo estar associada a uma depressão (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1993).

## 2. O MEDO DE VOAR NA SOCIEDADE

Como já mencionado, uma parte da população brasileira tem medo de avião ou de alguma situação que é preciso ser vivida para que seja possível viajar nesse meio de transporte, como por exemplo, arrumar as malas, fazer *check-in*, permanecer em local fechado, sendo que essas situações geram um desconforto emocional em diferentes níveis. Algumas pessoas, mesmo com medo, viajam de avião e utilizam medicamentos para se manterem calmas, outras apresentam sintomas de ansiedade e/ou pânico e também há pessoas que evitam ao máximo esse meio (FERNANDES, 2018).

Baseado nisso, fizemos uma pesquisa presente no anexo 1, na qual foi feito um questionário virtual anônimo com 10 perguntas para 105 pessoas de diferentes idades e gêneros, todas brasileiras, no qual 67,6% (71 pessoas) eram do sexo feminino; 31,4 (33 pessoas) do masculino e 1% se classificou como outros.

No que se refere à idade dos participantes, a faixa foi de 18 a 60 anos, a maioria com 21 anos, como mostra a figura 3. Não foi observado nenhuma relação com a idade e o medo de voar, há jovens que têm medo de voar e pessoas acima de 30 anos que não, ou vice-versa.

### Qual é a sua idade?

104 responses

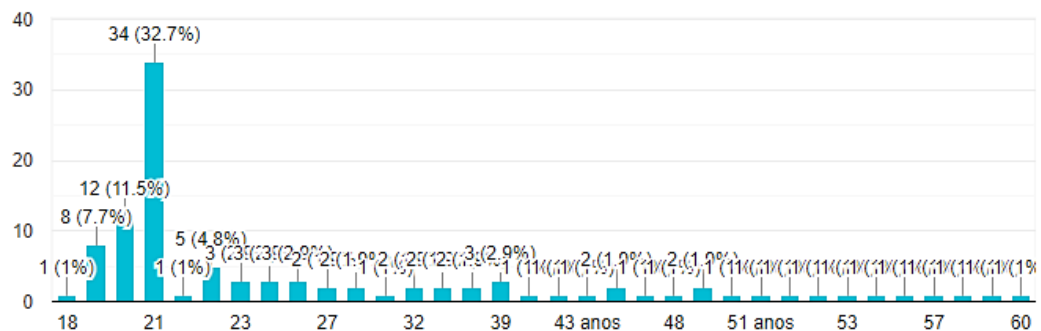


Figura 3- Distribuição de faixa etária dos entrevistados.

Fonte: Elaborado pelo aluno.

Perguntamos se a pessoa já havia voado de avião, por conta dos fatores já mencionados com a sua popularização, a maioria respondeu afirmativamente. Como observado na figura 4, num total de 95,2 % (100 pessoas) e 4,8% (5 pessoas) responderam que não. Porém, na questão em que o foco era saber se a ideia de viajar de avião os

assustavam, 70,5% (74 pessoas) responderam que não e 29,5 (31 pessoas) responderam que sim, ou seja, a maioria mesmo com medo utilizaria esse meio de transporte.

### Você já viajou de avião?

105 responses

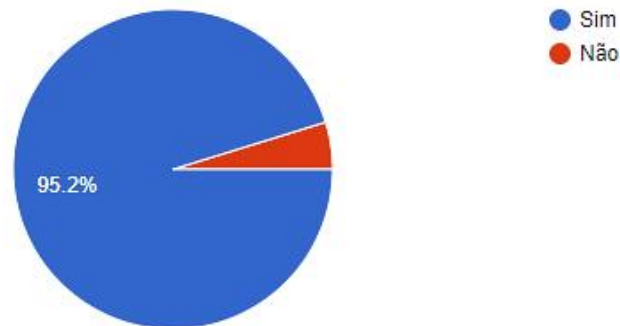


Figura 4- Porcentagem dos entrevistados que já viajaram de avião.

Fonte: Elaborado pelo aluno.

Buscando aprofundar a questão da frequência com que deixam de voar por medo, 75,8% (72 pessoas) nunca deixaram de viajar por esse motivo, 11,6% (11 pessoas) raramente deixam, 5,3% (5 pessoas) às vezes, 2,1% (2 pessoas) a maioria das vezes, também 2,1% (2 pessoas) quase sempre e 3,2% (3 pessoas) não viajam de avião devido ao medo, como mostra a figura 5 abaixo.

### Devido ao medo, quando a possibilidade de viajar de avião é evitada?

95 responses

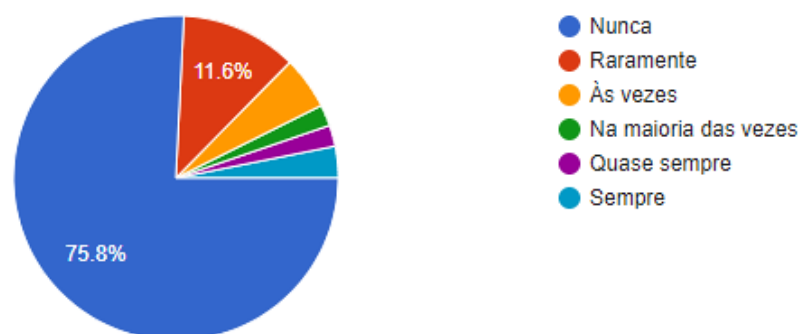


Figura 5 - Frequência que os entrevistados evitam viajar de avião.

Fonte: Elaborado pelo aluno.

Foi perguntado também ao que as pessoas atribuem seu medo de voar, com algumas opções, nas quais as de maior escolha foram “não penso em nada de ruim quando voar”, totalizando 52% (39 pessoas) escolheram essa resposta; “acidente aéreo” 21,3 % (16 pessoas). As duas de menor escolha, mas também importantes foram “turbulência” 13,3% (10 pessoas) e “confinamento e sensação de pânico” 3% (4 pessoas). Nessa parte do questionário deixamos também um espaço para as pessoas colocarem uma outra resposta de sua preferência, nas quais foram “atrasar e perder o voo”, “não nascemos para isso”, “dor de ouvido muito intensa” e “altura”.

Como explicado no capítulo 1, algumas pessoas apresentam sintomas físicos e psíquicos ao viajar de avião. Em duas perguntas, as respostas foram ao encontro dos sintomas já relatados anteriormente, como insegurança, ansiedade, angústia, irritação, pensamentos de vir a morrer, dificuldade de pensar com clareza, desorientação, vômitos, tontura e sudorese.

Na pergunta referente à como a pessoa se sentia antes de sua viagem e outra já dentro do avião, as maiores escolhas foram para ansiedade, insegurança e pensamentos de vir a morrer para as duas perguntas, como mostra abaixo nas figuras 6 e 7.

### Você já apresentou algum desses sintomas antes da sua viagem de avião? (Podendo escolher mais de uma opção)

74 responses

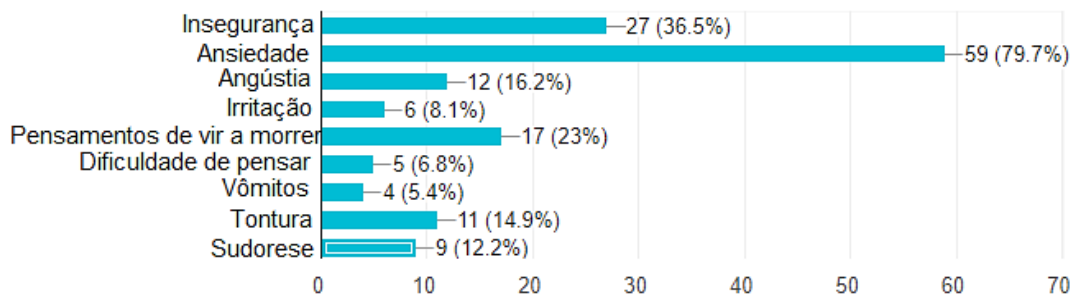


Figura 6- Sintomas que os entrevistados já apresentaram antes da sua viagem de avião.

Fonte: Elaborado pelo aluno

### Você apresentou algum desses sintomas já dentro do avião? (Podendo escolher mais de uma opção)

68 responses

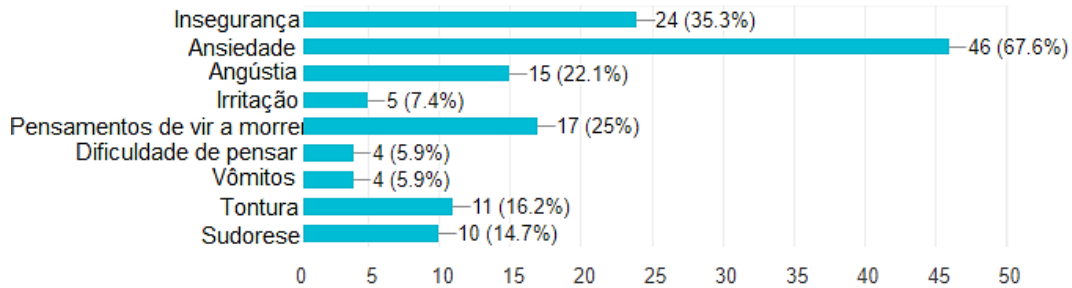


Figura 7- Sintomas que os entrevistados apresentaram dentro do avião.

Fonte: Elaborado pelo aluno

É importante destacar que das 74 pessoas que responderam que a ideia de viajar de avião não as assusta, aproximadamente 58 pessoas apresentaram algum sintoma antes da viagem ou dentro do avião. Também foi escolhido ansiedade, insegurança e pensamentos de vir a morrer para as duas perguntas, além de algumas delas sentem angústia e tontura, ou seja, muitas pessoas que dizem não terem medo apresentam sinais de pessoas que têm. Isso ocorre devido à negação do medo, consciente ou inconscientemente a pessoa nega que tem medo, uma atitude de escapar e não entrar em contato com sentimentos e sensações internas, tornando-se uma defesa emocional.

Na penúltima pergunta, conforme figura 8, o foco era saber como as pessoas entrevistadas se comportavam durante o voo, a maioria não apresentou nenhum comportamento diferenciado, porém o que chamou a atenção foi que 10% (10 pessoas) tomam medicamentos para dormir, o que é uma atitude preocupante, pois se algo fora do normal acontecer e os tripulantes precisarem da pessoa ativa não será possível, além de atrapalhar os procedimentos de evacuação se necessário, colocando vidas em risco.



## Qual seu comportamento durante o voo?

100 responses

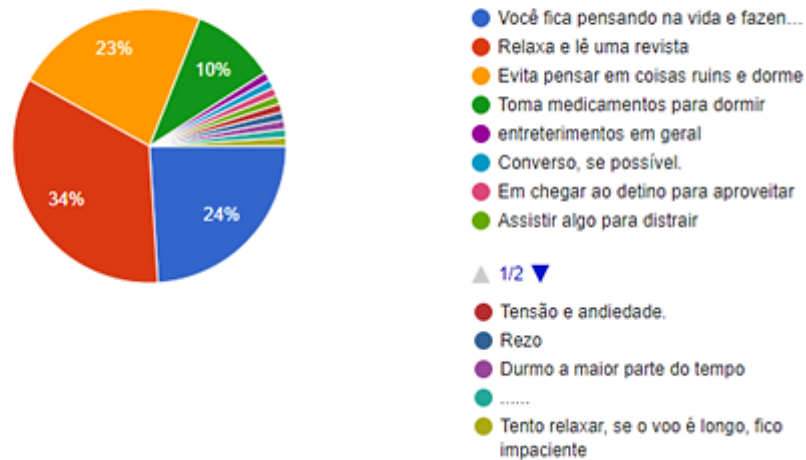


Figura 8 - Comportamento dos entrevistados durante o voo.

Fonte: Elaborado pelo aluno.

Por fim, indagamos se a pessoa já havia passado por alguma situação de medo durante ou antes do voo que tenha mudado o comportamento dela ao viajar de avião, a resposta foi deixada para a pessoa redigir, a maioria destacou a turbulência, porém alegaram nenhuma mudança em seu comportamento.

No decorrer da pesquisa foram identificadas três pessoas que não viajam de avião devido ao medo, contatamos uma delas para responder as mesmas perguntas, porém dessa vez mais detalhada (ANEXO 2). Esse entrevistado 1 (anônimo), do sexo masculino, 55 anos de idade, que já viajou por volta de quarenta trechos, na maioria por motivos de trabalho, disse que a ideia de viajar de avião o assusta bastante: “*viajar de avião por motivo de lazer, para mim é antilazer*” (sic), atribuído principalmente ao seu medo de altura, porém não confia na postura das companhias aéreas quanto ao protocolo de manutenção e acredita que as falhas podem ocorrer sempre.

Relatou ainda, preferir os meios de transporte como carro, motocicleta ou ônibus, vendo o avião como um destaque ao turismo e julga estéreis os motivos que levam as pessoas a viajarem de avião. Incomoda-se com o espaço apertado e confinado, se preocupando também com a parte ecológica de queimar toneladas de combustível, consumir oxigênio e de acidente com aves que pode ocorrer.

Vários dias antes da viagem, ele tem perturbações de sono e de humor, monitora as condições climáticas todos os dias que antecedem o momento do embarque, sintomas chamados de “ansiedade antecipatória”. Durante o voo fica totalmente tenso, com sudorese

exagerada, não dorme em hipótese alguma, fica observando os movimentos da tripulação e contando os minutos para aterrissar. Seu comportamento sempre foi o mesmo, porém as turbulências o assustam muito, como a maioria relatou nessa pesquisa (ANEXO 2).

Além do questionário utilizado nessa pesquisa, foi feito mais uma pergunta ao entrevistado 1 em relação a quais melhoramentos as companhias aéreas podiam fazer a fim de que ele se sentisse mais confortável durante o voo, ao que ele respondeu ser muito pessimista quanto a isso, acha que os interesses econômicos das companhias estarão sempre em primeiro plano, dizendo: *“acho que parte do princípio de que se o passageiro está embarcando, é por que sabe dos riscos e portanto farão a viagem pelo menor custo operacional possível”* (sic).

Ao entrevistarmos o comissário Valter A. M. Filho (entrevistado 2), que também já foi copiloto e engenheiro em seus quatro anos de profissão como comissário, já presenciou alguns casos de passageiros que apresentaram indícios que eram aerofóbicos, apesar de estarem no voo, era perceptível a identificação de quais tinham medo, pois a pessoa demonstrava comportamento intransigente, mas que na verdade era nervoso, não obedecendo as instruções passadas pela tripulação (ANEXO 3).

Isso ocorre, pois nessa situação de medo há uma descarga de adrenalina, de noradrenalina e de acetilcolina que causam alterações no funcionamento de diversas partes do corpo, desencadeando reações como o estreitamento dos vasos sanguíneos, respiração ofegante e dilatação das pupilas. Conseqüentemente há uma alteração na concentração do indivíduo, não conseguindo realizar tarefas simples, pois sua preocupação e pensamentos estão relacionados à situação do voo (IAMIN, 2014).

Nesse caso, o entrevistado diz que *“se falar de maneira áspera com a pessoa, aflora o medo”*. Então o mais sensato a se fazer é falar gentilmente de uma maneira firme, para que a pessoa possa entender e obedecer ao comando para que o voo possa continuar. Se o passageiro expuser que tem fobia a tripulação, o indicado é tentar acalmá-lo, conversando com ele durante o voo para amenizar a situação, porém não é uma regra, finaliza o comissário Valter.

Ele aponta também que nem todos aceitavam, mostrando nervosismo e alterando o tom de voz, relatou que ocorreu de uma passageira desembarcar com a polícia federal, pois soltava o cinto de segurança, após ser dito a ela que iriam retornar, pois não estava colaborando, ela disse que iria seguir as orientações, mas não seguiu, o avião teve que ser taxiado para o portão de embarque e a passageira desembarcada (ANEXO 3).

Ainda, o comissário percebeu que as pessoas que demonstravam fobia recusavam-se a seguir regras e procuravam meios de chamar atenção. Cabe ressaltar que foram duas

experiências, porém há outros relatos de colegas de profissão que ratificam essa hipótese. (ANEXO 3).

## 2.1 Melhorias nas companhias

A empresa aérea *Virgin Atlantic* promove desde 1997 o curso *Flying Without Fear* para as pessoas perderem o medo de voar. Segundo a Empresa, o curso atende até três mil pessoas por ano e tem uma porcentagem de sucesso de 98%. A aérea disponibiliza vinte cursos ao ano, pelo valor de R\$ 1.170,00 e uma duração de nove horas. No caso de não haver resultados a companhia garante reembolso total do valor da passagem, porém o pagamento será feito apenas após uma avaliação realizada pelos profissionais que administram o curso.

O curso é dividido em três partes, na primeira é apresentado aos passageiros que têm medo de voar como o avião funciona, explicam sobre a turbulência, a forma como os pilotos são treinados, o que são os barulhos do avião, os estágios do voo e até mesmo o combate das companhias aéreas contra o terrorismo. Na segunda comissários demonstram como é feito os procedimentos de segurança dentro da cabine. Por último, em uma sala de aula, os psicólogos falam sobre os motivos das pessoas terem medo. Ao final do curso, os passageiros realizam um voo curto, acompanhados pelos psicólogos da companhia. Durante o voo os pilotos passam detalhes sobre tudo o que está acontecendo, como manobras e barulhos do avião (VIRGINATLANTIC, 2018).

Após pesquisar outras empresas, além da *Virgin Atlantic*, verificamos que a *British Airways*, *Air France* e *Lufthansa* também oferecem serviços para combater a fobia. No Brasil não foi encontrada nenhuma companhia que possui programas desenvolvidos para quem tem medo de voar. Assim como relatamos anteriormente, no país é alto o índice de pessoas que apresentam aerofobia e como as principais companhias brasileiras não possuem nenhum tipo de programa para combater esse medo, fizemos uma entrevista com a intenção de colher opiniões sobre o que as empresas aéreas podem fazer para ajudar quem apresenta medo ou fobia de avião.

Com base na entrevista, a maioria das pessoas acredita que a falta de informação sobre o que está acontecendo durante o voo é uma das principais causas desencadeadoras de tensão e ansiedade, uma das entrevistadas disse que “quando não sabia o que estava acontecendo me desesperei” (*sic*) (ANEXO 4).

Como solução para essa questão, as pessoas acham que poderia haver uma maior interação entre tripulantes e passageiros, de forma que a tripulação comentasse algumas situações vivenciadas pela aeronave, por exemplo quando a aeronave estiver passando por turbulência; quando precisar entrar em circuito de espera para poder pousar; barulhos produzidos pela aeronave, ou seja, a informação acalmaria os passageiros com medo de avião.

Outra queixa comum entre os entrevistados é sobre a falta de comodidade e de espaço entre as poltronas. Eles citam como solução uma melhor disposição dos assentos, melhor *design* para maior conforto e mais espaço dentro da aeronave para evitar a sensação de sufocamento. O entretenimento também foi comentado como forma de ajudar as pessoas com medo de voar. Os entrevistados acham que oferecer filmes, *wi-fi* e outras distrações são importantes para acalmá-los. Uma menor parcela dos entrevistados opinou que não há solução que as empresas desenvolvam que possa amenizar o seu medo (ANEXO 4).

### 3. O MEDO DE VOAR NOS AERONAUTAS

O medo de voar não acontece somente com passageiros que utilizam tal transporte, mas também com pessoas mais experientes na área, como os próprios tripulantes. Eles são treinados e preparados para se alguma eventualidade ocorrer durante o voo possam agir da melhor forma possível e reverter a situação, pois essas atitudes são decisivas para o que ocorrerá a seguir. Mesmo com o treinamento, há um medo inerente no ser humano, porém não pode interferir no modo de agir em uma situação de risco.

Segundo a revista “Leia Já” (2017), um bom piloto de avião deve sentir medo, sendo um necessário companheiro no seu dia a dia, pois ao contrário disso, pode causar muitas mortes e o piloto torna-se arrogante e imprudente. É necessário saber conciliar sem afetar seu desempenho (TORRES, 2017).

No entanto, esse medo não pode ser desconsiderado, pois ao acontecer algum infortúnio ele aparece com toda intensidade. Em voo, o aeronauta convive com o medo da morte em um acidente ou incidente aéreo, que é aguçado em um momento de maior fragilidade emocional, no caso de um tripulante tornar-se pai ou mãe, passam a temer por suas vidas com medo de abandonar os filhos. Sendo assim, tende a levar situações normais de voo como traumáticas, por exemplo, uma turbulência mais forte, que pode causar uma sensação que a aeronave está caindo, trazendo assim a experiência psicológica de morte. Essa experiência individual que cada tripulante pode ter em situações específicas, baseadas em suas vivências, agrega para um estado de estresse pós-traumático ou para a fobia de voo. Quanto maior for a ansiedade sentida, menor será a gravidade da situação para desencadear o quadro. Devido a um treinamento mais rigoroso, os pilotos estão menos vulneráveis que os comissários, tendo uma maior visibilidade que está ocorrendo no voo, pois estão à frente conduzindo a aeronave (PALMEIRA, 2007).

Afirma também um comandante de linhas aéreas (entrevistado 3 - anônimo) que em sua profissão já ouviu 99% mais casos de comissários com aerofobia que pilotos, tendo em vista que eles, pilotos têm mais conhecimento sobre o assunto e do que está ocorrendo, devido ao treinamento. “*Tudo o que não se tem conhecimento, há medo*” (sic), relatou o comandante que não conhece com proximidade nenhum dos casos, apenas foi comentado que o colega tinha sido afastado devido ao serviço de psiquiatria da empresa (ANEXO 3).

Tal comandante, que se sentia ansioso devido à preocupação com o combustível caso tivesse de mudar de aeroporto, citou também sobre o alcoolismo que é um fator que ninguém gosta de falar, mas está muito presente. No entanto, se alguma pessoa for pega nos testes

toxicológicos surpresa a empresa oferece tratamento: *“a empresa oferece um suporte muito grande, se o tripulante falar que não está bem para fazer o voo é substituído na hora, pois se a pessoa avisa e acontece alguma coisa, a empresa é responsável”* (sic), afirma ainda que a empresa em que trabalha tem suporte psicológico e depois de um acidente há uma avaliação se é preciso um tratamento psicológico. Porém, algumas vezes o profissional reluta em procurar ajuda devido ao receio de ser demitido ou visto de forma preconceituosa pelos colegas de trabalho e pela empresa. Existem também casos nos quais o aeronauta pensa ser um único episódio de medo que motivou seu encaminhamento, se colocando em defensiva e minimizando seus sintomas, culpando mais a empresa pelo sofrimento que a si mesmo (PALMEIRA,2007).

O médico psiquiatra Leonardo Palmeira, mantenedor do *website* Leonardo Palmeira – Médico Psiquiatra, escreve e publica artigos sobre doenças mentais, conta que um de seus pacientes sentia temor ao precisar da psiquiatria. Ele cita um exemplo de uma comissária, que relata sua experiência: *“eu ficava observando as pessoas que estavam na psiquiatria, como se elas fossem diferentes de mim, mais vulneráveis, jamais imaginava um dia precisar desse tipo de cuidado”* (sic), dizendo ainda que estava envergonhada por ser notada chorando durante os voos. Além do mais, ela fez um pedido para o médico, dizendo que gostaria que sua licença médica fosse feita pela ortopedia e não pela psiquiatria visto que tinha receio de tornar público suas dificuldades emocionais, prejudicando-a profissionalmente. Também não aceitava um tratamento, pois seria uma constatação que possuía um distúrbio psiquiátrico.

Outro caso averiguado nessa pesquisa, foi o de um comandante, (entrevistado 4 - anônimo) que voava há oito anos, na época do fato com trinta anos de idade, em um voo noturno solo em um avião T27 que estava fazendo toque e arremetida, teve um desmaio durante o voo. Quando retomou a consciência, entrou em contato com a torre informando que não estava passando bem e que iria pousar, depois foi imediatamente ao médico da empresa, mas não foi afastado (ANEXO 3). Após desse acontecimento, relatou que *“cada vez que eu entrava no avião me sentia mal, passava mal”* (sic), até que foi diagnosticado com síndrome do pânico, sendo encaminhado a um psiquiatra pela própria empresa. Fez tratamentos de terapia e medicamentos para trabalhar a ansiedade.

Durante as conversas com o terapeuta, foi observado que ele havia perdido alguns amigos próximos recentemente, esse fato pode ter desencadeado junto com cansaço e estresse essa sensação ruim dentro do avião (ANEXO 3). Ele sentia medo de apagar durante o voo novamente, porém quando dava instrução se sentia um pouco melhor por não estar sozinho. Foi afastado temporariamente, totalizando um ano de seus voos, essa situação causou

problemas em seu relacionamento com alguns colegas de profissão, sentindo certa exclusão. Voltou a voar novamente, mas ainda assim com uso de medicação, porém hoje em dia não usa mais. Relatou ainda que ter medo é normal, “*quem não tem medo é maluco*” (sic). Apesar dos medos rotineiros, afirmou que nunca mais se sentiu da mesma forma a qual se sentia na época em que precisou de tratamento.

O comissário Valter, entrevistado 2, que depôs antes desse comandante, relatou que um colega de profissão, comandante de helicóptero, após passar por uma situação de desorientação sem IFR (*Instrument Flight Rules*) dentro de uma nuvem em um voo, ficou muito assustado com o ocorrido e depois desse voo parou de voar, dizendo que não nasceu para voar. Ele tinha quatrocentas horas de helicóptero e não tentou nenhum tratamento, estava naquela profissão, pois sua esposa havia insistido para seguir essa carreira e hoje em dia trabalha com venda de automóveis.

Foi perguntado a esse comissário se a empresa oferecia apoio em caso do desenvolvimento do medo de voar e ele disse que até 2008, seu último ano no cargo, não havia nenhuma ajuda vinda da empresa nesse aspecto, dizendo ainda “*you were comandante, os caras achavam que você era um super-homem, não tinha essa não, era trabalhar, voar e ganhar dinheiro*” (sic), porém acredita que hoje em dia já tenha algum tipo de apoio, mas é uma estrutura de psicologia recente e que foi implantada depois do acidente da TAM JJ 3054 em 2010, que marcou muito a aviação no Brasil.

Entramos em contato com companhias aéreas do país, como a Latam, Gol, Avianca e Azul, em busca de mais informações sobre o treinamento e apoio psicológico da tripulação (ANEXO 5). No entanto só obtivemos retorno de uma, sendo esclarecido que os comissários, além de serem responsáveis pela segurança, também são responsáveis pelo bem-estar e tranquilidade dos passageiros, evidenciando outro aspecto relevante nessa carreira que é o preparo psicológico.

Os tripulantes recebem treinamentos periódicos (entre 12 e 24 meses) em simuladores (*MOCKUP* de aeronaves), como pode ser observado nas figuras 9 A e 9 B, que são ambientes controlados, onde são abordados vários temas, incluindo Primeiros Socorros, Sobrevivência (selva, mar gelo e deserto), Combate ao Fogo, Emergências Gerais, Atendimento ao Cliente (Serviço de Bordo) e dentro desses temas uma das situações, que é abordada e treinada, se refere a passageiros que apresentem medo de voar.



Figura 9 (A) e 9 (B) - MOCKUP de treinamento.  
Fonte: Própria empresa, 2018.

No que se refere ao recebimento de apoio psicológico, a companhia afirma que sim, há Psicólogos e Equipes Médicas com mais de uma especialidade, entre elas, Medicina Aeroespacial, Ocupacional e do Trabalho, que estão preparados e oferecem suporte para os diferentes casos que possam ocorrer.

Já as demais companhias não nos forneceram nenhuma informação ou retorno. Percebemos uma certa dificuldade em abranger assuntos como esses nas companhias.



#### 4. TRATAMENTO E O ASPECTO PSICOLÓGICO

Se a pessoa apresenta medo excessivo de algo ou alguma situação é necessário a busca de ajuda psiquiátrica e/ou psicológica para o tratamento. Especialmente se o medo estiver prejudicando a qualidade de vida (MINHAVIDA, 2018). O diagnóstico pode ser dado por qualquer médico, porém os médicos que possuem maior relação com o problema são o psiquiatra, neurologista e clínico geral, restando ainda o psicólogo, que não possui formação médica, mas também é capacitado para diagnosticar transtornos fóbicos. O diagnóstico da fobia compreende perguntas como: quando o medo começou; se o medo aumentou com o tempo; a intensidade do medo; o que faz ter medo; se há outros sintomas além do medo, entre outros. Para ser diagnosticado com fobia, o paciente deve estar dentro de determinados critérios descritos no Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM 5). Não há exames de laboratório que indicam fobia, sendo que o diagnóstico é feito pelas perguntas propostas pelos profissionais supracitados. No final, a avaliação irá seguir algumas diretrizes diagnósticas.

Existem três tipos distintos de abordagem que podem ser seguidos pelos profissionais e pacientes: a farmacologia, a psicoterapia cognitivo-comportamental ou a mistura dos dois. Se não tratadas, as fobias trazem complicações que podem comprometer de forma grave a vida das pessoas e levá-las a condições como, por exemplo, isolamento social, depressão, uso de substâncias ilícitas e até mesmo suicídio (MINHAVIDA, 2018).

Como as causas das fobias são, em geral, desconhecidas, não há forma de prevenir. A busca de ajuda profissional e de avaliação psiquiátrica e/ou psicológica é de grande importância para a definição de um diagnóstico (IAMIN, 2014).

Com o desenvolvimento tecnológico e das relações sociais, temos que lidar com as longas rotinas no trabalho, cada vez mais cobranças e tomadas de decisões, motivos suficientes para deixar as pessoas ansiosas ou deprimidas. O psicólogo tem um papel essencial e de muita importância para a sociedade, na sua área de atuação. Dessa forma, entrevistamos um psicólogo (entrevistado 5 - anônimo), pois muitos dos seus pacientes tinham fobia de avião (ANEXO 6).

Foram feitas perguntas relacionadas à aerofobia e ao longo da entrevista suas respostas foram positivas para a reversão do quadro do paciente. Ele observou bons resultados quando o paciente é submetido a tratamento psicológico nas abordagens psicanálise e psicoterapia cognitiva comportamental, porém alguns casos mais agudos requeiram medicação psicotrópica.

A psicanálise foi criada pelo neurologista austríaco Sigmund Freud e ocupa-se em explicar o funcionamento da mente humana. Ela ajuda no tratamento de distúrbios mentais e de neuroses, baseado nos desejos inconscientes, comportamentos e sentimentos, investigando-os. O entrevistado 5 aponta que *“é um trabalho mais demorado, pois é necessário acessar e investigar as motivações do inconsciente que impedem que ela se aproxime do avião ou apresente os sintomas”* (ANEXO 6).

Já a psicoterapia cognitiva comportamental, também conhecida como TCC (Terapia Cognitiva Comportamental), surgiu por meio de pesquisas feitas pelo psiquiatra Aaron Beck, estudando pacientes deprimidos. Beck (*apud* Iamin, 2014) observou que esses pacientes tinham uma interpretação distorcida de si e do mundo, assim concluiu então que o pensamento negativo modifica nosso humor e em consequência, nosso comportamento, conforme figura 10.



Figura 10- Esquema da psicoterapia cognitiva comportamental.

Fonte: Psicólogos Berrini, 2018.

A TCC explica que nós somente temos um comportamento posterior à etapa do pensamento, que nos induz a ter uma emoção, e então agir conforme ela. Um exemplo disso seria quando uma pessoa recebe uma crítica no trabalho seu pensamento automaticamente é de que ela realmente é um fracasso; seu sentimento é de tristeza e seu comportamento consequentemente é de se isolar. É justamente nessa questão que a psicoterapia cognitiva propõe a ajudar, evitando o pensamento negativo e, por conseguinte, uma série de questões e sentimentos negativos se desencadeie, sendo considerado uma das mais eficazes abordagens no tratamento para ansiedade e para fobias. Por meio de testes comportamentais, o psicólogo irá identificar qual a frequência de pensamentos negativos e qual é a emoção que mais se manifesta em relação a esses pensamentos. Depois de obter essas informações, o profissional irá ensinar o paciente a identificar e desafiar seus pensamentos negativos em situações desagradáveis.

O ponto principal da psicoterapia cognitiva é fazer que o paciente enxergue que é possível mudar uma situação apenas com a forma de pensar. Em compensação, apesar de

parecer fácil, quando lemos sobre o assunto, desafiar o próprio pensamento não é uma tarefa simples (IAMIN, 2014).

O psicólogo, entrevistado 5, conta que seu tratamento com o paciente é mais demorado, sendo diferente da cognitiva comportamental, pois ele se baseia em uma abordagem psicodinâmica, ou seja, o psiquismo, na visão dessa abordagem, tem um funcionamento dinâmico, guardando na parte inconsciente alguns outros medos e experiências que podem se revelar um pouco antes de voar, produzindo essa dificuldade de encarar o voo. Tenta dissolver essa lembrança ou imagem que fica associada aos perigos da vida, que faz com que as pessoas evitem quaisquer perigos, ele diz ainda que *“as pessoas quando têm medo de voar têm uma sensação de que vão morrer, não vão morrer a gente sabe disso, mas por que tem esse sentimento? Por que você se coloca em um risco, mesmo que seja mínimo, faz com que ative essa lembrança que está no inconsciente que faz com que se sinta tão frágil que pense que vai morrer, entrando em pânico e não conseguindo mais chegar até o avião”* (sic).

Esse psicólogo observou ainda que tal fato acontece em geral com pessoas que são controladoras e que no momento do voo não conseguem controlar nenhuma parte da situação, ativando suas lembranças e sentindo que irá morrer. No tratamento procura-se dessensibilizar e dissolver essas lembranças ou ajudar o paciente a compreender que não se pode controlar tudo. Então, ele volta a voar, nem sempre conseguindo se livrar totalmente do sentimento ruim, mas é capaz de passar por essa situação e parar de deixar que isso o atrapalhe a viver situações por medo ao voo.

Foi perguntado ao mesmo psicólogo, agora com ênfase nas pessoas que trabalham na área de aviação, se já houve algum caso que ele tratou de tripulantes com aerofobia. De acordo com sua resposta, podemos ver a confirmação do que já foi comentado, em sua clínica somente um tripulante o procurou queixando de sintomas de aerofobia. Não há muitos tripulantes que se expõem por medo, buscando outras formas de lidar com esse problema. Podem fazer uso de medicamentos para diminuir a ansiedade ou até mesmo o uso do álcool para tentar relaxar, pode não funcionar para todos os indivíduos, mas alguns optam por esse meio por ser mais rápido e fácil, pois os entorpece não deixando os sentimentos incômodos aparecerem, trazendo uma sensação boa, porém momentânea e arriscada.

É importante esclarecer que a fobia é uma questão que tende a ser crônica e se não tratada pode ajudar no desenvolvimento de problemas como depressão, abuso de álcool, drogas e outros quadros ansiosos (PFIZER, 2018).

Outra alternativa de tratamento encontrada é a hipnose. O hipnólogo Danilo Bonna Verzini, entrevistado 6, que realiza esse trabalho há dois anos, explica que a hipnose nada

mais é do que um estado natural da mente, em que o foco e a concentração são potencializados. Verzini aponta que em “*muitos momentos em nosso dia a dia estamos em estado de hipnose como, por exemplo, quando você está assistindo um filme ou uma série*” (sic) (ANEXO 7).

Nessa abordagem, a hipnose acontece quando a pessoa segue as orientações do hipnoterapeuta com foco e concentração para entrar em transe hipnótico, atingindo um relaxamento mental e físico para ter o acesso ao subconsciente da pessoa, buscando alternativas de tratamento para muitos problemas que com outras terapias não foram resolvidos. Auxilia no tratamento de vários distúrbios psicológicos como depressão, traumas, fobias, medos, ansiedade, hábitos alimentares e disfunções sexuais.

A hipnose clínica ou a Hipnoterapia se diferencia das outras terapias convencionais por ser uma terapia mais breve, ou seja, o tratamento geralmente pode levar de uma a cinco sessões, dependendo do processo de cada pessoa. Normalmente o hipnoterapeuta conduz a pessoa a atingir o relaxamento físico e mental, para que a parte racional e consciente seja reduzida, diminuindo as frequências das ondas cerebrais para assim obter acesso ao subconsciente, podendo ressignificar aspectos mentais, crenças limitantes que dificultam e bloqueiam o desenvolvimento pessoal. Cabe ressaltar que o hipnoterapeuta já tratou pacientes com algumas fobias, porém nunca a de avião, mas afirmou e enfatizou a eficácia da hipnose para tratamento de aerofobia.

Outro tipo de tratamento existente no mercado é por meio da realidade virtual, como mostra a Figura 11 (A) e 11 (B), em que o paciente, acompanhado do psicólogo, faz, além de terapias cognitivas, simulações usando óculos 3D e fones de ouvido, em que o paciente passa por todas as etapas como *check-in* embarque, decolagem, turbulência e até a saída do avião. Esse procedimento é feito em uma sala especializada onde é recriado o ambiente dentro do avião, com poltronas similares a de uma aeronave que são afixadas sobre uma plataforma robótica móvel e simulam movimentos do avião, como os de decolagem, pouso e turbulência (BIERNATH, 2015).

Ressalta-se que os sinais vitais do paciente são monitorados por um profissional de saúde, sendo que qualquer momento o indivíduo pode apertar o botão de pânico e interromper a sessão, como pode ser visto na figura 12.



Figura 11 (A) - Paciente em simulação para o tratamento.

Fonte: Jornal da Record, 2016

Figura 11 (B) - Paciente em simulação de tratamento acompanhado por um psicoterapeuta.

Fonte: Revista saúde, 2017



Figura 12- Paciente em tratamento sendo monitorado pelo terapeuta.

Fonte: Revista Saúde, 2017

O recurso é feito nas sessões de psicoterapia com o intuito de confrontar o medo de avião e gradativamente fazer o paciente sentir-se melhor com a situação, pois na abordagem cognitivo comportamental uma das técnicas para fazer com que alguém supere um medo ou trauma é colocar, de modo gradual, um de frente para o outro. Assim, o uso desse método vem se tornando útil contra fobias (BIERNATH, 2015).

Anteriormente esse tipo de tratamento era baseado no imaginário do paciente, mas com a realidade virtual a pessoa já está imersa no ambiente. São necessárias entre seis a doze

sessões, de 45 a 50 minutos cada, para conseguir o benefício máximo, mas varia de pessoa para pessoa (RONCOLATO, 2017).

É importante ressaltar que alguns veículos midiáticos trataram da questão da fobia, como foi evidenciado no Jornal da Record em 2016 na série chamada “O medo de cada um”, na qual a primeira reportagem foi “medo de avião”. Também na revista Galileu foi tratado sobre outro tipo de apoio que pode ajudar as pessoas que tem medo de voar, o *Personal Flyer*.

O ex-piloto Luiz A. B. Teixeira, de 59 anos, decidiu desenvolver esse método, pois ao longo de sua carreira viu muitas pessoas com medo de voar. Basicamente, acompanha em voo o passageiro que o contratou para ficar ao seu lado e o tranquilizar esclarecendo os aspectos técnicos do avião visto que em sua visão a dúvida é a principal causa do medo, “*muitas vezes o nervosismo surge por conta de coisas que nem existem no avião*” (sic).

Realiza até três viagens por mês e cobra seiscentos reais por hora, além de, se necessário, acrescentar o preço da passagem ida e volta, traslado para o hotel e alimentação. Mesmo com o alto valor, já atendeu duzentos clientes. O trabalho começa já na sala de embarque e termina depois do pouso no qual sua principal função é conversar com o cliente, deixá-lo conduzir a conversa e esclarecer suas dúvidas.

O *personal*, que também escreveu um livro sobre o assunto, leva para seu atendimento mapas impressos e músicas relaxantes, juntamente com exercícios de respiração. Afirma que nunca ouviu falar de ninguém que faça o mesmo trabalho e sua missão é cumprida quando o passageiro conta que já consegue viajar de avião sozinho (ROSSIN, 2014).

Além do uso de técnicas de relaxamento, como exercícios de respiração e de meditação, antes do embarque, psicólogos sugerem algumas dicas para evitar o pavor de voar, como, por exemplo, viajar com alguém de sua confiança, sentar-se em lugares na parte da frente no avião e ter fácil acesso ao comissário de bordo a fim de ter uma comunicação efetiva, procurar saber como é o funcionamento da aeronave, pensar no objetivo da viagem, se distrair com um filme ou livro, entre outras. Existem diversas formas simples para que a própria pessoa consiga desfocar um pouco seu medo e conseguir seguir viagem, que são importantes a princípio, porém o mais indicado a se fazer pensando em um tempo prolongado é a psicoterapia (CUNHA, 2017).

Ainda falando sobre como é importante a pessoa conhecer a respeito do avião para a inibição do medo, um piloto e psicólogo criou o aplicativo chamado *SkyGuru*, que promete ajudar o usuário que tem medo de voar. Muitas pessoas sentem a turbulência ou algum barulho do avião como um problema trágico, porém se explicado que isso é normal, a pessoa tende a se acalmar. Foi criado para atuar no lugar de um *personal flyer*, por exemplo, como

alguém que tem amplo conhecimento, ficando ao lado da pessoa e explicando o que acontece durante o voo (SKYGURU, 2018).

Pensando por esse aspecto, foi desenvolvido por uma equipe de especialistas de pilotos, psicoterapeutas e engenheiros de *software*, sendo sua principal arma a informação. Ao longo do voo, podendo deixar o modo avião ativado, o aplicativo explica processos dos voos em tempo real e o porquê acontecem determinados fatores, como a intensidade de uma turbulência que é mostrada por gráficos, como pode ser observado na figura 13(A), arremetidas, luzes, meteorologia nos aeroportos de chegada e partida, como mostra a figura 13(B), barulhos e assim por diante.

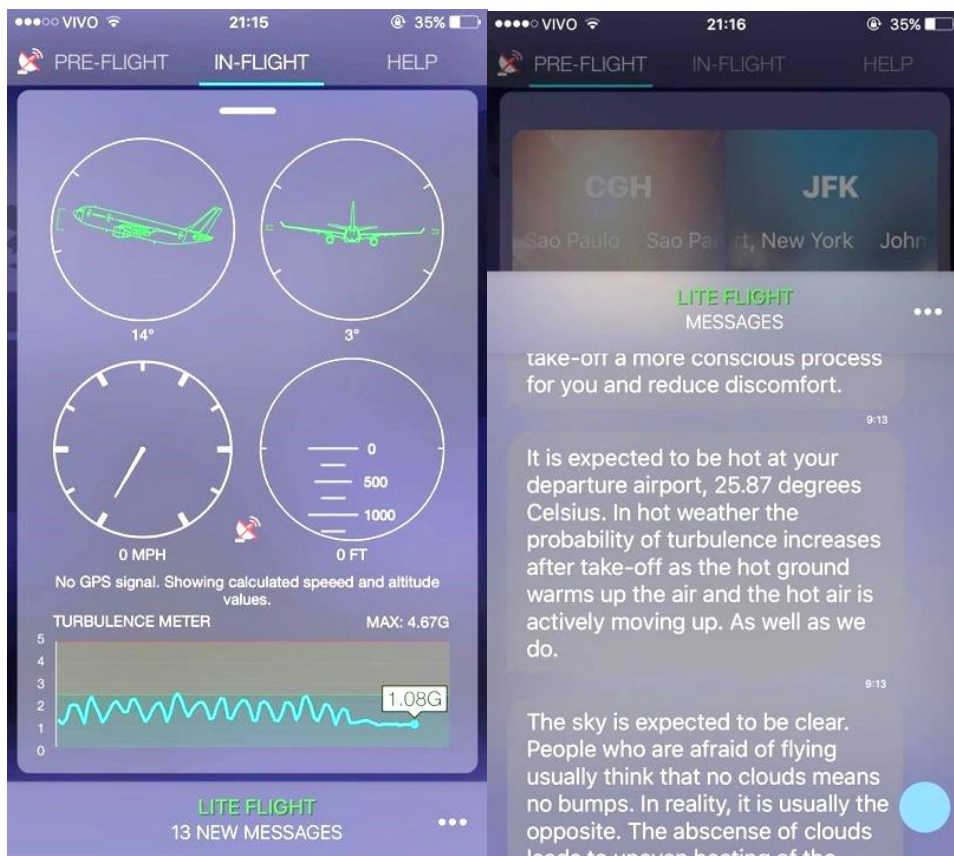


Figura 13(A) - Imagem do aplicativo informando o nível de turbulência.

Figura 13(B) - Imagem do aplicativo informando a previsão do tempo.

Fonte: Aplicativo *SkyGuru*.

Acionando o microfone e os sensores do *smartphone*, pode-se detectar a turbulência ou um ruído, além do mais oferece orientações ou palavras tranquilizantes de acordo com a circunstância, como pode ser observado na figura 14(A). Antes do voo, é necessário já ter baixado o aplicativo ainda com o *wi-fi* e inserir os detalhes do voo, como o prefixo da

companhia aérea e o número de voo. Depois disso, as informações necessárias são enviadas para o dispositivo, como a previsão meteorológica.

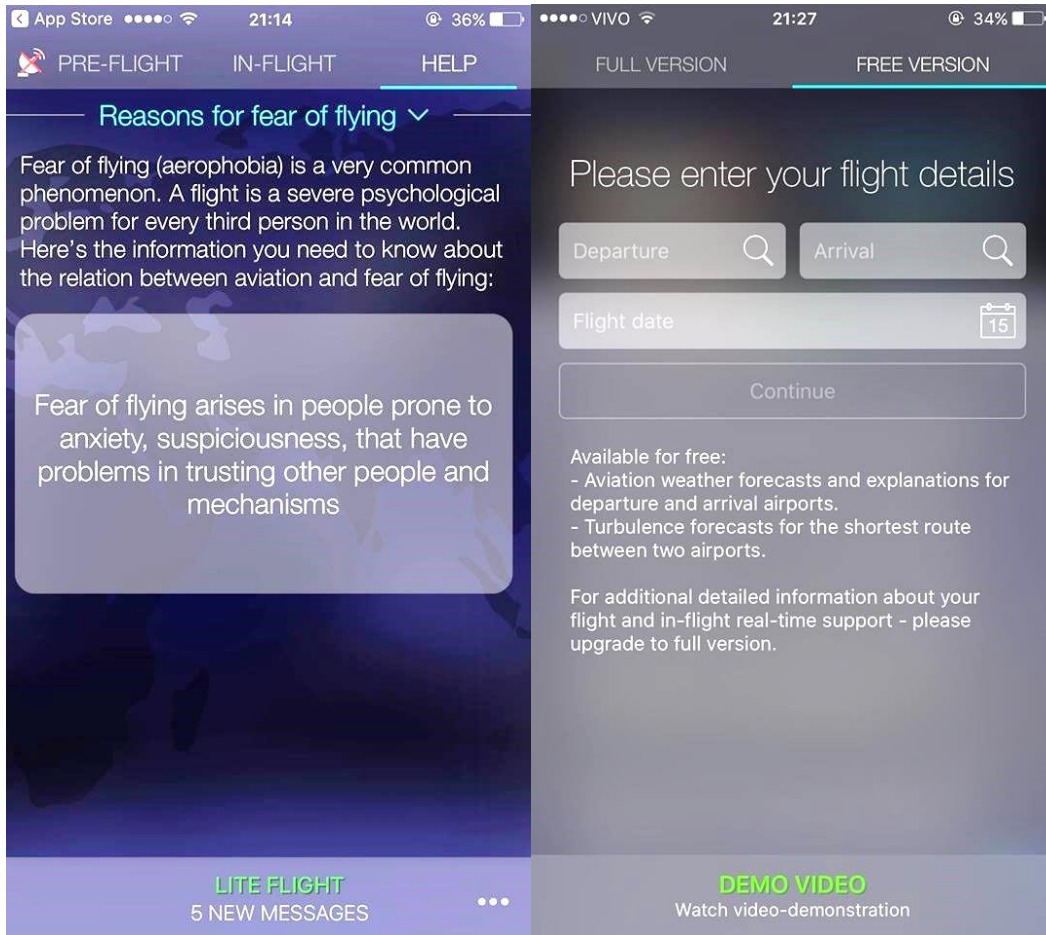


Figura 14(A)- Imagem do aplicativo com mensagens para o usuário.

Figura 14(B) - Imagem do aplicativo para preencher com as informações de voo.

Fonte: Aplicativo *SkyGuru*.

Esse aplicativo foi evidenciado no *The Best News* e “*IOS MOVIL*”. Está disponível para *android* e *IOS* e já foi testado em mais de trezentos voos antes que fosse disponibilizado para *download*, porém ainda precisa ser mais aperfeiçoado, pois nem sempre detecta absolutamente tudo o que é necessário. O aplicativo não é gratuito, o valor é de acordo com o número de vezes que você irá utilizá-lo, varia de R\$ 12,90 para um voo e R\$ 54,00 para dez voos. Está disponível somente na versão em inglês (SKYGURU, 2018)



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesse trabalho abordamos sobre o assunto aerofobia, seus sintomas e tratamentos, com foco no Brasil, nos passageiros e na tripulação.

A partir do levantamento bibliográfico e com as informações relatadas pelos entrevistados, nós constatamos que menos da metade da população tem medo de voar, entretanto ainda é uma grande porcentagem. Apesar de ser uma informação pouco divulgada e de difícil acesso, existem casos da própria tripulação ser fóbica, mesmo o avião sendo considerado o meio de transporte mais seguro que existe, portador de uma tecnologia eficaz e eficiente.

Os sintomas mais comuns constatados foram a ansiedade e a insegurança da pessoa, podendo desencadear a fobia. Existem diversas formas de tratamento, contudo a terapia cognitiva comportamental é a mais comum. Com ela, houve bons resultados de melhora no quadro, mas para isso é necessário que o indivíduo, que sofra desse mal, compreenda seus medos e os enfrente.

Entretanto, segue como sugestão a busca de tratamento com o qual o indivíduo mais se identifica, com o intuito de evitar o desenvolvimento de outros problemas psicológicos. Para as empresas aéreas, oferecer mais conforto e melhor comunicação aos passageiros, ser realista ao passar as informações e ao mesmo tempo tranquilizar os clientes, são providências que podem amenizar o problema.

Tentamos entrar em contato com as companhias aéreas brasileiras e somente obtivemos informação de uma. Contudo, observamos que em alguns casos falta apoio da empresa aérea, que se faz necessário para os tripulantes se sentirem mais a vontade para buscar ajuda e tratamento.

A partir dessa pesquisa, esperamos que o conhecimento e a informação sobre aerofobia sejam levados ao maior alcance possível de pessoas, assim se torne um tema mais abrangente e divulgado para que os fóbicos busquem tratamento e o avião seja um meio de transporte cada vez mais utilizado.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AEROFOBIA. **Voar Sem Medo**. Disponível em:<<https://www.voarsemmedo.com/AEROFOBIA.HTML>>. Acesso em: 23 out. 2018.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5**: Manual de Diagnósticos e Estatísticas das Perturbações Mentais. 5. Porto Alegre: ArtMed, 2014.

AZEVEDO, Thiago. Aerofobia (Medo de voar): causas, sintomas, tratamento. **Psicoativo - O Universo da Psicologia**. 2015. Disponível em:<<https://psicoativo.com/2015/12/aerofobia-medo-de-voar-de-aviao-causas-sintomas-tratamento.html>>. Acesso em: 07 nov. 2018.

BIERNATH, André. Para vencer o medo de avião. **Saúde**. 2015. Disponível em:<<HTTPS://SAUDE.ABRIL.COM.BR/MENTE-SAUDAVEL/PARA-VENCER-O-MEDO-DE-AVIAO/>>. Acesso em: 06 nov. 2018.

CLAUSTROFOBIA ou medo de voar?. **Voe** . 2017. Disponível em:<<http://voepsicologia.com.br/claustrofobia-ou-medo-de-voar/>>. Acesso em: 23 out. 2018.

CUNHA, Tatiana. 10 dicas para ajudar quem tem medo de voar. **Veja**. 2017. Disponível em: <<https://veja.abril.com.br/blog/modo-aviao/10-dicas-para-ajudar-quem-tem-medo-de-voar/>>. Acesso em: 23 out. 2018.

DUMONT, Patrícia Santos. Medo de voar não é bobagem. Temor de estar nas alturas empata lazer e negócios, e pode ser tratado. **Hoje em dia**. 2017. Disponível em: <<https://www.hojeemdia.com.br/plural/medo-de-voar-n%C3%A3o-%C3%A9-bobagem-temor-de-estar-nas-alturas-empata-lazer-e-neg%C3%B3cios-e-pode-ser-tratado-1.559603/aerofobia-1.560114>>. Acesso em:23 out. 2018.

FERNANDES, Victória. Medo de voar: a fobia que atormenta milhares de turistas pelo mundo. **Correio Braziliense**. 2018. Disponível em:<[https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/turismo/2018/05/11/interna\\_turismo,679547/medo-de-voar.shtml](https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/turismo/2018/05/11/interna_turismo,679547/medo-de-voar.shtml)>. Acesso em: 23 out. 2018.

FLYING Without Fear. **Virgin Atlantic**. Disponível em:<<https://www.flyingwithoutfear.co.uk/>>. Acesso em: 23 out. 2018.

FOBIA: sintomas, tratamentos e causas. **Minha Vida**. 2018. Disponível em: <<https://minhavidacom.br/saude/temas/fobia>>. Acesso em: 06 nov. 2018.

FOBIA Social pode causar problemas de depressão, abuso de álcool e drogas. **Pfizer**. 2018. Disponível em: <<https://www.pfizer.com.br/noticias/Fobia-Social-pode-causar-problemas-de-depress%C3%A3o-abuso-de-%C3%A1lcool-e-drogas>>. Acesso em: 06 nov. 2018.

IAMIN, Solange Signori. **Eu voo sem medo**: um guia para vencer o medo de voar. 1. Curitiba: Appris, 2014.

LIMA, Antônio Henrique Barbosa. **AJUSTAMENTO DA SÉRIE DE ACIDENTES AÉREOS MUNDIAIS ATRAVÉS DOS MODELOS HOLT-WINTERS**. São Cristóvão – SE, 2014 TCC (CENTRO DE CIÊNCIAS EXATAS E TECNOLOGIA – DEPARTAMENTO DE ESTATÍSTICA E CIÊNCIAS ATUARIAIS) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE, 2014. Disponível em: <[https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/8330/2/Antonio\\_Henrique\\_Barbosa\\_Lima.pdf](https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/8330/2/Antonio_Henrique_Barbosa_Lima.pdf)>. Acesso em: 23 out. 2018.

MEDO de Avião. **Super Interessante**. 2016. Disponível em: <[HTTPS://SUPER.ABRIL.COM.BR/COMPORTAMENTO/MEDO-DE-AVIAO](https://super.abril.com.br/comportamento/medo-de-aviao/)>. Acesso em: 07 nov. 2018.

NASCIMENTO, Fabiane Saraiva do. Neuropsi: o que é aerofobia?. **Gazeta do Triângulo**. 2016. Disponível em: <<http://gazetadotriangulo.com.br/tmp/neuropsi/neuropsi-o-que-e-aerofobia/>>. Acesso em: 06 nov. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10**: Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas. 1. Porto Alegre: ArtMed, 1993.

PALMEIRA, Leonardo. **Psiquiatria e Aviação: reflexões sobre a saúde psíquica dos aeronautas**. 2007. Disponível em: <<http://leonardopalmeira.com.br/website/psiquiatria-e-aviacao-reflexoes-sobre-a-saude-psiquica-dos-aeronautas/>>. Acesso em: 06 nov. 2018.

RONCOLATO, Murilo. Como a realidade virtual está sendo usada para tratamento de fobias 2017. Disponível em: <<https://www.nexojornal.com.br/expresso/2017/09/12/Como-a-realidade-virtual-est%C3%A1-sendo-usada-para-tratamento-de-fobias>>. Acesso em: 23 out. 2018.

ROSSIN, Giovanna. Personal Flyer. **Revista Galileu**. 2014. Disponível em: <<https://revistagalileu.globo.com/Revista/noticia/2014/12/personal-flyer.html>>. Acesso em: 23 out. 2018.

SIMULADOR de realidade virtual ajuda a superar medo de avião. **Jornal da Record R7**. 2016. Disponível em: <<http://recordtv.r7.com/jornal-da-record/videos/simulador-de-realidade-virtual-ajuda-a-superar-medo-de-aviao-06102018>>. Acesso em: 07 nov. 2018.

SKYGURU. Disponível em: <<http://myskyguru.com/>>. Acesso em: 06 nov. 2018.

TERAPIA Cognitiva Comportamental. **Psicólogo e Terapia**. 2018. Disponível em: <<https://www.psicologoeterapia.com.br/terapia-cognitiva-comportamental/>>. Acesso em: 07 nov. 2018.

TORRES, Renato. Um bom piloto de avião deve sentir medo. **Leia Já**. 2017. Disponível em: <[LEIAJA.COM/CARREIRAS/2017/03/19/UM-BOM-PILOTO-DE-AVIAO-DEVE-SENTIR-MEDO](http://LEIAJA.COM/CARREIRAS/2017/03/19/UM-BOM-PILOTO-DE-AVIAO-DEVE-SENTIR-MEDO)>. Acesso em: 23 out. 2018.

**ANEXO 1**

**Questionário A-** Questionário utilizado na entrevista com os passageiros.

**1- Sexo:**

- A) Masculino
- B) Feminino
- C) Outros

**2- Qual é a sua idade:****3- você já viajou de avião ?**

- A) Sim
- B) Não

**A ideia de viajar de avião te assusta ?**

- A) Sim
- B) Não

**5 – Se sim, a que você atribui o seu medo de voar?**

- A) Nada, não penso em nada ruim quando voar
- B) Enjoo ou possibilidade de vomitar
- C) Confinamento e sensação de pânico
- D) Turbulências
- E) Acidente aéreo
- F) Várias anteriores
- G) Outros: \_\_\_\_\_

**6– Devido ao medo, quando a possibilidade de viajar de avião é evitada?**

- A) Nunca
- B) Raramente
- C) Às vezes
- D) Na maioria das vezes
- E) Quase sempre
- F) Sempre

**7-Você já apresentou algum desses sintomas ANTES da sua viagem de avião? (Podendo escolher mais de uma opção)**

- A) Insegurança
- B) Ansiedade
- C) Angústia
- D) Irritação
- E) Pensamentos de vir a morrer
- F) Dificuldade de pensar com clareza e desorientação
- G) Vômitos
- H) Tontura
- I) Sudorese

**8- Você já apresentou algum desses sintomas já dentro do avião? (Podendo escolher mais de uma opção)**

- A) Insegurança
- B) Ansiedade
- C) Angústia
- D) Irritação
- E) Pensamentos de vir a morrer
- F) Dificuldade de pensar com clareza e desorientação
- G) Vômitos
- H) Tontura
- I) Sudorese

**9- Qual seu comportamento durante o voo?**

- A) Você fica pensando na vida e fazendo planos
- B) Relaxa e lê uma revista
- C) Evita pensar em coisas ruins e dorme
- D) Toma medicamentos para dormir.

**10- Já passou por alguma situação de medo durante ou antes do voo que mudou seu comportamento ao viajar de avião?**

**ANEXO 2**

**Questionário B-** Questionário utilizado para o entrevistado que apresenta aerofobia.

**1-** Idade:

**2-** Você já viajou de avião? Se sim, nos conte suas experiências.

**3-** A ideia de viajar de avião te assusta?

**4-** A que você atribui seu medo de voar?

**5-** Devido ao medo, quando a possibilidade de viajar de avião é evitada?

**6-** Quais os sintomas e como você se sente antes de sua viagem e já dentro do avião?

**7-** Como você se comporta durante o voo?

**8-** Você já passou por alguma situação de medo durante ou antes do voo que mudou seu comportamento ao viajar de avião?

**9-** Em sua opinião, o que as companhias aéreas poderiam fazer para você se sentir mais confortável em voo e amenizar o seu medo?

**ANEXO 3**

**Questionário C-** Usado para o copiloto Valter A. M. Filho. Entrevistado 3. Entrevistado 4

**1-**Qual era sua posição na tripulação? (Comandante, Copiloto, Comissário(a))

**2-**Você já presenciou algum tipo de aerofobia em passageiros?

**3-**Você já passou por alguma situação de medo em sua profissão?

**4-**Se sim, isso alterou em seu comportamento para próximos voos?

**5-**Conhece colega de profissão que tenha apresentado algum tipo de aerofobia?

**6-**Se sim, como foi lidado para haver uma melhora ?

**7-**A empresa na qual ocorreu os eventos tem algum tipo de auxílio psicológico na qual sinta a vontade de procurar?



**ANEXO 4****Questionário D-** Utilizado para os passageiros que apresentam aerofobia

- 1- Você tem medo de avião?
- 2- Se sim, poderia nos contar mais sobre esse medo?
- 3- Você se considera uma pessoa controladora?
- 4- Você já realizou algum tipo de tratamento para seu medo?
- 5- Em sua opinião, o que as companhias aéreas poderiam fazer para você se sentir mais confortável em voo e amenizar seu medo?

**ANEXO 5**

**Questionário E-** Usado para as companhias Aéreas Latam, Gol, Azul e Avianca.

- 1- Na companhia aérea \_\_\_\_\_ como os tripulantes são treinados para reagir a uma situação na qual o passageiro apresenta medo de voar?
- 2- A companhia aérea \_\_\_\_\_ oferece algum tipo de apoio ou tratamento para a tripulação que apresenta medo ou fobia de voar?

**ANEXO 6****Questionário F-** Utilizado para a entrevista do psicólogo

- 1- O medo de avião, em sua observação, tem ligação com o sexo ou idade do paciente?
- 2- É possível reverter o quadro para que a pessoa possa viajar normalmente?
- 3- Quais são as formas de tratamento?
- 4- Com respeito às pessoas que trabalham na área de aviação, como pilotos e comissários, já houve algum caso de aerofobia?
- 5- Se sim, ao que foi associado esse medo?
- 6- Como foi realizado do tratamento com pacientes que apresentavam aerofobia?

**ANEXO 7**

**Questionário G-** Utilizado para a entrevista com o hipnólogo Danilo Bonna Verzini

- 1-** O que é a hipnose?
- 2-** Quando tempo de tratamento é necessário para se curar um medo?
- 3-** Se necessário, como é feito o tratamento?
- 4-** Referindo-se a fobia de avião, como a hipnose pode ajudar?
- 5-** Você já tratou algum caso de fobia?