



## Quem tem medo de voar?

por Maria de Fátima L. Rocha\*

Você sente o coração acelerar quando anda de bicicleta? Não? Deveria! Um estudo elaborado pela *Federal Aviation Administration*, de 1989 a 1993, revelou que andar de bicicleta é 8 vezes mais perigoso do que de avião.

Antes de aposentar sua *bike*, veja outra pesquisa: 42% dos brasileiros têm medo de voar (Ibope 2003). Não adianta dizer que o avião é o segundo meio de transporte mais seguro. Afinal, sentimentos desprezam estatísticas.

Trabalhei numa empresa aérea, aplicando cursos comportamentais para pessoas que já haviam presenciado episódios de medo. Anos depois, iniciei um trabalho que seria o alicerce de um curso sobre o medo de voar.

Na pesquisa, perguntava: - "Você tem medo de voar?", pronta para o "X" no quadrinho. Mas as respostas, invariavelmente, tinham as seguintes introduções: - Fico muito ansiosa na decolagem; - Só aquela corridinha na pista mexe com meus nervos; - Fico um pouco tenso quando o avião balança. Ansioso, nervoso, tenso..., mas medo mesmo, poucos tinham ou assumiam.

Agora eu é que estava com medo de não chegar a lugar algum, afinal ansiedade, medo, tensão, fobia têm significados diferentes e geram reações diversas. O "tenso" de um, pode ser o "medo" do outro, por exemplo.

Mudei o foco e retornei as pessoas perguntando: "Você



Maria de Fátima L. Rocha, idealizadora do curso "Voando sem stress"

conhece alguém com medo de voar?". Ficamos à vontade, ao rotular o sentimento do outro. Agora o resultado comprova as demais pesquisas.

Sentir medo é natural, ele nos preserva de perigos reais. Mas o medo excessivo, aquele que nos paralisa, é prejudicial e precisa ser tratado por

profissionais especializados. Já o medo leve, que surge na turbulência, por exemplo, pode ser mais simples de superar. Aqui a informação é uma aliada. Sabendo que o esperado em uma turbulência é o balançar da aeronave e que isto não significa sua queda, podemos nos controlar melhor.

## EVENTOS

### RH-RIO 2007

Estão à venda os últimos estandes da RH-RIO 2007, feira de produtos e serviços que vem crescendo com a participação de empresas interessadas em divulgar seus negócios. A EXPO, com entrada gratuita, ocorrerá simultaneamente ao Congresso, no Hotel Intercontinental, entre 17 e 19 de junho. Os interessados devem contatar Vitor Cássio - (21) 2533-2806.

### Cursos

A partir do próximo dia 23 de janeiro, a Dale Carnegie Training oferece o curso "Relações Humanas, Comunicação Eficaz e Liderança". Serão doze encontros, um por semana, às terças, das 18h35 às 22h35. Também com a realização da Dale Carnegie Training, o curso "Apresentação de Alto Impacto" acontecerá nos dias 26, 27 e 28 de janeiro, das 9h às 18h. Informações e inscrições pelo site [www.dalecarnegieerj.com.br](http://www.dalecarnegieerj.com.br) ou telefone (21) 2531-2510. Associados da ABRH-RJ tem 15% de desconto.

Voltando à questão do medo ser mais visível no outro, tenho uma boa história para contar. Era um vôo do Rio para São Paulo. De repente, começa uma forte tempestade. Quando os comissários param o serviço, uma senhora se descontrola e grita que o avião vai cair. A princípio havia censura e ironia. Com o passar do tempo e o aumento da turbulência, surge uma cumplicidade e alguns já externam seu medo. A senhora pede que todos dêem as mãos e rezem. As primeiras fileiras aderem. O clima é pesadíssimo, a corrente aumenta. Alguns choram. Um rapaz desmaia (depois soubemos que ele já embarcou com problemas de saúde) e a tensão se dispersa.

Minutos depois, pousamos. Um senhor comenta: - A senhora tem muito medo de avião, não? - Medo?, respondeu surpresa. Medo tem aquele jovem que desmaiou. Eu só não gosto de tempestades!!!

Enfim, se o medo, a ansiedade, a tensão ou outro sentimento que incomode aparecer, pratique a primeira regra para vencê-lo: Aceite-o! Aceitando-o você pode descobrir que o fantasma não passa de um amassado lençol. E pode, inclusive, brincar com ele.

\* Maria de Fátima L. Rocha é professora de Ciências Aeronáuticas, especialista em treinamento comportamental para tripulantes e idealizadora do curso "Voando sem stress" ([www.voandosemstress.com](http://www.voandosemstress.com)).