



MORANGO PARA VIVER MAIS

• PERIGO NA MAQUIAGEM VENCIDA

# SAÚDE!

é vital

 [www.revistasaude.com.br](http://www.revistasaude.com.br)

**INÉDITO**

## Azeite evita barriga

Ele impede o acúmulo de gordura na cintura, fortalece seus ossos e ainda regula a pressão

Os hábitos que espantam a rouquidão e prolongam a **juventude da sua voz**

Aprenda a domar o **medo de avião** e voe tranqüilo

**Melhore seu ânimo**  
Conheça as razões inusitadas do cansaço sem fim e recarregue suas baterias

**Vá de bicicleta**  
Pedalar previne doenças e traz bem-estar

Setembro  
2007  
R\$ 7,90  
n° 289



O QUE OS 21 FINALISTAS DO PRÊMIO SAÚDE! ESTÃO FAZENDO POR VOCÊ

BEM-ESTAR





# Atenção, passageiro: VOE TRANQUÍLO

Se antes mesmo da decolagem seu medo vai às alturas, embarque com a gente para aprender a enfrentar as turbulências emocionais e viajar em brancas nuvens

por ANDERSON MOÇO | design LUCIANA STECKEL e THIAGO LYRA | fotos DERCÍLIO | ilustração ANGELO SHUMAN

Os brasileiros estão entre os passageiros que mais temem voar em todo o planeta. E já era assim antes de sofrerem o impacto dos dois últimos grandes acidentes no nosso espaço aéreo em um intervalo de apenas dez meses. Em 2003 uma pesquisa do Ibope revelava que 42% dos viajantes entravam em pânico logo no embarque. Para se ter uma idéia, nos Estados Unidos e na Alemanha só 23% das pessoas assumem o medo de avião. “E agora é bem provável que as dimensões da tragédia em Congonhas, em julho passado, tenham aumentando ainda mais a proporção de pessoas com pânico de voar”, opina a psicóloga Rosana D’Ório, uma das maiores experts do país no tratamento desse tipo de fobia.

Até o presidente Luiz Inácio Lula da Silva, que já bateu recordes de vôos, engrossou o coro dos medrosos, declarando: “Toda vez que a porta se fecha entrego minha sorte a Deus”.

O.k., ultimamente mais do que nunca, tanta insegurança tem razão de ser e pouco adianta citar dados e mais dados mostrando que o avião é muito mais seguro do que o carro ou que a probabilidade de

um raio atingir alguém caminhando sossegado na rua é maior do que a de uma aeronave despencar dos céus. Os especialistas, porém, são unânimes: dá, sim, para apagar as fantasias de uma queda, de um defeito mecânico ou de uma falha humana. Mas a tarefa nem sempre é fácil.

De cara eles sugerem mudar o foco do pensamento na hora em que o avião começa a taxiar. “Concentrar-se na finalidade do voo e pensar em algumas vantagens ajudam a encontrar forças contra o pavor”, garante Márcia Melhado, psicóloga especializada no tratamento da ansiedade no Instituto QualiLife, de São Paulo.

Providências de ordem prática também funcionam para afastar a ansiedade. Experimente, por exemplo, chegar ao aeroporto pelo menos duas horas antes para o check-in — ou três horas até, porque, sim, estamos no Brasil da crise aérea. O estresse da fila de embarque deixa qualquer um ainda mais nervoso, ou seja, não é um bom ponto de partida. E só entre no avião munido de revistas, palavras cruzadas, livros, mp3 player, cadernos para escrever ou desenhos, laptop — não importa, vale tudo que, na sua opinião, ajude a distrair. >>



A assessora de imprensa baiana Rita Moraes, 42 anos, faz parte do time dos que morrem de medo de avião, mas têm que enfrentá-lo. Por causa do trabalho, ela frequentemente é obrigada a voar. “Durante a viagem rezo muito para me sentir mais segura”, conta. “Também procuro me cercar de dados técnicos sobre segurança porque isso me traz alguma tranquilidade”.



## MENOS ESTRESSE NOS AEROPORTOS

Em tempos de caos aéreo até que dá para tentar relaxar, embora não dê para sentir prazer no meio de tanta confusão — já esclarecendo que não somos favoráveis à sugestão de mau gosto do relaxa-e-goza. Mas é fato neste país: o jeito é se preparar para enfrentar horas de tensão. “Leve um bom livro ou se distraia olhando as vitrines ou folheando revistas”, recomenda a psicóloga Márcia Melhado. Ah, e evite café e chocolate antes de embarcar — esses alimentos podem aumentar ainda mais a ansiedade de quem espera e nem sempre alcança, quer dizer, voa.



As fotomontagens desta reportagem servem para ilustrar nosso conselho: ao voar, imagine-se no sofá de casa

Pode parecer bobagem, mas, se você tiver a sorte de se sentar ao lado de alguém disposto a um bom bate-papo, trate de puxar conversa. “Exponha seu medo e, depois, fale só sobre amenidades”, recomenda Márcia Melhado. Na hora da decolagem — que, diga-se, não dura mais do que 45 segundos —, inspire fundo, contando até quatro, e expire lentamente. Repita até sentir o nervosismo se esvaír. É que esse é um dos piores momentos para os que conhecem estatísticas de acidentes. Outra tática que costuma trazer calma é fechar os olhos e deslocar-se mentalmente para o canto preferido da sua casa, aquele em que você se sente seguro e confortável.

Quando já estiver lá em cima — e o medo voltar a oprimir seu peito —, não se acanhe. Chame a comissária de bordo e explique o que se passa. “Elas são muito bem treinadas e sabem o que dizer nessas horas”, conta Rosana. Tente comer alguma coisa e, se estiver muito agitado, vale pedir uma bebida para relaxar. Mas muita moderação: a pressão do ar dentro da aeronave potencializa os efeitos do álcool. Desse modo, uns goles que não teriam efeito nenhum em terra firme podem deixá-lo embriagado em pleno ar. “Quem tomou algum tipo de relaxante deve ficar bem longe de bebidas alcoólicas, pois essa combinação é desastrosa”, ressalta Rosana.

“Outra maneira de enfrentar os fantasmas é obter informações sobre o funcionamento do avião”, afirma o comandante Luiz Bassani, que atua como personal flyer. Pois é, essa especialidade já existe — e consiste em acompanhar o viajante nervoso para explicar, em tempo real, por que uma turbulência ou tempestade provoca solavancos ou ainda por que um ruído inesperado não deve ser motivo de preocupação. “Se os passageiros soubessem que sistemas mecânicos para guardar ou liberar o trem de pouso são mesmo barulhentos, voariam bem mais tranquilos”, exemplifica Bassani, que também é autor do livro *O Mundo do Avião e Tudo Que Você Precisa Saber para Perder o Medo de Voar* (Editora Globo). 🌀