

# CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA O MEDO DE DIRIGIR

JORDELINO, M. A.<sup>1</sup>; REIS G. F.<sup>2</sup>

## RESUMO

O presente trabalho objetiva explicar aspectos da TCC e do medo de dirigir e explicar como a TCC pode contribuir para o tratamento de quem tem medo de dirigir. O método utilizado foi o levantamento teórico bibliográfico. Os resultados apontados demonstram que a TCC se mostra altamente eficaz em diversos tipos de fobias. São abordadas determinadas situações com fatores que geram influência nas vivências do trânsito. Aconselha-se que se realizem mais estudos que correlacionem os temas.

**Palavras-chave:** Medo de Dirigir. Terapia Cognitivo Comportamental. Fobias Específicas.

## ABSTRACT

This paper aims to explain aspects of CBT and fear of driving and explain how CBT can contribute to the treatment of those who are afraid of driving. The method used was the theoretical bibliographic survey. The results shown demonstrate that CBT is highly effective in different types of phobias. Certain situations are addressed with factors that influence traffic experiences. It is advisable to carry out more studies that correlate the themes.

**Keywords:** Fear of Driving. Cognitive Behavioral Therapy. Specific Phobias.

---

<sup>1</sup> Michael Aparecido Jordelino Acadêmico do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. E-mail: [michaelapjordelino@gmail.com](mailto:michaelapjordelino@gmail.com) – 2021.

<sup>2</sup> Gleyson Fernandes Reis. Orientador da pesquisa. Professor Especialista do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. E-mail: [gleysonpsico@bol.com.br](mailto:gleysonpsico@bol.com.br) – 2021.

## **INTRODUÇÃO**

A abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) pode ser aplicada em vários transtornos mentais seja em atendimento individual ou de grupos. As técnicas são planejadas e adequadas a cada paciente de acordo com o diagnóstico apresentado. Diante disso, o terapeuta ou profissional tem um papel importante onde sua flexibilidade e criatividade, aplicadas de acordo com a teoria, visam aliviar o sofrimento do paciente. Os terapeutas são empenhados em atingir resultados promissores e eficientes de forma ativa.

O medo de dirigir, pode ocorrer em diversos níveis como por exemplo aversão de estar na direção e situações severas que proporcionam a evitação desta direção ou situações. Em casos elevados de ansiedade onde ocorrem limitações significativas, o medo de dirigir pode ser caracterizado como uma fobia específica, que apesar desse medo intenso e da evitação desencadeada por ele, percebe-se grande interesse por parte das pessoas com medo de dirigir em retomar a atividade e buscar alternativas para aprender a lidar com a direção.

Entretanto, compreender as questões relacionadas a aversão de dirigir é essencial para que sejam pensadas intervenções de forma eficaz para esse público, isso possibilita ter clareza nas relações que desencadeiam as diversas condições emocionais atreladas ao medo de dirigir.

## **OBJETIVO**

Este artigo tem como objetivo propor uma realização de análise bibliográfica sobre as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental para o tratamento de quem tem medo de dirigir. Para tanto o artigo irá abordar os dois aspectos conceitualmente para ao final entrelaçar os conceitos visando explicar como a Terapia Cognitivo Comportamental pode contribuir para o tratamento de quem tem medo de dirigir.

## **MÉTODO**

O presente estudo fará um levantamento teórico bibliográfico de fundamentações com base em estudos que tratem o tema e possam trazer perspectivas de entendimento a partir de apontamentos técnicos sobre o medo de dirigir e a Terapia Cognitivo Comportamental.

## DESENVOLVIMENTO

A Terapia Cognitivo Comportamental diz que os sentimentos não são definidos pelas situações em si, mas sim pela maneira como os indivíduos as interpretam. Assim, os pensamentos disfuncionais que geram sofrimento, ocorrem de um modo distorcido de perceber os acontecimentos, com isto ocorre influência nos afetos e no comportamento. O psicoterapeuta cognitivo visa produzir alterações no sistema de crenças e pensamentos do paciente, com o intuito de promover mudanças a longo prazo. A psicopatologia então é vista como resultante de crenças disfuncionais e de pensamentos distorcidos que, em sua atuação, manipulam o comportamento e o humor do paciente, mudando sua percepção da realidade. Dessa maneira, sua identificação e por conseguinte sua modificação, são fatores primordiais para o tratamento, capazes de proporcionar a diminuição dos sintomas (BECK, 1997).

Em conformidade com Moreira (2012), a frota de veículos em circulação nas vias chegou a dobrar na última década. Este aumento decorreu-se primordialmente pela ampliação e pela melhora da qualidade de vida das pessoas. Devido a isso, aumentaram-se as fobias, receios e os temores de dirigir, pois com o aumento do número de veículos rodando nas ruas e estradas, acabam aumentando a ocorrência de acidentes e congestionamentos e, conseqüentemente as pessoas acabam ficando mais estressadas, receosas e sem paciência (BARP; MAHL, 2013).

Corassa (2006) assinala alguns dos sintomas experimentados pelos indivíduos que sofrem com o medo de dirigir: sono inquieto, tremor nos membros inferiores, transpiração excessiva e também batimentos cardíacos acelerados. Muito frequentemente os indivíduos que sofrem com medo de dirigir já se envolveram anteriormente em algum tipo de acidente com veículo, seja dirigindo ou até mesmo ocupando lugar de passageiros.

Com relação ao perfil que geralmente sofre deste mal se evidencia na maioria as mulheres com idade por volta dos 30 e 45 anos de idade. Nesses casos pesa a questão de como eram estruturadas as famílias nos tempos antigos, visto que o ato de dirigir era uma função puramente masculina, afinal naqueles tempos a criação de meninos e meninas era de forma mais rígida e com muita distinção entre si (CORASSA, 2006).

Em alguns contextos culturais, a condução de um veículo automotor é essencial para a atuação do papel de um adulto na sociedade e, nesse contexto, a

fobia ou o medo de dirigir pode vir a se tornar um empecilho na vida do indivíduo, impedindo-os de assumir até mesmo cargos que necessitem eventualmente dirigir ou conduzir um veículo para chegar no emprego, cuidar de sua própria saúde e também da saúde de outras pessoas próximas, e de se envolver em outros tipos de atividades sociais (HAYDU, et.al., 2014). Conforme Wiederhold e Wiederhold (2010), indivíduos com esse tipo de problema possuem certas incapacidades na execução de papéis sociais e tendem a se manter isolados e reclusos em casa, o que acaba por levar à redução na boa qualidade de vida e, em alguns casos, as motivam para procurar ajuda de algum profissional qualificado na área.

A aversão ao trânsito ou a fobia de dirigir trata-se de um transtorno capaz de ser superado por intermédio da utilização de determinadas técnicas adequadas, as quais ajudam o indivíduo que sofre desse problema no trânsito a ressignificar os fatores e situações a estes relacionados e a elaborar estratégias de enfrentamento. Por meio de técnicas de manejo do estresse e de relaxamento é possível contribuir para que o paciente diminua os níveis de ansiedade (FERREIRA, 2021). Almeida (2017) indica a importância de realizar o reconhecimento do carro, que consiste em fazer com que o indivíduo adentre ao veículo para conhecê-lo. A reestruturação cognitiva tem como função reformular e corrigir os pensamentos distorcidos e por meio do Questionamento Socrático o terapeuta orienta o paciente a questionar seus pensamentos e também a testar sua veracidade, possibilitando que se encontre novos sentidos aos elementos envolvidos no trânsito, bem como formar pensamentos que sejam positivos e que permitam ao paciente que se comporte de maneira mais assertiva diante da situação de dirigir um veículo por exemplo (FERREIRA, 2021).

## **CONCLUSÃO**

O presente artigo apresentou os aspectos identificados na literatura que contribuem para o medo de dirigir. A metodologia considerada para o estudo do tema proposto é sobre o entendimento da perspectiva a partir de apontamentos técnicos, mediante o medo de dirigir e a Terapia Cognitivo Comportamental. Os resultados da intervenção da TCC no medo de dirigir são favoráveis à eficácia do tratamento, porém com questões a considerar, como a própria história do indivíduo, o contexto, o tipo de trauma e elementos estressores.

Visto que há discussões do aumento do número de automóveis em circulação nas vias, e aliado ao modo de vida da sociedade atual, percebe-se que muitos indivíduos sofrem com medo de dirigir, chegando a se ter prejuízos em atividades cotidianas, como ir ao trabalho por exemplo. Dessa maneira o profissional de Psicologia pode encontrar um excelente nicho de mercado ao se especializar nesse tipo de demanda. A terapia cognitivo comportamental se mostra altamente eficaz em diversos tipos de fobias. Em vista disso faz-se necessário realizar mais estudos sobre o tema para compreender o quanto de contribuição a TCC pode ofertar em casos de queixa de medo de dirigir.

## REFERÊNCIAS

BECK AT. **The past and future of cognitive therapy.** J Psychother Pract Res. 1997;6(4):276-84.

MOREIRA, T. **Frota brasileira de veículos mais que dobrou nos últimos 10 anos.** 2012 Disponível em: <http://motordream.uol.com.br/noticias/ver/2012/03/02/frota-brasileira-de-veiculos-mais-que-dobrou-nos-ultimos-10-anos>.

BARP, M.; MAHL, A.C. Amaxofobia: um estudo sobre as causas do medo de dirigir. **Unoesc & Ciência**, Joaçaba, v. 4, n.1, p. 39-48, jan./jun. 2013.

CORASSA, N. **Vença o medo de dirigir: como superar-se e conduzir o volante da própria vida.** São Paulo: Gente, 2006.

HAYDU, V. B.; FORNAZARI, S. A.; BORLOTI, E.; HAYDU, N. B. **Facetas da Exposição In Vivo e por Realidade Virtual na Intervenção Psicológica no Medo de Dirigir.** **Psico**, v. 45, n. 2, p. 136-146, 15 ago. 2014.

WIEDERHOLD, B. K., & WIEDERHOLD M. D. (2010). **Virtual reality treatment of posttraumatic stress disorder due to motor vehicle accident.** **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, 13, 21-27. doi: 10.1089=cyber.2009.0394.

FERREIRA, M. A. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para o enfrentamento e superação do medo de dirigir. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE**, São Paulo, v.7, n. 2, p. 542-552, fev. 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/617/324>. Acesso em: 17 mai. 2021.

ALMEIDA, A. de B. **Lidando com os sintomas de ansiedade e medo de dirigir: uma proposta de intervenção.** Trabalho de conclusão de curso (especialização) - Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC), São Paulo, 2017.