Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO

Medo de Dirigir: Estratégias de TCC para Retomar o Volante

Este material foi preparado para ajudar você a entender por que o medo de dirigir surgiu mesmo já tendo dirigido normalmente antes, e quais estratégias de terapia cognitivo-comportamental (TCC) têm maior respaldo científico para retomar essa capacidade com mais segurança e confiança.

Entendendo por que esse medo surgiu

É comum — e confuso para quem vivencia — desenvolver medo intenso de dirigir mesmo depois de anos dirigindo sem problema algum. Isso costuma acontecer de duas formas principais: um episódio específico de ansiedade intensa ou pânico enquanto dirigia (mesmo sem qualquer acidente real), que o cérebro passa a associar automaticamente com a atividade de dirigir; ou um acúmulo gradual de ansiedade geral, que progressivamente "migra" também para essa atividade, especialmente por ela exigir atenção constante e envolver, ainda que remotamente, sensação de menor controle sobre o ambiente.

> *Entender essa origem ajuda a desfazer uma confusão comum: o medo não apareceu porque dirigir se tornou objetivamente mais perigoso — ele apareceu porque o sistema de alarme do corpo associou essa atividade a uma sensação de ameaça, mesmo sem uma razão externa proporcional. É esse alarme que o tratamento visa recalibrar.*

O ciclo que mantém o medo

- Evitação: parar de dirigir, dirigir apenas em trajetos "seguros" e conhecidos, ou pedir sempre que outra pessoa dirija traz alívio imediato — mas cada vez que isso acontece, o cérebro aprende, de novo, que dirigir era mesmo perigoso, fortalecendo o medo para a próxima vez.
- Hipervigilância corporal: prestar atenção constante em sinais do próprio corpo (batimento cardíaco, tontura, tensão muscular) enquanto dirige aumenta a ativação de ansiedade, criando a sensação de que algo ruim está prestes a acontecer.
- Pensamentos catastróficos: pensamentos como "vou perder o controle do carro", "vou desmaiar e causar um acidente" ou "se eu tiver uma crise de pânico não vou conseguir parar o carro a tempo" alimentam diretamente a ansiedade, mesmo sendo, na grande maioria dos casos, cenários extremamente improváveis.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

- Comportamentos de segurança: levar sempre alguém junto “para garantir”, dirigir devagar demais, evitar rodovias ou horários de mais movimento indefinidamente — embora pareçam prudentes, esses comportamentos impedem que você aprenda, na prática, que consegue dirigir e tolerar a ansiedade sem que nada de ruim aconteça.

O tratamento com maior respaldo científico: exposição gradual

A exposição gradual, dentro da TCC, é considerada o tratamento padrão-ouro para o medo de dirigir, com boa taxa de sucesso documentada — a maioria das pessoas que completa um programa estruturado de exposição retoma a capacidade de dirigir em situações antes evitadas.

Construindo sua hierarquia de exposição

Monte uma lista de situações relacionadas a dirigir, ordenadas da que gera menos ansiedade à que gera mais — por exemplo: sentar no carro parado e ligado; dirigir em um estacionamento vazio; dirigir em ruas tranquilas e conhecidas; dirigir até um destino familiar em horário de pouco movimento; dirigir em vias com mais trânsito; dirigir em rodovia; dirigir em horário de pico. Cada pessoa tem sua própria hierarquia, dependendo de quais situações específicas geram mais desconforto.

Como conduzir cada etapa

- Escolha um item da hierarquia por vez, começando por um nível de ansiedade moderado — nem tão fácil que não gere aprendizado, nem tão difícil que pareça impossível.
- Permaneça na situação (dirigindo) até notar uma queda real na ansiedade, mesmo que ainda não tenha zerado — sair da situação assim que a ansiedade sobe reforça o ciclo de evitação, em vez de quebrá-lo.
- Repita a mesma situação várias vezes, em dias diferentes, até que o nível inicial de ansiedade diminua de forma consistente — esse é o sinal de que a habituação está acontecendo, e é o momento de avançar para o próximo item.
- Evite comportamentos de segurança durante a exposição (levar alguém só “por garantia”, dirigir devagar demais, escolher sempre horários vazios) — eles reduzem o valor do aprendizado, já que o cérebro não chega a registrar que você conseguiu enfrentar a situação por conta própria.

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Lidando com os sintomas físicos durante a exposição

É esperado sentir ativação física (coração acelerado, tensão, sudorese) durante as primeiras exposições — isso não significa perigo real, é a resposta natural de ansiedade, que tem início, pico e queda, mesmo sem qualquer ação para "fazê-la passar". Técnicas de respiração podem ajudar a tolerar o desconforto, mas é importante não usá-las como uma forma de fugir da ansiedade — o objetivo é aprender a dirigir apesar da ansiedade presente, não eliminá-la completamente antes de dirigir.

Reestruturando os pensamentos catastróficos

Ao notar um pensamento como "vou perder o controle" ou "vou desmaiar", vale perguntar: "isso já aconteceu alguma vez, mesmo nas piores crises de ansiedade que já tive?", "qual é, realisticamente, a chance disso acontecer?", "o que eu diria para um amigo(a) que tivesse esse mesmo pensamento?". Frequentemente, esses pensamentos descrevem cenários que nunca se concretizaram, mesmo depois de repetidas crises de ansiedade — reconhecer esse padrão ajuda a reduzir o peso que se dá a eles.

Comportamentos de segurança a ficar atento(a)

- Sempre levar alguém no banco do passageiro "para o caso de algo acontecer";
- Dirigir sistematicamente muito abaixo da velocidade permitida, gerando tensão para quem está ao redor e reforçando a sensação de que dirigir "normalmente" seria perigoso;
- Evitar indefinidamente rodovias, túneis, pontes ou trânsito intenso, mesmo quando esses trajetos seriam mais práticos;
- Verificar excessivamente o painel, os espelhos ou o próprio corpo em busca de sinais de que algo está errado.

> *Reduzir gradualmente esses comportamentos, um de cada vez, faz parte do processo de exposição — eles costumam parecer necessários no momento, mas na prática sustentam o medo em vez de protegê-lo(a) de fato.*

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Mitos comuns

- “Se eu tive uma crise de pânico dirigindo, é sinal de que não deveria mais dirigir.” — Uma crise de pânico, por mais intensa que pareça, não compromete a capacidade real de controlar o veículo; o medo de ter uma nova crise é o que costuma gerar mais prejuízo do que a crise em si.
- “Preciso eliminar toda a ansiedade antes de voltar a dirigir.” — O objetivo da exposição é aprender a dirigir tolerando algum nível de ansiedade, que tende a diminuir com a prática repetida — esperar a ansiedade sumir completamente antes de tentar mantém a evitação.
- “Se eu evitar dirigir por enquanto, mais tarde vai ser mais fácil.” — O padrão oposto costuma ser verdadeiro: quanto mais tempo em evitação, mais o medo se fortalece, tornando a retomada mais difícil, não mais fácil.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591