

PSICOLOGIA E UM ESTUDO SOBRE AS POSSÍVEIS CAUSAS DO MEDO DE DIRIGIR EM MULHERES

Dayane Balbina Guimarães¹
Tathiana Martins de Carvalho²

Resumo: Dirigir tem se tornado essencial na sociedade contemporânea, porém existem mulheres que possuem barreiras que as impedem de colocar em prática esse ato, mesmo já possuindo a carteira de habilitação. Este impedimento resulta em perdas significativas em seu cotidiano. Sendo assim, esse estudo partiu da questão norteadora: quais são as possíveis causas que levam mulheres que possuem a carteira nacional de habilitação (CNH) a apresentarem o medo de dirigir? Como objetivo geral buscou identificar quais são os possíveis fatores que podem influenciar mulheres que dirigem e possuem a CNH a apresentar o medo de dirigir no estado de Minas Gerais. Nos objetivos específicos procurou apresentar quais são os principais sintomas do medo de dirigir e compreender as contribuições da Psicologia e suas intervenções para o enfrentamento ao medo de dirigir. A pesquisa utilizou a metodologia quali-quantitativa, descritiva e exploratória. A coleta de dados foi realizada a partir da aplicação de questionários a 26 mulheres e a análise de dados utilizada foi a análise de conteúdo. Como resultados, a pesquisa revela que a mulher sofre com questões socioculturais e de gênero também no trânsito, aponta que possíveis psicopatologias e algumas situações tendem a favorecer o medo de dirigir, discorre sobre os sintomas fisiológicos experimentados, assim como reflete acerca das contribuições da Psicologia para a superação ao medo de dirigir. Conclui-se que a Psicologia deve se colocar mais presente no contexto do trânsito, afim de que mais mulheres possam conquistar o prazer e a liberdade de dirigir um veículo.

Palavras-chave: Medo de dirigir. Psicologia. Psicologia do trânsito. Mulher.

Abstract: Driving became an indispensable ability in the contemporaneous society, perhaps there are women who face some hurdles to practice it even when they already have a driving license car. The hurdle results in some significant losses to their daily routine. Thus this paper began from a guiding question: which are the possible causes to lead women who are driving licensed to be fear of driving? As the main goal aimed to identify the possible reasons that make influence through women who drives and have their license, of their fear of driving in Minas Gerais state. Into the specific goals aimed to show what the main symptoms from the fear of driving, furthermore to understand Psychology contributions and its interferences to oppose this trouble. The research is based in a quantitative, qualitative, descriptive and exploratory methodology. The data collection was realized from questionnaires, enforced to 26 women and the data collection used was the content analysis. Summarizing, the research results show up that women suffer about sociocultural matters as well as the gender ones over the traffic, showed possible psychopathologies and also some situations which the fear of driving is increased, it still discuss about physiological symptoms experienced, even as point out about the possible contributions of Psychology to cope with this matter. As a conclusion, Psychology must be more inserted in traffic context in order to turn into possible the women pleasure and freedom of driving.

Keywords: Fear of driving. Psychology. Traffic Psychology. Women.

¹ Graduanda em Psicologia na Faculdade Ciências da Vida. *E-mail:* dayanegpsico@gmail.com

² Professora da Faculdade Ciências da Vida. Mestre em Psicologia do Desenvolvimento Humano/UFMG. Graduada em Psicologia /UFMG. *E-mail:* tathimcarvalho@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

A prática de dirigir um veículo atualmente é, não somente uma necessidade, como também uma forma de autonomia e liberdade. Entretanto, estima-se que entre as pessoas que possuem a Carteira Nacional de Habilitação (CNH) no Brasil, cerca 6% a 8% afirmam possuir medo de dirigir, seja por um quadro de estresse pós-traumático ou outras razões não descritas, sendo essa população representada em maior volume por mulheres (HAYDU *et al.*, 2016). Pelo mesmo viés, a Associação Brasileira de Medicina do Trânsito diz que a quantidade de indivíduos que deixam de dirigir por medo é de aproximadamente dois milhões, sendo 75% composta por mulheres (ABRAMED, 2017). Embora haja grande necessidade e desejo ao ato de dirigir, para muitas mulheres, apenas o fato de se imaginarem na condução de um veículo já desperta o sentimento de pânico, sendo o medo um grande empecilho para as mesmas, as impedindo de cumprir dentre seus vários papéis, o papel de motoristas, resultando em grande angústia.

Em referência ao medo de dirigir, Peloso (2019) considera ser uma emoção de origem na esfera individual, apresentando-se em diversas formas e dimensões e se diferencia como uma fobia específica de estrutura irracional e sem causa óbvia. Mognon, Santos e Martins (2017) acrescentam que a fobia específica é um transtorno de ansiedade e esse ocorre na ocasião onde o medo se reverte exageradamente quanto a um objeto, situação ou evento. O medo provindo de algum transtorno não é similar ao medo e a ansiedade adaptativos que são inatos ao ser humano, o fato de ocorrerem de forma irregular e perdurarem além do tempo esperado é o que diferencia o medo adaptativo do transtorno (PELOSO, 2019; APA, 2014).

Considerando que o medo de dirigir se manifesta principalmente em mulheres, é um tema social importante, pois aborda uma problemática comum, porém pouco debatida ou trabalhada e até mesmo menosprezada, pelo fato de dirigir atualmente ser trazido como algo tão comum e mecanizado. Por outro lado, o medo de dirigir é causador de sintomas como ansiedade, perda de autonomia, sentimento de incapacidade, entre outros. Desta forma, este estudo se justifica ao demonstrar os motivos e as possíveis formas de se trabalhar esta problemática, podendo assim trazer o sentimento de segurança na direção e garantir a autonomia perdida para essas mulheres nesse âmbito de suas vidas.

A questão norteadora do presente projeto é: quais são as possíveis causas que levam mulheres que possuem CNH a terem medo de dirigir? Pressupõe-se que as questões oriundas da cultura e de gênero podem evidenciar diferenças nos papéis sociais entre homens e

mulheres inclusive na esfera do trânsito, pois, em geral, as mulheres são subestimadas como condutoras e intituladas como ruins na direção em contrapartida aos homens. Como pressuposto também está o fato do medo de dirigir poder ser oriundo de um transtorno de ansiedade, no qual é necessário que o sujeito controle o próprio objeto fóbico, o veículo, que é o meio que causa a sensação, tornando-se assim mais complexo.

Desse modo, pretendeu-se com objetivo geral: identificar quais são os possíveis fatores que podem influenciar mulheres que dirigem e possuem a CNH a apresentar o medo de dirigir no estado de Minas Gerais. Com os objetivos específicos, buscou apresentar os principais sintomas do medo de dirigir e compreender a contribuição da Psicologia e suas intervenções para o enfrentamento deste medo. Como metodologia, a pesquisa utilizou de uma pesquisa de campo, quali-quantitativa, descritiva e exploratória. A coleta de dados foi realizada a partir da aplicação de questionários a 26 mulheres. A análise de conteúdo foi aplicada para averiguar os dados a fim de identificar, nas mensagens contidas nas falas das participantes, os fatores influenciadores que as levam a ter medo de dirigir.

Através da análise de conteúdo realizada foi possível constatar que são distintos os fatores que podem findar no medo de dirigir em mulheres, desde questões socioculturais e de gênero que as posicionam como as mais atingidas pela problemática, como possíveis psicopatologias e até mesmo fatores que convertem-se por intensificar o medo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A fobia versus o medo de direção

Dirigir é uma habilidade essencial na vida contemporânea, ainda que não se possua um automóvel. Por se tratar de algo considerado provável e corriqueiro, não poder dirigir um veículo por medo pode trazer sentimentos como o fracasso, a ansiedade, embaraços sociais, limitações no contexto laboral, entre outros. Outro ponto relevante é a perda de autonomia que pode findar no surgimento de concepções de frustração e inferioridade (BARBOZA *et al.*, 2020). Na atualidade, a sociedade potencializa um estilo de vida acelerado e, quando somado a um trânsito confuso, vias ruins, pouca sinalização, má formação dos condutores e ao não seguimento às regras de trânsito, este último pode se converter em um contexto que facilita o aparecimento do medo de dirigir. A partir destas questões, somadas ao ambiente de disputa, aumenta-se a ansiedade ao conduzir um automóvel (CORASSA, 2000).

O medo é uma resposta pertencente a todo indivíduo e pode ser direcionado a diversas questões e coisas. Barboza *et al.* (2020) afirma que o medo é uma forma de preservar o indivíduo e opera como um sinal de alerta. Porém, há quem manifeste um medo desproporcional ao contexto exposto e, mesmo que algumas pessoas consigam estabelecer certo domínio diante da compreensão da realidade, outras se desarranjam, gerando emoções de desaponto, tristezas e decepção (CORASSA 2000; BELINA, 2005).

Já a fobia, segundo o *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-5* (APA, 2014), é uma emoção resultante da sensação de alerta do nosso organismo a uma ameaça que pode ser tanto verdadeira, quanto fantasiosa. Essa sensação, quando exagerada em virtude de determinado contexto, caracteriza-se em um transtorno de ansiedade denominado fobia específica (DALGALARRONDO, 2008). Entre os parâmetros diagnósticos, estão o medo em maior grau e que persiste direcionado a um objeto; medo incompatível com a realidade; durabilidade dos sintomas por seis meses e causar perdas sociais e ocupacionais (MOGNON; SANTOS; MARTINS, 2017; ALMEIDA, 2017).

O medo ou fobia de direção varia de um nível baixo, apresentando somente uma resistência em assumir a direção, à fuga total e, ainda, medo de ser conduzido até como passageiro em um automóvel. Já o transtorno é nomeado como amaxofobia e seu diagnóstico é complexo, pois esses medos podem ter variados princípios, como uma conjunção de sintomas de transtorno de pânico, estresse pós-traumático e a própria fobia (MOGNON, SANTOS, MARTINS, 2017; CORASSA, 2000; BELINA, 2005). De modo geral, é normal sentir medo e aumentar a atenção ao dirigir por vias de intenso movimento, sem que isso atrapalhe de seguir o trajeto para chegar ao seu destino. Porém, na condição onde esse medo se mostra de modo desproporcional à realidade, o indivíduo é capaz de eclodir ações de torpor, choro, sair do veículo, e ainda manifestar respostas físicas sendo elas suor intenso, tremores, aceleração dos batimentos cardíacos, entre outros (BARBOZA *et al.*, 2020).

A maior parte das pessoas que possui medo de dirigir, de acordo com Bellina (2005), nunca se envolveu em alguma colisão com o veículo. Mas existe uma quantidade alta que adquiriu o medo após participar, como condutor ou não, de um acidente, sendo então um quadro de estresse pós-traumático. Castilho *et al.* (2019) e Paiva *et al.* (2016) corroboram citando que indivíduos que já passaram pela situação de acidente veicular frequentemente exibiram perdas quanto a adaptação psicossocial e qualidade de vida diminuída, manifestando sintomas de depressão, ansiedade generalizada e estresse pós-traumático.

Segundo Peloso (2019), os resultados fisiológicos e emocionais decorrentes dos estímulos fóbicos se tornam tão negativos que a pessoa busca fazer tudo para não as experimentar. Dessa forma, o indivíduo se manterá distante do contexto ou do objeto que o recordam, através da evitação. O autor ainda acrescenta que pessoas com diagnóstico de algum transtorno de ansiedade tendem a fazer a autoavaliação com diminuída competência para realizações de variadas tarefas e no enfrentamento a diversos tipos de medos. Isso acontece como resultado a interpretação ao perigo em uma dimensão aumentada ao real, gerando reações fisiológicas alteradas. A partir desta diferenciação, neste artigo, o termo medo será utilizado, uma vez que para se afirmar a existência da fobia, seria necessário um diagnóstico de cada entrevistada e este não é o objetivo deste trabalho.

2.2 Fatores que podem influenciar no desenvolvimento do medo de direção em mulheres

Além de ser um recurso que viabiliza o direito de ir e vir, o acesso à direção veicular é um propulsor de independência para a mulher, pois mesmo sendo amplo o histórico de luta das mulheres contemporâneas por igualdade social, o preconceito daquelas que dirigem ainda é uma realidade e acontece devido a um confronto de gerações. As mulheres, da mesma forma que se mantinham no lar, trabalhando e cuidando dos filhos resolveram ir além, gerando por consequência, mudanças e preconceitos. Através dessa linha de entendimento, observa-se esse preconceito como uma forma de afronta a autonomia da mulher (KALLIANE, 2017).

Na França, em 1898 a Duquesa d'Uzés foi a precursora mulher da história a conquistar uma carteira de habilitação para carros. Na Alemanha, Bertha Benz foi a primeira pessoa do sexo feminino a concluir uma viagem extensa no veículo, sendo ela piloto de teste. Benz, dirigindo um Patent-Motorwagen juntamente com seus dois filhos, concluiu uma jornada de cerca de 104 km, entre Mannheim e Pforzheim. É conhecida como a “mãe” do automóvel, pois foi ela também a responsável pela propaganda deste. Já no Brasil, Maria José Pereira Barbosa Lima e Rosa Helena Schorling foram as encarregadas pelo pioneirismo veicular. Schorling adquiriu seu documento em 1932 e, além de ser uma das primeiras mulheres brasileiras a conduzir, foi também a primeira paraquedista do país. Em 1933, Schorling conquistou o direito de conduzir motocicletas (KALLIANE, 2017).

Apesar de terem se passado mais de 100 anos desde a primeira mulher conduzir um veículo, elas ainda são as mais atingidas pelo medo de dirigir. Tramontin e Mello (2018) discorrem que normalmente, o medo à crítica do outro e o medo de falhar, somados ao

estresse oriundo pela prática da direção, podem ser considerados motivos para o medo de dirigir, diminuindo a capacidade de controle do veículo e atrapalhando as ações e decisões pertinentes à habilidade motora. Em síntese, é de extrema importância que o sujeito esteja em perfeito funcionamento de seus estados psíquicos e biológicos ao dirigir, pois além de conhecer sobre legislação de trânsito, se exige uma série de escolhas feitas pelo condutor, como diminuir a velocidade, olhar o retrovisor, entre outras.

De acordo Barboza *et al.* (2020), as pessoas com medo de dirigir tendem a possuir traços de personalidade como serem extremamente responsáveis e organizados, inteligentes e detalhistas, sensibilidade e aversão exagerada ao erro. Geralmente, não são abertos a críticas, são minuciosos e necessitam de alto nível de satisfação. Uns podem possuir ansiedade generalizada elevada, fobia social, como também transtorno de pânico, transtorno de estresse pós-traumático e depressão (CORASSA, 2000; BELINA, 2005).

Estima-se, de acordo com Haydu *et al.* (2018), que cerca de 6% a 8% de pessoas habilitadas possuem medo de direção, tendo como causas o estresse pós-traumático ou outros motivos não descritos. Já Bottega (2016) afirma que, por envolver questões de cunho psicológico e habilidades de domínio a várias técnicas em conjunto, a prática ao volante para alguns indivíduos torna-se um grande impasse. Apesar de não ser mais o sexo frágil, haja vista a ocupação de cada vez mais destaque na sociedade, ser mulher interfere no medo de dirigir, uma vez que as diferenças de gênero ainda persistem notáveis.

Segundo Almeida (2017), diante de um contexto temido, geralmente as mulheres são subjugadas por seus familiares e pela sociedade com rotulações pejorativas de incapacidade, que influenciam na sua confiança e autoestima. São fatores que resultam em consequências negativas como insegurança aumentada e ausência de estímulo por parte desse condutor que está em busca de dominar, não só as adversidades do trânsito, mas também os sentimentos ansiosos e de medo em razão ao processo inicial para a aquisição de tal habilidade.

Tramontin e Mello (2018) apontam como prováveis motivos para essa limitação da mulher, a objeção cultural nos diferentes contextos como o lar, a família e o trabalho, desde o princípio sendo guiadas por homens. Assim, Barboza *et al.* (2020) trazem outro ponto em relação ao gênero que seria as distinções de prioridades, pois enquanto ao homem o veículo é tido como essencial e uma conquista financeira, para a mulher, o essencial são os estudos e a família e, só então, o veículo entra como uma prioridade.

2.3 A psicologia no auxílio ao medo de dirigir

Segundo Mognon *et al.* (2017), em referência a tratamentos eficientes para o medo de dirigir, diz que é importante em um primeiro momento entender a origem, a manutenção e seus efeitos na vida do sujeito. O procedimento adotado em pessoas que apresentam medos, habitualmente, é feito com o auxílio de intervenções psicológicas e ou farmacológicas. As intervenções psicológicas advêm de atendimento psicoterápico. Dentro desta categoria, pode-se citar a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que utiliza técnicas como: reestruturação cognitiva, exposição às situações/objetos temidos, melhor compreensão dos sentimentos e suas relações com o pensamento, dessensibilização *in vivo* ou pela exposição à realidade virtual, além de práticas respiratórias e de relaxamento.

Dirigir um veículo abarca vários elementos individuais, sociais, históricos e psíquicos de uma pessoa. Consequentemente, o medo de dirigir pode ser apenas a revelação visível de fatores ansiogênicos, dentre eles perfeccionismo, cobrança extrema, insegurança e o comodismo diante da situação, pois a condução de um veículo vai além de competências técnicas operacionais ou conhecimentos sobre leis de trânsito (SANTOS *et al.*, 2018).

Os motoristas que possuem medo de dirigir apresentam ideias deturpadas sobre cometer algum erro, perder o controle do carro e ocasionar acidentes. Há uma junção entre pensamentos distorcidos, sintomas do medo de direção, e respostas fisiológicas, onde esses pensamentos resultam em um alto índice de ansiedade e estresse que findam por dificultar a aquisição das habilidades motoras necessárias, visto que tais respostas fisiológicas despertadas diante desta situação são de extremo desconforto. O condutor conseguindo administrar corretamente esse processo e persistindo no ato da direção, poderá obter o êxito. No entanto, muitos indivíduos desacreditados de suas capacidades, interrompem o processo e desistem de adquirir a habilidade (ALMEIDA, 2017).

A terapia cognitiva comportamental (TCC) possui o objetivo de intervir diante dos pensamentos distorcidos que atuam negativamente nas emoções e comportamentos dos seres humanos, gerando medo, ansiedade, desesperança, angústia, que resultam no comportamento de evitar e fugir. Tais elementos são observados pela TCC como procedimento comum ao ser humano que planeja, sistematiza, e controla sua vida, manipulando suas preferências diárias e as escolhas significativas. A abordagem da TCC tem característica educativa, resolutiva e focada, intervém no processo cognitivo e nos comportamentos inadequados. Em síntese, tal abordagem atua ao manejo do pensamento deturpado, de forma eficaz, a nível cognitivo, resultando no alívio de sintomas e mudanças comportamentais (BECK, 2013).

Com o uso de técnicas psicológicas é possível alcançar a superação do medo de dirigir, em especial fazendo uso de técnicas da TCC, expondo gradativamente esse condutor à direção e às vias concomitantemente em que é apoiado psicologicamente. Estas técnicas são intituladas “terapia do volante” ou “terapia no carro”. Para essa intervenção é importante que o psicólogo saiba ensinar as habilidades motoras da direção, e que consiga passar segurança e servir de modelo de conduta para o condutor (GOMES *et al.*, 2017).

A técnica chamada “Terapia do Volante” elaborada por Bellina (2005) possui vários estágios. De início é feita uma entrevista na qual o paciente irá relatar suas aflições e será informado quanto aos objetivos da terapia. Então o terapeuta vai para o carro com o condutor/paciente, propondo enfrentamento a cada nova etapa, onde o indivíduo entra em contato de forma progressiva com o estímulo aversivo. Tal confrontamento é o método de dessensibilização sistemática. Assim, uma intervenção com características que facilitam a resolução da problemática durante o aprendizado da direção é eficaz, na medida em que atua em acabar com pensamentos distorcidos e ao confrontamento de situações temidas.

3 METODOLOGIA

Esse artigo se trata de uma pesquisa de campo, caráter descritivo e exploratório, com abordagem quali-quantitativa. A natureza exploratória, segundo Gil (2002), possui como a principal função aproximar-se do problema e a estruturação de sugestões findando no desenvolvimento de ideias ou na exploração de impressões. Esta pesquisa inclui o levantamento bibliográfico, entrevistas com pessoas que tiveram vivências com o problema investigado e estudo de amostras que corroborem para a compreensão do mesmo. É descritiva, pois buscou descrever quais são as possíveis causas que levam mulheres que possuem CNH a ter medo de dirigir e quais as contribuições da Psicologia pertinentes a elas.

Para o embasamento teórico, foi feita inicialmente uma revisão bibliográfica, sendo selecionados artigos em bancos de dados, tais como: o *Scientific Electronic Libray Online* (SCIELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (Pepsic) e Google Acadêmico. Estes foram selecionados a partir do ano de 2016, em idioma português. Para a pesquisa de campo, como instrumento para coleta de dados, foi aplicado um questionário semiestruturado no qual haviam perguntas objetivas que envolviam as possíveis causas que levam mulheres que dirigem e possuem CNH a ter medo de dirigir. O questionário foi aplicado a partir da plataforma *Google Forms*, pelo qual foi enviado um *link* juntamente com o Termo de

Consentimento Lido e Esclarecido (TCLE). Esta forma de aplicação se deu em decorrência da necessidade de distanciamento social imposta pela pandemia decorrente do vírus da Covid-19.

Como critérios de inclusão, as entrevistadas deveriam ser mulheres que possuem CNH, com idade a partir de 18 anos, que apresentam ou já apresentaram medo de dirigir. Foram excluídas aquelas que dirigem sem habilitação, não responderam a todas as questões enviadas ou não responderam no prazo estipulado, sendo ele os 30 dias do mês de abril de 2021. Desta forma, participaram 26 mulheres que responderam às questões levantadas sobre o medo de dirigir. Para o alcance das entrevistadas, a metodologia utilizada foi a técnica bola de neve. Segundo Vinuto (2014) esse tipo de amostragem possui um tipo de apresentação aleatória, que faz uso de cadeias de referência a partir dos próprios participantes e tem como benefícios o alcance e compreensão de grupos que possuem difícil acesso. Isto é, com esse tipo próprio de amostra não é provável determinar probabilidades de distinção dos participantes dentro da pesquisa, porém, reverte-se com benefícios para compreender definidos grupos que possui difícil acesso.

A amostragem de bola de neve é utilizada principalmente para fins exploratórios, usualmente com três objetivos: desejo de melhor compreensão sobre um tema, testar a viabilidade de realização de um estudo mais amplo, e desenvolver os métodos a serem empregados em todos os estudos ou fases subsequentes. É importante ressaltar que a amostragem em bola de neve não é um método autônomo, no qual a partir do momento em que as sementes indicam nomes, a rede de entrevistados aumenta por si mesma. Isso não ocorre pelos mais variados motivos, sendo um deles o fato de os entrevistados não serem procurados ao acaso, mas a partir de características específicas que devem ser verificadas a cada momento. (VINUTO, 2014, p. 5)

Para a análise dos dados, foi utilizada a análise de conteúdo a partir da perspectiva de Bardin (2000), a fim de identificar, nas mensagens contidas nas falas das participantes, quais são os fatores influenciadores que as levam a ter medo de dirigir (BARDIN, 2000).

Respeitando o Código de Ética do Psicólogo (CRP, 2005), que discorre sobre a ética por parte do profissional psicólogo a fim de proteger, informações de confidencialidade das entrevistadas, sendo essas nomeadas como M1, M2 e subsequentemente.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistadas 26 mulheres em diferentes cidades do Estado de Minas Gerais, com idades entre 27 (vinte e sete) e 63 (sessenta e três) anos. O grau de formação divergiu entre ensino fundamental e pós-graduação, sendo que a maioria (14 participantes – 53,8%)

possui grau superior. Todas possuem a carteira de motorista e o tempo de habilitação variou entre seis meses a trinta e cinco anos de posse do documento. Apesar de possuírem a habilitação, todas declararam ter o medo de dirigir, de modo que este medo as impede de ocupar seu lugar na direção de um veículo. A partir da análise das respostas das participantes emergiram três categorias, assim apresentadas: I) fatores que podem influenciar no medo de dirigir em mulheres; II) sintomas fisiológicos apresentados; III) contribuição da psicologia no processo de enfrentamento ao medo de dirigir.

4.1 Fatores que podem influenciar no medo de dirigir em mulheres

Nas últimas cinco décadas no Brasil, a inserção feminina no trânsito vem aumentando consideravelmente e tem ocorrido de forma rápida. O veículo tornou-se um aliado perante a jornada de trabalho e outros tantos papéis exercidos pelas mulheres, tornando-o assim um ambiente familiar (FELIX; NASCIMENTO, 2018). A partir das respostas das entrevistadas, pode-se entender que são variados os fatores que podem acometer no medo de dirigir. Fatores como o medo ser oriundo de algum transtorno de ansiedade, depressão ou fobia, o medo exacerbado em colidir com o veículo e a insegurança. Também pode influenciar, segundo as entrevistadas, o fato de algumas situações em que esse medo é intensificado como: trânsito intenso, subidas ou descidas íngremes, rodovias, fazer balizas para estacionar e deixar o veículo “morrer”. E, ainda, devem-se levar em consideração as questões socioculturais e de gênero como fatores que influenciam no medo de dirigir.

Ao serem questionadas se já foram diagnosticadas com algum transtorno de ansiedade, depressão ou fobia, entre as 26 entrevistadas, 50% responderam que não, 27% delas responderam ter o diagnóstico de ansiedade, 12% de depressão, 8% de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e 4% com amaxofobia. Observa-se, de acordo com as falas das entrevistadas, que metade delas apresenta uma psicopatologia, o que torna uma observação pertinente, pois para o psicólogo conhecer e entender que as cognições transferem influências nas reações corporais, comportamentais e emocionais é necessário para o desenvolvimento de técnicas para transformações cognitivas, a fim de que mulheres superem o medo de dirigir.

Barboza *et al.* (2020) dizem que grande parte das pessoas que possuem medo de dirigir possuem características em comum com perfis de personalidade e podem apresentar psicopatologias como ansiedade generalizada, transtorno pós-traumático, fobia social, depressão e transtorno de pânico. Neste sentido, é importante destacar que há distinção entre o medo de

dirigir e a fobia de direção, sendo essa segunda mais complexa e cabível de maior atenção. De acordo com a literatura estudada, a premissa de sintomatologia entre as duas é a mesma, o que diferencia é o tempo e intensidade desse medo. Na ocasião desse medo de dirigir afetar em demasiado a vida do sujeito, em termos psicológicos, físicos e sociais, o indivíduo pode ser diagnosticado por profissionais da psiquiatria e psicologia como portador de uma fobia (BOTTEGA, 2016). A Amaxofobia é uma fobia específica oriunda de um transtorno de ansiedade, é muito restritiva, já que atinge também a elaboração das informações, expande as distorções cognitivas e alcança as funções executivas (ALMEIDA, 2017).

Ao serem questionadas sobre episódios que podem evidenciar mais o medo de dirigir, 84,6% delas responderam sentir medo de colidir com seu veículo, 76,9% medo de trânsito intenso, 61,5% possuem medo de subidas ou descidas íngremes, 57,7% de dirigir em rodovias, 53,8% possuem medo de fazer balizas ao estacionar, 38,5% tem medo de deixar o veículo “morrer” e outros resultados diversos somaram-se 11,5%.

Mognon *et al.* (2017) baseado em sua prática na clínica voltada ao medo de dirigir, destaca que as características mais frequentemente relacionadas a este sentimento de medo são o temor de errar, de ser desmoralizado, de perder o comando da direção veicular, de sofrer um acidente grave, de atropelar drasticamente um pedestre e de se ferir gravemente. Santos *et al.* (2018) descrevem em sua pesquisa realizada com mulheres que apresentam o medo de dirigir que, insegurança, com 40% e medo de colidir, com 60%, são os pontos mais apontados como responsáveis por desencadear o temor. Já o estudo feito por Bellina (2005) com 4 mil pessoas que passam por essa problemática, concluiu que 40% desses entrevistados chegaram a participar ou relacionaram-se propriamente em algum acidente veicular, já 28% jamais tiveram contato com algum acontecimento nessa esfera, sugerindo assim que a origem pode não estar relacionada ao evento ou ao objeto causador do medo.

Quando o medo é intenso, o sujeito compreende e capta os episódios de forma deturpada e suas respostas ao problema são aumentadas, de forma que elaboram a ameaça de modo bem maior do que o real, sendo essa uma falha cognitiva chamada “catastrofização” (ALMEIDA, 2017). Assim sendo, pode se fazer compreensões errôneas acerca de distintos contextos ao longo da vida. Essas compreensões errôneas findam por acarretar em disfunções físicas, mentais e psíquicas, como também na ativação de crenças distorcidas e disfuncionais (PELOSO, 2019). Desse modo, a pessoa é influenciada pelos seus pensamentos, e seu comportamento não resulta em uma ação espontânea. Então, nem sempre esses pensamentos

agirão de forma adequada, assim, pensamentos disfuncionais influenciam de forma negativa no cotidiano do ser humano (BECK, 2013).

4.2 Questões de gênero como fatores geradores de medo no trânsito

Apesar de cada vez mais mulheres conseguirem a habilitação, segundo 85% das entrevistadas há uma influência do gênero sobre o medo no trânsito, pois percebem que há diferença no tratamento entre homens e mulheres, sendo a mulher recebida com maior preconceito. Entre as 26 entrevistadas, somente quatro delas respondeu que não perceberam diferenças entre gênero no trânsito. Deste modo, pode-se constatar o quanto fica explicitado essa distinção entre gêneros no trânsito nas falas abaixo:

“Sim, mulher é discriminada. Quando acontece algo errado, mesmo que ela não tenha culpa, sempre tem um comentário maldoso.” M1

“Sim, mulheres pelo simples fato de estarem no volante já são consideradas braço duro, burras, etc.” M10

“Sim, porque homem acha que já nasce sabendo dirigir...são intolerantes.” M11

Refletindo sobre alguns pontos que podem fundamentar essa diferenciação entre o feminino e o masculino no trânsito, Barboza *et al.* (2020) afirmam que os fatores culturais podem justificar. Meninos e meninas são educados de forma distinta, elas recebem brinquedos com ligação ao lar e à maternidade, enquanto eles são estimulados ao contato com bicicleta e carrinhos de brinquedo, sendo o veículo desde então já considerado como objeto masculino.

Para Bottega (2016), romper com tais padrões culturais brasileiros que favorecem o sexo masculino na direção não é tarefa fácil, já que estão enraizados desde a formação da mulher que, nomeadas como sexo frágil, em geral, são criadas para obedecer. O resultado dessa educação machista são mulheres mais temerosas à direção, visto que, apesar do número crescente de mulheres assumindo o volante, elas experimentam uma pressão bem maior por ser tratar de uma ação ainda hegemonicamente dominada por homens.

4.3 Sintomas fisiológicos apresentados

O medo e a ansiedade são sensações que estão presentes no cotidiano de qualquer pessoa e importantes para a manutenção da vida, visto que o sujeito se coloca em condição de

atenção, acentuando comportamentos de luta *versus* fuga em eventos que temem, podendo ser eles reais ou não. A ansiedade tem relação com o fato da antecipação ao objeto ou contexto temido, resultando em uma sequência de sintomas fisiológicos como o aceleração dos batimentos cardíacos, sudorese, tensão muscular, entre outros. Já a sensação de medo é primitiva e é desenvolvida frente à ameaça real ou episódios de perigo, gerando sintomas fisiológicos mais acentuados do que a ansiedade, mas por menos tempo (ALMEIDA, 2017).

Neste estudo, pode-se constatar que 96% das mulheres entrevistadas relataram que ao estarem na direção de um veículo não se sentem bem e percebem vários sintomas fisiológicos, como sudorese, aceleração dos batimentos cardíacos, boca seca, tremores, bem como a própria ansiedade e o medo foram apontados por elas, conforme pode ser constatado nas falas abaixo. Somente 4% delas, 1 entrevistada, respondeu que não sente sintomas fisiológicos.

“Me sinto ansiosa. Tenho dor cabeça, taquicardia, suor excessivo e náuseas.” M2

“Suor, tremor nas pernas, dor no estômago e coração acelerado.” M4

“Sinto ansiosa, com batimento excessivo e tremedeira.” M12

“Boca seca, tensão, respiro rápido, insegurança. Tenho dores no ombro.” M13

“Todos esses sintomas e sensação de desmaio.” M17

Santos *et al.* (2018) descrevem os sentimentos mais assinalados em sua pesquisa com mulheres que apresentam medo de dirigir: a ansiedade (32%), a cobrança (28%), o medo (20%) e a angústia (20%). Sobre o medo e a ansiedade em razão do processo inicial de aprendizagem a condução do veículo, Almeida (2017), Tramontin e Mello (2018) destacam que se essas emoções forem entendidas e bem manejadas pelo condutor, ele obterá êxito na conquista das suas habilidades, já que a evitação ao objeto fóbico é o que mantém essas sensações. Em síntese, se o motorista administra positivamente os efeitos dessa ação e persiste, ele conseguirá produzir as técnicas pertinentes à condução e o medo será extinto (PELOSO, 2019).

4.4 A psicologia como auxílio ao medo de dirigir

Tanto o medo quanto a fobia de dirigir podem promover uma diminuição na qualidade de vida, ocasionando perdas significativas na vida social e laboral do sujeito. Desse

modo, é fundamental o desenvolvimento de intervenções psicoterápicas compatíveis e eficientes (HAYDU *et al.*, 2016). Nessa perspectiva, é viável discorrer sobre alguns pontos no que dizem respeito à prática psicológica no contexto do trânsito para além do exame psicotécnico, prática essa marcada à identidade do psicólogo nesse meio. O uso dos testes psicométricos, até então, é feito no processo de avaliação como recurso para avaliar a aptidão para dirigir, e pontualmente, a probabilidade do sujeito em se envolver em acidentes (BARBOZA *et al.*, 2020). Entretanto, o medo de dirigir ou as barreiras pertinentes a essa ação, geralmente passa despercebido ao processo avaliativo e demanda de uma intervenção específica. Nesse viés, o departamento de trânsito de uma capital brasileira em conjunto com uma universidade privada elaborou um programa para esse público, sendo seu propósito:

“[...] proporcionar aos candidatos a condutores de veículos que possuem medo, nervosismo e insegurança pra dirigir, um programa educativo, terapêutico e de autoajuda, condições para tornarem-se condutores confiantes, seguros e sem bloqueios.” (Barboza *et al.*, 2020, p. 9)

Assim, são encaminhados dentro da universidade para auxílio psicológico individual aqueles casos em que a terapia de grupo não é funcional, casos em que o medo ou a fobia estão em nível maior, afetando a qualidade de vida e saúde do sujeito. A vista disso, a avaliação psicológica como uma área de conhecimento e intervenção descreve um caminho composto por métodos suficientes para auxiliar o psicólogo a compreender comportamentos e habilidades humanas, a partir da leitura de constructos de uma determinada busca. A escuta eficaz, interlocuções, análises, atividades grupais e a administração de testes atuam auxiliando nesse sistema de alinhamento de demanda (BARBOZA *et al.*, 2020; DETRAN/MS, 2020).

A maior parte das entrevistas deste estudo, 96%, apontou que a psicologia pode contribuir para o enfrentamento ao medo de dirigir, afirmando que sentem necessidade de atendimento psicológico, visto que este auxílio pode aumentar sua confiança e potencializar a vontade de vencer o medo da direção. Algumas das entrevistadas, 7%, afirmaram ainda que gostariam de tentar uma intervenção psicológica para o enfrentamento a essa problemática.

“O psicólogo usa métodos que aumentam nossa confiança em nós mesmas.” M2

“Sim, alguém que possa te motivar a ser melhor sempre, a não desistir.” M18

“Com certeza, é fundamental, pois o medo é o que domina a mente e causa insegurança!” M20

Na chamada Terapia do Volante criada por Bellina há o uso do método de dessensibilização sistemática, no qual o condutor entra em contato gradativamente com o veículo, que é o estímulo fóbico, todo processo é feito com o acompanhamento do terapeuta que interveem com motivação. Corassa (2000) atua no mesmo viés, lança mão de técnicas da TCC. Ela faz uso da modelação do comportamento, onde o psicólogo adequa-se como exemplo de aprendizado para o condutor/paciente, da dessensibilização sistemática e também aplica métodos cognitivos, como a descatastrofização, levando o condutor a identificar e modificar as próprias crenças. Por fim, faz uso também do treino assertivo, que é uma técnica para ganho de repertório social interativo (TRAMONTIN; MELLO, 2018).

Destaca-se aqui que 2 das 26 entrevistadas já estão passando pela experiência de enfrentamento ao medo de dirigir com o auxílio de psicólogos e relataram sentir grande melhora. Pressupondo assim a necessidade ao profissional de Psicologia em ampliar o repertório de técnicas psicológicas a fim de intervir ao medo de dirigir.

“Sim, estou tendo treinamento com alguém da área e que me passou mais tranquilidade.” M24

“Sim e muito, inclusive já fiz várias aulas e nenhuma me ajudou, a última foi com a psicóloga e deu muito certo, hoje eu pego o carro com mais confiança e pego o carro na semana, antes eu só pegava no domingo e em lugares calmos. Hoje enfrento um trânsito leve numa boa.” M26

A terapia no veículo, segundo Bellina (2005) tem alavancado 70% de aproveitamento, sendo que os 30% não obtiveram êxito por não conclusão de todas as etapas descritas do processo. O fato de o condutor ser exposto gradativamente à direção, colabora para o desenvolvimento de suas habilidades, assim como o vínculo estabelecido com o terapeuta para que ao se sentir seguro, execute mais facilmente as funções do veículo. Almeida (2017) completa que são diversas as etapas que o indivíduo passa durante o processo de aprender a dirigir e diante da complexidade dessas etapas, que são tanto manuais quanto emocionais, o enfoque é compreender qual a etapa na qual o paciente se encontra e quais as técnicas poderão ser úteis. Proporcionalmente a evolução do tratamento o paciente vai superando a ansiedade, ao mesmo tempo em que assimila habilidades no veículo. Esse progresso reflete em sua autoestima, podendo também repercutir positivamente em outros contextos de vida desse condutor/paciente (TRAMONTIN; MELLO, 2018).

Diante ao exposto, é notório que as mulheres, apesar de apresentarem sintomas emocionais e fisiológicos acerca do medo de dirigir, querem superar este medo, pois este as

impede de usufruir o direito de ir e vir. Porém, compreende-se que a maioria ainda não alcançou o auxílio necessário para a superação, apesar de concordarem que a Psicologia pode ajudá-las.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante os dados expostos a partir da pesquisa realizada, considera-se que os questionamentos inicialmente explicitados, obtiveram resultados congruentes. Este projeto teve como principal objetivo levantar possíveis fatores que podem influenciar mulheres que possuem CNH a apresentar o medo de dirigir e foi possível identificar que o medo de dirigir experimentado pelas mulheres ao se posicionarem como condutoras advém de uma somatória de fatores, incluindo questões socioculturais e de gênero.

Pôde ser observado o quanto as mulheres padecem pelo simples fato de serem mulheres e viverem sob uma sociedade machista. Possíveis psicopatologias e situações que findam por aumentar o medo exacerbadamente foram descritos. Observou-se ainda, através das narrativas, os sintomas fisiológicos como dores físicas, taquicardia e hiperventilado, causadores de total desconforto e conseqüente evitação ao ato de dirigir, o que afeta a aquisição da habilidade para tanto. Constatou-se por fim, que a busca pela ajuda é um passo muito importante, visto a complexidade dessa problemática, uma vez que as mulheres estão dispostas a superar o medo de dirigir e a Psicologia possui técnicas eficazes.

Essa experiência mostrou o quanto se faz necessária a atuação do psicólogo mais ativamente no trânsito, para além do contexto de avaliação psicológica. A quantidade notória de mulheres que sofrem com essa problemática e como ela implica diretamente no cotidiano e no bem-estar das mesmas é cabível de atenção. Faz-se necessário considerar a subjetividade dessa condutora que experimenta esse medo, de modo que sejam também colocadas em prática suas habilidades motoras, visto que para se adquirir a habilidade é preciso treinar. Assim, as intervenções psicológicas para além dos consultórios são auxílios eficazes para o enfrentamento ao medo de dirigir. As contribuições desse estudo se justificam também por agregar informações acerca do tema, visto que há poucos estudos em referência ao mesmo.

A pesquisa se limitou a entrevistas com mulheres que possuem a CNH e que já passaram ou passam pelo medo de dirigir. Como sugestão, faz-se a indicação das técnicas psicoterápicas fora do consultório, para os profissionais da Psicologia. Levanta-se também uma proposta para que os profissionais se atentem ao desenvolvimento de estudos exclusivos

para esse público, já que se trata de uma dificuldade que influencia negativamente na qualidade de vida de muitas mulheres contemporâneas. Observa-se que se trata de um grupo carente de assistência e acolhimento também neste âmbito da vida, o dirigir.

REFERÊNCIAS

ABRAMET, Associação Brasileira De Medicina De Trânsito - **Medo de dirigir. 2007**

Disponível em:

<http://www.abramet.portal.provisorio.ws/conteudos/noticias/medo_de_dirigir/>.

ALMEIDA, A. 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), 85 f., São Paulo, 2017. Disponível em: <<http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/2691>>. Acesso em: 22 de out. 2020.

APA, Associação americana de psiquiatria. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais- DSM 5.** Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARDIN, L. **Análise do conteúdo.** Tradução Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. Portugal: 70 Ltda, 2000. Tradução de: L' de Analyse de Contenu.

BARBOZA, B. R.; DA COSTA, K. D. S.; NACHIF, N. F. C.; JÚNIOR, R. D. C. S. A avaliação psicológica e o medo de dirigir: Possibilidades de aplicação da bateria fatorial de personalidade. **Brazilian Journal of Health Review**, 3(4), 9942-9958, 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.34119/bjhrv3n4-223>>. Acessos em: 19 de out.2020.

BECK, J.S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed 2013.

BELLINA, C. C. O., **Dirigir Sem Medo.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

BOTTEGA, S. **Mulher no volante: entre o medo e a confiança.** Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Universidade Federal de Santa Catarina - Centro de Filosofia e Ciências Humanas, 38f., Florianópolis, SC, 2016. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/173762>>. Acesso em: 30 de set. 2020.

CASTILHO, J. D., ANDRADE, A. L.; FERRÃO, L. F. SILVA, P. O. M.; MATOS, F. R. Retorno ao trabalho após acidentes de trânsito: uma revisão integrativa de literatura. **Bol. - Acad. Paul. Psicol.** vol.39 no.97 São Paulo jul./dez. 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2019000200009>. Acesso em: 29 de out. de 2020.

CORASSA, N. **Vença o medo de dirigir: Como superar-se e conduzir o volante da própria vida.** 2 ed. São Paulo: Editora Gente, 2000.

CRP, Conselho Federal de Psicologia. **Resolução CFP N.º 010/2005**. Código de ética do psicólogo. Brasília, agosto de 2005.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

DETRAN/MS. **Projeto: Vencendo o Medo de Dirigir**. Ações Educativas. Execução e coordenação: Divisão de Educação no Trânsito/DIEDU/DIRAE. Disponível em: <<https://www.detran.ms.gov.br/educacao-2/acoes-educativas/acoes-educativas-10/>>. Acesso em: 27 de abr. 2021.

FELIX, F. E. G.; NASCIMENTO, E. G. C. Adesão a equipamentos de segurança no trânsito por mulheres. **Saúde e Pesquisa**, v. 11 n. 2, maio/ago. 2018. Disponível em: <<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/6334>>. Acessos em: 12 de abr. 2021.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, A. C. S.; ALVES, D. S.; LOPES, T. E.; FERNANDES, A. E. O uso da realidade virtual no tratamento da amaxofobia. **Revista H-Tec Humanidades e Tecnologia**, v. 1 n. 2, 122-143. (2017). Disponível em: <<https://www.revista.fateccruzeiro.edu.br/index.php/htec/article/view/62>>. Acessos em: 20 de out. 2020.

HAYDU, V.; PAULA M. B.; ZACARIN, M. R.; SANTOS, A.; BORLOTI, E.; FORNAZARI, S. A. Terapia por meio de exposição à realidade virtual para medo e fobia de dirigir: uma revisão da literatura. **Avances en Psicología Latinoamericana**, 34(1), 67-81. 2016. Disponível em: < <https://psycnet.apa.org/doi/10.12804/apl34.1.2016.05> >. Acessos em: 05 de out.2020

KALIANE, L. Mulheres no Trânsito: **Uma Luta por espaço e independência**. Site Daqui BH, 23 mai. 2017. Disponível em: <<http://www.daquibh.com.br/mulheres-no-transito-uma-luta-por-espaco-e-independencia/>> Acesso em: 13 abr.2021.

MOGNON, J. F.; SANTOS, A. A. A.; MARTINS, S. C. Avaliação e intervenção para o medo e fobia de administração: revisão da literatura. **Contextos Clínic** [online]. 2017, vol.10, n.1, pp. 85-98. ISSN 1983-3482. Disponível em: <<http://www.revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/ctc.2017.101.07> >. Acessos em: 25 de set.2020.

PAIVA, L., POMPEO, D. A., CIOL, M. A., ARDUINI, G. O., DANTAS, R. A. S., SENNE, E. C. V. D.; ROSSI, L. A. Estado de saúde e retorno ao trabalho após os acidentes de trânsito. **Rev. Bras. Enferm.** [online]. 2016, vol.69, n.3, pp.443-450. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672016000300443&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acessos em: 20 de out. 2020. doi: 10.1590/0034-7167.2016690305i

PELOSO, L, S, A, A, D. **A aplicação da terapia cognitivo comportamental (tcc) no tratamento de mulheres com medo de dirigir**: fobia específica. Trabalho de Conclusão de

curso (Especialização) - Centro de Estudos Em Terapia Cognitivo - Comportamental (CETCC), 74 f., São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://cetcconline.com.br/wp-content/uploads/2019/12/LUCIANE-SAMARA.pdf>> Acesso em: 25 de set. 2020.

SANTOS, R.; FERREIRA, A.; LIMA, S.; FARIAS, E.; ANACLETO, CASTREZANA, M, G. Levantamento de perfil de mulheres universitárias que apresentam medo de dirigir. 5o. **Congresso Brasileiro de Psicologia: Ciência e Profissão (CBPCP)**, 2018. Disponível em: <<http://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/download/465/357>>. Acessos em: 12 de out. 2020.

TRAMONTIN, E. S.; MELLO, P. G. Como a psicologia pode atuar para a superação do medo de dirigir. **Mostra de iniciação científica do CESUCA - ISSN 2317-5915**, [S.l.], n. 12, p. 257-268, dez. 2018. ISSN 2317-5915. Disponível em: <<http://ojs.cesuca.edu.br/index.php/mostrac/article/view/1531>>. Acesso em: 01 out. 2020.

VINUTO, J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. **Temáticas**, Campinas, SP, v. 22, n. 44, 2014. DOI: 10.20396/tematicas.v22i44.10977. Disponível em: <https://econtents.bc.unicamp.br/inpec/index.php/tematicas/article/view/10977>. Acesso em: 14 abr. 2021.

APÊNDICE I

Questionário sobre as possíveis causas do medo de dirigir em mulheres do Estado de Minas Gerais

Nome completo:

Idade:

Estado civil: Solteira Casada Outro:

Qual sua escolaridade?

Possui CNH (Carteira Nacional de Habilitação)?

Sim Não

Se possui CNH, há quanto tempo? Esta renovada?

Você conhece o termo amaxofobia? Se sim, o que ele significa?

Você já foi diagnosticada com algum transtorno de ansiedade, depressão ou fobia? Se sim, com qual deles?

Já se envolveu em algum acidente de trânsito? Se sim, você era a condutora?

Com que frequência você dirige e em quais locais?

Como se sente quando está no volante? Você percebe algum sintoma fisiológico? Boca seca, tremores, suor excessivo, aceleração dos batimentos cardíacos, por exemplo.

Se sente confiante para dirigir sem outra pessoa ao seu lado?

Sim Não

Quando está no banco do passageiro, como você se sente?

Quais dessas situações são suficientes para despertar seu medo?

- Trânsito intenso
- Subidas ou descidas íngremes
- Dirigir em rodovias
- Fazer balizas para estacionar o veículo
- O veículo "morrer"
- Outro

Sente medo de bater o veículo?

Sim Não

Você evita assumir a direção por medo? Se sim, isso te atrapalha em algo?

Caso tenha medo de dirigir, você consegue identificar a causa desse medo?

Sim Não Às vezes

Você percebe alguma diferença de gênero no trânsito? Homens e mulheres são tratados de forma diferenciada nesse ambiente? Por quê?

Você acredita que a Psicologia pode auxiliar na diminuição do medo de dirigir?