

MEDO DE DIRIGIR: características e contribuições da psicologia

FEAR OF DRIVING: FEATURES AND CONTRIBUTIONS OF PSYCHOLOGY

Ariane Rosa Batista Calzavara¹³

Milena Valadão Nunes¹⁴

Fábio Camilo da Silva¹⁵

Rodrigo Silva Fonseca¹⁶

RESUMO

Na sociedade atual, dirigir se tornou uma necessidade para a maioria das pessoas. Porém, muitos se veem impossibilitados de dirigir por sentirem medo. Este estudo se trata de uma revisão bibliográfica acerca de pessoas que possuem a CNH, mas não dirigem por conta do medo. Tem como objetivo compreender melhor esta parcela da população, as causas do medo e os possíveis tratamentos. Buscou-se o que foi produzido cientificamente sobre o tema nos últimos dez anos, nas bases de dados CAPES, MedLine e Scielo. Foram selecionados seis artigos e, dentre os resultados obtidos, verificou-se que o público feminino é mais afetado pelo medo de dirigir; são pessoas que se cobram demais, se comparam a outros motoristas, sofrem com receio de errar e de receber críticas, estão na maioria das vezes ansiosas e se julgam com baixa habilidade espacial para conduzir um carro. Além disso, a falta de incentivo dos familiares e impaciência daquele que vai ensinar atrapalham; a falta de habilidades de treino e exposição com o carotambém. Quatro artigos falaram sobre o tratamento para a fobia de dirigir e todos eles, de alguma forma, incluíram a participação da Psicologia. Ainda existem poucas pesquisas sobre o tema e a literatura encontrada se limitou às pessoas que procuram os centros especializados para pessoas com medo de dirigir. Enfatiza-se a importância dos psicólogos do trânsito ampliarem sua atuação para além da avaliação psicológica para a CNH.

PALAVRAS-CHAVE: medo de dirigir; psicologia do trânsito; fobia.

ABSTRACT

The driving has become a necessity for most people in the society nowadays. But many people find themselves unable to drive because they feel fear. This study is a literature review about people with CNH, but do not drive because of fear. It aims to better understand this portion of the population, the causes of fear and possible treatments. Researched up on what scientifically was produced on the subject in the last ten years in the databases: CAPES, MedLine and Scielo. Six articles were selected and among the results, it was found that: the female audience is more affected by the fear of driving; they are people that charge yourselves, compared to other drivers, suffer from fear of making mistakes and take criticism, are most often anxious and judge yourself with low spatial skills to drive a car; the lack of family encouragement and impatience of one who will teach hinder; the lack of training skills and exposure to the car as well. Four articles talked about the treatment for the phobia of driving and they all, in some way, included the participation of psychology. There is little research on the topic and the literature found was limited to people seeking specialized centers for people with fear of driving. It is emphasized the importance of traffic's psychologists expand its acting beyond the psychological evaluation for CNH.

KEYWORDS: fear of driver; psychology traffic; phobia.

1. Introdução

Na sociedade atual dirigir se tornou uma necessidade para a maioria das pessoas, uma vez que é preciso dar conta de uma rotina cada vez mais atarefada. No entanto, o que se observa é que nem todos conseguem desempenhar esta função com facilidade. É comum ouvir relatos de pessoas que se dizem com medo da direção ou que ficam muito ansiosas ao assumir o volante. Muitas, inclusive, possuem habilitação e um carro parado

13 Especialista em Psicologia do Trânsito pelo Centro Universitário Filadélfia (UNIFIL) – Guaraci-PR (email: arianerosabatista@hotmail.com)

14 Especialista em Psicanálise pelo Centro Universitário de Maringá (CESUMAR), Especialista em Psicologia do Trânsito pelo Centro Universitário Filadélfia (UNIFIL) – Londrina-PR (email: mivaladao@gmail.com)

15 Mestre em Avaliação Psicológica, Docente na pós-graduação em Psicologia do Trânsito no Centro Universitário Filadélfia (UNIFIL) – São Paulo

16 Especialista em Avaliação Psicológica, Docente na pós-graduação em Psicologia do Trânsito no Centro Universitário Filadélfia (UNIFIL) – São Paulo

em suas garagens (CALÓ, 2005).

O medo, de acordo com o DSM-5, “é a resposta emocional iminente, real ou percebida, enquanto a ansiedade é a antecipação da ameaça futura” (p.189).

Antes de prosseguir, é importante destacar que o medo é um sentimento muito importante à sobrevivência do ser humano, uma vez que ele permite que situações de risco sejam previstas e provoca reações fisiológicas que facilitam uma reação rápida de fuga ou esQUIVA do perigo eminente (BELLINA, 2012).

Segundo Bellina (2012, p.15)

considera-se o medo como uma emoção. Emoção não apenas humana, mas sim presente em diversos seres vivos. Dados de pesquisas afirmam que quanto maior a capacidade cerebral de um ser, maior a possibilidade de se prever o futuro e, com isso, temê-lo. Assim, pode-se dar ao humano o título de ser o animal mais medroso dentre as espécies.

Segundo a mesma autora, o medo passa a ser prejudicial à qualidade de vida das pessoas quando se direciona a determinadas coisas ou ações e adquire proporções maiores do que deveria, que vão além do perigo real que a coisa/situação pode oferecer e é irracional. Esse medo faz parte dos transtornos de ansiedade e é chamado de fobia, podendo apresentar formas e causas diversas.

Das diversas fobias existentes, a de dirigir possui características extremamente peculiares. A Fobia de dirigir pode ter diferentes estímulos, uma vez que dirigir é uma atividade múltipla e que envolve uma enorme gama de comportamentos. Desta forma, há pessoas cujo medo refere-se especificamente à possibilidade da perda do controle da máquina; para outras, o que causa ansiedade é atropelar alguém, passar por túneis ou viadutos. Há, ainda o fator da exposição, que pode fazer a pessoa apresentar medos relacionados a ser observada ou criticada (BELLINA, 2012, p.16).

A mesma autora cita também que geralmente a auto estima do fóbico de volante é afetada, pois a sociedade costuma não compreender e tecer diversas críticas a ele, uma vez que dirigir é considerada uma tarefa fácil àqueles que não tem medo.

Por outro lado, o que se observa são índices progressivos de infrações. Segundo as estatísticas publicadas pelo Detran-PR em 2012, o número de infrações de trânsito no estado do Paraná passou de 326.630 no ano de 2007 a 462.419 no ano de 2012.

Se faz importante começar definindo o que é trânsito. Segundo o art 1 § 1º do Código de Trânsito Brasileiro (BRASIL, 1997) “considera-se trânsito a utilização das vias por pessoas, veículos e animais, isolados ou em grupos, conduzidos ou não, para fins de circulação, parada, estacionamento e operação de carga ou descarga”.

Com relação à justificativa para os acidentes, parece se tratar de algo complexo e ainda repleto de interrogações. Hoffmann e Legal (2016, p. 264) afirmam que

o acidente deve ser considerado o resultado final de um processo em que se encadeiam diversos eventos, condições e condutas. Os fatores que resultam num sinistro surgem dentro da complexa rede de interações entre o condutor, o veículo e a via, em determinadas condições ambientais e culturais.

De acordo com Rozestraten (1988), dentre todos os fatores envolvidos, o fator humano pode ser, muitas vezes, considerado o principal responsável pelos acidentes.

Para aprender e obter concessão para a complexa tarefa de dirigir e lidar com as diversas implicações que envolvem o trânsito, existem as autoescolas, nas quais os instrutores dominam a técnica, mas não tem preparo para manejar os aspectos psicoemocionais envolvidos no ato de dirigir. O que se observa é o aumento de escolas para pessoas que possuem a habilitação, mas têm medo de dirigir, e a psicologia têm muito a contribuir a essas pessoas (BELLINA, 2012).

Diante disso, o presente artigo teve como objetivo compreender melhor a parcela da população que tem medo de dirigir, quais são suas características, as causas e os possíveis tratamentos. Para tanto, após a explanação da metodologia do trabalho, o tema será abordado em dois tópicos. O primeiro contempla as questões referentes as características das pessoas com medo de dirigir, sintomatologia e possíveis causas. Já o segundo trata de questões de tratamento e das contribuições da psicologia.

2. Método

Foi realizada uma revisão na literatura científica acerca do tema nos últimos dez anos.

Foram pesquisadas as bases de dados do CAPES, MedLine e Scielo, utilizando como palavras-chave: medo, direção, trânsito e ansiedade. Dentre o material encontrado, foram selecionados seis artigos que correspondiam ao objetivo desse trabalho.

Além disso, foram consultados livros impressos publicados que contemplavam a temática do trabalho.

93

3. Características das pessoas com medo de dirigir, sintomatologia e possíveis causas

O ato de dirigir implica em uma exposição constante a diversas situações de risco que nem sempre são previsíveis, exigindo do motorista tomadas de decisões. “É necessário decidir se: deve-se reduzir, acelerar ou parar frente a uma sinaleira; se o espaço entre dois carros é suficiente para atravessar a via; se o pedestre deve esperar ou correr; entre outros” (VIECILI, 2016, p. 277).

Assim, no contexto do trânsito é necessário priorizar o comportamento adequado e seguro. Günther (2003, apud BALBINOT; ZARO; TIMM, 2011), distingue três dimensões prévias para predizer o comportamento no trânsito: conhecimento das regras de trânsito, habilidades adquiridas com o tempo e atitudes que priorizem não pôr em perigo outras pessoas.

Hoffmann e Gonzáles (2003, apud BALBINOT; ZARO; TIMM, 2011) elencaram as principais funções psicológicas do condutor em atividades ao dirigir: a correta capacidade perceptiva e atencional, para captar o que ocorre ao redor; diante de uma situação de risco, percebe-la, interpretá-la e avalia-la; decidir pela manobra mais adequada; decidir com rapidez e precisão; considerar que as características pessoais também influenciam no processo de tomada de decisão.

A fobia de dirigir, porém, tem um aspecto próprio e, segundo Bellina (2012, p. 17),

R
E
V
I
S
T
A

é o fato de que o indivíduo, neste caso, é responsável pela condução do objeto que lhe causa medo, na situação que lhe causa medo. Sendo assim, tomada pela ansiedade própria deste problema, este indivíduo perde as condições necessárias para o desempenho adequado do comportamento de dirigir.

Dos seis artigos online selecionados, quatro deles citam informações sobre o perfil das pessoas que tem medo de dirigir (HAYDU et. al.,2016; BARP; MAHL, 2013; CANTINI et. al.,2013; HAYDU et. al., 2014), dos quais em três deles o público feminino é citado como o que mais sofre com esse problema (BARP; MAHL, 2013; CANTINI et. al.,2013; HAYDU et. al., 2014).

Barp e Mahl (2013) elencaram os seguintes motivos para justificar a predominância do medo de dirigir na população do sexo feminino: “ter sofrido um acidente traumático, a acomodação, a pressão social do companheiro e/ou familiares e a falta de paciência do instrutor” (p.39). Os mesmos autores não descartam a ideia de que homens também tenham medo, estes somente não procuram ajuda como as mulheres por, muitas vezes, terem dificuldades em aceitar este medo.

Cantini et al. (2013) fizeram uma pesquisa com 93 sujeitos de ambos os sexos que buscaram treinamento para motoristas em um centro especializado, sendo que todos eles relataram não ter dirigido nenhuma vez após a emissão da carteira nacional de habilitação (CNH). A maioria deles era de mulheres (89,2%) e, segundo os autores, a idade não pareceu ser um fator determinante para medo de dirigir.

No entanto, Barp e Mahl (2013) defendem a ideia de Corassa (2006), que acredita que devido a modelos familiares mais antigos, com uma criação rígida, fizeram com que mulheres mais velhas, na faixa de 30 e 45 anos fossem mais propensas a ter medo da direção.

Hessel e Borloti(2010 apud HAYDU et al., 2014) realizaram uma pesquisa com 80 usuários de uma clínica particular especializada em fobia de dirigir em Vitória – ES. Eles identificaram que a maioria dos participantes (92%) era composta por mulheres com mais de 39 anos (56,3%) e com ensino superior completo (58,8%). Este estudo também citou que 60% deles já haviam se envolvido em algum acidente estando ao volante e que 43,8% afirmou ter de 5 a 9 tipos de medos, além do medo de dirigir, e apenas 3,8% relataram não ter nenhum outro tipo de medo.

Haydu et. al. (2016) realizaram uma revisão bibliográfica acerca da terapia por meio de exposição à realidade virtual para medo de dirigir e também encontraram em seus resultados uma prevalência de adultos do sexo feminino de 30 a 59 anos.

Os resultados encontrados corroboram com os dados citados por Bellina (2012). Essa autora afirma que mais de 90% dos clientes que procuram sua clínica escola para pessoas com fobia de direção são do sexo feminino e a maior parte está na faixa etária dos 30 aos 50 anos, sendo que 60% tem curso superior e grande parte queixa-se de outros tipos de fobia.

Com relação à sintomatologia, Cantini et al. (2013) relataram que, em sua pesquisa, os participantes apresentavam os seguintes sintomas fisiológicos: tremedeira (37,6%), sudorese (34,4%), inquietação (29%), palpitação (19,4%), calafrios (19,4%), dores de cabeça (4,3%) e formigamento (3,2%).

Os autores também identificaram na amostra a presença de medo de errar (75,3%), medo de causar um acidente (72%), medo de perder o controle da situação (61,3%), aflição

(59,1%), vergonha das outras pessoas (23,7%), vontade de desistir (23,7%), impaciência (20,4%), vontade de chorar (19,4%), dificuldade de concentração (17,2%) e vontade de brigar (3,2%).

Bellina (2012) aborda que os sintomas fisiológicos estão presentes nos clientes que a procuram para tratamento, com as seguintes predominâncias: sudorese (55%), tremores (49%), taquicardia (42%) e secura na boca (33%).

A autora relata que a autoestima do fóbico ao volante também é bastante afetada, o que condiz com a opinião de Hayduet al. (2016), que afirmam que “indivíduos com fobia de dirigir podem subestimar suas habilidades e capacidades ao volante, como também as de outros motoristas” (p.69).

Três artigos aludiram sobre as possíveis causas para o medo de dirigir. Cantini et al. (2013) elencaram o fato das pessoas relatarem não terem tido treinamento o suficiente para se sentir seguro e não ter um veículo próprio. Enquanto Barp e Mahl (2013), citando Corassa (2006), listam a ausência de familiaridade com o carro, receio de errar e receber crítica sensação de que todos estão olhando e avaliando os erros que cometeu. Tudo isso pode fazer com que os condutores iniciantes se esquivem da tarefa de conduzir para evitar essas situações. Paiva, Cardoso e Lamounier Jr. (2007) mencionam que a fobia de dirigir pode ser consequência de um estresse pós-traumático.

Segundo Süffert e Fonseca (2013, p. 15-16)

o medo de dirigir está intrinsicamente ligado a três crenças: ser aceito, aceitar-se como motorista e ter competência para dirigir, mas muita dificuldade de permitir-se passar pelo processo de controlar o carro.

Dois artigos falavam de outros transtornos relacionados ao medo de dirigir. Cantini et al. (2013) referiram a fobia social e Haydu et al. (2016), em sua revisão bibliográfica, concluíram que em três dos oito estudos realizados, os participantes foram diagnosticados como tendo outros transtornos concomitantes, dentre eles, o de maior prevalência foi a depressão.

95

4. Tratamento e contribuições da psicologia

Ao levar em consideração os prejuízos causados pelo medo de dirigir encontrados em todos os artigos selecionados e expostos no capítulo anterior, é importante destacar que existe tratamento e que a psicologia parece ter muito a contribuir. Bellina (2012) expõe em seu livro a metodologia que elaborou para trabalhar com as pessoas que tem medo de dirigir, na qual ela uniu psicologia às técnicas de direção.

O dado que mais me alegra em divulgar é o que se refere ao sucesso que temos tido em nosso trabalho: cerca de 80% das pessoas que nos procuram têm alta e ficam livres de seus problemas com o volante. Temos a satisfação de dizer que deixamos o carro “dentro” da vida de todas estas pessoas. Claro que algumas delas levam menos tempo, outras têm mais dificuldades. No entanto, até este momento nunca tivemos que dizer a um cliente: “Sinto muito, mas não conseguimos resolver o seu problema!” (BELLINA, 2012, p.23).

Quatro dos seis textos escolhidos falavam sobre o tratamento para a fobia de dirigir, todos eles, de alguma forma, incluíam a participação da psicologia. (HAYDU et. al.,2016;

R
E
V
I
S
T
A

BARP; MAHL, 2013; HAYDU et. al., 2014; PAIVA; CARDOSO; LAMOUNIER JR., 2007).

Barp e Mahl (2013, p. 45), destacam que “os fatores que podem contribuir para que as pessoas com medo de dirigir possam enfrentar e superá-lo são a reciclagem de instrutor paciente e calmo para ensinar, acreditar em si e fazer psicoterapia”.

Esses autores colocam ainda que

a psicoterapia é um excelente meio para ajudar na solução do medo de dirigir, pois trabalha os aspectos emocionais e práticos ao mesmo tempo, por meio do resgate da autoestima e da diminuição da ansiedade, valorizando os pontos fortes da personalidade, favorecendo o autoconhecimento e criando comportamentos eficazes na situação de dirigir (p.46).

Haydu et al. (2014) descrevem a intervenção psicológica ou farmacológica como tratamentos tradicionais de pessoas com fobias específicas. Os autores enfatizam a terapia comportamental e cognitivo comportamental como os mais frequentes citados nas bibliografias, dentre as diversas variações de intervenções psicológicas. Citam como técnicas possíveis:

- a. Exposição in vivo, que consiste na exposição direta do cliente aos estímulos temidos;
- b. Exposição às descrições de eventos aversivos;
- c. Dessensibilização sistemática, que é a inibição recíproca da ansiedade eliciando respostas de relaxamento por parte do cliente;
- d. Autoinstrução;
- e. Treino de assertividade;
- f. Treino de habilidades sociais;
- g. Exposição na terapia da aceitação e compromisso (ACT), que visa promover a aceitação das experiências privadas indesejadas que não estão sob o controle da pessoa; e
- h. Exposição por realidade virtual.

Outros dois artigos também versaram sobre o uso de sistemas de realidade virtual como parte do tratamento de pessoas com medo de dirigir.(HAYDU et. al.,2016;PAIVA; CARDOSO; LAMOUNIER JR., 2007).

Paiva, Cardoso e Lamounier Jr. (2007) comparam alguns sistemas, elencando suas limitações, como a impossibilidade de se criar rotas diferentes e o alto custo de aquisição, assim como propõem a criação de um sistema que supere esses pontos negativos.

Haydu et al. (2016), através de uma revisão bibliográfica, definem a terapia por meio de realidade virtual como parte importante do processo de exposição gradativa ao estímulo ou situação temida, no qual o psicólogo pode selecionar cenários que o cliente irá percorrer e estímulos que este terá que enfrentar. Segundo os autores, embora os sistemas tenham limitações, “no campo da Psicologia Clínica, a realidade virtual é uma forma segura de exposição e, provavelmente, em breve será uma ferramenta amplamente utilizada” (p.70). Destacam também que é importante que o terapeuta tenha preparo e clareza do que está fazendo, para não obter conclusões falsas.

5. Considerações Finais

Embora seja corriqueiro encontrar pessoas que relatam ter medo de dirigir, foi possível perceber na presente revisão que, muitas vezes, esse medo causa muitos prejuízos.

Foi observado que existem pouquíssimas publicações sobre o tema. Na revisão bibliográfica feita na qual seis artigos foram selecionados, foi percebido que todas as pesquisas encontradas se limitam àqueles que procuram os centros especializados para pessoas com medo de dirigir. Assim, dá para se supor que muitas pessoas desconhecem a existência de tratamento psicológico e treinamento especializado para essa questão, um fator a mais a ser pesquisado.

Mesmo com a limitação da escassez de material, foi possível chegar a conclusões significativas: os dados obtidos indicam que as mulheres são as que mais procuram escolas especializadas para pessoas que possuem habilitação e não dirigem (BARP; MAHL, 2013; CANTINI et. al., 2013; HAYDU et. al., 2014).

Essas pessoas se cobram demais, se comparam a outros motoristas, são autocríticas, sofrem com receio de errar e receber críticas, estão na maioria das vezes ansiosas e se julgam com baixas habilidades espaciais para conduzir um carro (BALBINOT; ZARO; TIMM, 2011).

Outros fatores que podem atrapalhar essas pessoas a conseguirem conduzir, segundo os estudos de Barp e Mahl (2013), assim como de Cantini et. al (2013), são a falta de paciência daquele que vai ensinar, sendo o instrutor, companheiros ou pais autoritários, também a pressão ou falta de incentivo dos familiares.

Ainda de acordo esses estudos, essas pessoas podem ter tido uma educação rígida, sendo assim, refletem essa experiência para o comportamento de querer dirigir e não conseguir, apresentando os seguintes sentimentos: inferioridade e incapacidade, o que tem como consequência o medo e o bloqueio ao dirigir.

Barp e Mahl (2013) e Cantini et. al. (2013) concordam que a falta de habilidades, de treino e exposição com o carro atrapalham a desenvoltura como motorista.

Com relação à possibilidade de tratamento para o medo de dirigir, quatro dos seis artigos referem que existe esta possibilidade, sendo que todos eles incluem a atuação do psicólogo (HAYDU et. al., 2016; BARP; MAHL, 2013; HAYDU et. al., 2014; PAIVA et. al., 2007).

Três artigos citaram o uso da exposição por realidade virtual como possibilidade de tratamento (HAYDU et. al., 2016; PAIVA et. al., 2007; HAYDU et. al., 2014), sendo que o último artigo citado também elenca como possibilidade de tratamento a intervenção farmacológica.

Assim, tendo em vista o quanto a psicologia pode contribuir a estas pessoas, sugere-se que os psicólogos ofereçam e divulguem mais seu trabalho nas autoescolas e nos centros de formação de instrutores, visando capacitar os instrutores para que possam interagir, acolher e entender melhor seus alunos durante o processo de obtenção da CNH (Carteira Nacional de Habilitação), assim como ofertar um treinamento específico junto àqueles que trabalharão com pessoas que não conseguem dirigir, mesmo habilitados.

Aos psicólogos que realizam a avaliação psicológica para a obtenção da primeira habilitação, verifica-se a importância de que estes, ao perceberem medo, fobias ou transtornos psicológicos durante o processo de avaliação psicológica, já façam o encaminhamento para

tratamento antes de iniciarem as aulas práticas, uma vez que parte da literatura encontrada identificou a presença de outros transtornos associados ao medo de dirigir (CANTINI et al., 2013; HAYDU, et al., 2016).

Reforça-se ainda a importância que os psicólogos ampliem sua atuação na Psicologia do Trânsito para além da avaliação psicológica e passem a desenvolver também um trabalho nas autoescolas.

Por fim, verifica-se que ainda há muito a ser explorado sobre o tema e que há necessidade de mais pesquisas, uma vez que a psicologia tem muito a contribuir a essas pessoas que precisam se locomover, mas se veem impedidas pelo medo.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5**: manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. P.189.

BALBINOT, A. B.; ZARO, M. A.; TIMM, M. Funções psicológicas e cognitivas presentes no ato de dirigir e sua importância para os motoristas no trânsito. **Ciências & Cognição**, v. 16, n.2, p. 13-29, 2011.

BARP, M.; MAHL, A. C. Amaxofobia: um estudo sobre as causas do medo de dirigir. **Unoesc & Ciência**, Joaçaba, v.4, n.1, p. 39-49, jan./jun. 2013.

BELLINA, C. **Dirigir sem medo**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

BRASIL. **Lei 9.503 de 23 de setembro de 1997**. Institui o Código de Trânsito Brasileiro. Diário Oficial da União, Brasília, 23 de setembro de 1997. Disponível em: < http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L9503.htm >. Acesso em: 01 abr. 2016.

98

CALÓ, F. A. **Medo de dirigir, ansiedade ao dirigir e fobia**. In PA - Instituto de Psicologia Aplicada. 2005.

CANTINI, J. A. et al. Medo e evitação na direção de veículos: características de motoristas que nunca dirigiram após obtenção da carteira nacional de habilitação. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 62, n. 2, abr./jun. 2013.

DETRAN-PR. **Anuário estatístico 2012**. Disponível em: < http://www.detran.pr.gov.br/arquivos/File/estatisticasdetransito/anuario/ANUARIO_2012_N.pdf >. Acesso em: 01 abr. 2016.

HAYDU, V. B. et al. Facetas da exposição in vivo e por realidade virtual na intervenção psicológica no medo de dirigir. **Rev. Psico**, v. 45, n. 2, p. 136-146, abr./jun. 2014.

HAYDU et al. Terapia por meio de exposição à realidade virtual para medo e fobia de dirigir: uma revisão da literatura. **Avances em Psicologia Latinoamericana**, Bogotá-Colômbia, v. 34, n. 1, p. 67-81, 2016.

HOFFMANN, M. H.; LEGAL, E. J. Sonolência, Estresse, Depressão e Acidentes. In: HOFFMANN, M.H.; CRUZ, R. M.; ALCHIERI, J. C. (org.). **Comportamento Humano no Trânsito**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2016. p. 263-273.

PAIVA, J. G. S.; CARDOSO, A.; LAMOUNIER Jr, E. Uma proposta para o tratamento de fobias de direção através da criação de rotas automotivas virtuais. **Rev. Aletheia**, n. 25, p. 97-108, jan./jun. 2007.

ROZESTRATEN, R. J. **Psicologia do trânsito, conceitos e processos básicos**. São Paulo: EPU/EDUSP, 1988.

SUFFERT, C. L.; FONSECA, Y. X. F. da. **Medo de dirigir: terapia cognitivo-comportamental no tratamento da fobia de trânsito**. São Paulo: Vetor, 2013.

VIECILI, J. Ansiedade e comportamento de dirigir. In: HOFFMANN, M.H.; CRUZ, R. M.; ALCHIERI, J. C. (org.). **Comportamento Humano no Trânsito**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2016. p. 277-288.

100

R
E
V
I
S
T
A

TERRA E CULTURA - Ano 32 - Edição nº 63