



**Baralho  
do  
MEDO  
DE  
DIRIGIR**

**Autoconhecimento  
e Psicoeducação**

**Marina Marcon  
William Fiuza**



**SINOPSYS**  
editora

**Este Baralho contém:**

10 cartas Pensamentos sabotadores

11 cartas Pensamentos funcionais

10 cartas Reações físicas

15 cartas Estratégias de enfrentamento

TOTAL: 46 cartas



**Marina Marcon  
William Fiuza**



2019

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2019  
*Baralho do medo de dirigir – Autoconhecimento e psicoeducação*  
Marina Marcon e William Fiuza

Capa e ilustrações: *CDVaz*

Imagem: *Shutterstock*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Editoração: *Formato Artes Gráficas*

---

M321b Marcon, Marina  
Baralho do medo de dirigir: autoconhecimento e  
psicoeducação /Marina Marcon e William Fiuza. – Novo  
Hamburgo : Sinopsys, 2019.  
44p.

ISBN 978-85-9501-125-0

1. Psicologia – Psicoeducação. I. Fiuza, William. II. Título.

CDU 159.922

---

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

**Sinopsys Editora**

Fone: (51) 3066-3690

E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

Site: www. sinopsyseditora.com.br

## **Sobre os autores**

**Marina Marcon.** Psicóloga clínica, graduada na Universidade de Caxias do Sul.

**William Fiuza.** Psicólogo clínico, graduado na Universidade de Caxias do Sul. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pelo Instituto Catarinense de Terapias Cognitivas.

Ambos vêm trabalhando e estudando, desde a graduação, a Terapia Cognitivo-Comportamental, o trabalho com grupos e a ansiedade. Idealizaram o Programa Supere o Medo de Dirigir, no qual coordenam atendimentos individuais e grupais para pessoas com medo de dirigir, com ou sem habilitação, palestras, supervisão clínica para psicólogos e treinamentos para instrutores de trânsito.



# Sumário

<b>Apresentação</b> .....	7
<b>Introdução</b>	
O que é o <i>Baralho do medo de dirigir</i> ?.....	8
<b>O modelo cognitivo-comportamental</b> .....	10
<b>O medo de dirigir</b> .....	14
<b>Trabalhando o medo de dirigir</b> .....	20
<b>Estratégia 1</b> – Reconhecer a ansiedade.....	21
<b>Estratégia 2</b> – Registrar o ciclo da ansiedade (automonitoramento) .....	21
<b>Estratégia 3</b> – Mudança de pensamento.....	22
<b>Estratégia 4</b> – Exame de evidências .....	22
<b>Estratégia 5</b> – Lista de vantagens e desvantagens de dirigir .....	23
<b>Estratégia 6</b> – Cartões de enfrentamento .....	23
<b>Estratégia 7</b> – Respiração profunda.....	24
<b>Estratégia 8</b> – Relaxamento muscular progressivo.....	25
<b>Estratégia 9</b> – Prática de <i>mindfulness</i> .....	25
<b>Estratégia 10</b> – Distração cognitiva .....	28
<b>Estratégia 11</b> – Modelação.....	29
<b>Estratégia 12</b> – Lista hierárquica /dessensibilização sistemática..	29
<b>Estratégia 13</b> – Resolução de problemas .....	30

## **vi Sumário**

---

<b>Estratégia 14</b> – Comunicação assertiva .....	31
<b>Estratégia 15</b> – Exposição <i>in vivo</i> .....	31
<b>O uso do <i>Baralho</i></b> .....	32
<b>Como usar o <i>Baralho</i></b> .....	34
<b>As cartas do <i>Baralho</i></b> .....	36
<b>Considerações finais</b> .....	42
<b>Referências</b> .....	43

Materiais indicados com asterisco estão disponíveis em:  
**[www.sinopsyseditora.com.br/forbmdir](http://www.sinopsyseditora.com.br/forbmdir)**

# Apresentação

Acreditamos que o medo de dirigir pode ser consideravelmente limitador, tendo em vista que leva a pessoa a deixar de fazer coisas que gosta e se sente bem. Além disso, priva da liberdade de ir e vir de forma autônoma, o que afeta diretamente a autoestima e a autoconfiança.

O número de pessoas com ansiedade elevada, insegurança no trânsito e crenças disfuncionais sobre a própria capacidade é significativo. Por isso, a demanda para essa área de atuação é vasta e expressiva.

Percebemos que há questões culturais envolvidas no medo de dirigir, como o gênero. Mulheres ainda sofrem preconceito relacionado à direção, que muitas vezes é entendida como “coisa de homem”, e homens sofrem preconceito pela mesma questão, como se não pudessem ter medo de dirigir.

Neste sentido, motivamo-nos a ajudar as pessoas a superar o medo de dirigir para retomar desejos, autonomia e liberdade. Acreditamos profundamente na capacidade de cada pessoa em superar seus limites, e é recompensador acompanhar pessoas que diziam jamais conseguir dirigir novamente, desenvolvendo autonomia e liberdade, voltando a sentar no banco do motorista e tomando a direção do carro e de suas vidas.

Nosso objetivo com o *Baralho do medo de dirigir* é auxiliar para que cada vez mais profissionais possam se engajar nesse trabalho e, aos poucos, construirmos juntos um trânsito mais respeitoso, empático e harmonioso para todos.

# **Introdução**

## **O que é o *Baralho do medo de dirigir?***

A ansiedade relacionada ao comportamento de dirigir tem sido pouca avaliada na literatura, embora seja um tema relevante que merece atenção (Araújo, Borloti, & Haydu, 2016; Suffert & Fonseca, 2013) para que se possa traçar um plano de tratamento adequado nesse contexto (Cantini et al., 2013).

Os motivos que levam uma pessoa a não dirigir, ou deixar de dirigir, são diversos, sendo encontrados na literatura os seguintes aspectos: falta de incentivo, recebimento de críticas, intolerância aos próprios erros, adoecimento, mudança para outro local de moradia com trânsito diferente do conhecido, experiências negativas com a direção e falta de prática (Cantini et al., 2013).

Por outro lado, a vontade de retomar ou iniciar a prática da direção também existe. Necessidades práticas do cotidiano e busca de independência e autonomia podem motivar os indivíduos a lidar com essa questão (Cantini et al., 2013). Desse modo, fica clara a relação existente entre o dirigir e os sentimentos de autoestima e autoconfiança (Araújo et al., 2016). Isso reforça a relevância do tema e o impacto que o tratamento pode ter na qualidade de vida dos sujeitos.

O primeiro *Baralho do medo de dirigir* desenvolvido no Brasil foi elaborado com o objetivo de auxiliar no tratamento de pessoas com medo de dirigir, de forma a ajudá-las a superar o medo e retomar sua autonomia, liberdade, autoestima e confiança!

Este instrumento possibilita que o terapeuta identifique quais os pensamentos que ativam a emoção do medo, além de tornar possível a compreensão e a identificação das reações físicas também influenciadas pelas cognições disfuncionais. Para trabalhar todas estas questões, são sugeridas diferentes estratégias psicoterápicas, tornando didática e acessível a psicoeducação acerca do medo de dirigir, a fim de facilitar a compreensão do paciente e consequentemente a possibilidade de desenvolver cognições mais adaptativas e funcionais.

Ressalta-se que é possível adaptar o uso do *Baralho* da forma como o terapeuta entende ser oportuna, de acordo com as características particulares do próprio terapeuta e do paciente.

O *Baralho do medo de dirigir* está dividido em quatro categorias: pensamentos sabotadores, pensamentos funcionais, reações físicas e estratégias.

- Na categoria **Pensamentos sabotadores**, são apresentados exemplos de pensamentos que ativam a emoção medo.
- Na categoria **Pensamentos funcionais**, são oferecidas sugestões de pensamentos adaptativos e funcionais, que podem ser uma alternativa saudável para os pacientes interpretarem o trânsito e a si mesmos.
- Na categoria **Reações físicas**, são destacadas as principais reações fisiológicas despertadas por pensamentos sabotadores, que surgem como sintomas relacionados ao medo.
- A categoria **Estratégias terapêuticas** tem como objetivo ampliar as possibilidades de intervenção, munindo tanto o terapeuta quanto o paciente com possibilidades de trabalho em prol da superação do medo de dirigir.

Deste modo, o *Baralho do medo de dirigir* proporciona autoconhecimento ao paciente, psicoeducação de forma didática, além de favorecer reflexões que podem ser úteis em relação ao entendimento desta condição psicológica.