

AMAXOFOBIA: UM ESTUDO SOBRE AS CAUSAS DO MEDO DE DIRIGIR

Maristela Barp*
Álvaro Cielo Mahl**

Resumo

Esta pesquisa teve o propósito de investigar que motivos levam as pessoas que já possuem a Carteira Nacional de Habilitação (CNH) a não dirigirem, além de identificar que características individuais influenciam para esse medo, como também verificar que fatores poderiam vir a facilitar para que elas voltassem a dirigir novamente. O estudo consistiu em uma pesquisa com uma abordagem qualitativa. Em relação aos procedimentos, adotaram entrevistas com um roteiro semiestruturado, fundamentadas na utilização de três perguntas abertas. Foi possível constatar que o público feminino é o que mais sofre com a amaxofobia e, diante disso, muitas mulheres deixam de fazer várias coisas de que gostariam por estarem sempre dependendo de algo ou alguém. Porém, identificou-se que, mesmo com tantas barreiras encontradas pelas mulheres (educação rígida, acomodação, falta de paciência do instrutor, descrédito familiar), elas demonstraram interesse em superar seu medo.

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

1 INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, cada vez mais a frota brasileira vem aumentando consideravelmente. Segundo Moreira (2012), nos últimos 10 anos a frota dobrou, ou seja, o número de veículos por pessoa passou de um para cinco. Este aumento deve-se primeiramente pela ampliação da frota de motociclistas como em razão da melhora na qualidade de vida da população.

Com isso, aumentam as fobias e os medos, pois com mais veículos rodando ocorrem mais congestionamentos e as pessoas ficam mais estressadas e sem paciência. Isso faz com que muitos motoristas iniciantes no trânsito sintam insegurança ao dirigir, por medo de errar ou de um julgamento, caso cometam algum erro.

Bellina (2005, p. 16) fala dos julgamentos que a sociedade impõe:

A sociedade, o mundo, são, via de regra, muito cruéis com fóbico de volante, julgando-o diminuído-o e ridicularizando, acusando-o de fraqueza, frescura ou incompetência, já que para muitos o aprendizado de uma habilidade motora (como é o dirigir) é algo muito simples e natural, ficando inconcebível para eles entender que indivíduos não dirijam por ter medo.

* Bacharel em Psicologia pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Pós-graduanda em Psicologia do Turismo da Universidade do Oeste de Santa Catarina de São Miguel do Oeste; maristela.barp@hotmail.com

** Mestre em Psicologia do Desporto e do Exercício; Orientador; alvaro.mahl@unoesc.edu.br

Corassa (2006) considera dois pontos importantes quando se fala em medo de dirigir. O primeiro é a ausência de familiaridade com o carro, pois quando se conduz, são necessárias várias habilidades, como, ter noção de espaço para poder estacionar e não deixar o carro desligar. É natural que os recém habilitados cometam essas falhas, em que se espera que com o tempo e a prática o condutor esteja mais adaptado com essas novas situações e não cometa mais esses erros. O segundo é o receio de errar e de receber críticas. O condutor tem a sensação que todos estão olhando e avaliando os erros que cometeu, afetando sua autoestima. Esses dois fatores associados fazem os condutores iniciantes não quererem dirigir para evitar estas situações.

Para Caló (2005) são inúmeros os casos de pessoas que sofrem com o medo de dirigir. E muitas acabam se privando de fazer as coisas que gostam, pois sempre dependem de alguém.

Segundo Bellina (2005), o medo de dirigir é um transtorno psicológico que tem tratamento; o primeiro passo para solucionar este medo é admiti-lo. Esta é a parte mais complexa do tratamento. Calero (2007 apud LIMA, 2009) fala que a amaxofobia é definida como um medo irracional de dirigir; é vista como uma ameaça, pois gera altos níveis de ansiedade e estresse interferindo muito na vida diária dos condutores. Roque (2010, p. 1) acrescenta que “[...] a amaxofobia evidencia-se quando o trânsito passa a ser percebido como uma ameaça irracional e conduzir gera níveis de ansiedade e stress anormais interferindo no nosso dia a dia.” Para a autora, a ansiedade aparece do experimento de acontecimentos que intensificam uma sensação de falta de controle, juntamente com um repertório de pensamentos catastróficos referentes à experiência vivenciada e o medo de que ela se repita.

Bellina (2005) afirma que o medo de dirigir é uma fobia específica causada por um temor intenso a uma situação específica ou à antecipação dela, ou seja, nesse caso, dirigir um veículo automotor. Para ela, esta fobia é pouco conhecida, e, assim, poucas pessoas procuram tratamento pois temem o julgamento dos outros, já que acreditam que dirigir é algo normal do nosso dia a dia “Dirigir, então, é um aprendizado que deve ser desenvolvido diante das condições reais, enfrentando o trânsito e todas as situações que ocorrem no dia-a-dia de uma cidade.” (BELLINA, 2005, p. 15).

Corassa (2006) destaca alguns sintomas experimentados pelas pessoas que têm medo de dirigir quando elas tentam ou pensam em sair com o carro: sono agitado, a pessoa dorme mal e acorda muitas vezes durante a noite; tremor nas pernas; transpiração intensa e batimentos cardíacos acelerados.

Quando está começando a dirigir é necessário praticar as habilidades aprendidas encarando o trânsito. Dirigir é um ato que envolve diversas aptidões motoras as quais devem ser exercitadas para que esse procedimento se torne automático. Encarar o trânsito não é uma tarefa fácil, pois para muitas pessoas ele provoca muitas apreensões, e as pessoas se encontram expostas a diversas situações críticas que incomodam, como a avaliação dos outros diante da desenvoltura ao volante (BELLINA, 2005).

Existem dois grupos de pessoas que têm medo de dirigir. Um é constituído por pessoas que já tiveram contato com algum acidente com veículo automotor, seja dirigindo ou de carona, com algum familiar ou conhecido. Nesse caso, o problema está em voltar a dirigir. O outro é constituído por pessoas que ficam muito ansiosas somente em pensar em sair com o carro. Neste

contexto, o problema é que a fobia faz com que a pessoa distorça a imagem do carro, transformando-o em um monstro (CORASSA, 2006).

Bellina (2005, p. 14) destaca algumas características da fobia de dirigir:

É importante observar que na fobia de dirigir tem características que não vemos em outros tipos de medo. Primeiramente, o medo de dirigir pode ter diferentes vertentes ou estímulos, uma vez que dirigir é uma atividade múltipla e que envolve uma enorme gama de comportamentos. Desta forma, há pessoas cujo o medo refere-se especificamente à possibilidade de perda de controle da máquina, para outras o que causa ansiedade é atropelar alguém, passar por túneis ou viadutos. Há, ainda, fator da exposição que pode fazer a pessoa apresentar medo de ser observada, criticada ou de dar vexame.

Corassa (2006) destaca os perfis de pessoas com medo de dirigir e suas possíveis causas:

- a) Mulheres mais velhas, com idades entre 30 e 45 anos, pois a forma de como eram estruturados os modelos familiares antigamente fazia com que elas tivessem uma vida independente do carro, já que dirigir era uma tarefa exclusivamente masculina. Criavam-se meninos e meninas de forma rígida e com distinção, em que o menino deveria brincar de carrinho e a menina de boneca;
- b) Homens também sofrem com o medo de dirigir, no entanto, têm muita dificuldade em aceitar este medo; na maioria das vezes em razão de uma sociedade extremamente machista e da rígida educação na infância.

Assim, esta pesquisa tem os objetivos de verificar os motivos que levam as pessoas que obtiveram a CNH a não dirigirem, identificar quais características individuais influenciam e/ou contribuem com esse medo e verificar que fatores poderiam facilitar para que voltassem ou passassem a dirigir novamente.

2 MÉTODO

Esta pesquisa tem uma abordagem qualitativa, em que foram entrevistadas oito mulheres que possuem a Carteira Nacional de Habilitação (CNH) mas que não dirigem desde a obtenção desta. As entrevistadas têm idades entre 19 e 58 anos, possuem CNH de 1 a 15 anos e não dirigem há 1 até 11 anos. As entrevistas seguiam um roteiro semiestruturado, fundamentadas na utilização de três perguntas abertas. Todos os participantes leram e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para a apreciação dos dados, procedeu-se a análise de conteúdo que segundo Bardin (2009), é um método que contempla um conjunto de análise das comunicações que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens. Esta análise fundamenta-se em três categorias definidas aprioristicamente:

- a) motivos de não dirigirem;
- b) características pessoais associadas à amaxofobia;
- c) fatores de combate à amaxofobia.

No intuito de garantir a lisura, o sigilo e o anonimato das pessoas, os nomes foram alterados, e, desse modo, substituídos por nomes de automóveis.

3 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

3.1 MOTIVOS DE NÃO DIRIGIREM

Participaram deste estudo apenas mulheres, a maioria acima de 40 anos.

Apesar de nenhum homem ter participado deste estudo pelo fato de não ter sido encontrado nenhum que se disponibilizasse para tal, pode-se destacar que em uma sociedade extremamente machista é difícil para os homens assumirem um medo.

A partir das entrevistas realizadas são múltiplos os fatores que motivam essas mulheres a não dirigirem, nomeadamente: terem sofrido um acidente traumático, a acomodação, a pressão social do companheiro e/ou de familiares, a falta de paciência do instrutor, entre outros.

3.1.1 Acidentes traumáticos

Segundo Straub (2005, p. 141), “[...] estima-se que até 45% das aproximadamente 3 milhões de pessoas que se envolvem em acidentes de carro por ano sofram de transtorno de estresse pós-traumático após o acidente.” Para o autor, esse tipo de transtorno pode ocorrer também em pessoas que presenciaram um acidente ou que ficaram sabendo da morte ou lesão de uma pessoa próxima.

Conforme o Instituto Paulista de Déficit de Atenção (IPDA), os traumas em acidentes ocorrem mediante um evento fortemente ameaçador, seja ele experienciado pela pessoa ou apenas testemunhando.

Meu medo começou desde a infância que sofri um acidente, foi uma cena que me marcou muito, lembro constantemente, me influenciou muito para dirigir, penso que é um perigo que eu tenho uma arma na mão e posso tirar a vida de alguém que é inocente. (Voyage) (informação verbal).

Parei de dirigir porque bati o carro, fiquei com medo e não quis mais dirigir. (Tucson) (informação verbal).

Na família a gente já sofreu um acidente grave e até hoje têm consequências disso [...] é um dos motivos que me deixa insegura. (Mitsubishi) (informação verbal).

3.1.2 Acomodação

Conforme Bellina (2005), pessoas que têm medo de dirigir encaram muitas dificuldades em seu dia a dia, pois de maneira inevitável ele impõe diversas limitações para quem sofre desse

transtorno. Caló (2005) analisa que são inúmeros os casos de pessoas que sofrem com o medo de dirigir. Muitas acabam se privando do que gostam de fazer por sempre dependerem de alguém.

[...] achei mais fácil desistir e ficar dependendo de alguém e se não tiver ninguém eu me viro a pé mesmo. (Voyage) (informação verbal).

[...] se eu precisar sair tem quem me leva [...] (Mitsubishi) (informação verbal).

[...] sempre tem alguém que me leva quando preciso, não ando a pé [...] (Tucson) (informação verbal).

Eu penso que uma das causas foi acomodação minha. (EcoSport) (informação verbal).

Evito não dirigir por acomodada, pois sempre que eu preciso tem alguém que me leva. (Citroen) (informação verbal).

3.1.3 Pressão social do companheiro e familiares

A pressão social contribui para a permanência do quadro, pois minimiza a sensação de competência da mulher e o descrédito familiar de outros familiares.

Não dirijo mais por me sentir insegura, pois muito tempo dirigi com uma pessoa ao meu lado que me deixou com medo de dirigir. (Honda Civic) (informação verbal).

As pessoas em casa têm muito medo quando eu dirijo, meu marido puxa o freio de mão, quer me ajudar, fala isso e fala aquilo, que tem que fazer esta marcha ou a outra [...] meu filho tem 13 anos ele tem muito medo diz que não vai comigo porque eu não sei dirigir, mas meu marido é pior ainda, eu não tenho oportunidade de dirigir se ele está junto, porque daí sim que eu tenho medo muito medo, pois eles não confiam em mim e me deixam insegura. (EcoSport) (informação verbal).

[...] sempre dirigi com meu pai [...] ele não tem paciência uma coisa que para ele é fácil, mas para mim é difícil. (Citroen) (informação verbal).

[...] sofro críticas da minha família por não dirigir [...] (Mitsubishi) (informação verbal).

[...] bloqueio por parte de tanta repreensão, pois quando era pequena só sabiam dizer não e por qualquer coisa me batiam, meu pai. Minha criação foi rígida [...] meu marido não me deixa dirigir porque tem medo que eu bato o carro e temos que gastar muito para arrumar. (Meriva) (informação verbal).

Conforme o instituto Mapfre de Seguridade Viária (2005), muitas vezes o fato de mulheres sofrerem de amaxofobia está diretamente ligado aos maridos e/ou pais autoritários, os quais as deixam com a autoestima baixa, como também por sofrerem com momentos de estresse desde as primeiras vezes que dirigiram, pois são as mulheres que mais sofrem com os comportamentos de outros motoristas no trânsito, os quais, muitas vezes, ficam sem paciência e xingam por elas atrapalharem o trânsito.

Para Corassa (2006), anos atrás a direção era vista como uma tarefa exclusivamente masculina; os homens tinham o comando da casa e dos negócios. Esses modelos autoritários representavam, principalmente, para as mulheres mais velhas, figuras de grande poder. Isso acabava fazendo com que muitas criassem barreiras ao dirigir, pelo fato de uma educação repressora, associando a imagem de poder ao carro.

3.1.4 Falta de paciência do instrutor

Conforme Lopes (2009), o instrutor de autoescola é um profissional que necessita ter muita responsabilidade, ensina pessoas inexperientes; deve ser calmo, ter paciência e facilidade para ensinar.

[...] não sei se a instrutora não era preparada o suficiente ou se o modo de como ela passava não era bom pra mim, mas eu tive dificuldade, pois eu não sabia nada. Eu acho que faltou a paciência dela para me explicar direito e em passar confiança para assim quem sabe eu me sentir confiante e poder dirigir [...] nas aulas achei que ela me passou o básico, pois se acontece alguma coisa eu não sei o que fazer [...] (Citroen) (informação verbal).

[...] praticar mais com alguém que tenha paciência de me ensinar. (Meriva) (informação verbal).

3.2 CARACTERÍSTICAS PESSOAIS ASSOCIADAS À AMAXOFOBIA – TRAÇOS PESSOAIS

As características individuais destacadas foram: ansiedade, nervosismo, insegurança e medo de machucar alguém.

3.2.1 Sobre ansiedade, nervosismo e insegurança

Stratton e Haves (1994) definem ansiedade como uma reação de fuga a uma ameaça, ou seja, é uma situação estressante que resulta da antecipação de um perigo. Completando isso, Breton (1997) ressalta que a ansiedade nada mais é que uma preparação do indivíduo perante uma situação ameaçadora. Dessa forma, têm-se os seguintes depoimentos:

Tenho medo se acontecer um erro eu já vou me sentir nervosa [...] (Citroen) (informação verbal).

Tenho muito medo de cometer um erro e de atrapalhar o trânsito tipo assim estar no meio do movimento e atrapalhar. (EcoSport) (informação verbal).

[...] Não dirijo porque sou bastante ansiosa [...] (Montana) (informação verbal).

Fico com as mãos suadas, fico nervosa e acabo fazendo as coisas erradas. (Honda Civic) (informação verbal).

Não dirijo porque sou bastante insegura [...] o que me influenciou mais é ansiedade mesmo é achar que não vou conseguir. (Montana) (informação verbal).

[...] Parei de dirigir mesmo por insegurança [...] (EcoSport) (informação verbal).

Desse modo, a insegurança vem ao encontro de um sentimento que a mulher tem, sobre a ameaça que o dirigir representa em sua vida. Isso faz com que ela se sinta ansiosa e insegura por achar que não é competente ou não está preparada para exercer tal atividade. Assim, Viecili (2011) relata que:

A ansiedade pode ser entendida como sendo um processo interno do sujeito, desencadeando por um estímulo externo. Isto é, frente a situação de dirigir as ações realizadas ao se deslocar – ter de ultrapassar carros, parar, aumentar ou diminuir a velocidade, virar para a esquerda e para a direita, trocar a marcha etc. São comportamentos exigidos pelas vias e sobre o qual o motorista terá de adaptar o carro para fluir e atingir seu objetivo.

3.2.2 Sobre o medo de machucar alguém

Alguns sentimentos de medo acabam provocando a reação antecipatória de fuga, evitando a situação temida. Assim, destacam-se as seguintes declarações:

Na família a gente já sofreu um acidente grave a até hoje tem consequências disso. E isso é uns dos motivos que me deixam insegura tanto pra mim quanto para as outras pessoas no caso se eu tiver dirigindo. (Mitsubishi) (informação verbal).

[...] Meu medo começou desde a infância que sofri um acidente, foi uma cena que me marcou muito, lembro constantemente, me influenciou muito para dirigir, penso que isso é um perigo que eu tenho uma arma na mão e posso tirar a vida de alguém que é inocente. (Voyage) (informação verbal).

3.3 FATORES DE COMBATE À AMAXOFOBIA

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.

3.3.1 Reciclagem, instrutor paciente e acreditar em si

Analisou-se que as mulheres sentem vontade de voltar às aulas, para dirigir novamente. Para isso, é necessário um instrutor com paciência para ensinar, que as façam sentir-se à vontade, passando confiança.

Juntamente com a ideia de ter uma pessoa com muita paciência para ensinar, vem também o comprometimento de acreditar em si; elas destacam que se sentem melhor se alguém com paciência e calma as ensinasse, pois isso as deixaria mais tranquilas e com mais confiança.

Conforme Corassa (2006), o primeiro passo para perder o medo de dirigir é acreditar na própria capacidade; então, faz-se necessário extinguir os pensamentos que as levam a não quererem dirigir:

[...] fazer reciclagem. Creio que isso me faria dirigir sem medo como eu dirigia antes. (Tucson) (informação verbal).

[...] ter alguém do meu lado que não me passasse medo, que fosse segura, ou fazer outras aulas e até sozinha. (EcoSport) (informação verbal).

Pretendo fazer uma reciclagem, andei me informando que tem uma reciclagem para eu fazer e voltar a dirigir. (Honda Civic) (informação verbal).

Uma pessoa paciente pra me ensinar, que me diga assim que se faz, fazer algumas aulas

[...] Alguém que esteja disposto e com calma pois é uma coisa que agente não sabe, assim a gente tem um certo receio, tem que ser uma pessoa preparada pois nem todo mundo é igual e cada um vai aprende de um jeito diferente, uns antes e outros depois. (Citroen) (informação verbal).

[...] praticar mais com alguém que tenha paciência de me ensinar, fazer mais aulas na autoescola. (Meriva) (informação verbal).

3.3.2 Em relação a fazer psicoterapia

Bellina (2005) diz que a resposta positiva na resolução do problema é uma questão de tempo com o comprometimento do paciente e a competência do profissional.

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 autocohecimento e criando comportamentos eficazes na situação de dirigir.

Percebe-se que a psicoterapia vem ao encontro das necessidades que as mulheres mais precisam nesse momento: aprenderem a se conhecer para vencerem seus medos.

Terapia [...] Talvez se eu fosse com uma psicóloga conversar, me tirar este medo, talvez eu voltaria a dirigir, mas por enquanto não me sinto segura. (Tucson) (informação verbal).

[...] fazer uma terapia que levasse em conta a minha necessidade de aprender e a conversar e lidar com esse medo. Pois esse medo está implantado dentro em mim, e eu até tentava, pensava de noite amanhã eu vou dirigir numa boa, mas quando chegava numa certa hora, eu não conseguia vencer este medo. Ele era maior que minha força de vontade, aí eu desistia. (Voyage) (informação verbal).

4 CONCLUSÃO

Constatou-se, neste estudo, que o público feminino é o que mais sofre com a amaxofobia por vários motivos: ter sofrido um acidente traumático, a acomodação, a pressão social do companheiro e/ou de familiares e a falta de paciência do instrutor. Isso as priva do que gostariam de fazer por sempre dependerem de algo ou alguém. Além disso, percebeu-se um grande interesse por parte das mulheres em voltar a dirigir e buscar alternativas para superar esse medo, como acreditarem mais na sua capacidade, irem em busca de uma psicoterapia e aulas de volante especializadas com uma pessoa confiante e calma.

As contribuições do estudo se justificam em fornecer informações essenciais à continuidade acadêmica já que há poucos estudos na área.

Conclui-se que admitir ajuda é o primeiro passo para superar o medo, já que é muito difícil vencê-lo apenas com a força de vontade, sendo é necessária então, a busca de ajuda especializada (psicoterapia, aulas de volante).

Abstract

This paper aimed to investigate the reasons that lead people who already have the CNH (Driver's License) not directing, as well as identify that individual characteristics that influence this fear, as also verify factors that could come to facilitate for that they came back to driving again. The study consists of a survey with a qualitative approach. Regarding the proceedings was adopted interviews with a screenplay semi-structured, based on the use of three open questions. It was found that the female audience is what suffers most from amaxofobia, and therewith, many women fail to do various things they like, because they are always depending on someone or something. However, it is identified that, even with so many barriers faced by women (rigid education, accommodation, lack of patience instructor, discredit family) them showed interest in overcoming your fear.

Keywords: Amaxofobia. Fear of driving. Traffic psychology.

REFERÊNCIAS

ABREU, Marisa de. **Insegurança**. Disponível em: <<http://www.marisapsicologa.com.br/inseguranca.html>>. Acesso em: 15 dez. 2012.

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2009.

BELLINA, Cecília Cristina de Oliveira. **Dirigir sem Medo**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

BRETON, Sue. **Gente que se preocupa demais: como superar o stress da preocupação e aproveitar melhor a vida**. São Paulo: Angra, 1997.

CALÓ, Fábio Augusto. **Medo de dirigir, ansiedade ao dirigir e fobia**. Disponível em: <http://www.inpaonline.com.br/artigos/voce/medo_de_dirigir.htm>. Acesso em: 15 dez. 2012.

CAVALCANTE, Fátima G.; MORITA, Patrícia A.; HADDAD, Sonia R. Sequelas invisíveis dos acidentes de trânsito: o transtorno de estresse pós-traumático como problema de saúde pública. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, p. 1763-1771, 2008.

CORASSA, Neuza. **Vença o medo de dirigir: como superar-se e conduzir o volante da própria vida**. São Paulo: Gente, 2000.

INSTITUTO MAPFRE DE SEGURIDADE VIAL. **Amaxofobia medo de conduzir**. Disponível em: <<http://ebookbrowse.com/estudio-amaxofobia-pdf-d20498406>>. Acesso em: 15 dez. 2012.

INSTITUTO PAULISTA DE DÉFICIT DE ATENÇÃO. **O que é Estresse Pós-Traumático?** Disponível em: <<http://www.dirigindosemmedo.com.br/stresspostraumatico.html>>. Acesso em: 23 nov. 2012.

LIMA, Maria Elaine Celeira. Amaxofobia: um estudo de caso. **Revista contato**, Curitiba, ano 11, n. 65, set./out. 2009.

LOPES, Ricardo. O Instrutor de Auto-Escola. Disponível em: <<http://riclopes.blogspot.com.br/2009/03/o-instrutor-de-auto-escola.html>>. Acesso em: 23 nov. 2012.

MOREIRA, Túlio. **Frota brasileira de veículos mais que dobrou nos últimos 10 anos**. Disponível em: <<http://motordream.uol.com.br/noticias/ver/2012/03/02/frota-brasileira-de-veiculos-mais-que-dobrou-nos-ultimos-10-anos>>. Acesso em: 15 nov. 2012.

ROQUE, Denise. **Amoxofobia: o medo de conduzir**. Disponível em: <<http://segurancarodoviaria.blogspot.com/2010/02/amaxofobiaomedodeconduzir.html?zx=97e5adf0fa6d69a8>>. Acesso em: 23 nov. 2012.

STRATTON, Peter; HAVES, Nicky. **Dicionário de psicologia**. 12. ed. São Paulo: Pioneira, 1994.

STRAUB, Richard O. **Psicologia da saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

VIECILI, Juliana. Ansiedade e comportamento de dirigir. In: HOFFMANN, Maria Helena; CRUZ, Roberto Moraes; ALCHIERI, João Carlos. **Comportamento humano no trânsito**. 3. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.