

Medo de dirigir vai além do exame prático e ainda trava candidatos à CNH

Mesmo com mudanças no exame prático da CNH, como o fim da baliza eliminatória, o medo de dirigir ainda impede muitos candidatos. Especialista explica como a hipnoterapia pode ajudar.

Por Assessoria de Imprensa

A publicação do Manual Brasileiro de Exames de Direção Veicular, apresentada pela Secretaria Nacional de Trânsito (Senatran) no dia 1º de fevereiro, trouxe mudanças importantes no processo de avaliação dos candidatos à Carteira Nacional de Habilitação (CNH). Entre elas, o fim da obrigatoriedade da baliza como etapa eliminatória em diversos estados do país.

Apesar da flexibilização do exame prático, um obstáculo segue presente na vida de milhares de brasileiros: o medo de dirigir. A chamada amaxofobia — o pavor de assumir o volante — continua sendo um fator determinante para que muitas pessoas adiem ou até abandonem o processo de habilitação, mesmo diante de um cenário aparentemente mais favorável.

Hipnoterapia

Para esses casos, a hipnoterapia tem sido apontada como uma alternativa complementar no enfrentamento do problema, atuando diretamente nas causas emocionais que bloqueiam o aprendizado e a prática da direção veicular.

Conforme a hipnoterapeuta e psicanalista Yafit Laniado, o medo de dirigir vai muito além de um simples nervosismo.

“Não se trata apenas de um nervosismo isolado. O medo não tem ligação com o racional e, para muitas pessoas, ainda que haja cursos altamente capacitados para vencê-lo, o corpo reage com ansiedade intensa e com o desejo de desistir, isso só de pensar em assumir o controle e direção de um veículo, algo que pode ter sido originado em seu subconsciente, seja por experiências negativas, por imagens

assustadoras que ficaram registradas ou ainda por crenças limitantes sobre controle e segurança”, explica.

De acordo com a especialista, é justamente nesse nível mais profundo da mente que a hipnoterapia atua. A técnica busca acessar conteúdos subconscientes que sustentam o medo, permitindo sua ressignificação.

“Este acesso é feito com segurança e acolhimento, e o paciente não perde o controle. Ele ouve tudo e continua no comando, mas num estado de foco profundo, como uma meditação guiada, o que lhe permite ressignificar traumas e reforçar a autoconfiança”, detalha Yafit.

No contexto atual, em que o processo de habilitação passa por mudanças que reduzem a pressão do exame prático, especialistas em trânsito alertam que o desenvolvimento da autoconfiança do futuro condutor continua sendo essencial.

Afinal, independentemente do formato da prova, o trânsito real exige tomada de decisão, percepção de risco e equilíbrio emocional.

A superação do medo de dirigir, portanto, não está apenas ligada à retirada de manobras do exame, mas ao fortalecimento das condições psicológicas do candidato. Ao criar novas conexões internas e reduzir respostas automáticas de ansiedade, o paciente passa a se sentir mais seguro para conduzir um veículo, aproveitando o momento mais propício para buscar a habilitação.

Embora não substitua a formação técnica nem o aprendizado prático oferecido por centros de formação de condutores, a hipnoterapia pode funcionar como um apoio importante para quem enfrenta bloqueios emocionais intensos, contribuindo para uma relação mais saudável, segura e confiante com o ato de dirigir.

<https://www.portaldotransito.com.br/noticias/fiscalizacao-e-legislacao/carteira-de-habilitacao-cnh/medo-de-dirigir-vai-alem-do-exame-pratico-e-ainda-trava-candidatos-a-cnh/>

Veículo: Online -> Portal -> Portal do Trânsito