

# CHECKLIST

Para um voo tranquilo

---



---

JACKELINE CAPOROSSO

---



# Sumário

01 Antes do Voo

02 Pré Embarque

03 Durante o Voo

04 Após o voo



JACKELINE CAPOROSSI





# BEM-VINDO

Preparei este checklist para você que tem sofrido com esta fobia de viajar de avião. Pode acreditar, é possível ter controle sobre este medo, falo como psicóloga e como uma pessoa que também tinha muito medo e por isso decidi ajudar as pessoas a vencer esse desafio e viajar com mais tranquilidade emocional.

Espero que este checklist te ofereça mais controle sobre cada etapa de sua viagem.

Aproveite !!!

*Jackeline Caporossi*

# 01



## ANTES DO VOO

- **Evite o consumo de cafeína ou bebidas estimulantes**  
Para manter o corpo e a mente mais calmos no dia da viagem

- **Procure descansar bem na noite anterior**  
Porque o cansaço físico pode potencializar a ansiedade

- **Escreva ou mentalize pensamentos positivos sobre o voo**  
“Estou seguro”, “É apenas mais um voo tranquilo” ou  
“Milhares de pessoas voam todos os dias com segurança”

- **Leve um objeto âncora ou de conforto**  
Como por exemplo, uma pulseira, uma bolinha de apertar ou elástico no pulso, para focar a atenção e me acalmar em momentos de ansiedade.

- **Coloque fones de ouvido assim que possível**  
Para criar um ambiente auditivo confortável com músicas calmas ou familiares.





# PRÉ EMBARQUE

- **Chegue cedo**

Evite o estresse da pressa no aeroporto

- **Distrações**

Leve livros, jogos ou filmes

- **Tripulação**

Informe a tripulação sobre seu medo de voar para obter suporte

- **Assentos**

Escolha assentos confortáveis na janela ou corredor. Quando mais ao meio do avião menos sentirá os balanços de turbulências. Sobre as asas é a melhor posição, porém ouve mais ruídos das turbinas.



# DURANTE O VOO

- **Lembrar que turbulência é normal**

Faz parte do voo e não representa perigo — o avião está preparado para enfrentá-la com segurança. Feche os olhos e imagine que está de carro passando por uma estrada cheia de buracos.

- **Evitar focar nos sons e movimentos do avião**

Desviando sua atenção para um filme, leitura ou atividade que te distraia.

- **Beba água regularmente durante o voo**

Evitando álcool ou bebidas muito doces, que podem afetar o bem-estar físico e emocional.

- **Se possível levante e caminhe pelo corredor**

Caso isso te ajudar a relaxar, respeitando as orientações dos comissários.

- **Usar técnicas de respiração ou visualização**

Sempre que sentir o medo se aproximar, lembrando que ele vai passar.



# APÓS O VOO

- **Reconhecimento**

Reconheça sua coragem para super este desafio de enfrentar o medo de voar.

- **Registro**

Fazer registro escrito de tudo que correu bem durante sua viagem e o que fazer para melhorar.

- **Celebração**

Comemore sua conquista mesmo que ninguém te elogie se de os parabéns.

- **Viagem Concluída**

Reforce a ideia de que voar pode melhorar com o tempo.



*“Tudo começa com uma  
decisão. Decida vencer este  
medo e não permita que ele  
roube seus sonhos.”*

**Boa Viagem!!**