
OS VERDADEIROS PERIGOS DE ANDAR DE AVIÃO

Tem medo de andar de avião porque receia que este se despenhe? Saiba que há mais probabilidade de morrer num avião por outras razões mais 'simples' do que pela queda de um avião. O Huffington Post foi falar com o piloto de aviões Tom Bunn para tentar saber de que formas é que uma pessoa pode morrer num avião que nada têm que ver com a queda do aparelho. **Coágulos no sangue letais:** Quando fica sentado durante horas na mesma posição desconfortável pode desenvolver um coágulo no sangue que se pode tornar fatal, chamada trombose das veias profundas. Isto acontece porque está com as pernas apertadas e sempre na mesma posição e assim dificulta a circulação do sangue até ao coração, dando facilmente origem a um coágulo. O capitão Bunn explica que, "um estudo demonstrou que os passageiros frequentes nos aviões têm 3,65 vezes mais probabilidades de sofrer uma trombose das veias profundas do que os que não voam". Sublinha, "quer seja no ar ou no carro, é bom fazer uma pausa, levantar-se e esticar as pernas a cada duas horas." E mais, recomenda que "tente evitar o lugar à janela". **Inalação de fumo:** O avião é uma caixa de metal selada com mecanismos gigantes que queimam toneladas de combustível, por isso o fumo é uma preocupação legítima, sublinha o Huffington Post. De acordo com o capitão Bunn, "Em muitos acidentes, o fumo, e não o impacto, é o problema." Houve também já um caso em que o capitão, por questões de segurança do avião, teve de deixar o fumo entrar nas casas de banho do avião e os passageiros morreram por inalação do fumo. **Desidratação severa:** Num avião "a humidade é tão baixa que acaba por perder água pela pele e quando respira", explica Bunn. Evite beber café, sumos, chá, refrigerantes ou álcool e vá bebendo água para se manter hidratado. Welcome to [SOAR](#): Conquer Fear of Flying