**Realidade virtual nas técnicas da Terapia Cognitivo-comportamental: recursos tecnológicos para o tratamento de medo e fobias específicas**

[socepis1@gmail.com](mailto:socepis1@gmail.com) Sociedade Cearense de Pesquisa e Inovações em Saúde

**Mirlly de Souza Ferreira 1, Ghyslândia Nascimento Oliveira 2, André Sousa Rocha 3**

1 Graduanda em Psicologia - Universidade Federal do Ceará *Campus* Sobral, Pós Graduanda em Psicologia do Trabalho - Faculdade de Quixeramobim, Tecnóloga em Gestão de Recursos Humanos - Universidade Norte do Paraná (mirllydesouzaf@gmail.com)

2 Graduanda em Psicologia - Faculdade Luciano Feijão

3 Mestrando em Psicologia Universidade São Francisco, Psicólogo pela Universidade Federal do Ceará *Campus* Sobral

**Introdução:**  A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) no início deste ano lançou uma lista com treze itens visando refletir a preocupação com o indispensável investimento de recursos na saúde e com os principais desafios de saúde pública da próxima década de modo a incluir a tecnologia e a saúde digital na pauta de debates mundiais na assistência dos seres humanos. **Objetivos:** A partir disso, o objetivo do estudo é apresentar uma revisão bibliográfica da literatura sobre realidade virtual e psicoterapia, dando ênfase aos recursos tecnológicos que são utilizados na terapia cognitivo comportamental para o tratamento de medos e fobias específicas. **Metodologia:** Trata-se de um estudo bibliográfico. Para isso, foram consultadas as seguintes bases de dados: Google acadêmico e Scielo seguido das palavras-chave, terapia cognitivo-comportamental, realidade virtual e fobias. Os critérios de inclusão foram artigos publicados em periódicos nacionais, nos últimos vinte anos (2010 – 2020), disponibilizados em texto completo e pertinentes ao tema, excluíram-se das análises teses, dissertações bem como capítulo de livro. A partir disso, foram recuperados 10 artigos, destes ao aplicar os critérios de inclusão, fazer uma leitura do título e eliminar os artigos duplicados, restaram sete. Após uma análise mais acurada, a partir da lida dos resumos, sobraram três artigos para análise. **Resultados:** Os estudos utilizando RV se mostraram efetivos, sendo capazes de gerar sensações próximas aos reais. Destarte, apresentam potencial para serem utilizados no tratamento de fobias, no entanto deve ser seguida de exposição *in vivo.* **Conclusão:** A Realidade Virtual é uma ferramenta que apresenta potencial pois possibilita a simulação de situações ou eventos reais em um ambiente controlado e seguro, além de oportunizar aos terapeutas e pacientes uma ampliação nas possibilidades do tratamento. Mais estudos precisam ser realizados para que o conhecimento na temática avance.

**Palavras-chave/Descritores:** Psicoterapia. Realidade Virtual. Terapia Cognitivo-comportamental.

**Área Temática:** Tecnologias digitais na área da Psicologia e Psicoterapia.

1. **INTRODUÇÃO**

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) no início deste ano lançou uma lista com treze itens visando refletir a preocupação com o indispensável investimento de recursos na saúde e com os principais desafios de saúde pública da próxima década de modo a incluir a tecnologia e a saúde digital na pauta de debates mundiais na assistência dos seres humanos. Atualmente, a realidade virtual (RV) possui várias aplicações no campo da Psicologia oferecendo um significativo aumento de eficácia terapêutica por diversos fatores, seja na possibilidade da simulação de eventos ou situações reais em um ambiente controlado e relativamente seguro, seja na oportunidade tanto para terapeutas quanto para pacientes uma ampliação do rol de possibilidades relativas ao tratamento (PRATES et al., 2016). É notório há algum tempo o movimento de introdução das técnicas cognitivo-comportamentais junto à realidade virtual de forma inovadora e com intervenções bem-sucedidas (WENDT, 2011).

A realidade virtual (RV) está contribuindo para a inovação e aprimoramento das técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental nos Transtornos relacionados à depressão, trauma e a ansiedade. O sucesso nas intervenções pode se dever a uma maior capacidade de se autorregular por um processo que foi um bom intermediário (e.g exposição virtual) antes da confrontação real com o estímulo fóbico (PRATES et al., 2016). A dessensibilização sistemática é uma técnica eficaz para amenizar o processo de extinção de um reflexo condicionado e o sofrimento dos sujeitos (MOREIRA e MEDEIROS, 2007). Assim, a aproximação com o estímulo real (e.g dessensibilização sistemática) encontraria na RV um eficaz facilitador do processo.

Uma das plataformas de realidade virtual para psicologia e saúde mental que tem se destacado é a Psious. Atualmente, está presente em 60 países e já conta com mais de 150.000 pacientes tratados e com mais de 70 ambientes para tratar várias condições sendo amplamente utilizada, sobretudo, por terapeutas cognitivos comportamentais (PSIOUS, 2020).

Segundo o DSM 5 (2013), os critérios para a Fobia Específica são: ansiedade ou medo acentuado acerca de objetos ou situações, esquiva e fuga diante do objeto ou situação, o medo ou ansiedade são de caráter desproporcional em relação ao perigo real imposto pelo objeto ou situação e ao contexto sociocultural. A condição causa sofrimento e prejuízos no funcionamento social e profissional.

O objetivo deste estudo é apresentar revisão bibliográfica da literatura sobre realidade virtual e psicoterapia, dando ênfase aos recursos tecnológicos que são utilizados na terapia cognitivo comportamental para o tratamento de medos e fobias específicas.

1. **METODOLOGIA**

A metodologia utilizada é de caráter bibliográfico. Utilizou-se como fonte de pesquisas artigos disponíveis no Google acadêmico e Scielo com as seguintes palavras-chave: terapia cognitivo-comportamental, realidade virtual e fobias. Os critérios de inclusão foram artigos publicados em periódicos nacionais, nos últimos vinte anos (2010 – 2020), disponibilizados em texto completo e pertinentes ao tema, excluíram-se das análises teses, dissertações bem como capítulo de livro. A partir disso, foram recuperados 10 artigos, destes ao aplicar os critérios de inclusão, fazer uma leitura do título e eliminar os artigos duplicados, restaram sete. Após uma análise mais acurada, a partir da lida dos resumos, sobraram três artigos para análise. As discussões realizadas no Grupo de Estudos em Terapia Cognitivo Comportamental (GETCC) que constitui o Programa de Educação Tutorial (PET) Psicologia - *Campus* Sobral também foram fonte para essa construção.

1. **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Um dos primeiros estudos de aplicação da RV foi o de WALD e TAYLOR (2000) na fobia de dirigir utilizando capacetes de RV com quatro cenários. A paciente foi submetida a três sessões de VRET (*Virtual Reality Exposure Therapy – VRET*), com eventos aversivos virtuais aos quais ela foi exposta. Outros estudos sucederam e os autores concluíram que VRET é promissora, no entanto deve ser seguida de exposição *in vivo.*

No estudo de GARCIA-PALACIOS et al. (2001), na fobia de aranha, os pacientes receberam uma média de quatro sessões de uma hora de exposição. O estudo mostrou-se eficaz em comparação com a exposição controlada *in vivo*, neste estudo os pacientes utilizaram um capacete (com um campo de visão de 60º) usando-o para a imersão do paciente no ambiente virtual e um rastreador de cabeça e mão para posicionar a aranha.

Para o diagnóstico de tratamento de fobias urbanas WAUKE (2005) desenvolveu quatro ambientes virtuais: um elevador convencional, um panorâmico e dois túneis baseados na cidade do Rio de Janeiro, deixando mais próximo da realidade. Mesmo com amostras pequenas o autor afirma que as RVs são capazes de gerar sensações próximas da realidade, destarte apresentam potencial para serem utilizados no tratamento de fobias.

1. **CONCLUSÃO**

A Realidade Virtual é uma ferramenta que apresenta potencial, pois possibilita a simulação de situações ou eventos reais em um ambiente controlado e seguro, além de oportunizar aos terapeutas e pacientes uma ampliação nas possibilidades do tratamento. A mesma não pretende substituir as terapias convencionais, mas está usada em combinação com estratégias terapêuticas, destacando-se a terapia cognitivo-comportamental uma vez que através de estudos empíricos, os pesquisadores obtiveram uma maior evidência, de modo a tratar o paciente de maneira eficaz e efetiva reduzindo as fobias e possibilitando ao paciente uma maior funcionalidade diante de ambientes sociais e profissionais. Porém é necessário mais avanço principalmente no que concerne à RV dimensionar a sensação que a pessoa teria ao ser exposta ao estímulo fóbico.

1. **REFERÊNCIAS**

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-V)**. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2013.

Desafios de saúde urgentes para a próxima década. **Word Health Organization,** 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/photo-story/photo-story-detail/urgent-health-challenges-for-the-next-decade> . Acesso em: 11 de jul de 2020.

GARCIA-PALACIOS, AZUCENA & HOFFMAN, HUNTER & CARLIN, ALBERT & FURNESS, THOMAS & BOTELLA, C. (2002). Realidade virtual no tratamento da fobia de aranha: um controle estude. [**Behavior Research and Therapy**](https://www.researchgate.net/journal/0005-7967_Behaviour_Research_and_Therapy)**.** 40. 983-93. 10.1016/S0005-7967(01)00068-7.

MOREIRA, Márcio B. MEDEIROS, Carlos A. **Princípios Básicos e Análise do Comportamento.** – Porto Alegre: Artmed, 2007.

PRATES, F. P.; PACHECO, A. O.; SANTOS., B. S; SILVA., R. M; FERRAZ., R. C; & VASCONCELOS, S. J. L. **Realidade virtual nas técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental: Transtornos de Traumas, Ansiedade e Depressão**. Estud. pesqui. psicol., Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 624-643, May 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S180842812016000200018&lng=en&nrm=iso. Acesso em 10 de jul de 2020.

Realidade Virtual para a Saúde Mental. **Psious,** 2020. Disponível em: https://<https://psious.com/> . Acesso em: 11 de jul de 2020.

WALD, J., & TAYLOR, S. **Pesquisa preliminar sobre a eficácia da terapia de exposição à realidade virtual no tratamento da fobia motriz.** [CyberPsicologia e Comportamento](https://www.liebertpub.com/journal/cpb). Vol. 6,..No.;;;5,..459-465...Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/109493103769710488>. Acesso em 10 de jul de 2020.

WAUKE, A. P. T., CARVALHO, L. A. V., & COSTA, R. M. E. M. **Tratamento de fobias urbanas por meio de ambientes virtuais.** Arquivos Brasileiros de Psiquiatria, neurologia e Medicina Legal, 99:5 – 11, 2005. Disponível em: <https://telemedicina.unifesp.br/pub/SBIS../CBIS2004/trabalhos/arquivos/585.pdf> Acesso em 12 jul de 2020.

WENDT, G. W. **Tecnologias de interface humano-computacional: realidade virtual e novos caminhos para pesquisa**. Rev. Psiquiatr. Clin**.** São Paulo, v. 38, n. 5, p. 211-212, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832011000500009&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 10 de jul de 2020.