

CAPÍTULO 7

REALIDADE VIRTUAL NA TERAPIA DE EXPOSIÇÃO: UMA FERRAMENTA INOVADORA PARA O TRATAMENTO DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

**Ilanca Alves Sobrinho
Lara Moreira de Souza Farias
Maria Beatriz Parra
Maitê Duarte Moraes
Maria Helena da Silva Santos**

A Terapia de Exposição (TE) é reconhecida como tratamento de primeira linha para diversos transtornos de ansiedade, incluindo fobias específicas, transtorno de ansiedade social e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Apesar de sua eficácia comprovada, a exposição in vivo enfrenta barreiras práticas como dificuldade de reproduzir cenários temidos, logística complexa, estigma e elevada evasão que limitam sua aplicabilidade em contextos clínicos e comunitários.

A Realidade Virtual (RV) surge nesse cenário como tecnologia capaz de recriar ambientes controlados, imersivos e replicáveis, onde o terapeuta pode modular a intensidade do estímulo, monitorar respostas fisiológicas e adaptar a intervenção em tempo real. Além disso, a RV facilita a padronização de protocolos, amplia a segurança e a privacidade do paciente e potencialmente reduz custos e tempo logístico associados à exposição tradicional.

Avanços recentes em hardware (óculos mais leves, maior taxa de atualização) e software (cenários validados clinicamente, integração com biofeedback) ampliaram a viabilidade clínica da TERV, enquanto estudos controlados e metanálises vêm avaliando sua equivalência ou superioridade em relação à exposição in vivo.

Diante desse cenário, a TERV representa não apenas uma alternativa prática, mas também uma oportunidade para inovar a prática baseada em evidências, integrando tecnologia, medição objetiva e personalização terapêutica. Foi realizada revisão narrativa da literatura entre 2015-2024 nas bases PubMed, PsycINFO e Scopus. Conclui que a Terapia de Exposição por Realidade Virtual constitui recurso eficaz e cada vez mais acessível para o tratamento de vários transtornos de ansiedade, apresentando resultados comparáveis ou superiores à exposição in vivo, com melhor aceitabilidade.

A integração de TERV à prática clínica demanda padronização de protocolos, formação de profissionais e desenvolvimento de conteúdos culturalmente relevantes, mas representa avanço significativo na oferta de cuidados baseados em evidências.

PALAVRAS-CHAVE: realidade virtual; terapia de exposição; transtornos de ansiedade; intervenção tecnológica

REFERÊNCIAS

AMIR, N.; TAYLOR, C. T.; ELLIOTT, M. H. The effect of virtual reality exposure on anxiety reduction: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, v. 142, p. 103-112, 2021.

BOTELLA, C. et al. Virtual reality exposure-based therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder: A review of its efficacy, the adequacy of the treatment protocol, and its acceptance. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, v. 11, p. 2533-2545, 2015.

FREEMAN, D. et al. Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*, v. 47, n. 14, p. 2393-2400, 2017.

MAPLES-KELLER, J. L. et al. The use of virtual reality technology in the treatment of anxiety and other psychiatric disorders. *Harvard Review of Psychiatry*, v. 25, n. 3, p. 103-113, 2017.

OPRIŞ, D. et al. Virtual reality exposure therapy in anxiety disorders: A quantitative meta-analysis. *Depression and Anxiety*, v. 29, n. 2, p. 85-93, 2012.