



TERAPIA DE EXPOSIÇÃO POR REALIDADE VIRTUAL NO MANEJO DE TEPT, ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

CLARA RAMOS DE MATOS; VICTOR COPPOLA; ANNA FERNANDA SILVA E SOUZA;
DÉBORA CRISTINA DOS REIS SIQUEIRA

Introdução: A tecnologia de realidade virtual (RV) tem se destacado como ferramenta complementar na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), especialmente no tratamento de transtornos de estresse pós-traumático (TEPT), ansiedade e depressão. Esse método consiste na criação de um ambiente tridimensional gerado por computador com o qual o indivíduo interage em tempo real, por meio do uso de óculos ou capacetes de realidade virtual, fones de ouvido imersivos e sensores de movimento. Assim, é possível gerar ambientes seguros e controlados de exposição para os pacientes, enquanto o terapeuta observa-os no mundo real e modula os estímulos para a dessensibilização.

Objetivo: Analisar a eficácia da Terapia de Exposição por Realidade Virtual (TERV) no manejo de sintomas de TEPT, ansiedade e depressão. **Metodologia:** Realizou-se uma busca na base de dados PubMed, utilizando as palavras-chave: "virtual reality", "treatment", "PTSD" e "psychological disorder", com filtro de publicações dos últimos 13 anos, resultando em 36 artigos. Foram selecionados 5 artigos que abordavam especificamente a aplicação da RV no tratamento de TEPT, ansiedade e depressão, feitos entre 2012 e 2021, cujos sujeitos experimentais eram militares e adultos afetados por TEPT, TAG, TP ou fobias. **Resultados:** Os estudos apontaram que a TERV favorece a personalização de cenários e a exposição controlada aos estímulos traumáticos e ansiogênicos, promovendo a dessensibilização e a reestruturação cognitiva. Evidenciou-se eficácia na redução de sintomas em quadros de fobias, ansiedade social, depressão e ideação suicida, além de maior engajamento e adesão ao tratamento. A associação da RV com intervenções digitais e estratégias de modificação de viés cognitivo ampliou os efeitos terapêuticos ao reduzir sintomas de reexperiência traumática e treinar as habilidades de enfrentamento dos pacientes. **Conclusão:** A integração da RV na TCC apresenta-se como uma abordagem promissora para o tratamento de TEPT, ansiedade e depressão, pois é uma técnica inovadora, por implementar tecnologia imersiva, e alcança melhora sintomática de até 50% - maior do que quando se usa somente a TCC para tratamentos psicológicos - sendo clinicamente mais eficaz. Entretanto, ressalta-se a necessidade de ampliação das pesquisas, padronização de protocolos e avaliação do custo-efetividade para consolidar as evidências e orientar sua aplicação em larga escala.

Palavras-chave: **DESCATASTROFIZAÇÃO; COGNIÇÃO; IMERSÃO**