



## REALIDADE VIRTUAL E FOBIAS ESPECÍFICAS



ISSN 1983-0173

Bruno Rocha<sup>1</sup>; Gabriela Gomes<sup>1</sup>; José Soares<sup>1</sup>; Thiago Francisco Pereira Soares<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Psicologia, Faculdade do Futuro, Manhuaçu, MG, Brasil.

Hoje em dia, a tecnologia está presente no nosso meio, não há como negar essa dependência de tecnologia para tudo, a maioria da população hoje tem um smartphone a sua disposição, independente da classe social, todos têm acesso a isso, é ir contra a mão tentar tirar a tecnologia do meio da educação, e até mesmo das terapias, como por exemplo, o surgimento das terapias online. Ainda é cedo pra falar da eficácia desse tipo de terapia, mas ela está surgindo e ganhando força à medida que os estudos comprovam sua eficácia. O estudo teve como objetivo juntar a tecnologia da realidade virtual com o tratamento de fobia social, uma vez que o tratamento de fobias mais indicado é a exposição gradativa ao objeto fóbico. Acredita-se que o uso da Realidade Virtual, irá trazer uma segurança para a pessoa, por saber que aquele ambiente não é real. Auxiliando assim, alunos do primeiro período dos cursos da faculdade, que sentem alguma dificuldade de falar em público (não necessariamente uma fobia social). Conclui-se que fazer um treinamento de no máximo 16 sessões, acredita-se haver uma melhora significativa nessa ansiedade e conseqüentemente na habilidade social.

**Palavras-chave:** realidade virtual, psicoterapias, fobia social.

