

## Realidade virtual contra as fobias de falar em público Eventos Multiplicadores - Portugal



[Simulador de realidade virtual contra a fobia de falar em público - Associação Raquel Lombardi \(associacaoraquellombardi.com\)](http://associacaoraquellombardi.com)

O medo de falar em público é uma das fobias mais comuns sentidas pelos seres humanos. Estar à frente de uma audiência e falar, enquanto todos os olhos estão postos no orador, causa ansiedade.

Link de inscrição

[Registo para o evento: Realidade virtual contra as fobias de falar em público - google.com\)](https://www.google.com)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Desta necessidade, nasce o projecto europeu Erasmus + "Virtual Simulador da realidade contra a fobia de falar em público" 2020-1-PT01-KA202-078436 cujo

A coordenação está a cargo da Associação Cultural e de Solidariedade Social Raquel Lombardi, em parceria com outros 5 parceiros, nomeadamente SC

Psihoforworld (Roménia), Instituto Internacional de Psicologia Aplicada e

Ciências Humanas (Itália), Clube de Empreendedorismo Juvenil (Grécia), Gazi

Universitesi (Turquia), AIJU (Espanha).

Este projecto europeu inovador baseia-se na utilização da realidade virtual para combater a fobia de falar em público em grupos de profissionais como professores, formadores, estudantes, psicólogos e outros. A Realidade Virtual introduzirá o participante numa simulação de falar em público e avaliará o comportamento em tempo real, encorajando-o assim a falar eficazmente em público.

A aplicação pode ser descarregada a partir da Play Store (Android) e são necessários uns óculos de Realidade Virtual adaptados ao seu smartphone (que pode encontrar à venda online, a um preço muito acessível). Os óculos virtuais têm uma vasta gama de preços que dependem da qualidade e da marca. O preço mínimo é de 15 euros.



## IO3 - Formação em RV para falar em público

O treinamento em RV para falar em público introduzirá o participante em uma simulação de falar em público e avaliará o comportamento em tempo real para incentivar o participante a falar em público de forma eficaz.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## VR Simulator

Ambientes virtuais para a comutação da fobia social quando se fala

# O QUE É QUE INCLUI?



## ENVIRONMENTS

- Criação de diferentes ambientes (auditório, teatro, palco, etc.)
  - o Tamanhos diferentes (desde pequenas (5/6 cadeiras até grandes 100 cadeiras)
- Criação de diferentes níveis de dificuldade
  - Auditório vazio
  - Auditório meio cheio
  - Auditório cheio
  - Pessoas que estão a ouvir o discurso
  - Pessoas que falam e não ouvem Etc.
- Avaliação do sistema do discurso.
- Avaliação automática do discurso pelo utilizador.



## KIT RV

- Baseado na aplicação para smartphone
- Utilização de óculos de realidade virtual
- Aplicação a descarregar na Play Store (Android)
- Sensor microfone para avaliar a fala

# Tecnologia que será utilizada

A fim de conseguir uma implementação alargada desta ferramenta, nas escolas, etc., tem de ser **acessível em termos de custos**.

Por isso, decidimos recorrer **a uma tecnologia já existente**, fácil de encontrar no mercado e já utilizada por milhões de pessoas: **os smartphones**. Este smartphone, para possibilitar a visualização de ambientes de RV, será acompanhado de **óculos de realidade virtual, nos quais o telemóvel é incorporado**.

Os óculos virtuais têm uma vasta gama de preços, consoante a qualidade e a marca. O da imagem custa apenas 15 euros e pode ser utilizado com qualquer smartphone moderno. O custo é baixo porque não inclui qualquer electrónica. A imagem é mostrada pelo smartphone.

A utilização desta tecnologia apresenta as seguintes vantagens

- Fomentar a atenção. Os óculos de realidade virtual mergulham o utilizador num mundo isolado do exterior. Com a utilização desta tecnologia, o utilizador pode concentrar a sua atenção sem estímulos visuais externos.
- É atractivo. Actualmente, as tecnologias captam a atenção dos jovens. Todos têm um smartphone, descarregam aplicações e partilham histórias nas redes sociais. A caravana é uma tecnologia em expansão, com muito boa recepção por parte de quem a experimenta.







### **Pequeno auditório**

O nível mais fácil, para quem está a começar e tem um nível elevado de fobia de falar em público



### **Auditório médio**

O nível médio, para amadores e nível médio de fobia de falar em público



### **Grande auditório**

O nível mais elevado, para especialistas e pessoas com baixo nível de fobia de falar em público

### **Níveis de**

**Auditório  
vazio**

**Auditório meio  
cheio**

**Auditório cheio**

**Auditório cheio  
Pessoas a falar**

## Avaliação automática do sistema

O sistema **avaliará automaticamente o desempenho do discurso** através da as seguintes variáveis:

- **Contacto visual com o público:** sensores de movimento da cabeça (giroscópio)
- **Movimento da cabeça:** avaliação dos movimentos da cabeça do utilizador para detectar situações de stress (giroscópio)
- **Tom de voz:** avaliação do nível de volume do altifalante (microfone)
- **Duração do discurso:** avaliação da velocidade de fala (microfone) Com estas variáveis, o sistema definirá uma pontuação do participante (sempre com base em comentários positivos e feedback "bom trabalho, tente novamente, está a melhorar, etc.)

## Auto-utilização avaliação

O sistema, após cada actividade, **perguntará ao orador como considera ter feito o discurso**. Serão tidas em conta as seguintes variáveis:

- **Auto-avaliação** da forma como o fez
- **Nível de stress**
- **Nível de confiança**
- **Satisfação final**

Isto **completará as informações** obtidas com a Avaliação Automática do Sistema.



**Avatar** para dar sugestões e orientação ao utilizador com base nos resultados obtidos após cada actividade. O avatar fornecerá sugestões para as variáveis da avaliação com menor pontuação, de modo a melhorar aspectos específicos do discurso

## Resultados do projecto

Manual (Saída 1)

[Manuals Simulador de realidade virtual contra a fobia de falar em público \(associacaoraquellombardi.com\)](http://associacaoraquellombardi.com)

Saída 2

Plataforma de e-learning

<https://publicspeakingphobia.aiju.info/>

Saída 3

Formação em RV para

Falar em público

[SpeakingPhobia \(1\).apk - Google Drive](#)

## VRAPSP em Portugal

A utilização da realidade virtual como ferramenta terapêutica para combater a fobia de falar em público é uma abordagem que tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos em todo o mundo, incluindo Portugal. Através da simulação de cenários que reproduzem situações reais em que o paciente pode enfrentar o medo de falar em público, a realidade virtual permite ao indivíduo desenvolver capacidades e competências necessárias para lidar com esta fobia de forma segura e controlada. Por exemplo, é possível simular uma apresentação de trabalho, um discurso ou uma aula, com a vantagem de o paciente poder praticar repetidamente até se sentir confiante o suficiente para lidar com a situação na vida real.

Existem várias clínicas e centros de terapia em Portugal que já disponibilizam tratamentos baseados em realidade virtual para fobias, incluindo a fobia de falar em público. No entanto, é importante que o paciente seja acompanhado por um profissional especializado em terapia comportamental e cognitiva, que possa orientar e monitorizar o tratamento de forma adequada e personalizada.

Em suma, a utilização da realidade virtual como ferramenta terapêutica pode ser uma abordagem promissora para ajudar as pessoas a ultrapassar a fobia de falar em público em Portugal e no mundo.

Infelizmente, não existem dados específicos disponíveis sobre a utilização da realidade virtual para combater a fobia de falar em público em Portugal. No entanto, podemos observar que a terapia de realidade virtual tem sido cada vez mais utilizada em Portugal para tratar uma grande variedade de fobias e perturbações de ansiedade.

De acordo com um estudo de 2020 realizado pela Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, a terapia de realidade virtual tem sido utilizada em Portugal sobretudo para tratar fobias específicas, perturbação de stress pós-traumático e perturbações de ansiedade. O estudo também destacou que a terapia de realidade virtual pode ser uma ferramenta terapêutica eficaz, especialmente para pacientes que não respondem bem à terapia convencional. Além disso, um inquérito realizado em 2021 pela consultora PwC Portugal em parceria com a Universidade Católica Portuguesa mostrou que a pandemia aumentou a procura de serviços de saúde mental em Portugal. De acordo com o estudo, 25% dos portugueses referiram ter sofrido algum tipo de problema de saúde mental durante a pandemia.

Embora não existam dados específicos sobre a utilização da terapia de realidade virtual no tratamento da fobia de falar em público em Portugal, é possível afirmar que a terapia de realidade virtual tem sido cada vez mais reconhecida como uma abordagem terapêutica eficaz para uma variedade de perturbações mentais, incluindo fobias e perturbações de ansiedade.

A utilização da realidade virtual e de plataformas de e-learning para combater as fobias de falar em público no ensino vocacional e profissional pode ter um impacto positivo significativo nos estudantes em Portugal:

### Competências acrescidas

Ao utilizarem o simulador de aplicações de RV e a plataforma de aprendizagem electrónica, os estudantes do ensino profissional e vocacional podem desenvolver as competências necessárias para fazerem apresentações eficazes e comunicarem eficazmente em público. A utilização da realidade virtual permite aos estudantes praticar num ambiente seguro e controlado, recebendo feedback e orientação para melhorar as suas competências.



## Melhoria dos resultados de aprendizagem

A natureza imersiva e interactiva do simulador de aplicações de RV e da plataforma de e-learning pode proporcionar aos alunos uma experiência de aprendizagem envolvente e eficaz. Ao utilizar a tecnologia para proporcionar uma aprendizagem personalizada e adaptativa, os alunos podem reter melhor a informação e melhorar o seu desempenho académico.

## Redução dos resultados negativos

A fobia de falar em público pode ter um impacto negativo no sucesso académico e profissional de um estudante, levando à perda de oportunidades e à diminuição da progressão na carreira. O projecto pode ajudar os estudantes a ultrapassar a sua fobia, reduzindo os resultados negativos e melhorando a sua qualidade

de vida.

## Maior acessibilidade

A utilização da realidade virtual e das plataformas de e-learning pode aumentar o acesso à formação e aos recursos de oratória para os estudantes do ensino profissional em Portugal. Isto pode ajudar a garantir que todos os estudantes tenham a oportunidade de desenvolver as competências necessárias para serem bem sucedidos nas suas carreiras.

# O sistema de realidade virtual como um sistema inovador

## Método para o ensino das profissões

### **Terapia de exposição**

A realidade virtual pode ser utilizada para simular cenários de falar em público, permitindo que os alunos se exponham gradualmente a diferentes níveis de stress e ansiedade. Esta terapia de exposição pode ajudar os alunos a dessensibilizarem-se do medo de falar em público e a desenvolverem confiança nas suas capacidades.

### **Feedback e coaching**

Os sistemas de realidade virtual podem fornecer feedback instantâneo sobre o desempenho dos alunos, como a sua linguagem corporal, tom de voz e contacto visual. Este feedback pode ajudar os alunos a identificar áreas de melhoria e a receber formação sobre como melhorar as suas capacidades de falar em público.

## **Simulações realistas**

Os sistemas de realidade virtual podem criar simulações realistas de diferentes cenários para falar em público, como fazer uma apresentação para um grande público ou participar num painel de discussão. Estas simulações podem ajudar os alunos a prepararem-se para situações do mundo real e a desenvolverem as suas capacidades de comunicação.

## **Personalização**

Os sistemas de realidade virtual podem ser personalizados de acordo com as necessidades específicas de diferentes profissões, tais como direito, medicina ou negócios. Esta personalização pode proporcionar aos formandos uma formação direccionada que é relevante para a sua profissão e pode ajudá-los a desenvolver as competências específicas de que necessitam para serem bem sucedidos.

A RV tem o potencial de transformar os métodos de aprendizagem e formação, proporcionando aos alunos experiências imersivas e envolventes. Em Portugal, a RV tem sido aplicada em vários projectos para melhorar a aprendizagem e a formação, e aqui estão algumas experiências desses projectos:

### **Formação médica**

Em Portugal, a RV tem sido utilizada para formar estudantes e profissionais de medicina em procedimentos cirúrgicos complexos. A RV proporciona um ambiente seguro para os alunos praticarem procedimentos sem o risco de prejudicar os pacientes e permite-lhes ganhar experiência prática antes de realizarem procedimentos na vida real.

## **Aprendizagem de línguas**

A RV tem sido utilizada para proporcionar aos aprendentes de línguas experiências imersivas que simulam cenários da vida real. Os alunos podem praticar as suas capacidades de expressão oral e compreensão oral em ambientes virtuais, como pedir comida num restaurante ou conversar com um falante nativo

## **Formação industrial**

A RV tem sido utilizada para formar trabalhadores em sectores como a construção, a indústria transformadora e a aviação. A RV proporciona um ambiente seguro para os formandos praticarem competências e procedimentos que são difíceis ou perigosos de reproduzir na vida real.

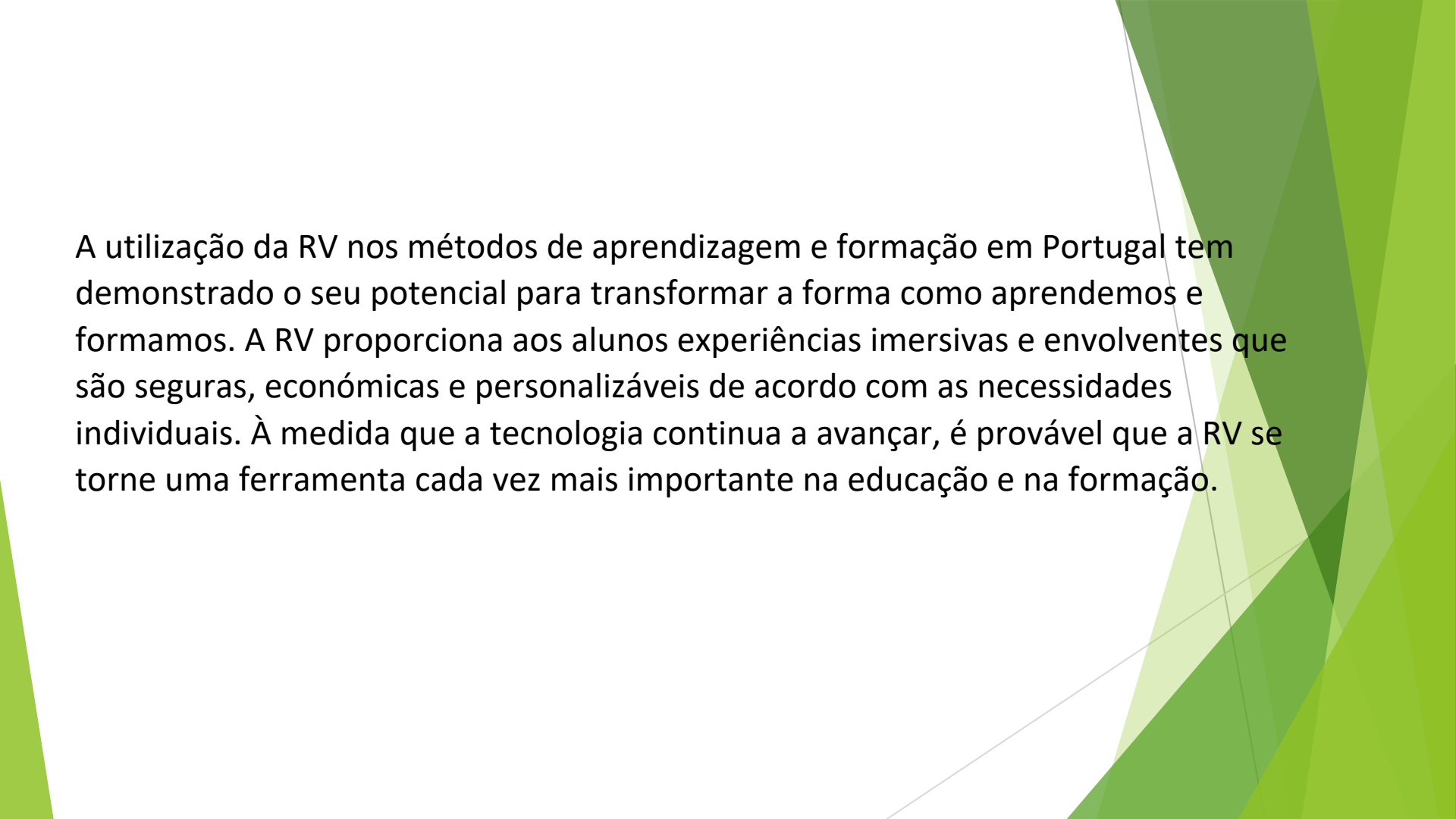
## **Experiências culturais**

A RV tem sido utilizada para proporcionar aos alunos visitas virtuais a sítios históricos, museus e eventos culturais. Os alunos podem explorar estes ambientes ao seu próprio ritmo e adquirir uma compreensão mais profunda da cultura e da história.

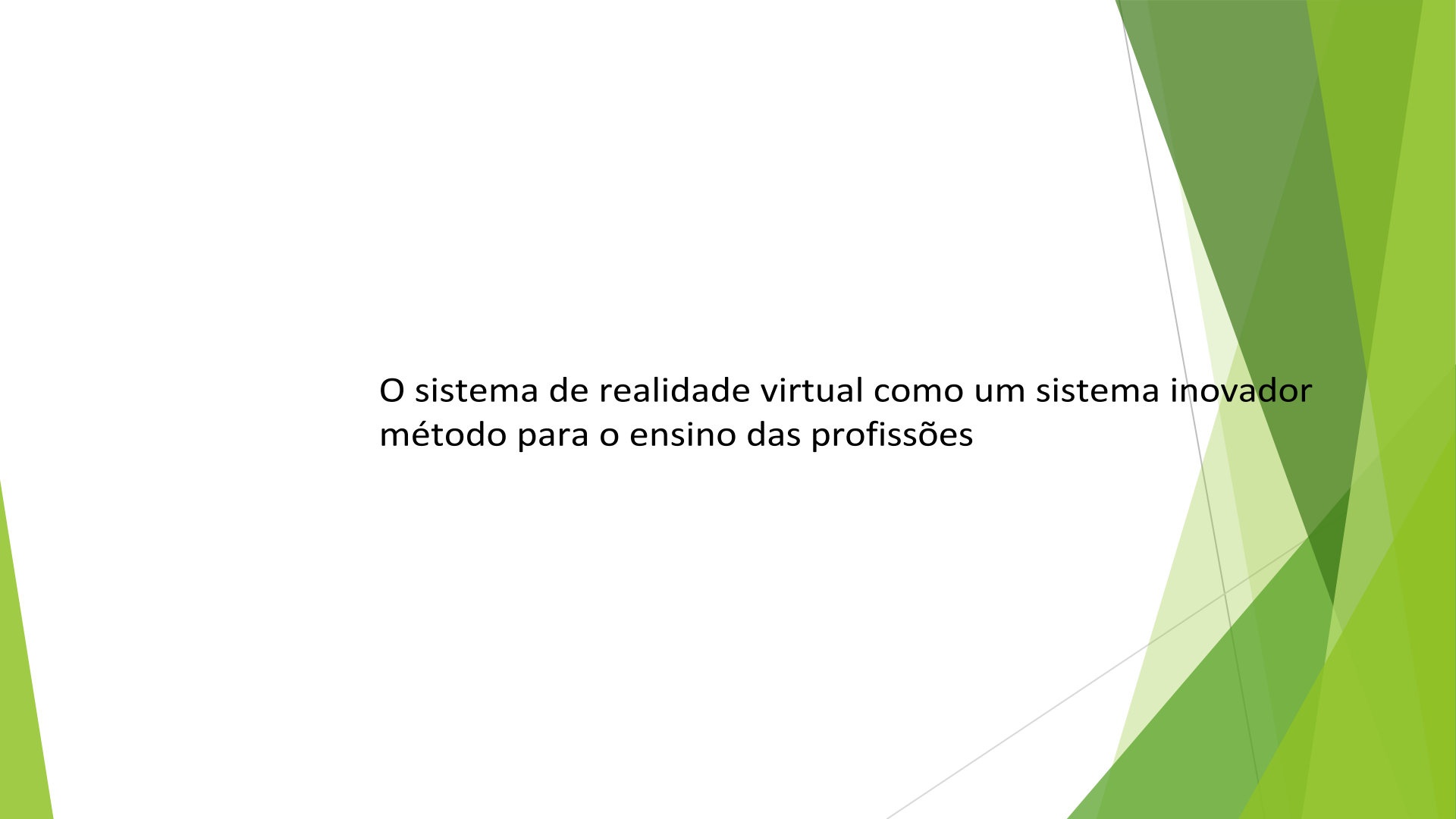
## **Formação em competências transversais**

A RV tem sido utilizada para proporcionar aos alunos formação em competências transversais, tais como liderança, comunicação e trabalho de equipa. A RV proporciona um ambiente seguro para os alunos praticarem estas competências e receberem feedback sobre o seu desempenho





A utilização da RV nos métodos de aprendizagem e formação em Portugal tem demonstrado o seu potencial para transformar a forma como aprendemos e formamos. A RV proporciona aos alunos experiências imersivas e envolventes que são seguras, económicas e personalizáveis de acordo com as necessidades individuais. À medida que a tecnologia continua a avançar, é provável que a RV se torne uma ferramenta cada vez mais importante na educação e na formação.

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. These shapes are primarily located on the right side of the slide, creating a modern, layered effect. The rest of the slide is a plain white background.

O sistema de realidade virtual como um sistema inovador  
método para o ensino das profissões

Os sistemas de realidade virtual (RV) oferecem um método único e inovador para o ensino das profissões. Estes sistemas proporcionam aos alunos experiências imersivas e interactivas que lhes permitem praticar e desenvolver as suas competências num ambiente seguro e controlado. Eis algumas das formas como os sistemas de RV podem ser utilizados como um método inovador para o ensino das profissões.

## **Simulações**

Os sistemas de RV podem criar simulações realistas de cenários do mundo real, tais como procedimentos médicos, projectos de engenharia ou situações de resposta a emergências. Estas simulações podem proporcionar aos alunos uma experiência prática num ambiente seguro e controlado, permitindo-lhes praticar e aperfeiçoar as suas competências antes de as aplicarem na vida real.

## **Feedback**

Os sistemas de RV podem fornecer feedback instantâneo sobre o desempenho dos alunos, como a sua linguagem corporal, tom de voz ou capacidade de tomada de decisão. Este feedback pode ajudar os alunos a identificar áreas de melhoria e a receber formação sobre como melhorar o seu desempenho.

## **Personalização**

Os sistemas de RV podem ser personalizados de acordo com as necessidades específicas de diferentes profissões, proporcionando aos alunos uma formação direccionada e relevante para a sua área. Por exemplo, os sistemas de RV podem ser utilizados para formar pilotos em simulações de voo ou para formar cirurgiões em cirurgias virtuais.

## **Colaboração**

Os sistemas de RV podem facilitar a colaboração e o trabalho de equipa entre os alunos, permitindo-lhes trabalhar em conjunto em projectos ou simulações complexas. Esta colaboração pode ajudar os alunos a desenvolver as suas capacidades de comunicação e de liderança.

## **Rentável**

Os sistemas de RV podem ser uma alternativa econômica aos métodos de formação tradicionais, uma vez que eliminam a necessidade de equipamento ou materiais dispendiosos. Os sistemas de RV também podem ser utilizados para formar grandes grupos de alunos em simultâneo, poupando tempo e recursos.

**Os sistemas de RV constituem uma ferramenta poderosa para o ensino de profissões, permitindo que os alunos desenvolvam as suas competências e conhecimentos num ambiente seguro e envolvente. medida que a tecnologia continua a avançar, é provável que a RV se torne uma ferramenta cada vez mais importante no ensino e na formação profissionais.**