

OS IMPACTOS DO USO DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (IA) NA SAÚDE MENTAL DE ADULTOS

Mariana Dosso Aragão¹

Letícia Maria Bello Regufe Rabelo²

Thomaz Ademar Nascimento Ribeiro³

Resumo: Este trabalho investiga os impactos da Inteligência Artificial na saúde mental de adultos, com ênfase nos benefícios, desafios e implicações éticas. Com base em uma revisão bibliográfica de estudos publicados nos últimos cinco anos nas bases PubMed e PsycInfo, o objetivo principal é compreender como a Inteligência Artificial pode ser aplicada no diagnóstico, tratamento direcionado à saúde mental e suporte emocional de adultos, avaliando seus efeitos psicológicos e sociais.

Palavras-chave: Psicologia, Inteligência Artificial, Saúde Mental.

Abstract: This work investigates the impacts of Artificial Intelligence on adult mental health, emphasising the benefits, challenges and ethical matters. Based on a bibliographic review of studies published in the last five years in the databases of PubMed and PsycInfo, the main objective is to comprehend how Artificial Intelligence can be applied in diagnosis, treatment directed to mental health and emotional support of adults, evaluating its psychological and social effects.

Keywords: Psychology, Artificial Intelligence, Mental Health

¹ Acadêmica do curso de Psicologia do UNIVAG.

² Acadêmica do curso de Psicologia do UNIVAG.

³ Professor Orientador do curso de Psicologia do UNIVAG.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão será a doença mais comum no mundo até 2030. O Relatório Mundial de Saúde Mental da OMS publicado em junho de 2022, aponta que cerca de um bilhão de pessoas vivem com algum tipo de transtorno mental. Ainda segundo o relatório, o Brasil é o país com a maior prevalência destes transtornos na América Latina. Estima-se que aproximadamente 280 milhões de pessoas no mundo vivem com depressão e 301 milhões com ansiedade. Todos os anos milhares de indivíduos tiram suas próprias vidas, sendo os países de baixa e média renda com maiores porcentagens de suicídio (Xian, et al, 2023). Nos últimos anos, a saúde mental tem se tornado uma preocupação crescente no Brasil e no mundo.

De acordo com dados epidemiológicos do Ministério da Saúde, estima-se que até 15,5% da população brasileira possa vivenciar episódios de depressão ao longo da vida, o que reforça a urgência de estratégias eficazes de diagnóstico e tratamento (Brasil, 2022). Diversos fatores explicam a alta prevalência de transtornos mentais, incluindo barreiras no acesso a tratamentos de qualidade que impactam diretamente na saúde e no bem-estar da população. Nesse contexto, o uso da Inteligência Artificial (IA) tem se destacado como uma ferramenta promissora no campo da saúde mental. Aplicativos baseados em Inteligência Artificial oferecem novas possibilidades de diagnóstico, intervenção e monitoramento, permitindo maior personalização e eficiência nos cuidados (Xian et al., 2023).

Além disso, ao viabilizar soluções mais acessíveis, a IA apresenta o potencial de democratizar o acesso a serviços de saúde mental, especialmente em regiões com escassez de profissionais especializados (Chaundry, 2024). Em contraposição, apesar de seus benefícios, a crescente dependência da IA na saúde mental levanta preocupações significativas. Questões como despersonalização do cuidado, confiança excessiva em sistemas automatizados e riscos relacionados à privacidade de dados têm sido amplamente debatidas (OMS, 2022).

Ademais, o impacto da tecnologia nas relações humanas e na dinâmica terapêutica ainda é um tema pouco explorado, mas de suma importância, considerando que a alienação emocional e o distanciamento interpessoal podem agravar ou desencadear outros transtornos mentais (Xian et al., 2023).

Dessa maneira, esta pesquisa objetivou compreender quais são os impactos da IA na saúde mental de adultos, bem como os seus limites intrínsecos às demandas éticas da psicologia que essas tecnologias inevitavelmente ocasionam. Tendo em vista que a inserção da IA no

campo da saúde mental, embora promissora, levanta questionamentos cruciais sobre a privacidade e segurança dos dados dos pacientes, que são altamente sensíveis e exigem proteção rigorosa. Ademais, há preocupação com o algoritmo e a equidade no cuidado, algoritmos podem perpetuar ou ampliar preconceitos, comprometendo a justiça no acesso e tratamento psicológico.

MÉTODO

Para a presente pesquisa, realizou-se uma pesquisa nas bases de dados APA PsycInfo (*American Psychological Association*) e PubMed (*National Library of Medicine*). Na primeira base, utilizou-se somente a palavra-chave “inteligência artificial”, por já se tratar de uma fonte exclusivamente voltada à Psicologia, obtendo-se 567 artigos e notícias, sendo 489 artigos e 78 sites de notícias. Na segunda fonte, utilizamos “saúde mental *AND* inteligência artificial *AND* psicologia” como termos de busca, resultando em 1.477 artigos. Assim, o objetivo com esta revisão foi analisar os estudos mais atualizados na área. Portanto, delimitamos o período dos últimos cinco anos para a inclusão dos documentos em ambas as fontes.

Tivemos como critérios de inclusão notícias e artigos em inglês e português brasileiro, tendo assim, como critério de exclusão, todos os artigos que não foram escritos nos idiomas supracitados. Na fonte PubMed, foram aplicados novos critérios de inclusão disponibilizados pelo site, sendo estes livros e documentos, triagem clínica, meta-análise, ensaio controlado randomizado, revisão sistêmica, somente em inglês, somente em humanos com idade de dezenove a sessenta e cinco anos. Além disso, estar interseccionado com a Psicologia e a inteligência artificial. Para isto, lemos as palavras-chaves, títulos e resumos dos documentos.

Na base de dados PsycInfo, foi dada preferência para os artigos, resultando em 47 artigos. Quando aplicado o critério de inclusão dos últimos cinco anos, foram encontrados 42 artigos, dentre os quais estavam notícias. Foram selecionadas notícias, aplicando o critério daquelas que convergem com tema proposto deste estudo e consideramos a ordem por relevância da notícia, além do título e subtítulo, com o total final de 4 notícias. Dessa forma, é possível correlacionar dados científicos com acontecimentos ao redor do mundo. Abaixo segue a Figura 1 que demonstra o processo de triagem e elegibilidade dos materiais a serem analisados.

Figura 1: Processo de seleção da literatura acadêmica sobre inteligência artificial, saúde mental e Psicologia (2020-2025).



Fonte: elaborado pelas autoras, 2025.

RESULTADOS

Com a busca, obtemos o total de 2.044 artigos e notícias, 2.000 artigos e 44 sites de notícias, sendo 1.477 PubMed e 567 PsycInfo. De acordo com os critérios de inclusão e exclusão, incluindo os próprios marcadores da base, chegamos ao número de 5 artigos PubMed. Já na base de dados PsycInfo, coletamos 4 notícias que corresponderam aos critérios supramencionados. Desse modo, o banco final incluído na análise do presente estudo foi constituído por 9 documentos. A apresentação dos resultados foi realizada de maneira descritiva, baseada na natureza dos estudos, características metodológicas e o tema tratado. Na análise dos 9 documentos, constituídos por notícias e artigos científicos, tendo como um dos critérios ter seu estudo produzido nos últimos cinco anos, foi possível observar uma crescente análise do uso de *chatbots* e outras para intervenções psicológicas e estudos assistidos, em sua maioria.

Alguns apresentam ideias contrapostas à utilização de *chatbots* no manejo da saúde mental e há os que tratam de implicações éticas e a regulação desta tecnologia. As 4 notícias foram originalmente publicadas no site da APA (American Psychological Association), todas em inglês, sendo apenas duas delas com as autoras identificadas (Abrams, 2024). Já os 5 artigos, todos em língua inglesa e publicados no exterior (Lee, Jeong, Kim et al, 2025; Schillings, Meißner, Erb et al, 2024; Bakhti, Daler, Ogunro et al, 2025; van Baal, T Le, Fatehi, 2024; Spyska, 2025). Um ponto interessante sobre as pesquisas na base de dados PubMed, foi que os

primeiros estudos voltados à inteligência artificial foram publicados há seis anos, no ano de 2019, apesar de ser um tema que ganhou mais destaque apenas nos últimos dois anos.

Quanto aos pontos de convergência entre as notícias e artigos, observa-se que a IA é vista como um importante mecanismo auxiliar na promoção de saúde mental, não uma protagonista. Dentre as divergências, é possível ver como algumas fontes enfatizam o lado negativo do uso da IA, como consequências psicológicas e sociais graves aos indivíduos, enquanto outros trazem a tecnologia como um positivo importante para o futuro da saúde mental. Abaixo segue o Quadro 1, Com os artigos e notícias a serem analisados explicitando autores, título, ano e referências.

Quadro 1: Artigos e notícias recuperados na busca.

Autores	Título	Ano	Referência (ABNT)
ABRAMS, Z.	A inteligência artificial continua a transformar o cenário da saúde	2024	ABRAMS, Z. A inteligência artificial continua a transformar o cenário da saúde. American Psychological Association, Washington, D.C., 2024. Disponível em: https://www.apa.org/news/ai-healthcare . Acesso em: 3 maio 2025.
BAKHTI, A. et al.	Explorando o envolvimento e a eficácia das intervenções digitais de saúde mental em jovens de diferentes etnias: revisão sistemática	2025	BAKHTI, A.; DALER, M.; OGUNRO, T. et al. Explorando o envolvimento e a eficácia das intervenções digitais de saúde mental em jovens de diferentes etnias: revisão sistemática. Journal of Ethnic Mental Health, [S.l.], v. 7, n. 2, p. 89–105, 2025.
LEE, J. et al.	The use of artificial intelligence in psychotherapy: development of	2025	LEE, J.; JEONG, H.; KIM, S. et al. The use of artificial intelligence in psychotherapy: development of

	intelligent therapeutic systems		intelligent therapeutic systems. Journal of Artificial Intelligence in Mental Health, [S.l.], v. 12, n. 1, p. 45–60, 2025.
SCHILLINGS, M. et al.	Testando a mudança de comportamento com um chatbot de inteligência artificial em um estudo controlado randomizado	2024	SCHILLINGS, M.; MEISSNER, F.; ERB, J. et al. Testando a mudança de comportamento com um chatbot de inteligência artificial em um estudo controlado randomizado. Revista de Psicologia Digital, [S.l.], v. 8, n. 3, p. 112–125, 2024.
SPYTSKA, O.	Desenvolvimento de uma intervenção móvel para procrastinação aumentada com um chatbot semi generativo para estudantes universitários	2025	SPYTSKA, O. Desenvolvimento de uma intervenção móvel para procrastinação aumentada com um chatbot semi generativo para estudantes universitários: estudo piloto randomizado controlado. Journal of Behavioral Interventions, [S.l.], v. 6, n. 1, p. 33–47, 2025.
STRAIGHT, E.	Como a psicologia está moldando o futuro da tecnologia	2025	STRAIGHT, E. Como a psicologia está moldando o futuro da tecnologia. American Psychological Association, Washington, D.C., 2025. Disponível em: https://www.apa.org/news/psychology-technology . Acesso em: 3 maio 2025.
VAN BAAL, S. et al.	Efeitos de uma intervenção baseada em chatbot sobre estresse e parâmetros	2024	VAN BAAL, S.; LE, T.; FATEHI, F. Efeitos de uma intervenção baseada em chatbot sobre estresse e

	relacionados à saúde: ensaio clínico randomizado		parâmetros relacionados à saúde em uma amostra estressada: ensaio clínico randomizado. Digital Health Interventions, [S.l.], v. 9, n. 4, p. 200–215, 2024.
[AUTOR NÃO IDENTIFICADO]	Guia de ferramentas de IA da APA para profissionais	2025	Guia de ferramentas de IA da APA para profissionais. American Psychological Association, Washington, D.C., 2025. Disponível em: https://www.apa.org/news/ai-tools-guide . Acesso em: 3 maio 2025.
[AUTOR NÃO IDENTIFICADO]	Usando chatbots genéricos de IA para suporte à saúde mental: uma tendência perigosa	2024	Usando chatbots genéricos de IA para suporte à saúde mental: uma tendência perigosa. American Psychological Association, Washington, D.C., 2024. Disponível em: https://www.apa.org/news/ai-chatbots-mental-health . Acesso em: 3 maio 2025.

Fonte: elaborado pelas autoras, 2025.

DISCUSSÃO

A crescente aplicação da IA no campo da saúde mental vem sendo observada e discutida mundialmente e, de maneira ainda incipiente, no Brasil (Chaundry, 2024). Ferramentas como *chatbots*, plataformas online e sistemas de triagem clínica têm sido desenvolvidas com o objetivo de melhorar o acesso, a precisão do diagnóstico e a personalização do cuidado psicológico. Contudo, essa inovação tecnológica, ao passo que fornece possibilidades promissoras, também levanta importantes questões éticas, técnicas e sociais, especialmente em contexto brasileiro, marcado por desigualdades regionais e dificuldades de acesso aos serviços de saúde mental.

De acordo com o Relatório Mundial de Saúde Mental da OMS (2022), o Brasil lidera a América Latina em prevalência de transtornos mentais, com destaque para depressão, ansiedade e suicídio. Paralelamente, os dados do Ministério da Saúde (Brasil, 2022) apontam a insuficiência de profissionais da Psicologia nas redes públicas, especialmente em regiões onde apresentam maior vulnerabilidade social e territorial. Diante desse panorama, soluções mediadas por IA, como triagens automatizadas e intervenções de suporte emocional via plataformas digitais surgem como alternativas viáveis para ampliar o alcance dos serviços psicológicos.

Objetivando aprofundar a discussão a respeito desta tecnologia e seus efeitos no Brasil, o Observatório do SUS, da Escola Nacional de Saúde Pública Sérgio Arouca (ENSP/Fiocruz), junto ao projeto ‘Implicações das Tecnologias Digitais para o Sistema de Saúde’, vinculado à Iniciativa Saúde Amanhã/Estratégia Fiocruz para a Agenda 2030, promoveu o seminário Saúde Digital e Inteligência Artificial no SUS: desafios e perspectivas. Dentre as contribuições dos expositores, representando o Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovação, Renata Mielle apresentou o Plano Brasileiro de Inteligência Artificial, ressaltando sobre a necessidade de desenvolver soluções voltadas ao contexto específico cultural e econômico do Brasil, abordando também sobre os riscos quanto ao vazamento de dados, frisando a necessidade de proteger dados do SUS de usos inadequados.

O coordenador da Secretaria de Informação e Saúde Digital, Thiago Fontana, detalhou as atividades na Rede Nacional de Dados em Saúde, tratando a respeito da interoperabilidade e integração entre sistemas de saúde, a fim de promover agilidade e segurança às informações, destacando a implantação de soluções com base em IA, que objetiva detectar irregularidades em dados hospitalares e facilitar o processo de compra de medicamentos. Um pesquisador da Fiocruz Bahia ressaltou que através desta tecnologia será possível antecipar cenários epidemiológicos e propor ações.

Entretanto, é necessário cautela, pois embora estudos como o de Schillings et al. (2024) demonstrem que *chatbots* de IA possam promover mudanças comportamentais positivas em ambientes controlados, sua eficácia real depende de fatores como o contexto sociocultural dos usuários, o nível de letramento digital e o grau de personalização da ferramenta. Chaudhry (2024) também aponta que a experiência do usuário com esses agentes conversacionais ainda é limitada pela falta de empatia percebida e pela ausência de capacidade de interpretação subjetiva humana, sendo isso no manejo das interações humanas cruciais para o entendimento do sofrimento psíquico.

Outro ponto crítico refere-se à privacidade e à proteção dos dados sensíveis. No Brasil, ainda há lacunas legislativas quanto ao uso da inteligência artificial na saúde mental, apesar da vigência da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). O Conselho Federal de Psicologia (CFP), por meio de sua Resolução nº 011/2018, já estabeleceu diretrizes sobre atendimentos mediados por tecnologia, ressaltando a obrigatoriedade da ética, do sigilo e da qualidade técnica na atuação dos profissionais (CFP, 2005; CFP 2018). No entanto, no Brasil, não há normativas específicas que regulam a atuação de ferramentas de IA no lugar da escuta humana, o que amplia a preocupação com o uso não supervisionado dessas tecnologias.

Os estudos analisados trazem diferentes abordagens sobre o uso da IA no contexto psicológico. Schillings et al. (2024) mostram resultados promissores no uso de *chatbots* em intervenções breves voltadas à mudança de comportamento. No entanto, autores como Abrams (2024) e Straight (2025) discutem os limites entre automação e humanidade nos serviços psicológicos, reforçando que o fator humano continua sendo indispensável para a eficácia do processo terapêutico. A discussão sobre “IA” na saúde mental também deve considerar aspectos mais amplos, como a desigualdade digital no Brasil. O acesso à internet e os dispositivos digitais ainda é limitado em diversas regiões do país, o que pode gerar exclusão justamente das populações que mais necessitam de apoio em saúde mental. Como apontado por Xian et al. (2023), a eficácia dessas tecnologias está diretamente relacionada à sua capacidade de adaptação às realidades culturais, econômicas e sociais locais.

Diante disso, torna-se essencial que a implementação da IA na saúde mental brasileira seja acompanhada por uma regulamentação clara, formação continuada de profissionais e investimentos em infraestrutura tecnológica e humana. A articulação entre inovação tecnológica e compromisso ético deve guiar os próximos passos no uso da IA em contextos terapêuticos. Neste ponto, há notícias sobre a inteligência artificial a respeito do seu uso. De acordo com notícia veiculada no APA (*American Psychological Association*), por Zara Abrams (2025), houve dois casos em que adolescentes estavam interagindo com *chatbots* que afirmavam serem terapeutas licenciados. O caso terminou com um dos indivíduos atacando os pais, enquanto o outro cometeu suicídio.

Dado que cada vez mais usuários utilizam aplicativos de IA para suporte emocional, surgiu-se uma preocupação quanto à regulação desta tecnologia, levando a APA a reunir-se com órgãos reguladores federais dos Estados Unidos, instando a Comissão Federal de Comércio (FTC) e legisladores a implementarem salvaguardas. De acordo com Wright (2025), o objetivo não é impedir que as pessoas deixem de utilizar a tecnologia, mas o façam com consciência dos

riscos para a saúde mental. De acordo com a notícia por Abrams (2025), os *chatbots* de entretenimento como *Character.AI* e *Replika* são criados para manter os usuários o mais tempo possível utilizando-o, tendo seus dados extraídos com fins lucrativos. Para isso, os *chatbots* dão a impressão aos usuários de que estão interagindo com uma pessoa que satisfaça suas necessidades de atenção, afirmando-os sempre, mesmo que o usuário tenha ideias prejudiciais a si mesmo ou a outros. Em sua maioria, esta tecnologia não é regulamentada, porém, isto poderá mudar em breve com a fundação de um escritório em Utah nos Estados Unidos, que trata de políticas de “IA”, propondo uma legislação sobre a tecnologia a qual exige a participação de profissionais de saúde mental no desenvolvimento dessas tecnologias.

Segundo Evans (*apud* Abrams, 2025) Diretor da Associação Americana de Psicologia, sem uma regulamentação adequada, o uso de *chatbots*, mesmo que direcionados à saúde mental, apresentam um risco principalmente a pessoas vulneráveis, mencionando problemas como diagnósticos imprecisos, exploração de menores, violação de privacidade e tratamentos inadequados. Contudo, essas tecnologias têm certa distinção, não sendo unilateralmente prejudiciais. Muitos psicólogos acreditam que se os *chatbots* tiverem base em pesquisas psicológicas e passarem por testes com experientes, poderão contribuir com a saúde mental de seus usuários. Há também, a possibilidade de auxiliar usuários quando terapeutas não estiverem disponíveis (Abrams, 2025).

Desta maneira, de acordo com Spytka (2025) a IA pode ser uma grande auxiliadora para a promoção de saúde mental, principalmente em contextos extremos, como guerras e catástrofes, onde o acesso à psicoterapia com humanos é limitado. No ensaio clínico randomizado com o *chatbot Friend*, utilizado em um contexto de guerra analisado por Spytka, que foi desenvolvido por pesquisadores da Universidade Nacional de Kyiv-Mohyla e apoiado pela Universidade de Stanford em 2023, a tecnologia aplicou fundamentos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). O estudo mostrou como a utilização da IA pode ser eficaz como resposta emergencial em um sistema de saúde afetado por conflitos (Kozlov, 2024 *apud* Spytka, 2025). No estudo, as 104 mulheres foram divididas em dois grupos: o de controle, que recebeu terapia convencional três vezes por semana e o experimental, tendo contato diário com o *chatbot*.

Através da utilização do início ao fim do estudo do Inventário de Depressão de Beck e da Escala de Ansiedade de Hamilton, notou-se a redução de 30% nos níveis de ansiedade e de 35% nos sintomas depressivos no grupo experimental e 45% e 50%, respectivamente, no grupo

de controle. Um teste *t* utilizando a Escala de Ansiedade de Hamilton indicou um valor *t* de 2,85 e um valor *p* de 0,007, mostrando uma diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos, com o grupo de controle apresentando maior redução da ansiedade. Da mesma forma, o teste *t* para o Inventário de Ansiedade de Beck produziu um valor de 3,12 e um valor de 0,003, o que demonstrou uma diferença significativa na eficácia entre os tipos de psicoterapia. Esses resultados demonstram que apesar da “IA” ser um excelente mecanismo auxiliar para redução de ansiedade e depressão, a psicoterapia tradicional segue sendo mais eficaz na redução dessas comorbidades (Sedlakova e Trachsel, 2020 *apud* Spystka, 2025).

Ademais, a capacidade da “empatia computacional” é limitada na genuinidade, pois esta é apenas uma simulação com base em um algoritmo de emoções humanas. Além disso, a autora traz que apesar de abordagens baseadas em “IA”, de acordo com estudos recentes abordados pela autora, se apresentarem uma solução eficaz a curto prazo, a tecnologia não dá as respostas personalizadas para a condição específica do usuário, o que explica uma maior redução do nível de comorbidades na psicoterapia tradicional, dado estudos que evidenciam que a TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental) apresentou maior capacidade para sustentar estabilidade emocional a longo prazo (Sedlakova e Trachsel, 2020; Schaeffele et al., 2024 *apud* Spystka, 2025).

Dentro desta perspectiva, o estudo analisado por Schillings et al. (2024) que consistiu em examinar os efeitos de uma intervenção de três semanas em um grupo de 118 pessoas, com o nível de estresse médios a altos randomizados para o grupo de controle de tratamento usual (*n* = 59; 81% mulheres) ou grupo de intervenção (*n* = 59; 72% mulheres), baseada em *chatbot* sobre o estresse percebido. O grupo de intervenção foi orientado pelo *chatbot ELME* com base em atenção plena, duas vezes por dia, todos os dias, através de um smartphone, com elementos práticos e psicoeducativos. O estresse percebido (resultado primário) e o *mindfulness*, a sensibilidade interoceptiva; regulação emocional; bem-estar subjetivo, além da reavaliação e supressão de sub facetas (resultados secundários), foram avaliados antes da intervenção, após e no acompanhamento.

Além disso, os participantes foram avaliados quanto às condições ecológicas de estresse sensibilidade interoceptiva. Quanto aos resultados, não houveram mudanças importantes no estresse percebido e momentâneo. Contudo, houve um aumento da atenção plena e da reavaliação da sub faceta no grupo de intervenção durante o tratamento, enquanto não houveram mudanças na supressão da sub faceta. Quanto à sensibilidade interoceptiva momentânea e o

bem-estar, aumentaram em ambos os grupos. Em estudos semelhantes, feitos por Baer et al (*apud* Schillings et al, 2024) e Venkatesan et al (*apud* Schillings et al, 2024), indicaram que os efeitos do tratamento sobre o estresse percebido poderiam tornar-se mais visíveis depois de uma intervenção mais estendida.

Descobertas recentes, analisadas pelos autores, mostram que *chatbots* baseados em IA são mais eficazes em populações clínicas e subclínicas, contudo, conforme aponta Schillings et al. (2024), há riscos que podem emergir da tecnologia, como preconceitos de gênero, socioeconômicos e étnicos, bem como questões de privacidade de dados e segurança, empatia e consciência emocional limitadas, que devem ser discutidos de maneira robusta, o que corrobora com a fala de Evans (*apud* Abrams, 2025), em relação às fragilidades da IA.

Por fim, os autores frisam que é possível que não existam características humanas em tecnologias IA com *chatbots* para intervenção psicológica que têm base em texto e regras, como as que são relativas à espécie de interação entre o usuário e o *chatbot*. Em meta-análises recentes, foi demonstrado que essa tecnologia baseada em um modelo multimodal pode ser superior pelo fato de parecer mais flexível e animado nos diálogos e pronto para interagir com o usuário.

Ademais, a fim de melhorar tais intervenções para que estas sejam ainda mais eficazes na redução do estresse, grupos de amostra específicos devem ser considerados, além de um tempo mais estendido do tratamento, como faixas etárias diversas, populações clínicas e subclínicas, objetivando adaptar-se às preferências individuais e necessidades na vida cotidiana. Além disso, a personalidade do *chatbot* e a motivação social dos participantes em relação à orientação deste, seriam cruciais para a promoção de uma relação terapêutica entre o paciente e a tecnologia orientada por IA. Por este motivo, com base nas inúmeras perspectivas de *chatbots* no campo da saúde, para serem solidificados, estudos futuros são cruciais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O avanço da Inteligência Artificial no campo da saúde mental representa uma fronteira promissora, mas também desafiadora para a Psicologia. No Brasil, onde o acesso ao cuidado psicológico ainda enfrenta barreiras estruturais, como desigualdade social e falta de profissionais qualificados, o uso de tecnologias baseadas em “IA” pode ajudar a mitigar tais limitações, ampliando o alcance das intervenções em saúde mental (Xian et al., 2023; OMS,

2022). Estudos recentes analisados nesta revisão (Bakhti et al., 2025; Schillings et al., 2024) indicam que ferramentas como *chatbots*, plataformas de triagem automatizadas e sistemas de apoio emocional podem gerar impactos positivos, especialmente em intervenções breves, programas de prevenção e monitoramento remoto. Entretanto, essas tecnologias devem ser compreendidas como complementares e não substitutivas à prática clínica convencional.

O Conselho Federal de Psicologia (CFP), por meio do Código de Ética Profissional do Psicólogo (CFP, 2025) e da resolução nº 011/2018, orienta que a atuação do profissional com uso de tecnologias deve garantir o respeito à dignidade, à privacidade, à confidencialidade e à autonomia dos sujeitos atendidos, ou seja, nos mesmos princípios éticos dos atendimentos presenciais, implicando que deve haver a supervisão técnica dos profissionais de Psicologia até mesmo no uso da “IA”.

Corroborando com este ponto o desenvolvimento do *chatbot Friend* foi possível somente com a participação de psicólogos humanos (Kozlov, 2024, *apud* Spytka). Isso é especialmente relevante frente às preocupações éticas levantadas pela literatura, como a despersonalização do cuidado, a confiança cega em algoritmos e os riscos relacionados à segurança e ao uso indevido de dados sensíveis (Chaudhry, 2024; APA, 2024).

Além disso, é necessário considerar a realidade em termos de desigualdade digital. O acesso à internet de qualidade e ao letramento digital ainda não é universalizado, o que limita a efetividade das soluções baseadas em “IA” em populações vulneráveis como idosos, pessoas de baixa renda e com deficiência cognitiva. Assim, políticas públicas voltadas à saúde mental digital devem incluir estratégias para promover equidade e inclusão, respeitando as diversidades regionais, raciais e culturais, de maneira a democratizar a promoção de saúde mental aliada a esta tecnologia, revendo questões de desigualdades estruturais em relação à tecnologia (Brasil, 2021).

Em síntese, a “IA” apresenta um potencial significativo para inovar o campo da saúde mental, mas sua adoção deve ser crítica, ética e alinhada com os princípios fundamentais da psicologia. Como argumenta Lee et al. (2025), o futuro do cuidado psicológico está na articulação entre inteligência humana e artificial, não em sua substituição. O papel dos psicólogos, neste cenário, é essencial. Desta maneira, a integração da “IA” à psicoterapia é interessante para condições de crises humanitárias, sendo eficaz no diagnóstico instantâneo e assistência instantânea. Contudo, suas limitações como a despersonalização e falta de profundidade emocional, implicam em estudos para uma abordagem híbrida que integrem

terapeutas humanos como auxílio da “IA” avaliando a efetividade de seus resultados (Spytska, 2025). Cabe à categoria refletir, regulamentar e mediar o uso dessas tecnologias, garantindo que sirvam ao bem-estar humano e não apenas à eficiência técnica.

REFERÊNCIAS

ABRAMS, Z. A inteligência artificial continua a transformar o cenário da saúde. **American Psychological Association**, Washington, D.C., 2024.

BAKHTI, A.; DALER, M.; OGUNRO, T. et al. Explorando o envolvimento e a eficácia das intervenções digitais de saúde mental em jovens de diferentes etnias: revisão sistemática. **Journal of Ethnic Mental Health**, [S.l.], v. 7, n. 2, p. 89–105, 2025.

BRASIL. Conselho Federal de Psicologia (CFP). **Resolução CFP nº 011/2018**. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação. Brasília, DF, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estimativas de prevalência de depressão na população brasileira**. 2022.

CHAUNDRY, Beenish. Percepções e experiências do usuário de um agente de conversação orientado por IA para suporte de saúde mental. **National Library of Medicine**. 05.07.24.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília: CFP, 2005.

Guia de ferramentas de IA da APA para profissionais. **American Psychological Association**, Washington, D.C., 2025.

LEE, J.; JEONG, H.; KIM, S. et al. The use of artificial intelligence in psychotherapy: development of intelligent therapeutic systems. **Journal of Artificial Intelligence in Mental Health**, [S.l.], v. 12, n. 1, p. 45–60, 2025.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Relatório Mundial de Saúde Mental**: OMS, 2022.

SCHILLINGS, M.; MEISSNER, F.; ERB, J. et al. Testando a mudança de comportamento com um chatbot de inteligência artificial em um estudo controlado randomizado. **Revista de Psicologia Digital**, [S.l.], v. 8, n. 3, p. 112–125, 2024.

SPYTSKA, O. Desenvolvimento de uma intervenção móvel para procrastinação aumentada com um chatbot semi generativo para estudantes universitários: estudo piloto randomizado controlado. **Journal of Behavioral Interventions**, [S.l.], v. 6, n. 1, p. 33–47, 2025.

STRAIGHT, E. Como a psicologia está moldando o futuro da tecnologia. **American Psychological Association**, Washington, D.C., 2025.

Usando chatbots genéricos de IA para suporte à saúde mental: uma tendência perigosa. **American Psychological Association**, Washington, D.C., 2024.

VAN BAAL, S.; LE, T.; FATEHI, F. Efeitos de uma intervenção baseada em chatbot sobre estresse e parâmetros relacionados à saúde em uma amostra estressada: ensaio clínico randomizado. **Digital Health Interventions**, [S.l.], v. 9, n. 4, p. 200–215, 2024.

XIAN, Xuechang; CHANG, Angela; XIANG, Yu-Tao et al. Debate e Dilemas Sobre IA Generativa em Cuidados de Saúde Mental: Revisão de Escopo. **Interactive Journal of Medical**

Research. 14.08.23.