





INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA PSICOTERAPIA: FATORES GERADORES, DESAFIOS E LIMITES

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN PSYCHOTHERAPY: DRIVING FACTORS, CHALLENGES, AND LIMITATIONS

Karolline Porfirio Almeida   Anhanguera, Minas Gerais, Brasil.

Mirly de Souza Ferreira   Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Rio Grande do Norte, Brasil.

 Revista
Práxis em Saúde

Ano III | Volume III | n II | Florianópolis | 2025 | ISSN: 2966-1056
DOI: <https://doi.org/10.56579/prxis.v3i2.2583>

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA PSICOTERAPIA: FATORES GERADORES, DESAFIOS E LIMITES

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN PSYCHOTHERAPY: DRIVING FACTORS, CHALLENGES, AND LIMITATIONS

Karolline Porfirio Almeida¹
Mirlyly de Souza Ferreira²

Resumo: O uso da Inteligência Artificial (IA) na psicoterapia tem crescido, impulsionado por fatores socioeconômicos, experiências negativas com profissionais e mudanças socioculturais. Este estudo analisa os desafios e limitações dessa tecnologia no atendimento psicológico, investigando seus impactos na qualidade do cuidado. Adotou-se uma abordagem qualitativa baseada na netnografia e revisão de literatura, com a análise de interações em redes sociais e publicações científicas. Os resultados indicam que seu uso é motivado por acessibilidade, baixo custo e previsibilidade, mas apresenta limitações na oferta de suporte emocional genuíno e na preservação da privacidade dos dados. Além disso, a dependência dessas ferramentas pode comprometer a autonomia emocional dos usuários. Conclui-se que a IA pode ser um recurso complementar na psicoterapia, desde que supervisionada por profissionais qualificados, garantindo sua aplicação ética e eficaz, destacando-se a necessidade de regulamentação específica para sua aplicação segura.

Palavras-chave: Inteligência Artificial; Psicoterapia; Saúde Mental; Tecnologia; Desafios.

Abstract: The use of Artificial Intelligence (AI) in psychotherapy has been increasing, driven by socioeconomic factors, negative experiences with professionals, and sociocultural changes. This study analyzes the challenges and limitations of AI in psychological care, examining its impact on the quality of mental health services. A qualitative approach was adopted, combining netnography and literature review, with the analysis of social media interactions and scientific publications. Findings indicate that AI is often chosen due to its accessibility, low cost, and predictability; however, it presents limitations in providing genuine emotional support and ensuring data privacy. Furthermore, overreliance on such tools may undermine users' emotional autonomy. The study concludes that AI can serve as a complementary tool in psychotherapy, provided it is supervised by qualified professionals to ensure ethical and effective use. The need for specific regulations to guide its safe application is also emphasized.

Keywords: Artificial Intelligence; Psychotherapy; Mental Health; Technology; Challenges.

¹ Graduada pela faculdade Anhanguera, desenvolve pesquisa no campo da psicologia e tecnologia. Email: karolludi@gmail.com

² Mestre em Psicologia pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte, é docente do curso de Psicologia nas Faculdades Anhanguera e Via Sapiens. Desenvolve pesquisas nas áreas de Psicologia Clínica e Psicologia do Trabalho. E-mail: psicologiasdosul@gmail.com

INTRODUÇÃO

A psicoterapia é uma prática da psicologia fundamentada em métodos científicos e na relação interpessoal e profissional entre terapeuta e paciente, promovendo melhorias na saúde mental e autoconhecimento. Diferentes abordagens, como a Psicanálise e Terapia do Esquema, utilizam estratégias específicas para auxiliar os indivíduos. Já a Inteligência Artificial (IA) é uma área da tecnologia que desenvolve algoritmos e sistemas capazes de simular processos cognitivos humanos, como aprendizado, tomada de decisão e até mesmo figurar emoções.

O avanço da IA tem causado impacto em diversas áreas, incluindo a psicologia clínica, levantando debates sobre sua viabilidade como uma possível substituta da psicoterapia convencional. Apesar de sua aplicação poder ampliar o acesso aos serviços psicológicos, a ausência do profissional humano suscita dúvidas sobre a qualidade e riscos envolvidos desse tipo de atendimento. Desta forma, um dos principais questionamentos gira em torno da falta de empatia genuína e compreensão subjetiva, elementos essenciais da relação terapêutica. Como observa Romero Velázquez *et al.* (2020), ainda que os sistemas automatizados ofereçam suporte acessível e contínuo, eles não são capazes de substituir a escuta clínica e a relação terapêutica que fundamentam a prática psicológica.

Além disso, questões relacionadas à segurança e privacidade dos dados são preocupantes. A psicoterapia lida com informações sensíveis que, quando armazenadas por sistemas automatizados, podem estar sujeitas a acessos indevidos e uso inadequado (Ricardo, 2023). A dependência de bancos de dados para uma melhor precisão das respostas da IA, pode reproduzir vieses ou falhas de interpretação, especialmente em casos críticos, como ideação suicida e transtornos graves.

Entretanto, estudos como os conduzidos por Zanquetta *et al.* (2024) apontam que a IA pode atuar como recurso complementar na psicologia, sendo um possível facilitador no monitoramento de sintomas e ampliando a acessibilidade a serviços de saúde mental, especialmente para populações com dificuldades de acesso a profissionais especializados. No entanto, seu uso deve ser supervisionado para garantir a complementação ao trabalho do psicólogo e não a substituição.

Diante desse cenário, este estudo propõe refletir criticamente sobre os riscos e limites da IA na psicoterapia, discutindo possíveis fatores geradores para esta demanda e desafios clínicos. Por meio de uma revisão crítica da literatura e da netnografia, busca-se refletir sobre o futuro da interseção entre tecnologia e psicologia.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Este estudo adota uma abordagem qualitativa fundamentada na netnografia e análise do referencial teórico para análise dos impactos da Inteligência Artificial na psicoterapia. A netnografia, desenvolvida por Kozinets, é um método de pesquisa derivado da etnografia, aplicado a contextos digitais.

A repetição exaustivamente encontrada nos ambientes on-line facilita a compreensão de fenômenos sociais, subjetivos e intersubjetivos, uma vez que um mesmo fenômeno pode ser contemplado a partir de vários dispositivos e atores – embora contribua, também, para a obtenção de percepções socialmente construídas (Soares; Stengel, 2021, p. 4).

Nesta metodologia a análise de dados qualitativos consiste em transformar os materiais coletados como textos, capturas de tela e comentários em uma interpretação estruturada que compõem os achados finais da pesquisa (Kozinets, 2014). O estudo foi conduzido em oito postagens de comunidades abertas de redes e plataformas digitais, sendo elas: TikTok, Instagram e YouTube, evitando solicitar participação em grupos fechados. Segundo Kozinets, as informações contidas em um site são de cunho público pelo uso consensual de informações no ciberespaço, portanto, a pesquisa permanece ética e mantém o anonimato e privacidade dos usuários da rede.

Para a pesquisa, foram selecionados sessenta e sete comentários de usuários, psicólogos e influenciadores da área, cujas interações demonstram percepções, preocupações e expectativas em relação ao uso de IA na psicoterapia. O material foi extraído nessas plataformas, considerando conteúdos públicos de acesso irrestrito. A análise dos dados coletados seguiu a técnica de Análise de Conteúdo proposta por

Bardin (2011), organizando as informações em categorias temáticas para identificar tendências e contrastes entre percepções de especialistas e usuários.

Conforme a Resolução nº 510/2016 do CNS, pesquisas que utilizam dados de acesso público estão isentas de submissão ao Sistema CEP/Conep, conforme a Lei nº 12.527/2011. Isso inclui informações disponíveis na internet sem restrições de acesso. Dessa forma, a metodologia adotada combina dados empíricos coletados em espaços digitais com uma base teórica sólida, permitindo uma análise crítica e atualizada sobre a aplicação da IA na psicoterapia.

Além disso, foi realizada uma revisão do referencial teórico em bases de dados científicas, como PubMed, Scielo, PMC e ArXiv, buscando artigos que abordam a eficácia da IA na psicoterapia e os desafios dessa ação. Segundo Carvalho (2019, p. 1), "A revisão de literatura é parte essencial de um trabalho científico, pois contextualiza o cenário de pesquisa atual, aponta inconsistências conceituais e incita a realização de novos estudos".

RESULTADOS

Após uma análise aprofundada dos dados combinado ao referencial teórico, os achados desta pesquisa indicam que o crescente uso da IA como substituta dos métodos convencionais terapêuticos se deve, principalmente, a três fatores interligados: contexto socioeconômico, experiências negativas anteriores com profissionais da área e mudanças sociais e geracionais.

O primeiro fator identificado refere-se às condições socioeconômicas da população. A dificuldade de acesso à psicoterapia deve-se, em grande parte, a limitações financeiras. Muitos não podem arcar com sessões, mesmo a preços sociais, e acabam recorrendo a alternativas mais acessíveis, como aplicativos de IA, que oferecem suporte psicológico imediato a baixo custo. Dessa forma, Zanquetta *et al.* (2024, p. 3) destaca que esses assistentes virtuais têm sido extensamente aderidos por sua gratuidade, maior acessibilidade e disponibilidade, tornando-se uma medida atrativa para substituir os profissionais de saúde mental tradicionais.

O segundo fator diz respeito às frustrações com atendimento anteriores com profissionais pouco capacitados, que levaram à quebra de sigilo, falta de

compromisso e uso de métodos pouco efetivos, razões que desmotivaram muitos a continuar na terapia. Esse cenário instiga a busca por alternativas mais previsíveis, como ferramentas de IA, que seguem padrões automatizados e impessoais, reduzindo a margem de erros humanos. Conforme discutido no artigo da Superinteressante por Mourão (2024), alguns usuários expressam que a experiência de falar com um chatbot é menos intimidante do que se abrir com um ser humano, sentindo que estão em uma zona sem julgamentos e livre de erros profissionais.

Por fim, o terceiro fator, está relacionado às mudanças sociais e geracionais. A sociedade contemporânea valoriza a rapidez no acesso à informação e a resolução imediata de problemas, lidando mal com contrariedades e intervenções como cortes terapêuticos. Para Romero (2020) “chatbots se tornam ferramentas de solução promissoras ao oferecer suporte acessível e contínuo”. Além disso, em um contexto no qual se espera que as pessoas lidem sozinhas com suas dificuldades emocionais, há uma demanda por validação emocional instantânea, algo que não ocorre na psicoterapia tradicional, onde exige tempo, indefensabilidade e reflexão.

DISCUSSÃO

O uso da inteligência artificial, como CHAT GPT e SAMANTHA, no suporte psicológico cresce devido à dificuldade de acesso à terapia, experiências negativas com profissionais e a busca por conveniência. Uma pesquisa da Oracle e Workplace Intelligence em 2020 apontou que 86% dos brasileiros preferem atendimento por robôs, refletindo o aumento do interesse nesse tipo de atendimento digital.

No entanto, essa expansão levanta questões cruciais sobre a eficácia e segurança dessas tecnologias na promoção da saúde mental. Segundo El País (2025), embora a IA amplie o acesso a serviços de saúde mental, sua eficácia e segurança a longo prazo ainda são debatidas. Além das limitações em replicar a empatia e a subjetividade humana, há o risco de que usuários se tornem dependentes dessas tecnologias. A busca constante por validação em interações automatizadas pode reforçar padrões de pensamento disfuncionais, dificultando o desenvolvimento da autonomia emocional e a construção de estratégias saudáveis de enfrentamento.

Ademais, a precarização da saúde mental e os altos custos da psicoterapia impulsionam o uso da IA como alternativa acessível. Embora essas ferramentas ampliem o suporte emocional, sua limitação no acompanhamento qualificado pode aprofundar desigualdades. Conforme aponta Julia Valeri, “sistemas de IA podem reproduzir vieses presentes em seus dados de treinamento, afetando negativamente grupos já marginalizados” (Jornal USP, 2023). Esse cenário exige uma análise crítica sobre o impacto da tecnologia na equidade do acesso à saúde mental.

Adicionalmente, se torna importante ressaltar que com supervisão profissional, a IA pode aprimorar o cuidado em saúde mental, oferecendo suporte contínuo e monitoramento de sintomas. No entanto, seu uso indiscriminado apresenta riscos. Segundo a OMS, a IA pode disseminar desinformação sem acompanhamento especializado, assim, sua eficácia irá depender fielmente do uso responsável e complementar à atuação humana.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo, a partir da análise netnográfica, evidenciou que o crescimento do uso da Inteligência Artificial como alternativa à psicoterapia tradicional está diretamente relacionado a fatores socioeconômicos, experiências negativas com profissionais da área e mudanças socioculturais na abordagem da saúde mental.

Os dados analisados indicam que a IA, quando utilizada de forma autônoma e sem supervisão profissional, não oferece suporte adequado para uma melhora psíquica consistente. No entanto, seu uso como ferramenta complementar, sob a orientação de um terapeuta, pode representar um recurso valioso, facilitando o monitoramento de sintomas, fornecendo suporte inicial e ampliando o acesso a informações sobre saúde mental, sem substituir a interação humana no processo terapêutico.

Desse modo, a pesquisa reflete sobre os limites da IA na psicoterapia e a necessidade de regulamentação para garantir seu uso seguro. Como limitação, a análise focou em interações digitais, podendo não abranger aspectos subjetivos dos usuários. Estudos futuros devem explorar mais profundamente seus impactos, equilibrando benefícios e riscos.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.

CARVALHO, Yuri Mariano. **Do velho ao novo: a revisão de literatura como método de fazer ciência**. 2019.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (Brasil). **Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016**. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. *Diário Oficial da União: seção 1*, Brasília, DF, 24 maio de 2016. Acesso em: 21 mar. 2025.

EL PAÍS. Mi psico es un robot: la IA emerge como alternativa para problemas de salud mental. **El País**, [S.l.], 21 jan. 2025. Acesso em: 21 mar. 2025.

GAZZ CONECTA. 86% dos brasileiros preferem atendimento psicológico feito por robôs, aponta a Oracle. **Gazz Conecta**, [S.l.], 2025. Disponível em: https://gazzconecta.com.br/gazz-conecta/86-dos-brasileiros-preferem-atendimento-psicologico-feito-por-robos-aponta-a-oracle/?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 18 mar. 2025.

KOZINETS, Robert V. **Netnografia: realizando pesquisa etnográfica online**. 1. ed. Porto Alegre: Penso, 2014.

ONU. Inteligência artificial pode desempenhar um papel fundamental no avanço dos direitos humanos. **ONU News**, [S.l.], 2023. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2023/05/1814472>. Acesso em: 21 mar. 2025.

RICARDO. *Como a Inteligência Artificial está transformando a Psicologia*. Lucidarium, 13 set. 2023. Disponível em: <https://lucidarium.com.br/inteligencia-artificial-transformando-psicologia/>. Acesso em: 10 abr. 2025.

ROMERO VELÁZQUEZ, M.; CASADEVANTE DE LA FUENTE, C.; MONTORO, H. Cómo construir um psicólogo-chatbot. **Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers**, v. 41, 2020. Acesso em: 13 mar. 2025

SOARES, Samara Sousa Diniz; STENGEL, Márcia. *Netnografia e a pesquisa científica na internet*. Psicologia USP, Belo Horizonte, v. 32, e200066, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/W5cDdNM99Bk9btBs6ffx45G>. Acesso em: 21 mar. 2025.

ZANQUETTA, Bruno; OLIVEIRA, Matheus V. M. de; OLIVEIRA, Leandro R. de; CINTRA, Marcos E.; FERNANDES, Aline F. Campagna. **Avaliação de assistentes virtuais baseados em inteligência artificial para simulações de atendimento psicológico**. 2024. Acesso em: 10 mar. 2025

TAVARES, Pâmela Carbonari. *1 em cada 10 brasileiros faz terapia com chatbots – e isso é um problema*. **Superinteressante**, [S.l.], 2024. Disponível em: <https://super.abril.com.br/comportamento/1-em-cada-10-brasileiros-faz-terapia-com-chatbots-e-isso-e-um-problema/>. Acesso em: 21 mar. 2025.

USP. Inteligência artificial utiliza base de dados que refletem preconceitos e desigualdades. *Jornal da USP*, Ribeirão Preto, 2025. Disponível em: https://jornal.usp.br/atualidades/inteligencia-artificial-utiliza-base-de-dados-que-refletem-preconceitos-e-desigualdades/?utm_source=chatgpt.com. Acesso em: 21 mar. 2025.

Submetido em: 10/04/2025 | Aceito em: 30/07/2025 | Publicado em: 02/09/2025