

CHATBOTS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL NA PSICOTERAPIA: TECNOLOGIAS EMERGENTES NA FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA

Liliane Maria Ramalho de Castro Siqueira¹

Luiz Gerson Gonçalves Neto²

João Pedro Costa Bezerra Almeida³

Juliana Silva Arruda⁴

Letícia Bernardine Silva Arruda⁵

Marcia Duarte Medeiros⁶

RESUMO

O artigo investiga o uso de chatbots de inteligência artificial (IA) como ferramentas complementares no cuidado em saúde mental e na formação em Psicologia, com foco no manejo de sintomas de ansiedade e depressão. O estudo, desenvolvido no âmbito da Iniciação Científica da Unichristus, busca compreender como a interação com *chatbots* influencia a percepção de autoeficácia, a redução de sintomas emocionais e o desenvolvimento ético e técnico dos futuros psicólogos. A metodologia segue uma abordagem mista, com ênfase inicial em uma revisão integrativa da literatura realizada nas bases SciELO, BVS e PubMed. Foram analisados 43 estudos que tratam da efetividade terapêutica, dos desafios éticos e da complexidade da interação humano-máquina. A análise revelou resultados promissores quanto à efetividade dos chatbots no apoio à psicoterapia, destacando benefícios como acessibilidade, suporte contínuo e adesão ao tratamento. Contudo, limitações como a ausência de empatia genuína, riscos à privacidade de dados e a necessidade de supervisão clínica ainda representam desafios importantes para sua adoção. Os resultados também evidenciam a carência de formação tecnológica entre os estudantes de Psicologia, reforçando a importância de incorporar a discussão sobre IA nos currículos da área. As próximas etapas da pesquisa incluem testes com pacientes da Clínica Escola da Unichristus, entrevistas e grupos focais, buscando compreender experiências reais de uso e impacto clínico. Conclui-se que os *chatbots* têm potencial clínico e educativo significativo, desde que utilizados com critérios éticos, técnicos e supervisionados, contribuindo tanto para a inovação na psicoterapia quanto para uma formação mais crítica e atualizada dos profissionais de saúde mental.

Palavras-chave: Inteligência Artificial, *Chatbots*, Saúde Mental; Formação em Psicologia, Tecnologias Digitais.

¹ Doutora e professora do Curso de Contábeis da UFC, - CE, ramalholiliane@yahoo.com.br;

² Graduando pelo Curso de Medicina da Unichristus, luizgersonn@icloud.com;

³ Graduando pelo Curso de Psicologia da Unichristus, jpcbalmeida97@gmail.com;

⁴ Doutora e Coordenadora do Curso de Psicologia da Unichristus – CE, julianarruda24@gmail.com;

⁵ Graduando pelo Curso de Medicina da Unichristus- CE, arrudaleticia04@gmail.com;

⁶ Doutora e Professora do Curso de Psicologia da Unichristus, - CE, marcia@virtual.ufc.br



INTRODUÇÃO

A tecnologia tem transformado práticas cotidianas e a oferta de serviços, inclusive na saúde mental. Entre as inovações, destacam-se os chatbots terapêuticos, sistemas que simulam interações humanas e oferecem suporte emocional e intervenções psicoterapêuticas. Este estudo, desenvolvido na iniciação científica do curso de Psicologia da Unichristus, investiga chatbots como recurso complementar no acompanhamento de sintomas de ansiedade e depressão, com ênfase na formação acadêmica e na prática clínica.

Desde as primeiras experiências com programas interativos nas décadas de 1960 e 1970, com destaque para ELIZA (Weizenbaum, 1966), pesquisadores vêm avaliando a capacidade desses sistemas de oferecer apoio psicológico. Modelos contemporâneos, como Woebot, Tess, Serenity e 7 Cups, têm mostrado eficácia em contextos internacionais, enquanto estudos clínicos específicos corroboram achados promissores sobre redução de sintomas (Vaidyam *et al.*, 2019; Fitzpatrick; Darcy; Vierhile, 2017). No Brasil, iniciativas de *mindfulness online* evidenciam a viabilidade de intervenções digitais no manejo de ansiedade e depressão (Universidade de São Paulo, 2020).

A literatura aponta vantagens como acessibilidade, suporte contínuo e potencial de personalização, assim como riscos relacionados à empatia limitada, privacidade, vieses algorítmicos e necessidade de supervisão clínica. Autores também destacam ganhos clínicos e econômicos potenciais da IA quando integrada a fluxos assistenciais (Galvão *et al.*, 2024; Almeida; Ferreira, 2025). Diante disso, é crucial que a formação em Psicologia inclua o exame crítico dessas tecnologias para que futuros profissionais avaliem potencialidades, limites e implicações éticas.

A crescente incorporação de tecnologias digitais nos contextos clínicos e educacionais tem demandado uma reconfiguração das práticas formativas na área da saúde mental. No âmbito da graduação em Psicologia, torna-se imperativo que os discentes sejam expostos, ainda durante sua formação, a recursos tecnológicos emergentes que ampliam as possibilidades de cuidado e intervenção. A presente pesquisa parte da seguinte indagação: *Como a interação regular com chatbots de inteligência artificial influencia a percepção de autoeficácia e a redução de sintomas de ansiedade e depressão em usuários, e quais são os impactos formativos dessa tecnologia na educação em saúde mental?* A partir dessa pergunta, o objetivo geral consiste em investigar o potencial dos chatbots como ferramentas complementares na psicoterapia, analisando sua



eficácia clínica, a receptividade por parte de usuários e profissionais, e sua contribuição para a formação ética, técnica e crítica dos futuros psicólogos.

METODOLOGIA

Este estudo está estruturado em múltiplas etapas metodológicas, com abordagem mista (quantitativa e qualitativa), visando investigar o uso de chatbots de inteligência artificial como ferramentas complementares na psicoterapia e na formação em Psicologia. Até o presente momento, encontra-se concluída a primeira fase da pesquisa, de caráter exploratório e formativo.

Etapas Introdutória: Revisão Integrativa da Literatura

A etapa inicial consistiu na realização de uma revisão integrativa da literatura, conduzida pelos estudantes pesquisadores como parte do processo de formação crítica e fundamentação teórica do projeto. Essa fase teve como objetivo explorar o estado da arte sobre o uso de chatbots de IA na saúde mental, permitindo aos discentes compreender os avanços, limitações e implicações éticas dessas tecnologias.

A busca foi realizada entre março e abril de 2024 nas bases SciELO, BVS e PubMed, utilizando os descritores “Inteligência Artificial”, “Psicoterapia” e “Saúde Mental”. Inicialmente, foram detectados 519 artigos. Depois de eliminar duplicatas e examinar os títulos e resumos, apenas 43 pesquisas cumpriram os critérios de inclusão. A triagem foi conduzida com o auxílio do programa RAAYAN.AI, que ajudou na organização e eliminação de artigos que não se encaixavam no escopo. Os procedimentos de análise de conteúdo foram descritos por Bardin (2016), agrupando os resultados em três categorias principais: (1) efetividade terapêutica dos chatbots, (2) desafios éticos e técnicos, e (3) complexidade da interação humano-máquina.

Essa etapa permitiu não apenas o aprofundamento teórico dos estudantes, mas também a construção dos fundamentos que orientarão as fases empíricas subsequentes da pesquisa, atualmente em fase de planejamento e aprovação ética.

Etapas Futuras

As próximas etapas da pesquisa, envolvem a aplicação inicial dos chatbots com pacientes da Clínica Escola de Psicologia da Unichristus, com o objetivo de avaliar sua receptividade, usabilidade e eficácia percebida. Em seguida, será realizado um acompanhamento longitudinal de pacientes com diagnóstico de ansiedade ou depressão,



ao longo de um ano, com avaliações periódicas para observar a evolução dos sintomas e a adesão ao uso da tecnologia. Por fim, serão conduzidas entrevistas semiestruturadas e grupos focais com pacientes e terapeutas, visando compreender as experiências, desafios e sugestões de aprimoramento relacionadas ao uso dos chatbots na prática clínica. Tais etapas serão conduzidas conforme aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, respeitando as diretrizes das Resoluções nº 466/12 e nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÕES PRELIMINARES

A etapa inicial da pesquisa, composta por uma revisão integrativa da literatura, permitiu mapear o estado atual do conhecimento sobre o uso de chatbots de inteligência artificial (IA) como ferramentas auxiliares na psicoterapia. A análise dos 43 estudos selecionados revelou três eixos centrais: (1) a efetividade terapêutica dos chatbots, (2) os desafios éticos e técnicos envolvidos em sua aplicação, e (3) a complexidade da interação humano-máquina no contexto clínico.

No que se refere à efetividade terapêutica, os estudos apontam que os chatbots baseados em IA têm demonstrado resultados promissores na redução de sintomas de ansiedade e depressão, especialmente quando utilizados como suporte complementar à psicoterapia tradicional. Ensaio clínicos randomizados indicam que essas ferramentas podem promover adesão ao tratamento, oferecer suporte emocional imediato e facilitar o acesso a intervenções baseadas em evidências, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) (Sadeh-Sharvit et al., 2023; Oldra et al., 2025). Tais achados reforçam a hipótese central do presente projeto, que busca avaliar a eficácia dos chatbots na promoção da autoeficácia e no manejo de sintomas psicológicos.

Contudo, a literatura também evidencia limitações importantes. A ausência de empatia genuína, a dificuldade de personalização em casos complexos e os riscos relacionados à privacidade e segurança de dados foram apontados como barreiras significativas à adoção ampla desses sistemas (Cheng *et al.*, 2023; Almeida; Ferreira, 2025). Além disso, a dependência excessiva de tecnologias automatizadas pode comprometer a busca por apoio profissional qualificado, especialmente em situações de crise.

Outro ponto de destaque refere-se à formação dos profissionais da saúde mental. A revisão revelou uma lacuna na preparação dos estudantes de Psicologia para lidar com tecnologias emergentes no contexto clínico. Nesse sentido, a experiência formativa



proporcionada pela revisão integrativa foi fundamental para ampliar a compreensão crítica dos discentes sobre os potenciais e os limites da IA na psicoterapia. Os estudantes relataram maior familiaridade com os conceitos técnicos, maior sensibilidade ética diante dos desafios identificados e interesse em aprofundar o uso responsável dessas ferramentas em sua futura prática profissional.

Com base nesses achados, as próximas etapas da pesquisa empírica buscarão aprofundar a compreensão sobre a experiência de usuários e profissionais com o uso de chatbots, bem como avaliar sua eficácia em contextos reais de atendimento. Espera-se que os dados obtidos contribuam para o desenvolvimento de diretrizes práticas e pedagógicas que orientem a integração responsável da IA na saúde mental e na formação de psicólogos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados preliminares da revisão integrativa indicam que os chatbots de inteligência artificial têm potencial como ferramentas complementares na psicoterapia, especialmente no manejo de sintomas leves de ansiedade e depressão. Embora apresentem vantagens como acessibilidade e suporte contínuo, ainda enfrentam limitações quanto à empatia, segurança de dados e aceitação clínica.

No contexto da formação em Psicologia, a etapa inicial da pesquisa contribuiu para ampliar a compreensão crítica dos estudantes sobre o uso ético e técnico dessas tecnologias. A familiarização com a literatura científica fortaleceu o preparo dos discentes para lidar com os desafios da prática clínica digitalizada.

As próximas etapas empíricas buscarão aprofundar a análise da eficácia e da experiência dos usuários com os chatbots, visando subsidiar práticas mais seguras, acessíveis e integradas à formação profissional em saúde mental.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, K. P.; FERREIRA, M. S. Inteligência artificial na psicoterapia: fatores geradores, desafios e limites. *Revista Práxis em Saúde*, v. 7, n. 2, p. 45–62, 2025.
Disponível em: <https://revistas.cceeinter.com.br/praxisemsaude/article/view/2583>.
Acesso em: 22 out. 2025.



BARDIN, L. Análise de conteúdo. In: MINAYO, M. C. de S. (Org.). Pesquisa social: teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes, 2016.

CHENG, S.-W. et al. The now and future of ChatGPT and GPT in psychiatry. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, v. 77, n. 11, p. 671–673, 2023.

FITZPATRICK, K. K.; DARCY, A.; VIERHILE, M. Delivering cognitive behavior therapy to young adults with symptoms of depression and anxiety using a fully automated conversational agent (Woebot): a randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*, v. 4, n. 2, e19, 2017. doi: 10.2196/mental.7785.

GALVÃO, C. B.; ALMEIDA, A. A.; SANTOS, R. M. O potencial da inteligência artificial no diagnóstico precoce e tratamento personalizado: avanços e desafios na medicina moderna. *Revista Sociedade & Desenvolvimento*, v. 33, n. 4, p. 1–15, 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/download/45367/36393/475583>. Acesso em: 22 out. 2025.

OLDRA, A. M.; LIMA, T. R.; SOUSA, J. F. O impacto dos chatbots e da inteligência artificial na terapia cognitivo-comportamental contemporânea. *Revista FT*, v. 12, n. 1, p. 88–104, 2025.

SADEH-SHARVIT, S. et al. Effects of an artificial intelligence platform on depression treatment in primary care: a randomized clinical trial. *Journal of Affective Disorders*, v. 345, p. 1–9, 2023.

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO. Projeto da USP ensina mindfulness pela internet para combater ansiedade e depressão. *Jornal da USP*, 18 jun. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/universidade/projeto-da-usp-ensina-mindfulness-pela-internet-para-combater-ansiedade-e-depressao/>. Acesso em: 22 out. 2025.

VAIDYAM, A. N.; WISNIEWSKI, H.; HALAMKA, J. D.; KASHAVAN, M. S.; TOROUS, J. B. Chatbots and conversational agents in mental health: a review of the psychiatric landscape. *The Canadian Journal of Psychiatry*, v. 64, n. 7, p. 456–464, 2019. doi: 10.1177/0706743719828977.

WEIZENBAUM, J. ELIZA – A computer program for the study of natural language communication between man and machine. *Communications of the ACM*, v. 9, n. 1, p. 36–45, 1966.



