AUTOTERAPIA COM INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL: UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO SOBRE O USO DE MODELOS REGRADOS E GENERATIVOS EM QUESTÕES DE SAÚDE MENTAL

Amanda Beatriz Vatrim Muniz (PIBIC/CNPq/FA/UEM), Carolina Laurenti (Orientadora). E-mail: claurenti@uem.br.

Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências Humanas, Maringá, PR.

Área e subárea do conhecimento: Psicologia/Fundamentos e Medidas da Psicologia.

Palavras-chave: Autoterapia; Chatbot; Inteligência Artificial; Saúde mental.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi investigar como a literatura com autoria na área da Psicologia aborda a interação entre usuários e chatbots no manejo de demandas em saúde mental. Foi desenvolvida uma pesquisa bibliográfica em três etapas: mapeamento de artigos empíricos publicados na PubMed entre 2023 e 2026, recuperados por meio da combinação de palavras-chave referentes à saúde mental e chatbot; organização das informações sobre objetivos, procedimentos, resultados, conclusões, limitações, demandas psicológicas abordadas e argumentos favoráveis e contrários ao uso de chatbots; e articulação dos dados quantitativos em eixos temáticos com a literatura da área. Foram selecionados 17 artigos, sendo 14 sobre sistemas baseados em regras e três sobre sistemas generativos. Predominaram delineamentos experimentais, com heterogeneidade dos protocolos, intervenções de curta duração e amostras pouco representativas, limitando a generalização dos achados sobre redução sintomática. Os estudos produziram mais evidências sobre aceitabilidade, utilidade e engajamento do que sobre eficácia clínica. Os resultados sugerem um dilema entre segurança e flexibilidade: sistemas baseados em regras favorecem a previsibilidade e o controle pré-programado das respostas, mas apresentam menor personalização e rigidez interacional; sistemas generativos ampliam a adaptabilidade, mas introduzem maior imprevisibilidade e riscos de respostas inadequadas diante de situações de sofrimento psicológico. Conclui-se que as evidências disponíveis ainda não permitem determinar a eficácia clínica dos chatbots nem o melhor equilíbrio entre controle de riscos e adaptabilidade em diferentes contextos de uso.

INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 produziu impactos importantes sobre a saúde mental e intensificou a necessidade de atenção a essas demandas (WHO, 2022). Nesse contexto, o uso de sistemas conversacionais para o manejo de questões psicológicas tem se ampliado, alcançando atualmente um número expressivo de usuários. Dados divulgados pela Australian Psychological Society (2025) indicam que cerca de 560 mil usuários ativos semanais do ChatGPT apresentam possíveis

sinais de emergência relacionada à psicose ou mania, evidenciando a relevância de compreender as implicações do uso desses sistemas em contextos de sofrimento psicológico. Diferentemente dos sistemas baseados em regras, cujas respostas são previamente programadas, os sistemas generativos produzem respostas a partir da interação com os usuários, ampliando a flexibilidade e a possibilidade de personalização das conversas. A incorporação desses sistemas ao manejo de demandas psicológicas, portanto, suscita questões sobre suas possibilidades de uso, limites e implicações para a interação com os usuários.

Embora a produção científica sobre agentes conversacionais em saúde mental tenha crescido, a participação da Psicologia nesse campo ainda parece restrita. Um levantamento realizado na PubMed para este estudo identificou mais de 300 artigos sobre agentes conversacionais e saúde mental, mas apenas 30 incluíam ao menos um psicólogo entre os autores. Esse cenário evidencia a necessidade de compreender como pesquisadores da Psicologia têm abordado o uso dessas tecnologias, considerando as características dos diferentes sistemas e as demandas psicológicas às quais têm sido aplicados. Diante disso, o objetivo deste estudo foi investigar como a literatura com autores da área da Psicologia aborda a interação entre usuários e chatbots no manejo de demandas em saúde mental.

MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica de natureza exploratória, dividida em 3 etapas. O objetivo da primeira etapa foi selecionar artigos com a presença de pesquisadores da área de psicologia na autoria do estudo. A base de dados utilizada foi a PubMed, e os critérios de pré-seleção do material incluíram a natureza empírica, data de publicação entre 2023 e 2026 e autoria de no mínimo um psicólogo. As combinações de palavras-chave da busca foram “chatbot”, “generative” e “mental health”. Na segunda etapa, o fichamento dos artigos selecionados foi realizado em uma planilha do *Excel* incluindo o título, nome dos autores, revista e o ano de publicação. Outra tabela no *Excel* foi utilizada para registrar informações dos estudos pertinentes à pesquisa em torno de 10 eixos: natureza da pesquisa, instrumentos metodológicos para a obtenção de dados e perfil sociodemográfico dos participantes; questões psicológicas e abordagens terapêuticas; argumentos favoráveis e contrários ao uso do chatbot; lacunas, limitações do estudo e sugestões de pesquisas futuras. As categorias foram definidas previamente com base nos objetivos específicos da pesquisa e na própria estrutura geral dos artigos científicos. A terceira etapa foi destinada à análise comparativa dos dados, articulada com a literatura científica sobre o uso de chatbots para manejo de saúde mental.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram selecionados 17 artigos empíricos publicados entre 2023 e 2026, dos quais 14 investigaram chatbots baseados em regras e três, sistemas generativos. Esse predomínio pode estar relacionado à trajetória mais consolidada dos sistemas baseados em regras na área de saúde mental, bem como à maior possibilidade de

pré-programação e controle das respostas, favorecendo a previsibilidade do conteúdo e a redução de determinados riscos associados à interação com os usuários. Essa interpretação é compatível com Du *et al.* (2025), que também apontam o desequilíbrio na quantidade de pesquisas entre os diferentes tipos de sistemas como um fator que limita sua comparação direta.

Quanto ao perfil metodológico, houve prevalência de delineamentos experimentais e heterogeneidade entre os protocolos utilizados. A maioria das intervenções teve duração entre quatro e dez semanas, restringindo inferências sobre a manutenção dos efeitos. As amostras foram constituídas predominantemente por mulheres adultas, com baixa representatividade sociodemográfica, e participantes com quadros mais graves foram frequentemente excluídos. Embora essas características favoreçam maior controle das condições experimentais, também restringem a validade externa e dificultam a generalização dos resultados para a diversidade de usuários e situações de sofrimento psicológico encontradas na prática. Em relação à redução sintomática, embora alguns estudos tenham identificado efeitos positivos, as características das amostras e a curta duração das intervenções não permitem estabelecer sua manutenção ou generalização para diferentes populações. Assim, as evidências disponíveis ainda são insuficientes para sustentar conclusões sobre a eficácia clínica dos chatbots no manejo de demandas em saúde mental (e.g., ansiedade e depressão).

Embora os delineamentos experimentais indiquem um movimento de busca por validação científica dessas tecnologias, os estudos analisados produziram mais evidências sobre aceitabilidade, utilidade percebida e engajamento dos usuários do que sobre desfechos clínicos. As avaliações concentraram-se frequentemente na experiência de interação e no funcionamento dos recursos disponibilizados pelos aplicativos, enquanto permaneceram menos exploradas as condições relacionadas à redução e à manutenção dos sintomas e os riscos decorrentes da interação com esses sistemas. Esse desequilíbrio é relevante porque, em saúde mental, a qualidade da experiência do usuário não é suficiente para avaliar a adequação de uma tecnologia: também é necessário considerar a qualidade e a segurança das respostas diante de demandas complexas ou situações de maior sofrimento psicológico.

Nos modelos baseados em regras, destacaram-se como vantagens os recursos interativos e a acessibilidade do conteúdo ao público-alvo. Como limitações, sobressaíram a baixa personalização, a rigidez interacional, a dificuldade de adaptação a demandas inesperadas e a ausência de atributos associados à interação humana. A pré-programação permite maior controle do conteúdo pelos especialistas e maior previsibilidade das respostas, mas restringe a adaptação diante de situações não previstas no desenvolvimento do sistema. Nos sistemas generativos, por outro lado, a maior flexibilidade conversacional amplia a possibilidade de adaptação aos diferentes temas introduzidos pelos usuários e favorece interações mais personalizadas. Entretanto, essa característica reduz a previsibilidade das respostas e introduz desafios adicionais para o controle dos riscos. Em situações de sofrimento psicológico, respostas inadequadas, inconsistentes ou potencialmente prejudiciais podem ocorrer sem terem sido

previamente definidas pelos profissionais responsáveis pelo desenvolvimento da intervenção.

CONCLUSÃO

Os achados evidenciam, portanto, um dilema entre segurança e flexibilidade: sistemas baseados em regras favorecem maior controle e previsibilidade, mas limitam a personalização e a adaptação; sistemas generativos ampliam essas possibilidades, mas introduzem maior imprevisibilidade e desafios de segurança. A literatura analisada ainda não permite estabelecer o melhor equilíbrio entre essas propriedades, especialmente diante da escassez de estudos sobre sistemas generativos e das limitações metodológicas identificadas.
Entre as limitações deste estudo, destacam-se a busca exclusiva na PubMed, a triagem e organização manual dos dados e a possibilidade de exclusão de trabalhos de autoria psicológica devido à dificuldade de identificar a formação dos autores. Pesquisas futuras devem investigar desfechos clínicos de longo prazo em amostras mais representativas e examinar os efeitos da crescente personalização dos sistemas generativos sobre sua adaptabilidade e segurança, especialmente em situações de maior sofrimento psicológico.

AGRADECIMENTOS

À professora Dra. Carolina Laurenti pela disposição em me orientar neste projeto e à Fundação Araucária pela concessão da bolsa de pesquisa e à Universidade Estadual de Maringá pela oportunidade.

REFERÊNCIAS

AUSTRALIAN PSYCHOLOGICAL SOCIETY. **ChatGPT sees one million users in mental distress each week, APS in The Daily Aus**. 2025. Disponível em: https://psychology.org.au/insights/chatgpt-sees-one-million-users-in-mental-distress?utm_source. Acesso em: 25 ago. 2026.

AYUBCHA, C. *et al.* Charting the evolution of artificial intelligence mental health chatbots from rule-based systems to large language models: a systematic review. **World Psychiatry**, Geneva, v. 24, e. 3, p. 383-394, set. 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1002/wps.21352. Acesso em: 25 ago. 2026.

DU, Q. *et al.* The efficacy of rule-based versus large language model-based chatbots in alleviating symptoms of depression and anxiety: systematic review and meta-analysis. **Journal of Medical Internet Research**, Canadá, v. 27, e78186, 2025. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12677872/#s4. Acesso em 27 ago. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health and COVID-19:** Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief. Geneva: WHO, 2022. Disponível em:https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1. Acesso em: 25 ago. 2026.