

ChatGPT no Divã: Inteligência Artificial na Psicoterapia¹

Grazielle Barbosa Valença Vilar²
Luís Fernando Ferreira de Araújo³
Universidade Paulista - UNIP

RESUMO

Este estudo investiga o uso da inteligência artificial na psicoterapia, com foco no ChatGPT. Baseia-se na análise de Harari (2024) e documentários da Netflix (Batalha Bilionária, O Dilema das Redes, A Era dos Dados e Privacidade Hackeada). A hipótese sugere que a IA não substitui o psicólogo, pois opera por padrões programados e não compreende a singularidade humana. A metodologia inclui revisão bibliográfica e análise audiovisual, evidenciando que, embora auxilie como autoajuda, não substitui a escuta terapêutica. Privacidade, autenticidade e manipulação emocional são desafios críticos. Estaríamos delegando nossas emoções aos algoritmos sem entender suas consequências?

PALAVRAS-CHAVE: ChatGPT; Inteligência Artificial; Algoritmo; Psicoterapia; Ética.

1. INTRODUÇÃO

O avanço da inteligência artificial (IA) tem provocado intensos debates sobre seu impacto em diversas áreas, incluindo a psicoterapia. A capacidade de chatbots como o ChatGPT de simular interações humanas e oferecer suporte emocional gera questionamentos sobre a validade e os limites dessa tecnologia no cuidado psicológico. Esta pesquisa investiga como a IA é utilizada e percebida em contextos psicoterapêuticos, com base em Harari (2024) e documentários da Netflix (O Dilema das Redes, Privacidade

¹ Trabalho apresentado no Grupo de Trabalho (GT23SE - Inteligência Artificial: usos e perspectivas críticas), evento integrante da programação do 28º Congresso de Ciências da Comunicação na Região Sudeste, realizado de 15 a 17 de maio de 2025.

² Doutoranda em Comunicação - Pesquisa em Mídia e Estudos do Imaginário - Área de Concentração: Comunicação e Cultura Midiática - Linha de Pesquisa: Configurações de Linguagens e Produtos Audiovisuais na Cultura Midiática, com Bolsa PROSUP/CAPES (BRASIL) Código de Financiamento 001. Mestre em Psicologia, Bacharel e Licenciatura em Psicologia. Licenciatura em Pedagogia e Especialista pelo CRP/SP em Psicologia Escolar/Educacional. Universidade Paulista, SP, Brasil. graziellevalenca@gmail.com | <http://orcid.org/0000-0002-8952-4753> - <https://lattes.cnpq.br/2016142743346917>

³ Doutor em Educação, Licenciatura em Letras e Especialista em Gramática da Língua Portuguesa. E-mail: lusfernandoaraujo40@gmail.com / <http://orcid.org/0000-0001-8297-0120>

Hackeada, A Era dos Dados e Batalha Bilionária), que analisam as implicações da tecnologia na subjetividade humana.

A hipótese central é que, embora a IA possa oferecer suporte, ela não substitui a escuta humana na psicoterapia, pois sua compreensão se baseia em padrões programados, sem captar a complexidade da subjetividade. Além disso, um dos desafios críticos no uso da IA na psicoterapia é a possibilidade de manipulação ideológica e política por meio desses aplicativos. Os documentários analisados destacam que as ferramentas digitais não são neutras, comparando essas tecnologias a armas e ressaltando que apenas dois segmentos chamam seus consumidores de "usuários": drogas e tecnologia. Essa metáfora evidencia o potencial viciante dessas plataformas, que moldam percepções e influenciam comportamentos. Esse fenômeno pode comprometer a autonomia reflexiva dos indivíduos e influenciar suas decisões de forma superficial, sem considerar as nuances emocionais essenciais em contextos psicoterapêuticos.

2. METODOLOGIA

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, combinando revisão bibliográfica e análise de conteúdo audiovisual. Como referencial teórico, utilizamos Harari (2024), que discute o impacto da IA nas redes de informação e nas decisões humanas. Além disso, foram analisados quatro documentários da Netflix: "O Dilema das Redes", "Privacidade Hackeada", "Batalha Bilionária: O Caso Google Earth" e "A Era dos Dados". A partir dessas fontes, foram identificados os principais desafios e implicações do uso da IA na psicoterapia, incluindo questões éticas, privacidade e a subjetividade dos pacientes. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, combinando revisão bibliográfica e análise de conteúdo audiovisual.

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Harari (2024) discute como a inteligência artificial está remodelando as interações humanas, influenciando decisões e emoções. No contexto da psicoterapia mediada pelo ChatGPT, surge o questionamento sobre a real eficácia dessa tecnologia na escuta terapêutica, uma vez que os algoritmos processam padrões emocionais sem intencionalidade ou consciência. O avanço da IA levanta dilemas éticos, como a privacidade dos pacientes e a possibilidade de a psicoterapia algorítmica comprometer a

autonomia e a singularidade da experiência humana. Além disso, a crescente sofisticação dos algoritmos amplia a capacidade de monitoramento e manipulação, transformando a privacidade em um conceito frágil. A coleta de dados emocionais e psicológicos durante interações com IA pode alimentar bases de dados para previsões comportamentais, levantando preocupações sobre segurança e ética. Harari alerta que, sem regulação adequada, a IA pode se tornar um agente independente, influenciando decisões e criando a ilusão de empatia e compreensão emocional. Diante desse cenário, o artigo questiona: a IA pode oferecer suporte emocional genuíno ou apenas simular o cuidado humano? Se as redes de informação estão redefinindo a busca por suporte emocional, até que ponto a psicoterapia via ChatGPT representa um avanço no cuidado em saúde mental, e quando se torna uma ameaça à autonomia e à privacidade? Essas reflexões são essenciais para avaliar criticamente o papel da inteligência artificial na psicoterapia e suas implicações futuras.

Os documentários analisados reforçam essas questões.

"O Dilema das Redes" expõe como as plataformas digitais foram projetadas para maximizar o engajamento dos usuários, o que pode gerar dependência emocional e impacto na saúde mental. O documentário evidencia que essas tecnologias, embora tenham gerado benefícios inegáveis, como reunir famílias separadas, encontrar doadores de órgãos e promover mudanças sociais significativas, também possuem efeitos colaterais inesperados. As plataformas digitais foram projetadas para maximizar o engajamento dos usuários, mas acabaram gerando consequências não previstas, como o aumento da ansiedade, depressão e a criação de padrões de comportamento compulsivo. Um dos pontos mais alarmantes apresentados no documentário é a relação entre o uso excessivo da tecnologia e a saúde mental, especialmente entre jovens. Pesquisas recentes apontam que muitos americanos estão viciados em seus dispositivos eletrônicos, além do surgimento de fenômenos preocupantes, como a disformia do Snapchat, em que pacientes jovens buscam procedimentos estéticos para se parecerem com suas versões filtradas nas redes sociais. Essa distorção da autoimagem reforça a necessidade de discutir os impactos da tecnologia na identidade e no bem-estar psicológico.

"Privacidade Hackeada" revela os mecanismos de coleta e análise de dados, expondo os riscos da inteligência artificial na manipulação comportamental. Os algoritmos não apenas interpretam, mas também preveem o comportamento humano,

permitindo a personalização de anúncios e conteúdos estratégicos. No contexto da psicoterapia mediada pelo ChatGPT, o acesso irrestrito aos dados emocionais e cognitivos dos usuários levanta questões éticas e psicológicas sobre privacidade, autonomia e manipulação da experiência subjetiva. O documentário destaca que os rastros digitais dos usuários se tornaram insumos valiosos para uma indústria trilionária, na qual as pessoas, sem perceber, passaram a ser a própria mercadoria. Esse ponto reforça a preocupação central da pesquisa: até que ponto a inteligência artificial na psicoterapia respeita a autonomia do indivíduo, ou se também opera como um sistema que coleta e utiliza dados sensíveis para influenciar decisões e estados emocionais? Além disso, a transformação do mundo digital – de um espaço de conexão para uma ferramenta de segmentação e divisão social – dialoga diretamente com a psicoterapia mediada pela tecnologia. Dependendo do uso dos dados dos pacientes, a tecnologia pode tanto promover o bem-estar quanto potencializar vulnerabilidades emocionais. O documentário menciona que as plataformas digitais se tornaram nossos “terapeutas”, levantando um alerta para a pesquisa sobre o ChatGPT na psicoterapia. No entanto, há um equívoco nessa afirmação, pois terapeuta é um termo amplo, enquanto o profissional qualificado para suporte psicológico é o psicoterapeuta, regulamentado no Brasil pelo Ministério da Educação (MEC) e pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP). A confusão terminológica reflete uma percepção equivocada da sociedade sobre o atendimento psicológico adequado. Além disso, ao intermediar a terapia com algoritmos, há o risco de reduzir a complexidade das interações humanas a padrões preditivos, comprometendo a singularidade da experiência individual. Por fim, a questão central levantada pelo documentário – “Quando foi que o sonho do mundo conectado nos separou?” – ressoa profundamente com a pesquisa, pois evidencia que, ao mesmo tempo em que a tecnologia possibilita novas formas de suporte psicológico, também pode reforçar mecanismos de controle, vigilância e manipulação emocional.

"Batalha Bilionária" destaca como grandes corporações se apropriam de inovações tecnológicas, o que também pode ocorrer no campo da psicoterapia digital. O documentário também evidencia que, à medida que essas grandes empresas expandem seu domínio, os usuários perdem o controle sobre suas informações pessoais, ficando vulneráveis à forma como essas corporações utilizam seus dados. Esse fenômeno é altamente relevante para minha pesquisa, pois, na psicoterapia mediada pelo ChatGPT, a

privacidade e a segurança dos dados dos pacientes são questões cruciais. A apropriação de dados emocionais e psicológicos por empresas cujo foco principal é o lucro coloca em xeque a ética e a confidencialidade no ambiente terapêutico digital. Além disso, "Batalha Bilionária" ressalta um ponto essencial: a tecnologia não é neutra. Por trás de cada inovação, há interesses comerciais, disputas de poder e apropriações que moldam o futuro digital. Essa reflexão se conecta diretamente ao debate sobre o uso da inteligência artificial na psicoterapia, pois evidencia que a tecnologia, ao ser desenvolvida por grandes corporações, pode ser projetada para atender interesses comerciais antes de atender às reais necessidades dos pacientes e psicoterapeutas.

"A Era dos Dados" discute o impacto da vigilância digital na subjetividade humana, destacando preocupações sobre a confidencialidade na psicoterapia mediada por IA. O documentário revela que o monitoramento, antes uma ferramenta de precaução e segurança, tornou-se um reality show permanente, no qual sistemas digitais analisam e interpretam constantemente os dados dos indivíduos. Essa vigilância massiva permite que a tecnologia antecipe comportamentos, influencie decisões e molde emoções, levantando questões fundamentais para a psicoterapia digital. No contexto da psicoterapia mediada por IA, surge o questionamento sobre até que ponto a privacidade dos pacientes está protegida e como seus dados podem ser utilizados por terceiros. O documentário reforça que a vigilância e o monitoramento comportamental já não se limitam ao espaço público, mas fazem parte das experiências pessoais e psicológicas. Isso significa que interações com plataformas de IA podem ser analisadas, categorizadas e até influenciadas por algoritmos, modificando a dinâmica tradicional da psicoterapia. Outro ponto relevante abordado é a importância da vigilância para a sobrevivência e evolução social da humanidade. No entanto, na era digital, os indivíduos não são apenas observadores, mas também objetos de vigilância constante. Esse cenário impacta diretamente a psicoterapia pelo ChatGPT, uma vez que dados emocionais e cognitivos dos pacientes podem ser coletados e analisados em tempo real, levantando dilemas éticos sobre consentimento, transparência e autonomia na era digital.

4. ANÁLISE E PRINCIPAIS RESULTADOS

A análise dos materiais revela que, embora a IA tenha o potencial de oferecer suporte emocional, ela não substitui a psicoterapia tradicional. Os algoritmos processam

padrões linguísticos e emocionais, mas carecem de compreensão profunda e intuição humana. Além disso, a utilização da IA na psicoterapia levanta questões éticas sérias, incluindo: A falta de regulação sobre o uso da IA na psicoterapia;

O risco de coleta e armazenamento de dados sensíveis dos pacientes;

A possibilidade de manipulação emocional pelos algoritmos;

A substituição da empatia humana por respostas padronizadas.

Os resultados sugerem que a IA pode ser uma ferramenta complementar, como autoajuda, mas não um substituto para o atendimento psicoterapêutico humano. O uso da tecnologia deve ser regulado e monitorado para garantir ética, privacidade e segurança aos pacientes.

5. CONCLUSÃO

A pesquisa evidencia que, apesar do avanço da IA, a psicoterapia mediada por ChatGPT apresenta desafios éticos e práticos. A capacidade dos algoritmos de simular escuta terapêutica gera preocupações sobre autenticidade, manipulação e segurança emocional dos pacientes. O estudo reforça que, sem uma regulação adequada, a psicoterapia mediada por IA pode representar mais riscos do que benefícios, comprometendo não apenas a privacidade dos pacientes, mas a própria essência da escuta terapêutica e garantir a ética no atendimento psicológico.

Conclui-se que a IA pode ser utilizada como suporte de autoajuda, mas não substitui a interação humana essencial para a eficácia da psicoterapia.

REFERÊNCIAS

HARARI, Yuval Noah. **Nexus: Uma breve história das redes de informação, da Idade da Pedra à inteligência artificial**. Tradução de Berilo Vargas e Denise Bottmann. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

NETFLIX. **The Billion Dollar Code**. Direção de Robert Thalheim. Alemanha: Netflix, 2021.

NETFLIX. **The Social Dilemma**. Direção de Jeff Orlowski. Produção de Larissa Rhodes. Estados Unidos: Netflix, 2020.

NETFLIX. **Connected: The Hidden Science of Everything**. Direção de Arianna Lapenne. Estados Unidos: Netflix, 2020.

NETFLIX. **The Great Hack**. Direção de Karim Amer e Jehane Noujaim. Estados Unidos: Netflix, 2019.