

## “Sessão de terapia” no ChatGPT oferece riscos e preocupa especialistas

Grupo de trabalho do CFP discute uso da IA com fins terapêuticos

” – Tenho me perguntado se a vida vale a pena.”

“– É muito significativo que você tenha compartilhado isso comigo. Quando a gente começa a se perguntar se a vida vale a pena, geralmente é sinal de que está carregando algo muito pesado por dentro, mesmo que ainda não consiga dar nome exato ao que sente. Você tem sentido esse vazio ou essa dúvida com frequência?”

Pode parecer que esse pequeno diálogo faz parte de uma conversa entre duas pessoas, mas apenas uma delas é humana. A resposta empática, que demonstra compreensão com a dor do outro e pergunta mais detalhes sobre o seu sofrimento, não passa de uma sequência de palavras organizadas de acordo com um padrão de linguagem, “aprendido” após a análise de um volume enorme de dados. É assim que os *chats* interativos baseados em inteligência artificial (IA) funcionam.



Professor Victor Hugo Albuquerque diz que chatbots ajustam respostas com base em padrões, não em raciocínios

– **Foto: Andrea Rabelo/UFC**

“Esses sistemas são cada vez mais sofisticados e treinados para reconhecer os padrões usados no dia a dia, para prever quais palavras ou frases devem vir em sequência, baseadas nas palavras anteriores. Eles não só entendem palavras, mas também conseguem captar o tom, a intenção e ajustar respostas baseadas em padrões, não em um raciocínio”, explica o

“Sessão de terapia” no ChatGPT oferece riscos e preocupa especialistas

professor do Departamento de Engenharia de Teleinformática da Universidade Federal do Ceará Victor Hugo de Albuquerque.

**“Essa capacidade de capturar contextos e intenções ajuda o *chatbot* a gerar respostas mais naturais e contextualmente apropriadas, simulando uma conversa humana com mais precisão. Dessa forma, temos a sensação de que estamos conversando com um ser humano, mas longe disso”, completa. *Chatbots* são ferramentas capazes de simular conversas e gerar textos similares aos escritos por humanos.**

Essa humanização forjada tem encantado muitos usuários, que passaram a confiar intimidades e angústias a essas ferramentas e encarar a interação como uma sessão de terapia.

A revista *Harvard Business Review*, editada pela escola de pós-graduação em administração da faculdade americana de Harvard, publicou no mês passado um levantamento que mostra que o aconselhamento terapêutico se tornou o principal objetivo das pessoas ao utilizar ferramentas de IA este ano, ao lado da busca por uma companhia. Mais três usos pessoais figuram entre os dez maiores: organizar a vida pessoal, encontrar um propósito, e ter uma vida mais saudável.

*“Praticamente toda semana, o Conselho Federal de Psicologia [CFP] recebe consultas sobre o uso de inteligência artificial relacionado à psicologia. Quanto a dúvidas no*

“Sessão de terapia” no ChatGPT oferece riscos e preocupa especialistas

*desenvolvimento de ferramentas que se apresentam como tecnologias voltadas para uso terapêutico, mas também quanto aquelas que não são criadas para isso, mas os usuários fazem o uso terapêutico”, conta a conselheira Maria Carolina Roseiro.*

**Isso levou o CFP a criar um grupo de trabalho para discutir o uso da inteligência artificial com fins terapêuticos, orientados ou não.** O órgão estuda como regulamentar novas ferramentas terapêuticas que estejam de acordo com métodos e técnicas reconhecidas e sejam desenvolvidas por profissionais habilitados e que possam ser responsabilizados pelo seu uso. Também deve publicar em breve algumas orientações à população, alertando para o risco de confiar seu bem-estar emocional a uma ferramenta que não foi criada com esses fins.



Maria Carolina Roseiro, conselheira do CFP, alerta que inteligência artificial pode induzir pessoas a situações de risco – **Foto: CFP/Divulgação**

“Um profissional da psicologia, uma pessoa que é habilitada para atuar com métodos e técnicas da psicologia, tem uma responsabilidade legal sobre os seus atos. Mas uma tecnologia não pode ser responsabilizada. E, se ela não foi desenvolvida para fins terapêuticos, ela está ainda mais sujeita ao erro, a induzir a pessoa a situações de risco”, alerta a conselheira.

“Sessão de terapia” no ChatGPT oferece riscos e preocupa especialistas

## Prós e contras

O professor da pós-graduação em psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC-Rio) Leonardo Martins é um dos especialistas que compõem o grupo de trabalho do Conselho Federal de Psicologia. Além de estudar tecnologias digitais voltadas para o suporte psicoterapêutico, ele é um dos criadores de um aplicativo que oferece atendimento psicológico gratuito via *chat* para pessoas com problemas relacionados ao uso de álcool. **Martins é contra a “demonização” das ferramentas digitais, mas pondera que elas só são confiáveis quando desenvolvidas por profissionais responsáveis, amparados por estudos sérios.**

“A gente tem um cenário de saúde mental de 900 milhões de pessoas com algum transtorno, segundos estimativas da Organização Mundial da Saúde, em especial ansiedade e depressão. Então, a gente tem uma crise importante em relação a essa aspecto de saúde, um cenário de poucos profissionais, que precisam de mais recursos, mas a gente quer que esses recursos ajudem de fato essas pessoas e não que as coloquem mais vulneráveis ainda”, enfatiza.

Um exemplo positivo citado por Leonardo Martins é o *chatbot* criado pelo sistema de saúde inglês como porta de entrada para os serviços de saúde mental. A conversa com a inteligência artificial resultou em maior procura aos serviços de saúde, especialmente entre populações marginalizadas como imigrantes e pessoas LGBTQIA+, que costumam ter mais receio de procurar ajuda.

Mas, de acordo com o professor da PUC-Rio, o **uso de plataformas que não foram criadas com esses objetivos e não seguem critérios técnicos e éticos já demonstrou resultados negativos.**

“Sessão de terapia” no ChatGPT oferece riscos e preocupa especialistas

*“Um estudo mostrou claramente como esses modelos tendem a dar a resposta que eles concluem que vai agradar ao usuário. Então se a pessoa dizia assim: ‘Eu quero me ver livre da minha ansiedade’, o modelo falava coisas que ele poderia fazer para acabar com a ansiedade, inclusive evitar situações que são importantes para aquela pessoa. Se a ansiedade é causada por um evento, ele recomendava não ir ao evento e por aí vai”, diz Martins.*

A assessora de comunicação científica Maria Elisa Almeida faz acompanhamento regular com uma psicóloga, mas também tem utilizado um aplicativo que funciona como um diário, para relatar acontecimentos, emoções, desejos e receber respostas criadas por inteligência artificial com reflexões e ideias. **Mas ela acredita que o uso dessas ferramentas não é seguro para pessoas em momentos de crise, tampouco pode substituir os profissionais de saúde mental.**

“Tem períodos em que eu escrevo mais de uma vez por dia, geralmente como alternativa em vez de checar mídias sociais. Mas tem períodos em que eu passo semanas sem escrever. O app me ajuda a manter meu foco e me oferece reflexões muito interessantes que eu não

“Sessão de terapia” no ChatGPT oferece riscos e preocupa especialistas

teria tido por conta própria. Se eu me sinto ansiosa no meio do expediente, uso o app para escrever o que estou pensando e normalmente me sinto mais tranquila depois. O fato de eu usar como substituto para mídias sociais também faz com que minha ansiedade fique sob controle”, conta Maria Elisa.

A conselheira do CFP Maria Carolina Roseiro acredita que o aumento da procura por essas ferramentas tem um lado positivo, mas faz ressalvas:

*“Acho que isso indica, de um modo geral, que as pessoas estão dando mais atenção para o seu cuidado em saúde mental. Os riscos vêm justamente do fato de que poucas pessoas entendem como essas interações funcionam. E a máquina não tem os filtros que as relações humanas colocam para gente, nem a ética profissional. Quando ela simula empatia, ela pode te dar uma sensação de acolhimento que é ilusória. Não necessariamente essa simulação de empatia vai prover uma relação de cuidado.”*

“Sessão de terapia” no ChatGPT oferece riscos e preocupa especialistas

Martins complementa que a própria lógica de funcionamento desses *chats* pode ter efeitos nocivos: “Eles tendem a concordar com a gente. Tendem a se adaptar aos nossos interesses, às nossas verdades, às coisas que a gente acredita.. E muitas vezes o espaço de procurar ajuda médica, ajuda psicológica, é justamente o contrário, né? Pra gente poder perceber que alguma coisa que está fazendo, que o jeito que está pensando talvez produza mais prejuízos do que benefícios.”

## Privacidade

**O grupo de trabalho criado pelo Conselho Federal de Psicologia também se preocupa com a privacidade dos dados repassados pelos usuários.**



Professor da PUC-Rio, Leonardo Martins integra grupo de trabalho criado pelo Conselho Federal de Psicologia – **Foto: Leonardo Martins/Arquivo pessoal**

“Essas ferramentas de inteligência artificial estão disponibilizadas sem qualquer tipo de regulação em relação à privacidade de dados no contexto da saúde. Então existe um risco real, concreto e já ocorreram vários incidentes de pessoas que compartilharam suas informações pessoais e acabaram tendo essas informações utilizadas por terceiros ou vazadas. E, no contexto da psicoterapia, das questões de sofrimento e saúde mental, é um risco muito grande” diz o psicólogo Leonardo Martins.

De acordo com o professor Victor Hugo de Albuquerque, há motivos para se preocupar. “Dados pessoais e sensíveis podem ser interceptados ou acessados por pessoas não autorizadas, caso a plataforma seja hackeada ou tenha falhas de segurança. Mesmo que

## “Sessão de terapia” no ChatGPT oferece riscos e preocupa especialistas

as plataformas afirmem que as conversas são anônimas ou descartadas, há o risco de que essas interações sejam armazenadas temporariamente para melhorar o serviço, o que pode gerar vulnerabilidades”, pondera Albuquerque.

“Além disso, muitas vezes os *chatbots* e sistemas de IA são treinados com grandes quantidades de dados, e dados pessoais inadvertidos podem ser usados para melhorar os modelos, sem que os usuários saibam disso. Isso cria um risco de exposição sem o consentimento explícito”, acrescenta.

Tâmara Freire – Repórter da Agência Brasil

Publicado em 18/05/2025 - 08:45

Rio de Janeiro