

O USO DA INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL COMO FERRAMENTA TERAPÊUTICA EM SAÚDE MENTAL: AVANÇOS, DESAFIOS E PERSPECTIVAS

THE USE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE AS A THERAPEUTIC TOOL IN MENTAL HEALTH: ADVANCES, CHALLENGES AND PERSPECTIVES

Júlia de Araújo Carvalho¹; Bruno Matheus Dantas de Almeida¹; Lívia Oliveira Santos¹; Niday Alline Nunes Fernandes Ribeiro¹; Ana Beatriz Franco Soares¹; Orientadora: Ms. Vanessa Alvarenga Pegoraro¹

Resumo

Os transtornos mentais representam um dos principais desafios de saúde pública do século XXI, agravados pela pandemia de COVID-19 e pela carência de profissionais especializados. Nesse cenário, a inteligência artificial (IA) surge como ferramenta promissora para ampliar o acesso à saúde mental, personalizar intervenções e otimizar o trabalho clínico. Esta revisão narrativa analisou evidências recentes sobre o uso terapêutico da IA na saúde mental, destacando benefícios, riscos e implicações éticas. As buscas foram realizadas nas bases PubMed/MEDLINE e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), abrangendo publicações de 2020 a 2025. Foram incluídos sete estudos — revisões, ensaios clínicos e uma meta-análise — que abordaram a eficácia, segurança e aplicabilidade da IA em contextos terapêuticos. Os resultados indicam melhora significativa em sintomas depressivos e ansiosos, maior adesão ao tratamento e boa aceitação entre usuários. Chatbots baseados em terapia cognitivo-comportamental e plataformas digitais demonstraram impacto positivo na saúde emocional, sobretudo quando supervisionados por profissionais. No entanto, persistem desafios quanto à privacidade, vieses algorítmicos e responsabilidade ética. Conclui-se que a IA possui potencial para transformar a prática terapêutica em saúde mental, desde que seu uso seja orientado por princípios éticos e supervisão humana, garantindo um cuidado digital seguro e empático.

Palavras-chave: Inteligência artificial; Terapia digital; Saúde mental; Psicoterapia; Ética em saúde; Chatbots terapêuticos.

¹ Centro Universitário de Brasília (CEUB), Brasília - DF, Brasil. **E-mail do autor:** juliadearaujoc@sempreceub.com

Abstract

Mental disorders are among the leading public health challenges of the 21st century, intensified by the COVID-19 pandemic and the shortage of specialized professionals. In this context, artificial intelligence (AI) emerges as a promising tool to expand mental health access, personalize interventions, and optimize clinical work. This narrative review analyzed recent evidence on the therapeutic use of AI in mental health, emphasizing benefits, risks, and ethical implications. Searches were conducted in PubMed/MEDLINE and Virtual Health Library (BVS) databases, covering publications from 2020 to 2025. Seven studies were included—reviews, clinical trials, and one meta-analysis—addressing the efficacy, safety, and applicability of AI in therapeutic settings. Results indicate significant improvement in depressive and anxiety symptoms, higher treatment adherence, and good user acceptance. Cognitive-behavioral chatbots and digital therapy platforms demonstrated positive emotional outcomes, especially when guided by professionals. However, challenges persist regarding privacy, algorithmic bias, and ethical responsibility. In conclusion, AI has the potential to transform mental health therapy practice, provided its use remains guided by ethical principles and human supervision, ensuring safe and empathetic digital care.

Keywords: Artificial intelligence; Digital therapy; Mental health; Psychotherapy; Health ethics; Therapeutic chatbots.

Introdução: Os transtornos mentais configuram um dos maiores desafios de saúde pública do século XXI, agravados pela pandemia de COVID-19 e pela escassez de profissionais especializados. Nesse contexto, a inteligência artificial (IA) surge como aliada no cuidado em saúde mental, ampliando o acesso, personalizando intervenções e otimizando tarefas clínicas. Estima-se que cerca de um terço dos jovens adultos com sintomas ansiosos ou depressivos já tenham utilizado algum tipo de aplicação digital ou chatbot voltado à saúde mental, evidenciando a rápida expansão dessas ferramentas e sua aceitação entre usuários. Entretanto, permanecem questionamentos quanto à segurança, privacidade e risco de desumanização no cuidado mediado por algoritmos. Diante desse cenário, o presente estudo revisa e discute criticamente as evidências científicas sobre a aplicação terapêutica da inteligência artificial na saúde mental, destacando benefícios, limitações e desafios éticos para sua integração segura à prática clínica.

Metodologia: Realizou-se uma revisão narrativa da literatura nas bases PubMed/MEDLINE e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), abrangendo o período de janeiro de 2020 a setembro de

2025. Utilizaram-se os descritores ‘Artificial Intelligence’, ‘Mental Health’ e ‘Therapy’, combinados com o operador booleano AND. Foram incluídos sete estudos — revisões, ensaios clínicos e uma meta-análise — que abordaram o uso terapêutico da IA em saúde mental, avaliando eficácia, segurança e implicações éticas.

Resultados: A literatura demonstra resultados positivos na aplicação terapêutica da IA. Plataformas de apoio ao terapeuta apresentaram melhora significativa em sintomas depressivos e ansiosos, além de maior adesão ao tratamento em comparação ao cuidado convencional. Chatbots baseados em terapia cognitivo-comportamental evidenciaram redução do sofrimento psicológico e boa aceitação entre usuários. Em populações específicas, robôs sociais e avatares terapêuticos favoreceram a interação cognitiva e emocional de idosos e pacientes com demência. Contudo, estudos de simulação apontaram falhas de segurança em interações com adolescentes, reforçando a necessidade de supervisão humana e protocolos éticos robustos.

Discussão: Os achados reforçam que a IA deve atuar como instrumento complementar e não substitutivo da prática clínica. O sucesso terapêutico é maior quando há integração humana e supervisão profissional das respostas geradas. Persistem lacunas quanto à padronização de métricas de segurança, diversidade amostral e validação em contextos reais. Além disso, emergem implicações éticas relevantes, como a necessidade de proteção de dados sensíveis, transparência algorítmica, mitigação de vieses e definição de responsabilidade profissional em casos de erro terapêutico. Esta revisão contribui para consolidar uma visão crítica e atualizada sobre o uso da IA na saúde mental, ressaltando seu potencial transformador aliado à responsabilidade ética. Futuras pesquisas devem aprofundar a análise de custo-efetividade, o impacto na equidade de acesso e a criação de diretrizes éticas padronizadas.

Conclusão: A inteligência artificial redefine o paradigma da saúde mental ao ampliar o acesso, otimizar a prática terapêutica e oferecer suporte contínuo ao paciente. Entretanto, seu uso deve permanecer guiado por evidência científica, ética profissional e supervisão humana, assegurando segurança, transparência e empatia. A integração equilibrada entre tecnologia e sensibilidade clínica representa o caminho para uma psiquiatria digital inovadora, segura e verdadeiramente humanizada.

Referências

- CHENG, S.-W. et al. The now and future of ChatGPT and GPT in psychiatry. **Psychiatry and Clinical Neurosciences**, v. 77, n. 11, 2023.
- CLARK, A. The ability of AI therapy bots to set limits with distressed adolescents: simulation-based comparison study. **JMIR Mental Health**, v. 12, p. e78414–e78414, 2025.
- LI, J. et al. Chatbot-delivered interventions for improving mental health among young people: a systematic Review and meta-analysis. **Worldviews on Evidence-Based Nursing**, v. 22, n. 4, 2025.
- PHAM, K. T.; NABIZADEH, A.; SELEK, S. Artificial intelligence and Chatbots in psychiatry. **Psychiatric Quarterly**, v. 93, n. 1, p. 249–253, 2022.
- TORTORA, L. Beyond discrimination: generative AI applications and ethical challenges in forensic psychiatry. **Frontiers in Psychiatry**, v. 15, 2024.
- SHIRI SADEH-SHARVIT et al. Effects of an artificial intelligence platform for behavioral Interventions on depression and anxiety symptoms: randomized clinical trial. **Journal of Medical Internet Research**, v. 25, n. 1, p. e46781–e46781, 2023.
- SUN, J. et al. Practical AI application in psychiatry: historical review and future directions. **Molecular Psychiatry**, 2025.