

## **Uso da Inteligência Artificial (IA) em Psicologia e no Recurso à Psicoterapia**

**- FÓRUM NACIONAL DE PSICOLOGIA, CONSELHO DE ESPECIALIDADE DE PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE E ASSOCIAÇÕES E SOCIEDADES DE PSICOTERAPIA -**

**TOMADA DE POSIÇÃO (novembro de 2025)**

O Fórum Nacional de Psicologia - estrutura que reúne as 31 Instituições de Ensino Superior (IES) que asseguram a formação em Psicologia em Portugal, o Conselho de Especialidade de Psicologia Clínica e da Saúde da Ordem dos Psicólogos Portugueses, assim como as Associações e Sociedades de Psicoterapia Portuguesas, abaixo designadas, entendem que deve ser aprofundado o potencial papel de assistente da IA na intervenção psicológica, sendo necessária investigação rigorosa para o efeito, contribuindo para a literacia e segurança dos utilizadores e para a proteção da saúde pública.

O primeiro *chatbot*<sup>1</sup> surgiu há cerca de seis décadas – Eliza – e desde então tem-se assistido a uma evolução exponencial das ferramentas digitais e dos sistemas de IA concebidos para simular o diálogo humano. Atualmente, existe uma ampla diversidade de aplicações que prometem apoio psicológico ou emocional, muitas das quais recorrem a modelos de linguagem de grande escala, alimentados por dados provenientes de literatura científica, textos de formação académica e até registos de interações terapêuticas reais.

Em vários contextos nacionais e internacionais têm surgido projetos que afirmam ter treinado os seus modelos com transcrições de consultas psicológicas, complementadas por manuais de intervenção e bases de dados temáticas. Em alguns casos, estes sistemas são apresentados como capazes de reproduzir a experiência de um profissional.

Estes desenvolvimentos levantam, contudo, questões éticas e científicas de grande relevância. Por um lado, é ainda necessário demonstrar que as conversações terapêuticas com recurso à IA são de facto equivalentes às

---

<sup>1</sup> Um Chatbot, ou agente conversacional, é um programa informático concebido para simular uma conversação humana, através de texto ou voz, recorrendo a técnicas de processamento de linguagem natural e, em alguns casos, a modelos de inteligência artificial que aprendem a partir de grandes volumes de dados. Estes sistemas podem funcionar com base em regras pré-definidas ou em algoritmos de aprendizagem automática, com o objetivo de interpretar as mensagens do utilizador e gerar respostas que reproduzem, de forma mais ou menos convincente, a interação interpessoal.

conversações terapêuticas com um interlocutor humano. Mas mesmo que esta equivalência seja demonstrada empiricamente ao nível discursivo, estará ainda por demonstrar a sua eficácia comparativa. A intervenção psicológica tem uma dimensão relacional que não pode ser escamoteada e a mera substituição de interações humanas por ferramentas de IA poderá não só não ter uma eficácia equivalente, como também conter riscos significativos de contribuir para a alienação social das pessoas.

Importa ainda reconhecer que o recurso a ferramentas de IA e a aplicações digitais de apoio emocional se tornou, nos últimos anos, um fenómeno generalizado e amplamente disseminado antes de existir um enquadramento ético e regulamentar robusto. Muitos utilizadores recorrem a estas tecnologias em simultâneo com acompanhamento psicológico, o que impõe aos profissionais o dever de compreender e refletir sobre os seus impactos, limites e implicações na relação terapêutica e na segurança psicológica dos clientes. Esta situação levanta várias questões que obrigam a um olhar mais atento e que passamos a descrever:

1. A relação terapêutica constitui o núcleo essencial dos processos de intervenção psicológica e com recurso à psicoterapia. Exige do profissional competências que incluem a escuta ativa, a empatia, a capacidade de compreensão e de leitura dos processos relacionais do outro. Com a IA, estas dimensões poderão ser reproduzidas de forma simulada, mas não emergem da consciência intersubjetiva, da intenção ou do afeto, mas de associações estatísticas que imitam padrões humanos, e implicam por isso uma vivência interpessoal apenas aparente, sem a complexidade e imprevisibilidade próprias das interações humanas. Trata-se de uma vivência que implica também a dimensão corporal – o olhar, a voz, o gesto e a presença física – elementos impossíveis de reproduzir de forma autêntica por um sistema digital, pelo menos de acordo com a capacidade atual. A relação terapêutica integra momentos de sintonia e de rutura que, quando trabalhados no contexto clínico, permitem a elaboração dos padrões relacionais e emocionais do cliente. É neste encontro, que se funda na presença e na reciprocidade, que o profissional confirma a subjetividade do outro, ao reconhecer e validar a sua experiência interna. Este processo requer conhecimento, treino e sensibilidade para reconhecer e reparar falhas relacionais, transformando-as em experiências terapêuticas significativas. Importa também reconhecer que a finitude, a falibilidade e a não omnipresença do profissional são elementos estruturantes da própria relação. O profissional pode não compreender de imediato, pode faltar ou adoecer, e a ausência entre sessões é parte integrante da experiência terapêutica, permitindo o confronto com a realidade e o desenvolvimento da autonomia emocional. Estas dimensões, inevitavelmente humanas, evocam afetos, memórias e experiências emocionais que necessitam de contenção, elaboração e presença genuína. As interações com sistemas de IA, ao eliminarem a experiência da

ausência e ao criarem a ilusão de uma disponibilidade e compreensão ilimitadas, podem gerar dinâmicas de idealização e dependência, criando expectativas e representações irrealistas das relações humanas, podendo conduzir ao desinvestimento em relações reais, necessariamente com dinâmicas mais complexas, e contribuindo assim para o aumento da alienação social. Ao induzir expectativas irreais de compreensão e cuidado, estas ferramentas poderão, inadvertidamente, causar dano, violando o princípio da não maleficência.

2. As decisões tomadas pelo profissional, no contacto com o cliente, por exemplo numa sessão de intervenção psicológica, são de natureza complexa. Nomeadamente quando há vários modelos de intervenção possíveis para uma mesma tipologia de casos, a decisão do profissional sobre a intervenção a seguir depende de múltiplas variáveis, incluindo o estilo pessoal do próprio profissional e a preferência ou abertura expressa pelo cliente. Ou seja, independentemente da quantidade de treino do modelo, a replicação total da experiência humana permanece um desafio. As ferramentas digitais e de IA devem ser concebidas de forma a garantir a sua complementaridade com a prática psicológica, ampliando-a e nunca a substituindo. Devem prever, desde a sua conceção, limites funcionais claros, especificando o que fazem e o que não fazem, e assegurar vias de encaminhamento para acompanhamento humano quando o risco, a complexidade ou a vulnerabilidade da pessoa o exijam. A responsabilidade do profissional mantém-se plena quando este recorre a ferramentas digitais ou de IA como apoio à sua intervenção. Nos casos em que estas ferramentas operem de modo autónomo, é necessário definir um enquadramento ético e jurídico reforçado, com consentimento informado específico, avaliação de riscos e devem garantir mecanismos de suporte humano. O uso de modelos de IA não validados para intervenção em saúde mental deve ser fortemente desaconselhado, impondo-se a disponibilização de avisos claros de limites e encaminhamento imediato para apoio profissional.

3. Importa definir o papel destas ferramentas na avaliação e intervenção psicológicas, nomeadamente como ferramenta de utilização autónoma ou como apoio à prática clínica, cujas implicações são diversas. Uma dessas implicações remete para a responsabilidade profissional que será inimputável a uma ferramenta de IA de uso autónomo, e que será assumida por um profissional que recorre a esta ferramenta como apoio à sua própria intervenção. Deste modo, será o profissional responsável por selecionar uma ferramenta de IA que se coadune consigo e complemente a sua forma de trabalhar em prol da beneficência do cliente, pelo que para isso precisará de informação precisa e rigorosa sobre a utilidade e ação destas ferramentas. Será necessário definir um enquadramento ético e jurídico reforçado, com consentimento informado específico, avaliação de riscos e mecanismos de suporte humano. Acresce que o tratamento de dados nas

intervenções digitais deve respeitar integralmente o RGPD e os princípios de minimização, anonimização e limitação de acesso, garantindo que os dados pessoais ou sensíveis são recolhidos apenas quando estritamente necessários, armazenados em condições de segurança e usados exclusivamente para a finalidade consentida.

4. Sublinha-se a importância da supervisão e da intervisão contínuas como mecanismos fundamentais de garantia da qualidade e da segurança da intervenção psicológica. A introdução de novas ferramentas tecnológicas, incluindo a IA, exige que os psicólogos disponham de espaços regulares de reflexão, acompanhamento e partilha, onde possam analisar o impacto ético, relacional e técnico das suas práticas. A supervisão e a intervisão permitem não apenas o desenvolvimento das competências clínicas e a prevenção de riscos, mas também o fortalecimento da consciência ética e da responsabilidade profissional. Estes dispositivos constituem, assim, um eixo essencial da prática baseada na evidência e da proteção dos utentes. Será igualmente importante que a formação contínua dos profissionais inclua competências para compreender e integrar, de forma crítica e informada, o impacto que o uso autónomo de ferramentas de IA pode ter na vida e na relação terapêutica dos seus clientes. Muitas pessoas recorrem simultaneamente a estas tecnologias e à intervenção psicológica, o que exige sensibilidade clínica e reflexão ética acrescidas, para que tais práticas não comprometam a relação terapêutica nem a autonomia pessoal.

5. As questões éticas também devem ser tidas em conta, nomeadamente se os participantes aceitaram de um modo informado e sem constrangimentos participar em projetos que envolvem o uso da IA, ou se foi obtido o parecer de uma comissão de ética sobre atividades que usam dados sensíveis. Mais ainda, estes tipos de dispositivos deverão ser sujeitos a investigação empírica rigorosa, tal como os ensaios clínicos ou a validação dos chamados “dispositivos médicos”. Tal como os modelos de intervenção psicológica devem ser validados quando aplicados por profissionais, também este tipo de aplicações o deve fazer antes de chegar aos utilizadores.

Os *chatbots* e a IA têm certamente um lugar no futuro da Psicologia no recurso à Psicoterapia, tal como terão seguramente um lugar em muitas outras profissões, mas são precisos todos os cuidados no desenvolvimento deste tipo de ferramentas, até porque na intervenção psicológica estamos a lidar com pessoas, muitas vezes em situação de fragilidade. A IA, tal como as intervenções dos psicólogos, devem ser suportadas pela evidência científica, com estudos de eficácia claramente desenhados e implementados e não por meras impressões e estudos rudimentares.

Embora existam já estudos internacionais que suportam o uso de IA, a investigação ainda é insuficiente, pois são ainda reduzidos os estudos publicados

com planos metodológicos rigorosos que permitam a sua replicação e a sua validação por pares, através da publicação de protocolos de intervenção e respetivos resultados obtidos em revistas científicas.

Considera-se adequado o reconhecimento e aproveitamento de potenciais benefícios que possam decorrer da utilização da IA na intervenção psicológica, visando contribuir para o bem-estar das pessoas, devendo a investigação em Psicologia considerar este um tema prioritário na sua agenda. Além disso, as evidências científicas neste âmbito deverão procurar ser incorporadas na formação superior em Psicologia, na linha do proposto numa Tomada de Posição do Fórum Nacional de Psicologia, intitulada “Transição Digital e Formação Superior em Psicologia” (2021).

Alerta-se ainda que, perante a possibilidade da utilização autónoma de aplicações de IA, porventura avaliadas como aparentemente inócuas, a sua segurança e eficácia só podem ser aferidas através de estudos empíricos rigorosos.

**Em síntese, considera-se ser essencial o aprofundamento da investigação sobre os potenciais contributos da IA na intervenção em Psicologia, desde que conduzida de forma rigorosa, com protocolos transparentes, abrangendo não apenas a eficácia, mas também a segurança, a utilidade clínica, os impactos psicossociais, a equidade de acesso e a custo-efetividade das intervenções, cujos resultados deverão ser publicados em revistas científicas credíveis de modo a poderem ser alvo de replicação.**

A criação deste tipo de tecnologia enquadraria-se naquilo que, normalmente, se chama de “dispositivos médicos” (que em alternativa se deveriam designar de “dispositivos de saúde”), que são regulados e aprovados em Portugal pelo INFARMED, através da realização de ensaios clínicos, não obstante a tentativa de evitar abordagens uniformes que possam limitar a inovação responsável.

Importa ainda salientar, à luz da investigação recente sobre o impacto das tecnologias digitais na cognição humana, que os estudos atualmente disponíveis sobre o impacto das tecnologias digitais no funcionamento psíquico humano, nomeadamente nas esferas da memória, da atenção, da cognição social e da saúde mental, apontam para alterações significativas, mas ainda insuficientemente compreendidas. Os dados existentes sugerem que os níveis de dependência de produtos digitais, como o jogo online e as interações mediadas por ecrãs, têm vindo a aumentar de forma consistente, refletindo transformações profundas nos modos de relação, de regulação emocional e de construção da identidade, com resultados ainda difíceis de antecipar.

Ao contrário do desenvolvimento tecnológico, que se processa de forma acelerada, a investigação científica sobre os seus impactos requer tempo, observação prolongada e validação empírica rigorosa.

Neste contexto, a introdução de assistentes baseados em IA em contextos de intervenção psicológica deve ser acompanhada de prudência ética e científica, uma vez que não existem ainda dados robustos sobre os efeitos que tais sistemas poderão ter na saúde mental das pessoas.

Coloca-se, assim, uma questão fundamental: como integrar entidades digitais em processos de escuta e cuidado, quando não sabemos de que modo essas interações podem afetar o vínculo humano e o sentido da presença relacional? Enquanto profissionais dedicados ao estudo e à intervenção sobre o comportamento humano, temos o dever ético de compreender antes de aplicar, garantindo que qualquer integração tecnológica respeite a dignidade, a subjetividade e a vulnerabilidade das pessoas.

Neste sentido, propõe-se que a Ordem dos Psicólogos Portugueses assuma formalmente o compromisso de manter aberto e continuado o debate sobre o uso da Inteligência Artificial na intervenção psicológica e em saúde mental, em articulação com as Instituições de Ensino Superior, onde devem ser criadas unidades curriculares e laboratórios *psychological by design*, bem como, com as Instituições de formação e treino em psicoterapia.

Adicionalmente, considera-se fundamental que a utilização de ferramentas de Inteligência Artificial em Psicologia seja acompanhada por formação adequada e literacia digital dos profissionais. A IA pode constituir um apoio relevante à investigação, à organização de informação e ao planeamento da intervenção, desde que o seu uso seja orientado por princípios éticos, critérios de qualidade científica e supervisão adequada. Todas as organizações associadas à intervenção psicológica deverão desempenhar um papel determinante na promoção de um uso informado, crítico e responsável destas tecnologias.

Deve ainda ser assumido que o objetivo não será a substituição dos profissionais, não apenas por questões associadas à responsabilidade, mas também, respondendo à ideia de que a intervenção em psicologia é levada a cabo através de uma verdadeira relação interpessoal, que implica pelo menos dois sujeitos, pelo que o máximo que a IA poderá representar será uma simulação de uma relação interpessoal que, inevitavelmente, ficará aquém das expectativas. Tratando-se de uma ferramenta e não de uma pessoa, por muito que seja capaz de simular uma conversa ou até uma relação interpessoal, é exatamente disso que se trata: de uma simulação.

Academia de Psicoterapia Interpessoal  
Associação EMDR Portugal  
Associação Portuguesa de Análise Bio-Energética  
Associação Portuguesa de Gestalt (APG)  
Associação Portuguesa de Psicanálise e Psicoterapia Psicanalítica (AP)  
Associação Portuguesa de Psicoterapia Centrada na Pessoa e Counselling (APPCPC)  
Associação Portuguesa de Psicoterapia Emocional e Psicoterapia Bonding (APPEPB)  
Associação Portuguesa de Psicoterapia Psicanalítica  
Associação Portuguesa de Terapia do Comportamento (APTC)  
Associação Portuguesa de Terapias Comportamental, Cognitiva e Integrativa (APTCCI)  
Instituto Português de Psicoterapia Corporal (IPPC)  
ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida  
POIESIS ANALÍTIKA - Associação Portuguesa de Psicoterapia Psicanalítica de Casal e Família  
PsiRelacional – Associação de Psicanálise Relacional  
Sociedade Portuguesa de Arte-Terapia  
Sociedade Portuguesa de Grupanálise e Psicoterapia Analítica de Grupo (SPGPAG)  
Sociedade Portuguesa de Psicanálise  
Sociedade Portuguesa de Psicodrama (SPP)  
Sociedade Portuguesa de Psicodrama Psicanalítico de Grupo (SPPPG)  
Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Centrada no Cliente e Abordagem Centrada na Pessoa  
Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial (SPPE)  
Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Breves  
Sociedade Portuguesa de Psicoterapias Construtivistas  
Sociedade Portuguesa de Terapia Familiar

Fórum Nacional de Psicologia da Ordem dos Psicólogos Portugueses  
Conselho de Especialidade de Psicologia Clínica e da Saúde da Ordem dos Psicólogos  
Portugueses