

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E SAÚDE MENTAL: INIMIGOS OU ALIADOS?

Ana Clara Oliveira Rocha, Claudia Aparecida da Silva Lima, Danielle Lopes Porto, Letícia Vieira Rico, Luiza Maria Dias Meirelles, Milena Freire Guinazi

Introdução: A saúde mental é atualmente reconhecida como um dos principais desafios globais, sendo a depressão e a ansiedade os transtornos mais prevalentes, responsáveis por grande impacto na qualidade de vida e na sobrecarga dos sistemas de saúde. A Organização Mundial da Saúde estima que mais de 970 milhões de pessoas convivam com algum transtorno mental. Nesse cenário, a Inteligência Artificial (IA) surge como uma ferramenta promissora, especialmente por meio de chatbots capazes de simular interações humanas e fornecer apoio digital em saúde mental. Apesar do potencial, o uso de chatbots em saúde mental apresenta desafios, como respostas inadequadas em crises, preocupações éticas e falta de protocolos de segurança, o que reforça a necessidade de estudos rigorosos sobre sua eficácia e segurança.

Objetivo: Avaliar a eficácia e segurança sobre o uso de chatbots de IA na saúde mental, com foco em seus efeitos sobre sintomas de depressão e ansiedade, engajamento dos usuários e potenciais riscos em situações críticas. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de literatura nas bases PubMed e SciELO, no período de 2020 a 2025, com descritores em português, inglês e espanhol (Artificial Intelligence; Mental Health; Depression; Anxiety), utilizando operadores booleanos “AND” e “OR”. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais que avaliaram o uso de chatbots em saúde mental. **Resultados:** Seis estudos atenderam aos critérios de inclusão. Os estudos analisados demonstraram que o uso de chatbots de IA esteve associado a reduções médias de até 30% nos sintomas de depressão e 25% nos de ansiedade, além de diminuição do burnout e aumento da resiliência. Mais de 80% dos usuários utilizaram os chatbots pelo menos duas vezes por semana. Os participantes relataram boa aceitação, destacando utilidade, conveniência e sensação de privacidade. Entretanto, falhas na resposta a situações de risco suicida foram observadas em avaliações experimentais, e casos recentes de adolescentes que morreram após interações com chatbots reforçam a necessidade de protocolos de segurança mais robustos. **Conclusão:** Os achados sugerem que os chatbots de IA apresentam potencial como recurso complementar no cuidado em saúde mental. Contudo, permanecem preocupações quanto à capacidade de lidar com situações de maior gravidade, como ideação suicida, evidenciando a necessidade de protocolos de segurança e supervisão humana.

Palavras-chave: Inteligência Artificial; Saúde Mental; Depressão; Ansiedade