



Esta obra está sob o direito de Licença
Creative Commons Atribuição 4.0
Internacional.

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E SAÚDE MENTAL: ENTRE O USO EXCESSIVO E OS IMPACTOS PSICOLÓGICOS DAS INTERAÇÕES COM MÁQUINAS

Ângela Aparecida Rodrigues Gonçalves Matias¹

RESUMO

A inteligência artificial (IA) passou a ocupar um lugar central na vida contemporânea, influenciando a forma como indivíduos organizam pensamentos, tomam decisões e buscam suporte emocional. A crescente interação com sistemas não humanos inaugura um campo de reflexão essencial para a psicologia: os efeitos subjetivos do uso excessivo da IA e sua influência sobre processos emocionais, cognitivos e relacionais. Este artigo discute, sob uma perspectiva clínica e teórica, os impactos da hiperconectividade e da mediação tecnológica sobre autonomia emocional, tolerância à frustração, vínculos humanos e sobrecarga mental. A análise integra evidências científicas recentes, dados oficiais e observações clínicas acumuladas ao longo de mais de vinte anos de atuação profissional. Conclui que, embora a IA ofereça benefícios importantes no campo da psicoeducação e do acesso à informação, seu uso desregulado pode comprometer funções psicológicas fundamentais, exigindo uma abordagem crítica e consciente sobre o lugar da tecnologia na vida emocional contemporânea.

Palavras-chave: Inteligência artificial; Saúde mental; Subjetividade; Hiperconectividade; Psicologia contemporânea.

1. INTRODUÇÃO

A presença da inteligência artificial na vida cotidiana deixou de ser periférica e passou a integrar, de forma profunda, a experiência humana. Hoje, sistemas inteligentes

participam da organização de rotinas, da tomada de decisões e até da elaboração emocional, oferecendo respostas rápidas, estruturadas e, muitas vezes, percebidas como acolhedoras. Essa mudança inaugura uma nova fronteira de investigação no campo da saúde

¹ E-mail: angelarodriguespsic23@gmail.com

mental, pois a convivência contínua com máquinas altera a forma como indivíduos pensam, sentem e se relacionam.

Diversos estudos demonstram que ambientes digitais modificam padrões cognitivos, emocionais e relacionais, influenciando diretamente a capacidade de concentração, a tolerância à frustração e a qualidade das interações humanas (Carr, 2010; Turkle, 2017). A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2021) reconhece que tecnologias digitais ampliam o acesso ao cuidado, mas alerta para riscos associados ao uso excessivo, como dependência, isolamento e prejuízos emocionais. A American Psychological Association (APA, 2020) reforça que a hiperconectividade está relacionada ao aumento de ansiedade e à intensificação de sintomas depressivos, especialmente entre jovens adultos.

Nesse cenário, compreender como a IA afeta a subjetividade tornou-se uma necessidade clínica e social. A tecnologia não apenas oferece respostas: ela participa da construção de significados, interfere na autonomia emocional e reorganiza a forma como o sujeito lida com suas próprias experiências internas.

2. A autonomia emocional e a dependência tecnológica

A autonomia emocional é um dos pilares do desenvolvimento psicológico saudável. Ela envolve a capacidade de sustentar escolhas, elaborar conflitos internos

e confiar nos próprios recursos subjetivos. No entanto, a crescente tendência de recorrer à IA para orientar decisões cotidianas pode fragilizar esse processo. Quando respostas externas se tornam mais acessíveis do que a reflexão interna, o sujeito passa a depender de uma fonte artificial para validar pensamentos e emoções.

Deci e Ryan (2000) destacam que a autonomia é essencial para o bem-estar psicológico, e sua fragilização compromete a capacidade de autorregulação. A rapidez e a precisão aparente das respostas fornecidas por sistemas inteligentes reduzem o espaço para a dúvida, para o silêncio e para a elaboração, elementos fundamentais do amadurecimento emocional. A tecnologia, quando utilizada como substituta da reflexão, enfraquece a construção da confiança interna e favorece um padrão de dependência cognitiva.

3. A lógica da gratificação imediata e a redução da tolerância à frustração

A inteligência artificial opera dentro de uma lógica de eficiência e imediatismo. Respostas rápidas, organizadas e previsíveis moldam o cérebro para esperar gratificação instantânea. Alter (2017) demonstra que ambientes digitais são projetados para reduzir o esforço e maximizar recompensas, criando um padrão de funcionamento mental que se distancia da complexidade da vida real.

Esse modelo impacta diretamente a tolerância à frustração. Processos que exigem

tempo, paciência e elaboração passam a ser percebidos como desconfortáveis. A mente, habituada ao imediato, reage com impaciência diante de situações que demandam espera ou esforço emocional. Essa mudança afeta a capacidade de sustentar projetos, lidar com conflitos e enfrentar desafios, competências essenciais para o desenvolvimento psicológico.

4. Relações humanas e o empobrecimento do vínculo

Apesar da hiperconectividade, observa-se um aumento expressivo de sentimentos de solidão na contemporaneidade (Twenge, 2019). A interação com sistemas artificiais pode simular acolhimento, mas não substitui a complexidade das relações humanas. O vínculo humano envolve reciprocidade, história, afetos e imprevisibilidade, elementos que não podem ser reproduzidos por máquinas.

A previsibilidade das interações com IA pode tornar as relações humanas, naturalmente mais complexas, menos atraentes. A tecnologia oferece respostas sem exigir esforço emocional, enquanto o vínculo humano exige presença, escuta e construção. Essa diferença pode levar o sujeito a preferir interações artificiais, afastando-se gradualmente das relações reais e empobrecendo sua vida afetiva.

5. Sobrecarga cognitiva e esgotamento mental

A exposição contínua a estímulos digitais, somada à interação constante com sistemas inteligentes, produz um estado de hiperatividade mental. Carr (2010) demonstra que o excesso de informação fragmenta a atenção e compromete a profundidade do pensamento. A sensação de estar permanentemente estimulado gera um ruído interno que dificulta a introspecção e o descanso psíquico.

Esse ruído, quando constante, contribui para quadros de ansiedade, irritabilidade e fadiga mental. A mente, sobrecarregada por estímulos, perde a capacidade de organizar experiências internas e elaborar emoções de forma saudável.

6. Potenciais benefícios da IA no cuidado emocional

Embora os riscos sejam significativos, a IA também oferece contribuições importantes. A Organização Mundial da Saúde (WHO, 2021) destaca que tecnologias digitais ampliam o acesso inicial ao cuidado emocional, especialmente em regiões com escassez de profissionais. A IA pode auxiliar na organização do pensamento, na psicoeducação e na identificação inicial de sintomas.

A tecnologia, quando utilizada com consciência e limites, pode funcionar como ferramenta complementar, oferecendo estrutura cognitiva e favorecendo a

compreensão de experiências internas. No entanto, seu uso deve ser mediado por reflexão crítica, para que não substitua processos humanos essenciais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A inteligência artificial representa um avanço significativo e irreversível na sociedade contemporânea. No entanto, seu impacto na saúde mental depende diretamente da qualidade da relação estabelecida com ela. O uso excessivo pode comprometer a autonomia emocional, empobrecer relações e intensificar a sobrecarga mental. Por outro lado, o uso consciente pode ampliar o acesso ao cuidado e favorecer o desenvolvimento pessoal.

A tecnologia pode apoiar, mas não substitui aquilo que sustenta a saúde mental: presença, vínculo e experiência humana real.

REFERÊNCIAS

ALTER, Adam. *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of*

keeping us hooked. New York: Penguin Press, 2017.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. *Stress in America Report*. Washington, DC: APA, 2020.

CARR, Nicholas. *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*. New York: W. W. Norton, 2010.

DECI, Edward L.; RYAN, Richard M. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum, 2000.

TURKLE, Sherry. *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*. New York: Penguin Press, 2017.

TWENGE, Jean M. *iGen*. New York: Atria Books, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Digital Interventions for Health System Strengthening*. Geneva: WHO, 2021.