



VIII Congresso Científico
Internacional IMEPAC

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

PSICOTERAPIA DIGITAL: APLICAÇÕES COM IA NA IMPLEMENTAÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Área Temática: Tecnologia e Saúde

*Maria Fernanda Marques Martins¹, Vitória Aparecida Andrade², Anna Clara Machado³,
Maria Clara Honório da Silva⁴, Rayana Isabel de Souza Machado⁵, Ingrydd Victória
Souza dos Reis⁶, Juliano Marques⁷*

DOI: 10.47224/revistamaster.v10i20.785

Resumo

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é baseada na premissa de que os pensamentos exercem uma influência direta sobre as emoções e ações dos indivíduos (Wright et al., 2018). Com o avanço das tecnologias digitais e da Inteligência Artificial (IA), observa-se uma crescente integração dessas ferramentas na prática da psicoterapia, em especial como apoio às intervenções de TCC (Viana, 2022). O presente estudo teve como objetivo investigar a aplicação de aplicativos digitais equipados com IA na prática psicoterapêutica, enfatizando o potencial desses recursos para o monitoramento das emoções e para a facilitação da comunicação entre paciente e terapeuta (Moura; Vaz, 2023). A pesquisa adotou uma abordagem que incluiu uma revisão da literatura e a utilização do aplicativo Cogni (Cogni, 2025), complementada por encontros semanais dedicados à análise e reflexão sobre as experiências vividas. Um destaque importante é um estudo observacional conduzido em 2019 por Cormack et al., o qual revelou taxas elevadas de adesão a avaliações digitais de humor e cognitividade (Cormack et al., 2019). Os resultados sugerem que as tecnologias digitais, quando aplicadas de forma ética e sob supervisão, têm a capacidade de se transformar em ferramentas valiosas no contexto psicoterapêutico (Araújo et al., 2023). Esta pesquisa conclui que a incorporação da IA na TCC se configura como um recurso inovador e promissor, desde que acompanhada por uma formação adequada e uma reflexão crítica acerca de suas limitações e repercussões (Souza; Silva, 2014).

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Inteligência Artificial; Tecnologias Digitais; Psicologia; Aplicativos de Saúde.

Abstract



VIII Congresso Científico Internacional IMEPAC

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) is based on the premise that thoughts exert a direct influence on individuals' emotions and behaviors. With the advancement of digital technologies and Artificial Intelligence (AI), these tools are increasingly being integrated into psychotherapeutic practice, especially as support for CBT interventions. This study aimed to investigate the use of AI-powered digital applications in psychotherapeutic practice, emphasizing their potential for emotion monitoring and the facilitation of communication between patient and therapist. The research involved a literature review and practical application of the Cogni app, complemented by weekly meetings for discussion and reflection on the experiences. A key reference is a 2019 observational study by Cormack et al., which revealed high adherence rates to digital mood and cognitive assessments. The results suggest that digital technologies, when applied ethically and with professional supervision, can become valuable tools in the psychotherapeutic context. The study concludes that incorporating AI into CBT represents an innovative and promising resource, provided it is accompanied by adequate training and critical reflection on its limitations and implications.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy; Artificial Intelligence; Digital Technologies; Psychology; Health Applications.

Afiliações:

- [1] Graduada em Psicologia; Centro Universitário IMEPAC - Araguari, maria.mfernanda@aluno.imepac.edu.br
- [2] Graduada em Psicologia; Centro Universitário IMEPAC - Araguari, vitoria.aparecida@aluno.imepac.edu.br
- [3] Graduada em Psicologia; Centro Universitário IMEPAC - Araguari, anna.franza.o@aluno.imepac.edu.br
- [4] Graduada em Psicologia; Centro Universitário IMEPAC - Araguari, maria.honorio@aluno.imepac.edu.br
- [5] Graduada em Psicologia; Centro Universitário IMEPAC - Araguari, rayana.machado@aluno.imepac.edu.br
- [6] Graduada em Psicologia; Centro Universitário IMEPAC - Araguari, ingrydd.reis@aluno.imepac.edu.br
- [7] Mestre em Linguística; Universidade Federal de Uberlândia: juliano.marques@imepac.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicológica que se baseia na interrelação entre pensamentos, emoções e comportamentos (Wright et al., 2018). Seu objetivo central é promover a reestruturação cognitiva e a mudança de padrões disfuncionais. Com o progresso da Inteligência Artificial (IA), atualmente em fase de desenvolvimento na área da psicologia clínica, surgem várias oportunidades para a aplicação de tecnologias digitais como instrumentos de auxílio (Eysenck; Eysenck, 2023). Aplicativos baseados em IA permitem o registro em tempo real de emoções e pensamentos, o que aumenta a acessibilidade e a adesão aos tratamentos (Souza; Silva, 2014). O presente estudo tem como objetivo relatar e analisar a implementação de um



VIII Congresso Científico Internacional IMEPAC

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

aplicativo com IA direcionado à TCC, focando em suas contribuições, limitações e questões éticas envolvidas (Araújo et al., 2023).

2 METODOLOGIA

A pesquisa foi conduzida por um grupo de seis estudantes do curso de Psicologia do Centro Universitário IMEPAC - Araguari, sob a supervisão de um orientador. Foi empregada uma abordagem qualitativa e exploratória, que se apoiou em uma revisão da literatura que incluiu artigos, livros, plataformas e publicações acadêmicas especializadas (Gonçalves; Ferreira; Alves, 2023). Ademais, foi realizada uma experiência prática com o aplicativo Cogni, centrando-se no registro de emoções, pensamentos e comportamentos (Cogni, 2025). O grupo se reuniu semanalmente ao longo de cinco semanas para organizar as leituras, analisar os dados e refletir sobre o uso da IA no ambiente terapêutico (Moura; Vaz, 2023).

3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Durante a experiência prática, o grupo utilizou o aplicativo Cogni, que permite aos pacientes registrar seus estados emocionais e experiências cotidianas, compartilhando essas informações com seu terapeuta. A utilização dessa ferramenta revelou-se eficiente na sistematização de informações essenciais para o acompanhamento terapêutico, como gatilhos emocionais e padrões de pensamento (Prates et al., 2016). Um estudo observacional realizado por Cormack et al. (2019) indicou uma taxa de adesão de 95% para avaliações cognitivas e 96% para avaliações de humor utilizando o aplicativo, destacando o potencial das ferramentas digitais na promoção da autonomia e da continuidade do tratamento psicoterapêutico.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A incorporação de tecnologias digitais na psicoterapia, particularmente aquelas que utilizam Inteligência Artificial, constitui um avanço significativo para a prática clínica, desde que seja feita de maneira responsável, com a formação adequada e a



VIII Congresso Científico Internacional IMEPAC

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

supervisão profissional apropriada (Araújo et al., 2023). A experiência com o aplicativo Cogni possibilitou a observação do potencial de engajamento do paciente e a profundidade das informações obtidas por meio dos registros. No entanto, é fundamental enfatizar a necessidade de regulamentos e diretrizes específicas para garantir a proteção de dados e a manutenção da relação terapêutica. Pesquisas futuras podem aprofundar a análise da eficácia desses recursos e seu impacto na qualidade da intervenção psicológica (Moura; Vaz, 2023).

5 REFERÊNCIAS

ARAÚJO, T. C. C. F. et al. Ética da aplicação de inteligências artificiais e chatbots na saúde mental. *Revista Psicologia e Qualidade de Vida*, v. 8, n. 3, p. 91-103, 2023. Disponível em: <https://editora.sepq.org.br/>. Acesso em: 5 abr. 2025.

COGNI. Cogni – Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). [s. l.]: *Cogni Health*. Available at: <https://www.cogniapp.com.br>. Accessed on: March 28, 2025.

CORMACK, F. et al. Wearable technology for high-frequency cognitive and mood assessment in major depressive disorder: longitudinal observational study. *JMIR Mental Health*, v. 6, n. 11, e12814, 2019. Disponível em: <https://mental.jmir.org/2019/11/e12814>. Acesso em: 13 mar. 2025.

EYSENCK, M. W.; EYSENCK, C. *Artificial intelligence versus humans: what cognitive science reveals when comparing the human mind with AI*. 1. ed. São Paulo: Cultrix, 2023.

GONÇALVES, J.; FERREIRA, A.; ALVES, A. G. Development of a Digital Technology to Support Cognitive Behavioral Therapy. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 12, e4511, 2023.

MOURA, A. S.; VAZ, L. C. The Relationship Between Emotional Intelligence and Artificial Intelligence from the Perspective of CBT: Opportunities and Challenges. *Revista Novo Milênio*, v. 2, n. 4, pp. 56-70, 2023. Available at: <https://novomilenio.br/>. Accessed on: April 16, 2025.



**VIII Congresso Científico
Internacional IMEPAC**

Inteligência Artificial:
Desafios e Oportunidades.

PRATES, P. F. et al. Application of Virtual Reality in Cognitive Behavioral Therapy Approaches: Treatment of Trauma, Anxiety, and Depression Disorders. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, v. 16, n. 2, pp. 624-643, 2016.

SOUZA, F. A.; SILVA, L. C. Online Psychotherapy: Is it Feasible or Not? *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 34, n. 1, pp. 3-21, 2014. Available at: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/K9ZtTknbWy3tTtGK5ZT9Skf/>. Accessed on: March 30, 2025.

VIANA, E. A. Therapy Utilizing Artificial Intelligence. 1st edition. Salvador: Clube de Autores, 2022. Available at: <https://clubedeautores.com.br/livro/terapia-com-a-inteligencia-artificial>. Accessed on: April 10, 2025.

WRIGHT, J. H. et al. *Learning cognitive behavioral therapy: an illustrated manual*. Porto Alegre: Artmed, 2018.