

USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL COMO FERRAMENTA COMPLEMENTAR NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Evelyn Cristine Marques da Silva¹

Henrique Souza Nascimento^{1*}

Sarah Rosangela Jacques Araújo¹

¹Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil
* Orientador

INTRODUÇÃO: Segundo Beck (2021), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma forma de psicoterapia estruturada, de curta duração e voltada para o presente, desenvolvida por Aaron Beck, que busca identificar e modificar crenças e comportamentos disfuncionais responsáveis pelo sofrimento emocional, baseando-se na compreensão individual de cada paciente e em técnicas fundamentadas em evidências. Dentro dessa abordagem, os planos de ação têm grande importância, pois permitem que o paciente coloque em prática o que foi trabalhado em sessão. De acordo com Wright et al. (2018), a Terapia Cognitivo-Comportamental tem como foco identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento, mas muitos pacientes apresentam dificuldades em reconhecer, registrar e lembrar seus pensamentos automáticos e planos de ação entre as sessões. Essa limitação pode comprometer a continuidade e a efetividade do tratamento, uma vez que a recordação e o monitoramento das tarefas são fundamentais para promover mudanças cognitivas e comportamentais duradouras. Diante disso, é relevante questionar-se: o uso de recursos tecnológicos pode constituir uma alternativa para auxiliar na organização e na continuidade do processo terapêutico? **JUSTIFICATIVA:** O presente resumo justifica-se pela relevância de refletir sobre o uso de IA (Inteligência Artificial) como apoio ao processo psicoterapêutico online. Ferramentas digitais com funções de gravação, transcrição e síntese de informações, podem apoiar o paciente na recordação dos planos de ação e favorecer a efetividade das intervenções realizadas. **OBJETIVO:** Apresentar o uso do aplicativo Notion AI como recurso de apoio à recordação dos planos de ação em um atendimento psicológico online. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência, baseado nos atendimentos síncronos do paciente A.P., realizado por um dos autores. Durante quatro atendimentos, foi utilizada a ferramenta Notion AI, que funciona como um bloco de notas capaz de registrar, transcrever e organizar informações auditivas. A ferramenta foi utilizada como recurso auxiliar na organização dos conteúdos abordados nas sessões. **RESULTADOS:** O paciente A.P. é um jovem de 23 anos que realiza acompanhamento psicoterápico semanalmente de

maneira remota e síncrona, de acordo com os pressupostos teóricos da TCC. Dentre outras queixas enfatizadas ao longo dos atendimentos, A.P. relatava dificuldade em recordar-se dos planos de ação e/ou tópicos discutidos em sessões anteriores, além da dificuldade em sintetizar e resumir os assuntos mais importantes das sessões. Nas semanas anteriores ao uso do Notion AI, A.P. já havia comentado sobre o esquecimento dos planos de ação discutidos, bem como somente realizava a ponte com a sessão anterior por meio de pistas visuais conferidas pelo terapeuta. A.P. é um paciente que possui como ponto forte/recurso o domínio de tecnologias digitais e já utilizava a ferramenta Notion AI para realização de anotações de informações cotidianas, o que o levou a sugerir ao terapeuta o uso dessa ferramenta para gravação, transcrição e organização das informações das sessões. Com o uso desta ferramenta, A.P. foi capaz de recordar-se com mais facilidade das pautas das sessões anteriores e dos planos de ação desenvolvidos cooperativamente com o terapeuta, bem como demonstrou maior engajamento na realização e registro dos planos de ação. Em três das 4 sessões seguintes à implementação dessa ferramenta, o paciente efetuou a ponte com a sessão anterior sem suporte e/ou dica verbal do terapeuta e relatou ter efetuado os planos ao longo da semana. **CONCLUSÃO:** Compreende-se que ferramentas de inteligência artificial constituem recursos que podem contribuir para a organização, transcrição e auxílio na recordação de informações relevantes durante o processo psicoterápico, favorecendo a realização dos planos de ação. O Notion AI foi efetivo para proporcionar recordação e engajamento na realização dos planos no atendimento de A.P. No entanto, esses resultados ainda contêm limitações como a ausência de medidas e escalas objetivas de mensuração de progresso e a falta de sessões de follow-up para verificar a manutenção ou não deste progresso. Esses resultados ressaltam a importância da continuidade da investigação e incentivo à pesquisa sobre o uso de inteligência artificial no contexto psicoterapêutico.

Palavras-chaves: Terapia Cognitivo Comportamental. Planos de Ação. Inteligência Artificial.