



DESEN 1995

DOM BOSCO
COLÉGIO

COLÉGIO DOM BOSCO SÃO PAULO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**Até quanto as máquinas confortam: dependência
emocional na IA**

**Ana Beatriz Genda Janeiro
Maria Fernanda Rodrigues Nobrega
SÃO PAULO / SP 2025**

Ana Beatriz Genda Janeiro

Maria Fernanda Rodrigues Nobrega

**Até quanto as máquinas confortam: dependência
emocional na IA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Colégio Dom Bosco como
requisito para aprovação da segunda série
do ensino médio

Orientador: Prof. Lucas Rafael dos Santos

SÃO PAULO / SP
2025

BANCA EXAMINADORA

Ana Paula Cabral Nascimento
Diretora do Colégio Dom Bosco

Lucas Rafael dos Santos
Orientador e professor do Colégio Dom Bosco

Convidado(a):

SÃO PAULO / SP
2025

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossa sincera gratidão ao professor Lucas Rafael, por todo o apoio, orientação e dedicação ao longo do desenvolvimento deste Trabalho de Conclusão de Curso. Sua disponibilidade, paciência e comprometimento foram fundamentais para que este projeto se concretizasse. Agradecemos pelas valiosas contribuições e pelo incentivo constante, que nos motivaram a buscar sempre o melhor.

Muito obrigado, professor!

Resumo

Este estudo examina a ligação emocional vinculada ao uso da inteligência artificial (IA) e suas repercussões sobre a saúde mental e as interações sociais. À medida que as IAs se tornam mais populares e acessíveis, especialmente por indivíduos que se sentem isolados socialmente, percebe-se uma tendência crescente para a formação de laços emocionais com assistentes virtuais, em vez de interações com seres humanos reais. Essa dependência pode levar ao isolamento social, à alteração da percepção emocional e à perda de autonomia afetiva, considerando que as IAs imitam empatia sem ter sentimentos genuínos. Adicionalmente, existem perigos de vulnerabilidade psicológica e manipulação emocional. Portanto, enfatiza-se a necessidade de educação digital, do fortalecimento da saúde emocional, da ética na inovação tecnológica e do apoio psicológico para prevenir e amenizar os efeitos adversos dessa relação. Chega-se à conclusão de que lidar com a dependência emocional em relação à IA exige um esforço conjunto entre indivíduos, instituições e a sociedade para assegurar um uso responsável e saudável das tecnologias.

Abstract

This study talks about how some people are creating emotional connections with artificial intelligence (AI) and how this can affect mental health and social life. Today, AI is becoming more common and easier to access, especially for people who feel lonely. Because of this, many end up forming bonds with virtual assistants instead of connecting with real people. This kind of dependence can cause even more social isolation, change how people understand emotions, and make them lose emotional independence, since AI only pretends to have feelings — it doesn't really feel anything. There's also the risk of emotional manipulation and psychological vulnerability. That's why the study highlights the importance of digital education, emotional well-being, ethics in technology, and psychological support. In conclusion, dealing with emotional dependence on AI requires everyone — individuals, institutions, and society — to work together so that technology is used in a healthy and responsible way.

SUMÁRIO

1. Resumo
2. Capítulo 1 - História da Inteligência Artificial
3. Capítulo 2 - Dependência Emocional e Tecnologia
4. Capítulo 3 - Fundamentos e Teorias sobre Dependência Emocional na IA
5. Capítulo 4 - Fatores que Favorecem a Dependência Emocional
6. Capítulo 5 - Consequências da Dependência Emocional na IA
7. Capítulo 6 - Reportagens e Casos
8. Capítulo 7 - Propostas de Enfrentamento e Prevenção
9. Capítulo 8 - Aspectos Éticos e Sociais
10. Conclusão
11. Referências

Capítulo 1- História da Inteligência Artificial

Na antiguidade e idade média, até 1940, já existiam mitos e máquinas automáticas, como autômatos gregos que inspiraram a ideia de criar máquinas inteligentes. Sendo assim, nos séculos XVII e XIX alguns filósofos e matemáticos, como Leibniz e Babbage, refletiam sobre lógicas, cálculos e máquinas que podem pensar. Em 1940 a 1950 alguns matemáticos fizeram bases de estudos para compreender as máquinas, como o conceito de Alan Turing que cria o Teste de Turing consistindo em avaliar se uma máquina pode simular a inteligência humana, o Norbert Wiener criou a cibernetica que estuda o controle e feedbacks, influenciando a teorias de aprendizado de máquinas.

Em 1956, na conferência de Dartmouth, o John McCarthy decretou o nome Inteligência Artificial, os primeiros programas já criados foram o Logic Theorist que consiste em resolver problemas matemáticos e o outro eram jogos de xadrez e dama programados em computadores, uma das principais iniciativas para a criação da IA era descobrir se uma máquina poderia alcançar a inteligência humana em poucas décadas. Conforme essa tecnologia foi evoluindo, consequentemente ocorreram alguns declínios, no caso de alguns projetos prometerem mais do que entregam e a falta de poder computacional e dados limitados gerou algumas frustrações e cortes financeiros, apesar desses empasses a IA continuou crescendo cada vez mais. Ademais, em 1980, foi desenvolvido os sistemas especialistas, como MYCIN na medicina que resolvia problemas em domínios restritos, empresas e governos voltaram a investir em IA. Por fim, no final dos anos 80, esses sistemas mostraram limitações, levando a um outro ciclo de questionamentos.

A IA (inteligência artificial) é um conceito de uma máquina que consegue auxiliar o ser humano com conhecimentos gerais de qualquer área, desde receitas até questões escolares. Conforme os anos passam, essa tecnologia vai se aprimorando cada vez mais, resultando em partes positivas e negativas na sociedade. Os impactos positivos envolvem os avanços das pesquisas , auxílio no cotidiano, decisões rápidas e automáticas, serviços personalizados, dentre outros. Os impactos negativos estão na falta da prática humana, pode gerar desemprego e principalmente o uso mal-intencionado. A IA está presente em quase todas as áreas, como educação, saúde, finanças, indústria, artes e comunicação. Ou seja, é uma das tecnologias mais discutidas do século XXI, a velocidade dessa evolução traz novos desafios sendo assim uma oportunidade de acompanhar inovações em tempo real.

Diante deste panorama, é fundamental abordar não apenas os progressos tecnológicos da inteligência artificial, mas também suas limitações e responsabilidades. A sociedade deve direcionar esforços em educação digital, normas éticas e na promoção das conexões humanas, a fim de assegurar que a IA sirva como uma parceira e não como um substituto das interações sociais e afetivas. Com uma perspectiva crítica e responsável, é viável usufruir das vantagens que essa tecnologia oferece, sem desconsiderar os perigos que pode trazer para a saúde emocional e para as interações sociais atuais.

Capítulo 2 - Dependência emocional e tecnologia

A dependência emocional é a necessidade que uma pessoa tem em algo(ou alguém) para se sentir feliz, transferindo a sua própria autoestima a outro alguém. Ela pode se manifestar de várias formas, sendo as mais comuns a necessidade de aprovação e validação do outro, a incapacidade de ficar sozinho, a submissão de si mesmo, ciúmes possessivo, traumas infantis. A escolha da dependência emocional como um dos temas desse trabalho justifica-se pela sua relevância tanto no campo psicológico quanto social.

Trata-se de um fenômeno que atinge indivíduos de diferentes idades e contextos, comprometendo sua autonomia e dificultando o estabelecimento de relações interpessoais saudáveis. No âmbito da saúde mental, a dependência emocional pode estar associada a quadros de ansiedade, depressão e baixa autoestima, exigindo atenção especializada. Do ponto de vista social, a temática ganha importância ao se relacionar com a manutenção de vínculos abusivos e disfuncionais, o que afeta não apenas a vida do sujeito, mas também o ambiente em que ele está inserido. Por fim, sob a perspectiva acadêmica, o estudo da dependência emocional contribui para ampliar o conhecimento científico, permitindo reflexões críticas e propostas de intervenção que possam favorecer o desenvolvimento da autonomia e da qualidade de vida dos indivíduos. O uso constante de redes sociais, aplicativos de mensagens e plataformas digitais podem reforçar a necessidade de validação, como likes, comentários e visualizações que funcionam como pequenas doses de aprovação interna.

Capítulo 3 - Fundamentos e teorias sobre dependência emocional na IA

A dependência emocional ocorre quando um indivíduo cria vínculos afetivos excessivos nas máquinas, da forma de que sua autoestima, segurança e tomadas de decisões ficam dependentes da resposta do outro. Existem milhares de teorias psicológicas que tentam explicar os pensamentos vindo dessas pessoas, como a teoria do apego, de John Bowlby, que explica como as pessoas podem projetar essas necessidades nas IAs convencionais, vendo nelas uma figura de apego. Ou também a teoria da recompensa e dopamina, da neurociência, que falam como as interações das IAs ativam os circuitos de prazer e a previsibilidade em reforços positivos constantes que geram comportamentos aditivos.

Além disso, algumas perspectivas filosóficas e sociotécnicas falam a respeito de demais teorias como a Fenomenologia, de Heidegger e Merleau-Ponty, que diz sobre a experiência subjetiva com IA pode ser vivida como encontro autêntico, mesmo que não seja. O estudo crítico da tecnologia que alerta sobre riscos de dependência social em larga escala, especialmente em grupos vulneráveis (jovens, idosos, pessoas solitárias). Há alguns novos ângulos de pesquisa que mostram várias faces, como o lado cultural, em alguns lugares já é normal conversar com máquinas como se fosse amigos, enquanto em outros isso ainda causa estranhamento. No aspecto econômico, empresas criam aplicativos que vendem “companhia virtual”, mostrando que até o afeto virou produto. Também na questão política, já que o governo ou empresa podem usar a IA para influenciar emoções e opiniões. Por fim, surge a dúvida filosófica: será que é certo criar vínculos tão fortes com algo que não se sente de verdade?

Cap 4 - Fatores que Favorecem a Dependência Emocional

A dependência emocional ocorre quando um indivíduo sente uma necessidade excessiva de outra pessoa para alcançar a felicidade ou a sensação de segurança, como se não conseguisse viver de maneira satisfatória por conta própria. Isso pode resultar em diversas causas. Frequentemente, está associado à baixa autoestima, em que a pessoa não reconhece seu próprio valor e busca constantemente a aprovação alheia. Essa condição também pode surgir do medo do abandono, de inseguranças e da dificuldade em estar sozinho, levando a uma dependência significativa da presença e atenção de um parceiro ou de pessoas próximas.

A maneira como uma pessoa foi criada exerce uma influência considerável sobre essa dependência. Por exemplo, uma infância marcada por controle excessivo ou proteção em demasia pode dificultar o aprendizado de autonomia. Por outro lado, quando uma criança cresce sem carinho, enfrentando rejeição ou sem o reconhecimento dos pais, ela pode carregar uma carência emocional que se estende até a vida adulta. Além disso, viver em lares com relações abusivas ou repletas de conflitos pode ensinar a criança a adotar padrões de apego prejudiciais.

No âmbito social e nas relações interpessoais, a dependência emocional pode ser reforçada. Uma pessoa que entra em um relacionamento abusivo tende a se tornar ainda mais insegura, acreditando que não consegue viver sem o outro. É comum que indivíduos idealizem o parceiro, colocando-o como o centro de suas vidas, e isso pode ser agravado pelas pressões sociais, que frequentemente sugerem que a verdadeira felicidade reside em estar em um relacionamento.

Outros aspectos também podem contribuir, como ter enfrentado perdas significativas sem conseguir superá-las, possuir um baixo nível de autoconhecimento ou ainda experimentar uma forma de "ansiedade de separação", que é mais comum em crianças, mas que pode persistir na vida adulta. Em síntese, a dependência emocional acontece quando uma combinação de baixa autoestima, experiências dolorosas e padrões de apego inseguros impede que a pessoa desenvolva autonomia emocional.

Com o progresso tecnológico, novas manifestações de dependência emocional começaram a emergir — dentre elas, a dependência emocional relacionada à Inteligência Artificial (IA) se destaca. Algumas pessoas, especialmente aquelas que se sentem socialmente isoladas, podem desenvolver laços profundos com assistentes virtuais ou companhias digitais, considerando essas interações como substitutos das relações humanas. Isso acontece porque essas ferramentas oferecem respostas contínuas, sem críticas, o que pode ser reconfortante para aqueles que enfrentam inseguranças ou o temor de serem abandonados. Contudo, esse tipo de relação é fantasiosa, já que a IA carece de consciência, amor verdadeiro ou empatia sincera — e o fortalecimento dessas conexões pode intensificar o afastamento social e a dificuldade em criar relacionamentos saudáveis com outras pessoas.

Superar a dependência emocional exige autoconhecimento, fortalecimento da autoestima e, muitas vezes, apoio psicológico. A terapia ajuda a identificar padrões nocivos, ressignificar experiências e construir relações mais saudáveis. É essencial que a pessoa compreenda que sua felicidade deve vir de dentro, baseada na autonomia, amor-próprio e na capacidade de estabelecer limites, permitindo, assim, vínculos mais equilibrados e conscientes.

Capítulo 5 - Consequências da Dependência Emocional na IA

Em um mundo em que as pessoas têm livre acesso a inteligência artificial independente da faixa etária, a causa desses problemas têm tendência a crescer cada vez mais e com isso a dependência emocional nela, vinda com diversas consequências como isolamento social onde a pessoa pode trocar interações humanas reais por conversar com assistentes virtuais, fazendo com que perca esse vínculos efetivos. Distorção da realidade fazendo com que pessoas acreditem que a IA pode sentir e retribuir emoções mas acabam se frustrando já que a IA só simula sentimentos.

Um dos principais impactos é o afastamento social. Quem investe suas necessidades emocionais em uma inteligência artificial tende a diminuir a interação com amigos, familiares e parceiros, preferindo o contato com a máquina. Esse distanciamento pode prejudicar a formação de verdadeiros laços humanos, essenciais para a saúde mental. Além disso, há uma distorção da realidade emocional, já que a IA não possui verdadeiros sentimentos. Ela apenas reproduz empatia com base em códigos e informações. Dessa forma, nutrir a crença em uma relação mútua pode resultar em decepções e frustrações.

Outro aspecto alarmante é a diminuição da autonomia emocional. Quando alguém se torna dependente da IA para se sentir valorizado, acolhido ou seguro, sua capacidade de desenvolver independência afetiva se perde. Isso pode acarretar vulnerabilidade psicológica, onde a ausência ou falha do sistema provoca ansiedade, solidão e até manifestações depressivas. Além disso, existe o perigo de manipulação e exploração, pois indivíduos em situações emocionais delicadas

podem ser facilmente influenciados por sistemas que promovem consumo, escolhas políticas ou crenças particulares.

Finalmente, a dependência emocional em relação à IA pode levar à substituição dos relacionamentos humanos, prejudicando as relações interpessoais e reduzindo a capacidade de socialização. A longo prazo, isso não só afeta o indivíduo, mas também enfraquece a vida em comunidade.

Diante da situação alarmante, é vital implementar iniciativas preventivas e educativas para enfrentar a crescente dependência emocional em relação à inteligência artificial. A educação digital deve ser iniciada desde os primeiros anos, ensinando crianças, jovens e adultos a reconhecer os limites das IAs, enfatizando que, apesar de sua sofisticação, essas tecnologias carecem de consciência, emoções verdadeiras ou a habilidade de oferecer apoio emocional autêntico. É imprescindível informar a sociedade de que a IA deve ser vista como uma ferramenta, e não como um substituto das interações humanas.

Além disso, é crucial promover o fortalecimento da saúde emocional em escolas, lares e comunidades. Incentivar a empatia, a comunicação e o autoconhecimento contribui para a formação de indivíduos emocionalmente mais resilientes, que possuam maior autonomia e sejam menos propensos a desenvolver vínculos artificiais. Também é essencial que os criadores de tecnologias assumam uma postura ética ao desenvolver essas ferramentas, evitando a elaboração de designs que favoreçam a criação de apego emocional excessivo ou a simulação de reciprocidade afetiva de maneira enganosa.

Capítulo 6 - Reportagens e Casos

No dia 29 de agosto de 2025, na Califórnia, um garoto chamado Adam Raine de apenas 16 anos tirou a própria vida após contato frequente com os chatbot, que consiste em softwares que simulam conversas humanas através de textos ou voz. Essa nova tecnologia traz apego e conforto às pessoas que utilizam por poder configurar modo de fala, vocabulário, modo de tratamento, dentre outros.

Da mesma forma, um garoto de 14 anos teve o mesmo fim trágico após se apaixonar por um assistente de suporte na IA, Sewell era uma pessoa jovem que acabou caindo em um mundo fora da realidade. A mãe conta que o filho deu o nome de Daenerys para sua parceira virtual, entre eles havia conversas íntimas como a IA relatando de estar feliz em estar grávida de seus filhos. Mãe relata questionar o garoto sobre as conversas e perguntar se era uma pessoa, em seguida o Sewell afirma que não era um ser humano, com isso a mãe supostamente fica mais aliviada. Ademais a preocupação de ser um ser humano preocupa mais sendo que o que retirou a sua vida foi o consumo da inteligência artificial.

Há relatos na China sobre um homem de 75 anos que pediu divórcio para sua esposa por acreditar que a mulher em que ele estava conversando era real, o homem relata que acreditava que era um ser humano por conta de receber vídeos de declarações. A situação de um homem que se separa de sua esposa para se juntar a uma parceira digital ilustra como a dependência emocional em relação à inteligência artificial pode provocar sérias repercussões, como a troca de conexões humanas genuínas por interações artificiais. Esse fenômeno traz à tona questões psicológicas, sociais e éticas relacionadas ao efeito da tecnologia na maneira como estabelecemos relacionamentos e procuramos carinho.

Capítulo 7- Propostas de Enfrentamento e Prevenção

Uma das maneiras mais eficazes de lidar com a dependência emocional ligada à inteligência artificial é investir em educação digital e em habilidades emocionais. É crucial que os usuários, especialmente os mais jovens, entendam os limites dessas ferramentas, percebendo que, mesmo que pareçam compreensivas, as IAs não têm consciência ou emoções verdadeiras. Simultaneamente, é importante cultivar nas instituições de ensino e nas comunidades a habilidade das pessoas de identificar e gerenciar suas emoções, valorizando as conexões humanas autenticamente.

Além do mais, a regulamentação ética no desenvolvimento das IAs é vital. Sistemas que replicam emoções humanas de maneira convincente podem criar uma impressão enganosa de afeto ou reciprocidade, promovendo o surgimento de laços emocionais falsos. Por isso, é necessário definir diretrizes rigorosas que restrinjam o nível de "humanização" dessas ferramentas e assegurem total clareza na comunicação com os usuários. As IAs devem ser criadas respeitando as limitações emocionais das pessoas, evitando métodos que incentivem um apego excessivo.

Campanhas de educação pública têm um papel significativo nesse contexto. A sociedade deve ser conscientizada sobre os riscos emocionais associados ao uso contínuo e afetivo da IA, por meio de iniciativas educativas em escolas, redes sociais e meios de comunicação. Ao mesmo tempo, é necessário proporcionar suporte psicológico a aqueles que já apresentam sinais de dependência, oferecendo serviços de saúde mental capacitados para abordar essa nova situação.

Outra ação crucial é promover a pesquisa multidisciplinar, que possibilite uma compreensão mais profunda dos impactos da IA no comportamento e na saúde emocional das pessoas. A colaboração entre disciplinas como psicologia, sociologia, ciência da computação e ética é essencial para a elaboração de políticas públicas eficazes. Para concluir, é fundamental incentivar e valorizar os laços humanos, assegurando que as tecnologias sejam usadas como ferramentas auxiliares — e não como substitutas — nas relações afetivas verdadeiras.

Portanto, combater a dependência emocional em relação à inteligência artificial requer um esforço conjunto e abrangente, que envolva educação, regulamentação, conscientização, suporte psicológico e estímulo à pesquisa. Apenas dessa forma conseguiremos garantir que a interação com a IA seja saudável, ética e que respeite os aspectos emocionais dos seres humanos.

Além disso, é fundamental que as empresas de tecnologia assumam um papel de responsabilidade social no desenvolvimento e na venda de produtos baseados em inteligência artificial. Elas precisam implementar práticas éticas desde as etapas iniciais do design, levando em conta os efeitos emocionais de longo prazo que suas ferramentas podem ter sobre os usuários. Isso abrange a limitação de recursos que promovam um apego emocional excessivo, a introdução de mecanismos para um uso mais consciente — como notificações sobre o tempo de uso — e a parceria com especialistas em saúde mental durante a criação de tecnologias. A autorregulação do setor, junto a políticas públicas eficazes, pode desempenhar um papel importante na prevenção de danos emocionais que podem surgir devido ao uso inadequado ou excessivo dessas soluções tecnológicas.

Capítulo 8 - Aspectos Éticos e Sociais

Essa nova realidade suscita uma série de questões éticas e sociais que demandam uma análise cuidadosa. Em termos éticos, um dos maiores obstáculos é o potencial para manipulação emocional. Muitas inteligências artificiais são desenvolvidas para gerar sentimentos de apego, simular empatia e manter o usuário engajado por meio de interações que se assemelham a relações humanas. Essa abordagem pode ser considerada problemática quando aplicada intencionalmente, especialmente se a motivação for comercial, como aumentar o tempo que um usuário passa em uma plataforma ou vender serviços adicionais. Ademais, surge a questão da transparência: os usuários precisam estar cientes de que estão se comunicando com uma máquina, destituída de consciência ou sentimentos genuínos, para que possam dar seu consentimento de maneira informada. A falta de clareza sobre os limites dessas tecnologias pode resultar na formação de vínculos ilusórios, particularmente em tempos de fragilidade emocional.

Um outro aspecto ético importante é a substituição inadequada das relações humanas. Ao desenvolver laços emocionais com inteligências artificiais, os usuários podem acabar desconsiderando suas conexões sociais reais. Isso é especialmente alarmante em cenários que envolvem populações vulneráveis, como crianças, idosos ou indivíduos socialmente isolados. Nessas situações, a IA pode ser utilizada como um substituto para interações humanas importantes, levantando questões sobre exploração emocional e falta de cuidados adequados.

Sob uma perspectiva social, a dependência emocional em relação à IA pode favorecer o aumento do isolamento social. Ao se habituar a respostas imediatas,

isentas de julgamentos ou conflitos, os usuários podem criar expectativas irreais em relação a relacionamentos humanos, tornando-se menos tolerantes à complexidade das interações sociais autênticas. Como resultado, isso pode diminuir a vontade de sustentar ou buscar vínculos interpessoais significativos, contribuindo para uma sociedade mais individualista e emocionalmente distante.

Outro aspecto social significativo é a possibilidade de que a companhia proporcionada por inteligências artificiais normalize a solidão. Em vez de buscar soluções estruturais para a solidão e o isolamento, como a implementação de políticas públicas, o fortalecimento das comunidades e o estímulo à vida social, a tecnologia pode ser utilizada como um recurso temporário, criando uma falsa sensação de companhia. Além disso, existe o risco de que o acesso a esse tipo de tecnologia seja desigual, favorecendo apenas aqueles com maior poder aquisitivo ou acesso à internet, o que agrava as desigualdades sociais.

Diante dos riscos apresentados, algumas alternativas são sugeridas. Dentre elas, destaca-se a importância de uma regulamentação ética do design emocional das inteligências artificiais, estabelecendo limites definidos para evitar a formação de laços ilusórios. É crucial também que as plataformas informem de maneira clara que o usuário está lidando com um programa de computador e não com um ser humano. Simultaneamente, deve-se promover a educação digital e emocional, capacitando os usuários a interagir com essa tecnologia de maneira crítica e consciente. Finalmente, é vital que os sistemas de IA sejam conectados a redes de apoio humano, orientando os usuários a procurarem profissionais em saúde mental quando necessário.

Conclusão

A dependência emocional em relação à Inteligência Artificial se configura como um fenômeno recente que revela não apenas os progressos tecnológicos, mas também as vulnerabilidades emocionais presentes na sociedade atual. Com o aprimoramento e a maior disponibilidade das IAs, cresce o risco de que pessoas com maior fragilidade emocional estabeleçam laços enganadores com essas tecnologias, em vez de cultivarem relações humanas genuínas. Tal conduta pode levar a consequências significativas, como a solidão social, a distorção da percepção emocional e a diminuição da autonomia afetiva.

Nesse cenário, torna-se claro que é necessário adotar uma perspectiva crítica e responsável acerca da utilização das IAs, especialmente em relação às suas repercussões emocionais e sociais. É crucial promover a educação digital, fortalecer a saúde mental e implementar regulamentações éticas que restrinjam o nível de "humanização" das máquinas. Além disso, é essencial incentivar o desenvolvimento da empatia, da autoconfiança e das conexões humanas verdadeiras, para que a tecnologia atue como um recurso de apoio e não como um substituto emocional.

Assim, entender e abordar a dependência emocional em relação à IA demanda um esforço conjunto que envolva indivíduos, instituições, profissionais de saúde e criadores de tecnologia. Somente dessa forma será viável assegurar um uso saudável, consciente e equilibrado da inteligência artificial, preservando a saúde emocional dos usuários e favorecendo laços mais humanos em um mundo cada vez mais digital.

Referências

https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/51841234/49-148-1-PB-libre.pdf?1487358168=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DInteligencia_Artificial_Conceitos_e_Apli.pdf&Expires=1758845290&Signature=aQ3M8Dq5pWTMi~KF45FxE7~fRuFnC-67yJY7ar3IZ3E9ThkFHpZ~7WQry-o0S7jXCydZFN8H9BrVUJPS2Xnf7IyFNbrm-bZFaT2Hnt2W3HgRRx3qM9806bUBPT7UiByc1wz02BvppcN8c928y9ma~SaVosilT9MmtV280h6P8UjH5dYB0wzP1bJPylqQb7oG9K~Ew9e9b6ewfZo2immATUrMWoWGUpiXsx1MzwsoiuHt6Xz-NQKQm0aAsJvFXi-0eaMdObchRuHSMq6OK1SMg6ainEfpQ7inohjTjZE9u3v5IEiPdSGiYKWpbJdDxuLx51zlw8CSbMj1bJ7O7mn~nw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

<http://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/34247>

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/08/29/suicidio-adolescente-e-a-busca-de-apoio-na-inteligencia-artificial.ghml>

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S2236-64072016000100006&script=sci_arttext

<https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/59434/1/Teoria%20do%20Apego%20de%20John%20Bowlby.pdf>

<https://repositorio.unicchristus.edu.br/jspui/handle/123456789/1403>

<https://www.fatecpg.edu.br/revista/index.php/ps/article/view/367>

<https://www.scielo.br/j/cebape/a/nZRmKWGm5czws4K5zCg6LCp/?format=html&lang=pt>

<https://www.scielo.br/j/pusp/a/XKHZx5ybWGP9QFVZHrdNhdz/?format=html&lang=pt>

<https://www.scielo.br/j/reben/a/7y7W8mcJns5c4TY4hgGBqWg/?format=html&lang=pt>

<https://www.tecmundo.com.br/software/406515-homem-pede-divorcio-da-esposa-apos-se-apixonar-por-personagem-de-ia.htm>

<https://www.youtube.com/watch?v=NRBpxNMDt-M>