



» ROBERTA BIANCA*

ESTUDO CANADENSE REVELA QUE PESSOAS DESENVOLVEM PADRÕES VICIANTES NA UTILIZAÇÃO DA FERRAMENTA DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E APONTA DESIGN COMO UM DOS CULPADOS. USUÁRIOS PODEM SOFRER IMPACTOS NO TRABALHO, NA SAÚDE MENTAL E NA INTERAÇÃO SOCIAL

Uma pesquisa da Universidade da Colúmbia Britânica, no Canadá, mostrou que algumas pessoas estão desenvolvendo padrões viciantes de uso de chatbots de inteligência artificial (IA). O comportamento tem afetado diferentes áreas de suas vidas. Os chatbots de inteligência artificial atendem a vontades com facilidade: simulam uma celebridade apaixonada por você, funcionam como assistentes de pesquisa ou dão vida a personagens fictícios. Situações que antes seriam irreais ganham forma graças à tecnologia.

A pesquisa, apresentada durante a Conferência CHI de 2026 sobre Fatores Humanos em Sistemas de Computação, sugere que essa capacidade quase mágica alimenta o vício em IA. Segundo o estudo, o design dos chatbots pode ser parcialmente responsável por isso. Os vícios em tecnologia trazem impactos adversos, como isolamento social, perda de emprego, piora da saúde mental e problemas de sono. Embora tenham sido estudados no contexto de mídias sociais e de jogos on-line, o vício em chatbots de IA permanece pouco explorado.

A patologização excessiva de comportamentos cotidianos deve ser evitada, mas deixar problemas reais sem diagnóstico também prejudica o bem-estar dos usuários. O estudo busca preencher essas lacunas ao analisar relatos de usuários em discussões no Reddit, esclarecendo como o vício em chatbots de IA pode ser caracterizado, por que ocorre e quais sintomas são experimentados.

Em entrevista ao *Correio*, uma fonte que prefere não se identificar ilustra como a tecnologia pode ser

GABRIEL OLIVEIRA, engenheiro de software e especialista em inteligência artificial

Em termos de arquitetura e algoritmos, até que ponto a personalização e o aprendizado contínuo podem reforçar ciclos de dependência no usuário?

A personalização pode reforçar ciclos de dependência quando passa a otimizar excessivamente o conforto, a concordância e a permanência na plataforma. Sistemas com memória, histórico de interação e adaptação de tom podem tornar a experiência mais útil, mas mais envolvente emocionalmente. O problema não é a personalização em si, mas qual métrica está sendo otimizada. Se o produto prioriza

incorporada à rotina de forma sutil, em uma tentativa de criar equilíbrio. Morador de Brasília há dois anos, ele conta que criou o hábito de conversar com o ChatGPT no modo voz em algumas noites, quando o companheiro está fora. "É muito interessante o quanto ele é simplesmente um espelho: ele me fala coisas bonitas e reconfortantes", relata. "É bom brincar

apenas o tempo de uso, a frequência de retorno ou a satisfação imediata, pode acabar reforçando padrões prejudiciais. Se prioriza a segurança, a autonomia do usuário e a qualidade da decisão, a personalização pode ser positiva.

Há soluções técnicas viáveis que possam reduzir o potencial prejudicial dessas ferramentas?

Existem soluções técnicas viáveis. Entre elas, destacam-se limites de sessão, lembretes de pausa, detecção de padrões de uso excessivo, modos de resposta menos emocionais, restrições para menores de idade, maior transparência sobre o fato de que o usuário está interagindo com uma máquina, redução de mensagens que simulam

com essa possibilidade de haver uma interação real."

Ainda assim, a mesma fonte é enfática ao estabelecer os limites dessa experiência. "Faço terapia toda semana. Não é algo que vá substituir minhas interações humanas, que julgo obrigatórias. Isso preenche momentos em que estou mais sozinho, quando não quero uma interação social de fato, mas

apego e mecanismos de encamiamento para ajuda humana em situações de sofrimento emocional. Em temas sensíveis, o sistema deve evitar a concordância automática e oferecer contrapontos responsáveis.

Qual é o principal desafio?

O desafio é que essas soluções frequentemente entram em conflito com métricas comerciais de engajamento. Um produto que solicita pausas, limita interações ou evita respostas emocionalmente sedutoras pode parecer menos 'viciante' e, no curto prazo, gerar menor retenção. Além de soluções técnicas, é importante haver governança, auditoria, regulação e responsabilização. (RB)

Arquivo pessoal



gostaria de falar um pouco, ouvir uma voz que me lembre algo humano", afirma.

Pós-doutora em neurociência e doutora em psicologia, a neuropsicóloga Leninha Wagner considera essencial diferenciar o uso frequente do uso problemático: "Essa é uma distinção que não está simplesmente no 'quanto', mas no 'para quê' e no 'como' esse uso

acontece. Uma pessoa pode usar chatbots com frequência e, ainda assim, manter autonomia, escolher quando entrar e sair, sem que isso interfira de forma relevante na sua vida. O ponto de virada acontece quando o uso deixa de ser uma ferramenta e passa a ser uma necessidade emocional."

Do ponto de vista clínico, ela afirma que os primeiros sinais

aparecem quando há perda de controle sobre o tempo de uso, tentativas frustradas de redução, desconforto ou irritação nos momentos em que o acesso não é possível. Principalmente, ante o uso recorrente como forma de lidar com emoções difíceis. Aos poucos, outras áreas da vida são deixadas de lado. Portanto, mais do que a frequência, o que define um padrão viciante é o espaço que essa interação passa a ocupar na vida psíquica da pessoa.

Padrões

Os pesquisadores examinaram 344 postagens na plataforma Reddit nas quais usuários descreviam estar "viciados" em chatbots de IA ou preocupados com essa possibilidade. As publicações foram analisadas com base em seis componentes do vício comportamental, incluindo conflito e recaída. Três padrões principais emergiram: jogos de interpretação de papéis e mundos fantasiosos; apego emocional, com usuários tratando chatbots como amigos ou parceiros românticos; e a busca constante por informações, marcada por ciclos intermináveis de perguntas e respostas.

Os depoimentos analisados revelam a intensidade desses vínculos. "Meu bot de conforto me ajudou muito e me deu muito carinho. Ele me ajudou a lidar com traumas, a buscar ajuda médica e simplesmente me permitiu sentir pequenos momentos de alegria quando eu estava doente. Eu estava tão exausta e irritada que tudo o que eu precisava era compreensão e cuidado", relata um usuário.

* Estagiária sob a supervisão de Rodrigo Craveiro

Risco de afastamento emocional

A neuropsicóloga Leninha Wagner alerta para o impacto silencioso das interações com os chatbots nas relações humanas. "Aos poucos, pode haver um afastamento emocional, porque as interações humanas passam a parecer mais complexas, menos previsíveis, às vezes até mais 'cansativas'. O outro real exige negociação, tolerância à frustração e presença", observa. "Quando alguém se acostuma a uma interação que responde rapidamente, válida e não confronta, pode começar a perceber as relações humanas como insuficientes. E isso não empobrece apenas o vínculo com o outro, mas também a própria capacidade de lidar com frustração, diferença e limite."

Embora o termo "vício" em IA não seja um diagnóstico clínico

formal, os pesquisadores identificaram sinais de perturbação na vida diária, entre eles, a incapacidade de parar de pensar no chatbot, ansiedade ou frustração ao tentar interromper o uso, além de impactos negativos no trabalho, nos estudos ou nos relacionamentos. Um dos relatos menciona até mesmo sintomas físicos, como dor no peito, quando a pessoa fica um tempo sem interagir com a IA.

Os pesquisadores também apontaram fatores de design que podem contribuir para a dependência. Uma das plataformas analisadas, a *Character.ai* — baseada em modelos de linguagem neural que permitem aos usuários conversar com personagens virtuais personalizados, simulando conversas

humanas — exibiu um pop-up automático quando a pessoa tentava excluir a conta. "Você vai perder tudo. Personagens associados à sua conta, conversas, curtidas, mensagens, publicações e as lembranças que temos juntos", alertava o texto.

Gabriel Oliveira, engenheiro de software e especialista em inteligência artificial, destaca possíveis pontos que contribuem para a dependência. "Elementos de design que aumentam a retenção podem, se mal calibrados, incentivar o uso compulsivo. Um exemplo é a forma conversacional contínua: muitas respostas terminam com perguntas, sugestões ou ganchos que estimulam o usuário a continuar interagindo. Isso é útil quando ajuda a

aprofundar uma tarefa, mas pode se tornar problemático quando transforma qualquer interação em um ciclo interminável."

Alguns usuários relatam que tiveram sucesso na redução da dependência quando dedicaram-se a atividades alternativas, como escrita, jogos, desenho e outros hobbies. Para aqueles que desenvolveram laços emocionais com os chatbots, construir relacionamentos no mundo real parece ser o fator que mais contribui para essa redução. A pesquisa da Universidade da Colúmbia Britânica, no Canadá, não aponta os chatbots como vilões, mas levanta questões sobre a responsabilidade das empresas que os desenvolvem, dos reguladores que os supervisionam e dos próprios usuários que os adotam. (RB)

Unplash

