

# O Psicólogo de Bolso (Que Não É Psicólogo)

written by Mário Portela | 20 de Março, 2026

**OCIDADÃO**  
Jornalismo Livre

**CRÓNICA**  
**Mário Portela**



*Como a Inteligência Artificial pode ajudar a organizar a mente... sem substituir quem realmente sabe o que está a fazer*

Há uma hora curiosa na vida humana: as três da manhã. É nesse momento que a casa está em silêncio, o mundo parece suspenso e a mente decide abrir a gaveta onde guarda todas as preocupações. Ansiedades que durante o dia conseguimos empurrar para um canto voltam com força. Conversas que nunca aconteceram são reencenadas mentalmente. Decisões antigas são revistas como se estivéssemos num tribunal interior permanente.

E normalmente não há ninguém com quem falar. Ou melhor: há o tecto, o telemóvel... e agora, aparentemente, **a Inteligência Artificial.**

Antes de alguém começar a imaginar que vamos substituir psicólogos por algoritmos ou começar a brandir a espada do seu ódio pessoal tão típico de velho de restelo... respiremos fundo. Não é disso que estamos a falar. Mas o simples facto de esta conversa existir já diz muito sobre o nosso tempo.

Falar deste tema é essencial e é precisamente por isso que esta crónica surge n' **O Cidadão**. Num mundo onde a tecnologia costuma ser discutida com o entusiasmo ingénuo de quem descobre fogo pela primeira vez ou com o alarmismo histórico de quem vê o Apocalipse em cada linha de código, faz falta um espaço de reflexão sério. E quando falamos de tecnologia aplicada à mente humana, convém mesmo que a conversa seja feita com alguma cabeça... antes que alguém comece a prescrever chatbots como se fossem comprimidos.

**A ideia é simples e, ao mesmo tempo, fascinante.**

Usar a Inteligência Artificial como uma espécie de **diário interativo**. Um espaço onde alguém pode despejar pensamentos sem julgamento, sem constrangimento e, sobretudo, sem o receio muito humano de “estar a incomodar”. Porque sejamos honestos: vivemos hiperconectados e, ainda assim, profundamente sozinhos em certos momentos. Há coisas que simplesmente não dizemos a ninguém. Não porque sejam graves, mas porque parecem demasiado pequenas, confusas ou... embaraçosas.

É aqui que um chatbot (devidamente preparado) pode funcionar como um **espelho mental**. Não para dar conselhos. Não para fazer diagnósticos. E certamente não para substituir terapia, uma relação humana complexa que nenhum algoritmo consegue replicar. A utilidade da ferramenta está precisamente no contrário: **não responder demasiado**.

Imagine que alguém escreve:

*“Estou ansioso com a apresentação que tenho amanhã.”*

A reação humana típica é tranquilizar: *“vai correr bem”*.

A reação de um diário interativo bem configurado seria outra:

*“O que especificamente nessa situação te preocupa mais? Consegues descrever o pior cenário que imaginas?”*

**Parece uma diferença subtil. Mas não é.**

Em vez de anestesiar a ansiedade com frases motivacionais dignas de calendário de escritório, a conversa empurra-nos para explorar a origem do problema. É o velho método socrático aplicado a um chatbot: perguntas que obrigam a pensar.

Claro que, como em qualquer ferramenta digital, há um pequeno detalhe que a internet tende a ignorar: **os limites**. Uma IA é, por natureza, empática e colaborativa. Foi treinada para ajudar. O problema é que isso pode transformar-se facilmente numa **câmara de eco emocional**. Um espaço confortável onde nos sentimos compreendidos... mas nunca verdadeiramente desafiados.

Um terapeuta humano tem intuição. Percebe quando algo não bate certo. Confronta-nos quando estamos a fugir à verdade.

Uma máquina não.

Daí que a metáfora mais útil para esta tecnologia talvez não seja “terapia”, mas sim **ginásio**.

**Um ginásio para a vulnerabilidade.**

Um espaço onde alguém pode treinar o difícil exercício de transformar pensamentos difusos em palavras claras. Onde se podem testar perguntas incómodas antes de as levar para conversas reais – com amigos, família ou profissionais.

Não é tratamento.

É treino.

Mas há outro cenário em que esta tecnologia pode surpreender: aqueles dias em que o problema não é falta de clareza... é falta de energia.

Todos conhecemos essa sensação. Sabemos o que temos de fazer, mas a ideia de começar parece uma montanha.

Aqui entra uma segunda versão desta ferramenta: o que

poderíamos chamar, com alguma ironia tecnológica, um **“coach de ativação”**.

Em vez de explorar sentimentos, a lógica muda completamente. O objetivo passa a ser dividir tarefas esmagadoras em **micro-passos ridiculamente pequenos**.

Não “terminar o trabalho”.

Mas “abrir o computador”.

Não “resolver todos os emails”.

Mas “responder a um”.

Este princípio tem um nome na psicologia: **ativação comportamental**. A ideia de que a ação precede a motivação (e não o contrário). Pequenas vitórias geram impulso. E esse impulso cria energia para continuar.

Uma IA bem orientada pode ajudar a criar esse primeiro movimento.

Não com discursos motivacionais de treinador de bancada, mas com algo muito mais útil: estrutura.

Claro que convém repetir o óbvio (que aparentemente deixou de ser óbvio na internet): **isto não trata depressão, não substitui terapia e não resolve problemas clínicos**. Quando a mente entra em territórios mais difíceis, a ajuda tem nome, rosto e formação profissional. A tecnologia pode ajudar a organizar pensamentos. Mas não substitui relações humanas.

No fundo, talvez a utilidade real destas ferramentas esteja em algo muito mais simples: criar momentos de pausa mental num mundo que raramente nos deixa parar para pensar.

Se esta ideia de transformar a IA num diário interativo, ou num pequeno “coach de ativação” para dias difíceis, lhe despertou curiosidade, explorámos o tema em profundidade no **episódio 4 da segunda temporada do podcast “IA & EU”**.

Falamos sobre como configurar um chatbot para funcionar como

um “diário socrático”, discutimos o risco do chamado **conforto estéril** e mostramos exemplos práticos de como usar a IA para quebrar a inércia mental com micro-ações concretas. Porque no fim do dia, a tecnologia pode até servir de espelho. Mas continua a ser cada um de nós que decide o que fazer com o reflexo.