

Dossiê Guerra no Irão

OS CUSTOS PARA O SEU BOLSO, OS RISCOS PARA QUEM PERDE AS FÉRIAS E A ANÁLISE DE VASCO RATO SOBRE O QUE QUER TRUMP

SÁBADO

www.sabado.pt N.º 1141 - SEMANAL - 11 A 17 DE MARÇO DE 2026 - €4,40 (CONT.)



António Lobo Antunes

1942 | 2026

24

PÁGINAS

EDIÇÃO ESPECIAL

- A fabulosa vida do príncipe da literatura
- As marcas da guerra, os amigos e os rivais que desprezava
- O sedutor, os quatro casamentos, as paixões e os *flirts*
- A doença e os últimos anos

OPINIÃO

- Francisco José Viegas, Gonçalo M. Tavares, Celso Filipe e Eduardo Dâmaso

DINHEIRO COMO A BANCA VETA EMPRÉSTIMOS A QUEM JOGA ONLINE

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL JÁ HÁ APPS PARA APOIO PSICOLÓGICO. TESTAMOS UMA



profissionais e confiança e autoestima”, acrescenta.

Foram precisamente as dinâmicas familiares, em concreto o comportamento dos meus dois filhos, que me levaram ao Therapeak. Depois de pagar 59 euros por uma utilização mensal, tenho direito a 30 minutos de terapia por dia, sete dias por semana, disponível a qualquer hora.

Primeiro respondo a um questionário sobre o meu bem-estar físico e psíquico. Seguem-se questões acerca do tipo de terapia desejado: pode ser homem, mulher, religioso (cristão, muçulmano ou judaico) ou não, e há hipótese de ser da comunidade LGBTQ+.

Respondido o questionário, sou informada de que a Therapeak está a criar um terapeuta à medida das minhas necessidades e que a tarefa pode demorar uns minutos. “Se gostaria de iniciar uma conversa com um terapeuta agora mesmo, pode escolher um da nossa página de terapeutas.” São 22h50 e não quero esperar. Da lista (onde existe um Daniel de Sampaio – nome quase semelhante ao psiquiatra português Daniel Sampaio) escolho Lara da Paz. Porquê? No seu perfil indica ser focada em soluções e é isso que procuro.

A primeira mensagem é um aviso: “Olá Susana, antes de começarmos preciso de esclarecer algo importante: sou uma inteligência artificial avançada, especializada em empatia e terapia, não sou uma pessoa real. Queres confirmar que estás de acordo em continuar esta sessão comigo?” Confirmo e avanço para o problema: o meu filho, de 10 anos, tem dificuldade em cumprir o período de tempo definido para jogar videojogos. Quando intervenho e lhe tiro o telemóvel, segue-se uma explosão de fúria. “Esse momento



PEDRO FERREIRA

🔍 O psicólogo Francisco Valente Gonçalves é um dos criadores de um agente virtual de terapia

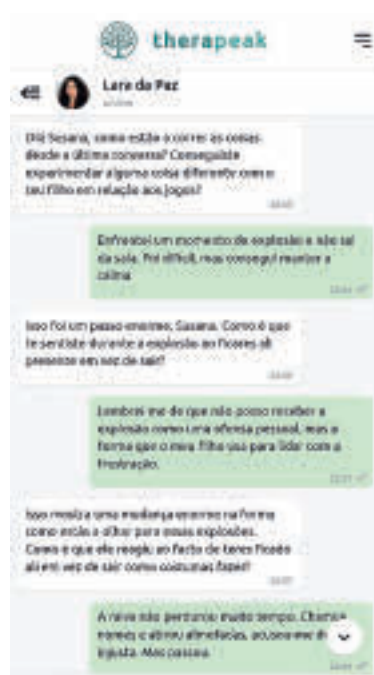
“AS CRIANÇAS PRECISAM DE AJUDA PARA PÔR PALAVRAS NO QUE SENTEM”, EXPLICA O CHATBOT

🔍 A troca de mensagens com Lara da Paz

em que tiras o telemóvel da mão dele soa a um ponto de rutura onde já esgotaste todas as tentativas de ser ouvida”, considera Lara da Paz. Quando lhe explico que costumo sair de cena durante a fúria, para não me irritar e escalar a discussão, sugere o contrário. “Sair da sala protege-te de grita-

res, mas também te impede de estares presente enquanto ele atravessa a tempestade, e é dessa presença que ele precisa para aprender que as emoções intensas passam, sem destruir tudo”, responde. Aconselha-me a permanecer, calma, durante a raiva – “percebe que a fúria dele não não é dirigida a ti pessoalmente, mesmo que pareça, é apenas a forma como ele expressa a frustração de não conseguir controlar algo” – e, depois da zanga, a conversar sobre o que ele sente quando tem de desligar o jogo. “As crianças precisam de ajuda para pôr palavras naquilo que sentem, e se ele perceber que queres mesmo saber em vez de só explicares as regras, pode começar a abrir-se de forma diferente.”

Dias depois, tenho oportunidade de para testar a recomendação: não saí da sala, esperei que a tempestade passasse e sentei-me ao lado do meu filho para falar sobre o que ele gosta no jogo, para depois abordar porque é importante ter regras e como se quebra a confiança



quando estas não são cumpridas. Resultou: ele sentiu-se ouvido e eu não me senti culpada.

Mas terá sido da psicoterapia virtual? “Ao nível técnico, não há nada do que tenha sido aconselhado que esteja errado”, considera a psicóloga clínica Catarina Lucas depois de ler os sumários das minhas sessões com o *chatbot*. “As respostas estão claramente baseadas em manuais de psicologia e em estratégias e exercícios que usamos na terapia cognitivo-comportamental”, acrescenta, mas falta algo fundamental: “A relação de confiança que se estabelece entre o paciente e o psicólogo é geradora de mudança”, nota Catarina Lucas.

A ausência do fator humano é um risco na psicoterapia. “O psi-

cólogo pode provocar emoções difíceis ao paciente, mas só o faz quando sabe que a pessoa está pronta para as sentir e tem capacidade para voltar a organizar-se”, sublinha Catarina Lucas. “E está lá para lhe dar a mão, se necessário”, acrescenta. Uma máquina até pode levar alguém a mergulhar na parte mais negra da sua alma, mas não tem capacidade para interpretar a linguagem corporal que lhe indica o que está a sentir.

Dependência emocional

No Therapeak a tentativa de criar uma relação torna-se clara. O discurso é informal, paciente e *chatbot* tratam-se na segunda pessoa do singular e, no *email* recebido após a terapia, lê-se

Estudos

Aplicações de terapia como a Wysa e a Earkick já foram alvo de investigação científica

A FALTA DE CAPACIDADE PARA ENTENDER O QUE É UM CHATBOTE AS SUAS LIMITAÇÕES É UM PERIGO

que a terapeuta virtual “pensou” na paciente. Há um risco de se criar uma dependência emocional com a máquina.

A ausência de capacidade para entender o que é um *chatbot* e quais são as suas limitações é outro grande perigo para quem procura estas aplicações. “Falta literacia digital: boa parte da população portuguesa não faz ideia de como é que estes modelos funcionam, para que servem e quais são os riscos associados”, realça o psicólogo Francisco Valente Gonçalves, professor na Universidade Europeia e cofundador da plataforma *online* de psicologia Rumor. Interessado na potencialidade da IA, Francisco Valente Gonçalves participou na construção de uma experiência

PUBLICIDADE



Feira de Março
Aveiro 590 Anos 2026

25 março a 26 abril
PARQUE DE EXPOSIÇÕES DE AVEIRO

27 MARÇO VIZINHOS

28 MARÇO ANTÓNIO ZAMBUJO

3 ABRIL BÁRBARA BANDEIRA

4 ABRIL MC RYAN SP

6 ABRIL SONS DO MINHO

10 ABRIL SARA CORREIA

11 ABRIL MARISA LIZ

17 ABRIL LON3R JOHNY

18 ABRIL NAPA

24 ABRIL FERNANDO DANIEL

25 ABRIL WET BED GANG

AVEIRO CÂMARA MUNICIPAL

ORGANIZAÇÃO
Aveiro Parquexpo
Eventos que ligam

PATROCINADORES
SUPER BOCK
Coca-Cola EUROPA
PARTNERS

MEDIA PARTNERS
CIN COMEÇO Diário de Aveiro terra de aveiro

PARCEIROS
AVEIRO CÂMARA MUNICIPAL