



ChatGPT

artmed⁺

e-book

**Um guia para
famílias ajudarem
adolescentes
a usar a IA de forma
responsável**

índice

Como a IA funciona.....	3
Os modelos de IA aprendem com grandes quantidades de informação	3
Faça a mesma pergunta e obtenha duas respostas diferentes.....	4
Em que a IA se destaca	4
A IA pode inventar coisas	5
Faça a IA trabalhar para você.....	6
Como usar a IA com responsabilidade	7
Use a IA como parceira, não como substituta.....	7
A IA pode ajudá-lo a organizar seus pensamentos e emoções, mas não substitui orientação profissional.....	8
Verifique os fatos e não se apresse	8
Use a IA para desenvolver suas habilidades com a IA	8
Confira suas Configurações e ajuste os Controles de Dados	9
Sobre	10
Sobre a Artmed.....	11
Referências.....	12



COMO A IA FUNCIONA

Os modelos de IA que impulsionam o ChatGPT trazem uma importante nova tecnologia que pode ajudar as pessoas a expressar sua criatividade, aprender algo novo e criar diversas oportunidades.

Entender como ela funciona pode lhe ajudar a usá-la de forma mais cuidadosa, segura e confiante.

OS MODELOS DE IA APRENDEM COM GRANDES QUANTIDADES DE INFORMAÇÃO

Os grandes modelos de linguagem, também conhecidos como LLMs, são treinados por meio da leitura de grandes quantidades de conteúdos disponíveis publicamente na internet, o que lhes permite aprender diferentes padrões de linguagem.

A partir desse treinamento, o modelo consegue deduzir qual seria a próxima palavra em uma frase, mas ele também conta com a possibilidade de receber avaliações imediatas daquilo que apresenta e, assim, vai se aprimorando progressivamente, por meio de bilhões de exemplos que encontra publicamente.

É assim que, com o tempo, ele se torna muito bom em assuntos como gramática e nas mais variadas informações a respeito do mundo, comparando e analisando padrões presentes nas informações disponíveis.

Como exemplo, se o modelo se depara com o início de uma frase como “Feijão e...”, rapidamente ele aprende que a palavra mais adequada seria “arroz”, baseando-se em uma provável continuação extraída dos padrões que já viu antes.

Assim, por conta desse profundo treinamento, a IA consegue gerar respostas que são relevantes, parecem naturais e, mais importante, são personalizadas para o tipo de questionamento que é exibido pelos usuários.

COMO A IA FUNCIONA

Dessa forma, ele não está extraindo uma resposta pronta e armazenada em algum banco de dados, mas *gerando* uma nova resposta que se encaixa perfeitamente no contexto da conversa em andamento.

FAÇA A MESMA PERGUNTA E OBTENHA DUAS RESPOSTAS DIFERENTES

Quando fazemos um pedido ou pergunta, também conhecidos como “prompt”, o ChatGPT não apresenta um resultado fixo como os mecanismos de busca na internet.

Ele, em vez disso, gera novas respostas com base em padrões e probabilidades, pois pode haver mais de uma forma razoável de responder a uma questão. O objetivo, portanto, é que as respostas sejam sempre úteis e consistentes, mesmo que o conteúdo da resposta, a estrutura apresentada e os exemplos mudem.

Se você precisar de mais informações, uma nova estrutura ou algo diferente na resposta que foi fornecida, pode solicitar isso por meio de um novo *prompt*, por exemplo: “Apresente três opções de resposta e escolha a melhor usando sempre os mesmos critérios” ou ainda “use o mesmo formato da sua última resposta; ela foi muito útil”.

Dessa forma, as investigações se tornarão ainda mais ajustadas às suas necessidades.

EM QUE A IA SE DESTACA

Ao usar o ChatGPT ou algum outro grande modelo de linguagem, você notará que junto às respostas, podem aparecer links ou referências mais detalhadas sobre a origem da informação.

Isso acontece principalmente quando uma pergunta depende de informações que são mais recentes ou que estejam em constante mudança. Também pode ocorrer quando você solicita explicitamente as fontes das informações que devem ser utilizadas.

Dessa maneira, você mesmo poderá consultar as informações diretamente, se assim desejar. Isso não acontecerá em todas as conversas pois muitas perguntas não precisam de uma consulta prévia na web.

Se quiser uma resposta mais completa e baseada em fontes mais recentes e confiáveis, você pode usar ferramentas como a **Pesquisa do ChatGPT** ou o **Investigar** (Deep Research) caso esteja disponível em sua conta. Para isso, abra o menu de ferramentas na caixa de mensagem do ChatGPT, selecione Investigar e digite seu prompt (você também terá a opção de anexar arquivos para contextualizar suas buscas).

Vale dizer que essa ferramenta foi desenvolvida para lhe ajudar em pesquisas mais aprofundadas e detalhadas, fazendo o modelo executar múltiplas etapas de investigação e, finalmente, trazer citações ou links para que você possa revisar.

COMO A IA FUNCIONA

ÀS VEZES, A IA PODE INVENTAR COISAS

Com todos os recursos que o modelo oferece, ainda há chances de que algum erro seja cometido. Esses erros podem acontecer por uma série de motivos, como dificuldade do modelo em compreender de maneira clara as informações de uma fonte específica, ocorrer mistura de detalhes de informações extraídas de lugares distintos, a falta de um dado mais claro, de forma que o modelo preencha lacunas com algo que pareça plausível ou adequado como resposta.

Esses erros costumam ser chamados de alucinações, ou seja, o modelo gera uma resposta que parece consistente e fluente, mas, na verdade, não é baseada em informações fidedignas.

As alucinações são mais prováveis de ocorrer quando uma pergunta não é muito clara ou é ambígua, quando os detalhes solicitados possuem muitos níveis de complexidade ou quando a resposta depende de informações mais recentes. Daí a importância do pensamento crítico ao verificar as respostas apresentadas.

Se os links estiverem incluídos, é possível consultar as fontes diretamente para garantir que elas realmente expressam a resposta fornecida, especialmente no caso de citações, estatísticas, nomes e qualquer informação que tenha maior importância em sua pesquisa.

Abaixo estão alguns exemplos de alucinações hipotéticas, com explicações do processo que as levou a se tornarem inadequadas. Entender esse mecanismo poderá ajudá-lo a detectar erros semelhantes ao usar ferramentas de IA.

COMO A IA FUNCIONA

Usuário	"Quem começou a trend 'NPC' no TikTok?"	"Quantas questões de História estão no Enem?"	"Qual é a melhor forma de estudar para tirar nota 10 sempre?"
IA	"Charli D'Amelio foi quem primeiro popularizou a trend."	"Há 45 perguntas de História no Enem."	"A melhor forma e mais eficaz de garantir a nota máxima é estudar duas horas todas as noites usando cartões de memorização. Esse método funciona para todo mundo e sempre leva às melhores notas."
Realidade	Não foi Charli, o modelo apenas gerou um nome famoso associado ao TikTok.	A prova do Enem apresenta 45 questões no caderno de Ciências Humanas e suas Tecnologias, com temas de Geografia, História, Sociologia e Filosofia, portanto nem todas as questões são da área perguntada.	Não existe um único método de estudo garantido que funcione para todas as pessoas, pois estilos de aprendizagem variam, disciplinas são diferentes e notas dependem de muitos fatores. O modelo sugere que há uma resposta certa e a faz parecer universal.

FAÇA A IA TRABALHAR PARA VOCÊ

Embora as ferramentas de IA apresentem eventuais falhas, os modelos são muito bons em explicar a razão pela qual fizeram aquilo ou o que fizeram de errado.

Ferramentas da OpenAI como a Pesquisa do ChatGPT e o Investigar têm a capacidade de acessar informações mais recentes e trazer respostas adequadas. Você deve sempre consultar as fontes e verificar citações, informações técnicas ou referências a documentos externos, evitando, assim, se basear em informações incompletas ou parciais.



COMO USAR A IA COM RESPONSABILIDADE

USE A IA COMO PARCEIRA, NÃO COMO SUBSTITUTA

A IA é ótima para gerar ideias ou explicar conceitos, o que pode ajudar na organização de seus pensamentos. Ainda assim, recomenda-se atenção. Como ela não tem uma experiência como a sua e não conhece seus relacionamentos de maneira mais profunda ou o contexto completo das situações apresentadas, ela poderá parecer confiante mesmo quando a resposta estiver errada.

Humanos e IA têm diferentes habilidades, e essa é a questão. A IA pode ajudá-lo a entender as informações, mas é você quem decide o que, de fato, é uma resposta apropriada.

Portanto, se estiver escrevendo um artigo, a IA pode ajudá-lo a organizar suas ideias ou sugerir estruturas, mas seus pensamentos, voz e opiniões precisam sempre liderar o processo.

Se você, por exemplo, acordar com dor de cabeça, o ChatGPT poderá ajudá-lo a se preparar para uma consulta médica, resumindo os sintomas ou fazendo uma lista de perguntas importantes para ter em mãos no momento da conversa.

Contudo, lembre-se: ele não é um médico e não pode fazer um diagnóstico médico ou substituir um profissional especializado.

A IA PODE AJUDÁ-LO A ORGANIZAR SEUS PENSAMENTOS E EMOÇÕES, MAS NÃO SUBSTITUI ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

Usar a IA com segurança não se trata apenas de garantir precisão, mas também de saber quando o julgamento e o cuidado humanos são importantes, especialmente quando se trata de saúde mental e emocional.

A OpenAI trabalha continuamente para tornar seus modelos seguros, criando recursos que ajudam a detectar sofrimento emocional, incentivando os usuários a fazer pausas ou ainda direcionando as pessoas para recursos confiáveis quando necessário. Mas mesmo com todas essas salvaguardas, o ChatGPT não substitui a ajuda profissional.

COMO USAR A IA COM RESPONSABILIDADE

A IA pode parecer segura nas conversas que tratam de sentimentos e emoções. Isso ocorre porque ela é treinada com base em padrões da linguagem humana, gerando respostas que têm maior probabilidade de se adequar ao que você perguntou. O resultado pode parecer natural, como se o ChatGPT “entendesse” suas emoções.

Todavia, é importante lembrar que o ChatGPT é uma ferramenta de IA e deve ser usada criteriosamente, e não como a única fonte de aconselhamento ou parâmetro final de avaliação.

Se você está se sentindo sobrecarregado, confuso, inseguro ou precisar de apoio ou orientação emocional, é importante entrar em contato com pessoas que possam oferecer escuta ativa, como amigos, familiares, algum adulto de confiança, um professor ou até um profissional de saúde mental.

A IA pode ajudá-lo a colocar seus pensamentos em palavras, mas ela não substitui o cuidado humano genuíno, aquele que traz a verdadeira conexão, que oferece suporte e uma experiência mais concreta. Se algo parece urgente, não espere por uma resposta da IA, busque a ajuda imediata de uma pessoa.

VERIFIQUE OS FATOS E NÃO SE APRESSE

Assim como acontece com qualquer informação online, é importante sempre verificar os fatos, questionar o que é apresentado e usar pensamento crítico para fazer uma triagem das informações.

Compare os fatos com a funcionalidade de pesquisa do ChatGPT ou de sites confiáveis. Lembre-se: é sempre útil fazer uma pausa, se perguntar de onde vieram as informações e analisá-las com cautela caso não existam fontes claras.

Você também pode pedir ao ChatGPT que se autoverifique, perguntando “Tem certeza?” ou “Você poderia citar fontes?”.

USE A IA PARA DESENVOLVER SUAS HABILIDADES COM A IA

A forma como você faz uma pergunta irá moldar a resposta que você recebe. Quanto mais específica, clara e cuidadosa for sua solicitação, mais útil e verdadeira a resposta se tornará.

Praticar uma boa escrita de prompt é como aprimorar suas habilidades de pesquisa. Assim, em vez de perguntar “Me ajude com a lição de casa?”, tente o seguinte: “Explique o funcionamento da fotossíntese como se estivesse conversando com um aluno do 9º ano que adora esportes”.

O segundo prompt direciona a IA em linhas de raciocínio que poderão lhe oferecer uma resposta melhor. Você também pode usar o **modo Estudo** para obter um direcionamento passo a passo para suas perguntas.

COMO USAR A IA COM RESPONSABILIDADE

CONFIRA SUAS CONFIGURAÇÕES E AJUSTE OS CONTROLES DE DADOS

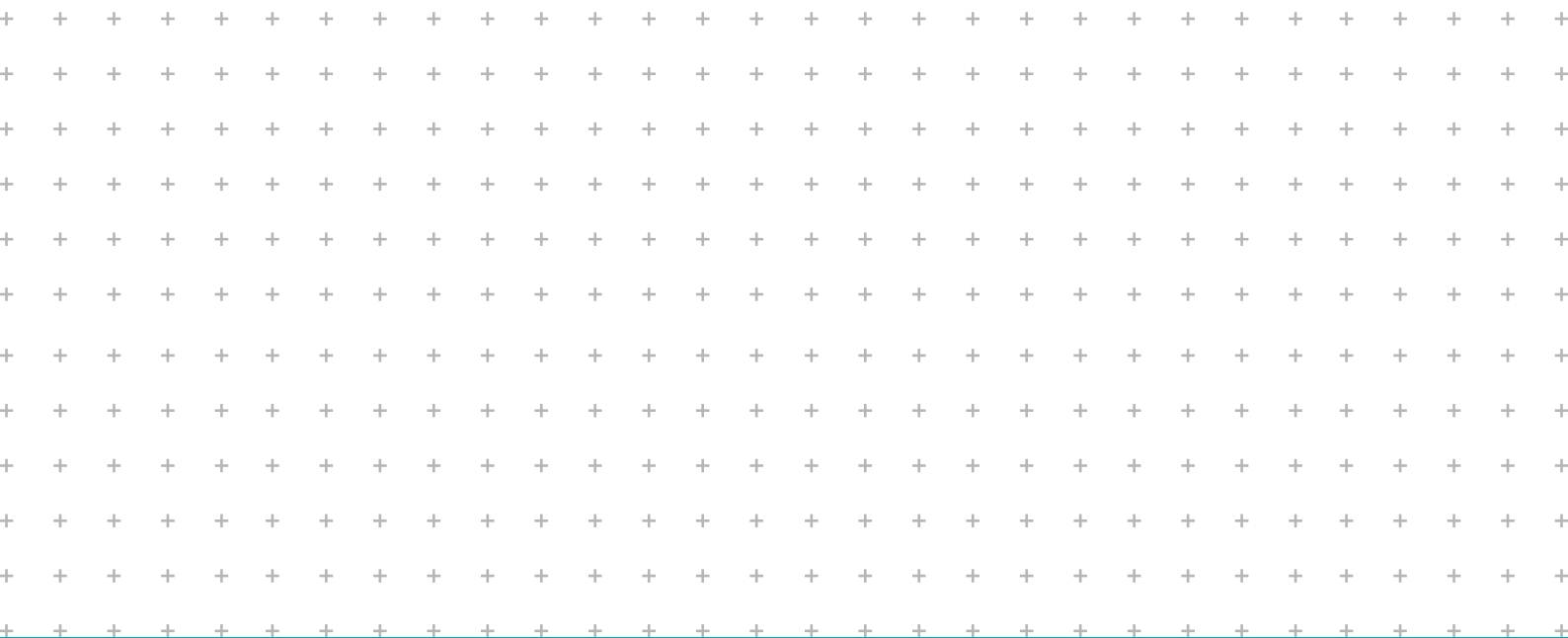
A IA possibilita o aprendizado personalizado e experiências adaptadas às suas necessidades, mas é importante lembrar como suas informações são usadas e as opções que você tem para controlá-las.

Nas configurações, você pode personalizar sua experiência com a Memória, decidir se seus chats podem ser usados para a melhoria dos modelos, exportar seu histórico de conversas e arquivar ou até excluir seus chats. Para usuários mais jovens, também existem recursos de controle parental, que permitem aos pais ou responsáveis acompanhar e ajustar determinadas configurações para ajudar a garantir uma experiência mais segura. Escolha o que parece certo para você.

Visite a [Central de Ajuda](#) e o [Portal de Privacidade](#) para saber mais sobre privacidade nos produtos da OpenAI e como ajustar suas configurações.

Esperamos que esse guia lhe ajude a entender como o ChatGPT funciona e como usá-lo para extrair os melhores resultados.

A IA está mudando rapidamente e continuaremos atualizando nossas abordagens e recursos à medida em que aprimoramos nossas ferramentas.



SOBRE

CURADORIA CIENTÍFICA E ADAPTAÇÃO AO CONTEXTO BRASILEIRO

Cristiano Nabuco de Abreu

Psicólogo, Doutor em Psicologia Clínica pela Universidade do Minho - Portugal e Pós-Doutor pelo Departamento de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Reitor da Artmed Psychology School.

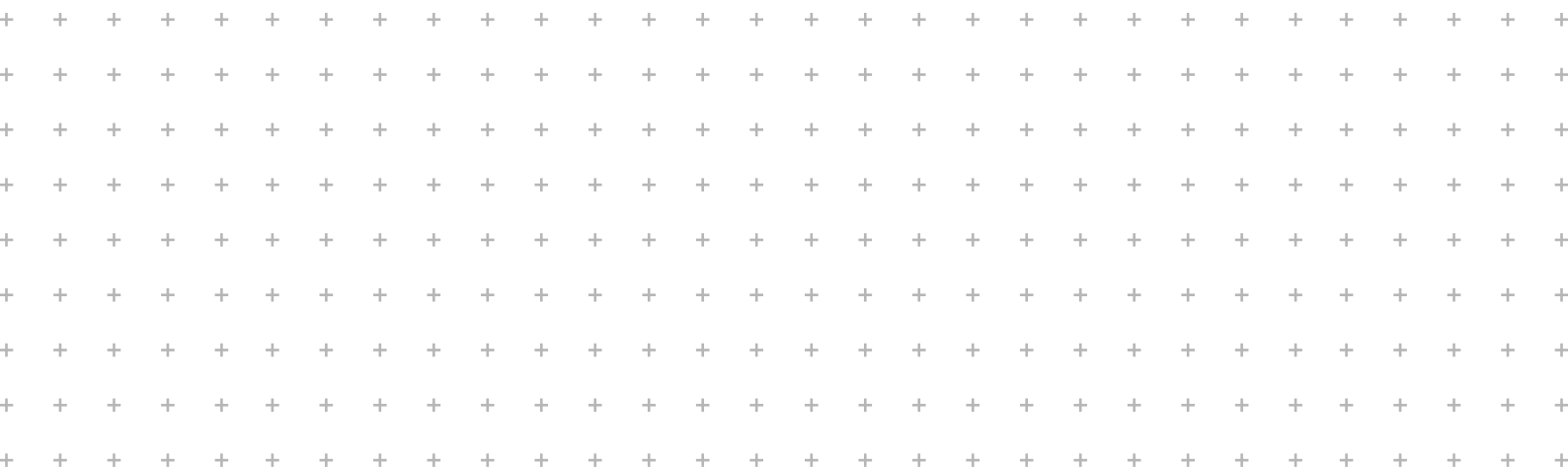
AUTORIA

OpenAI

Empresa de pesquisa e desenvolvimento em inteligência artificial fundada em 2015. Desenvolve modelos avançados de IA, como o ChatGPT, com foco em segurança, alinhamento e aplicação responsável da tecnologia em larga escala.

TRADUÇÃO E DIAGRAMAÇÃO

Artmed



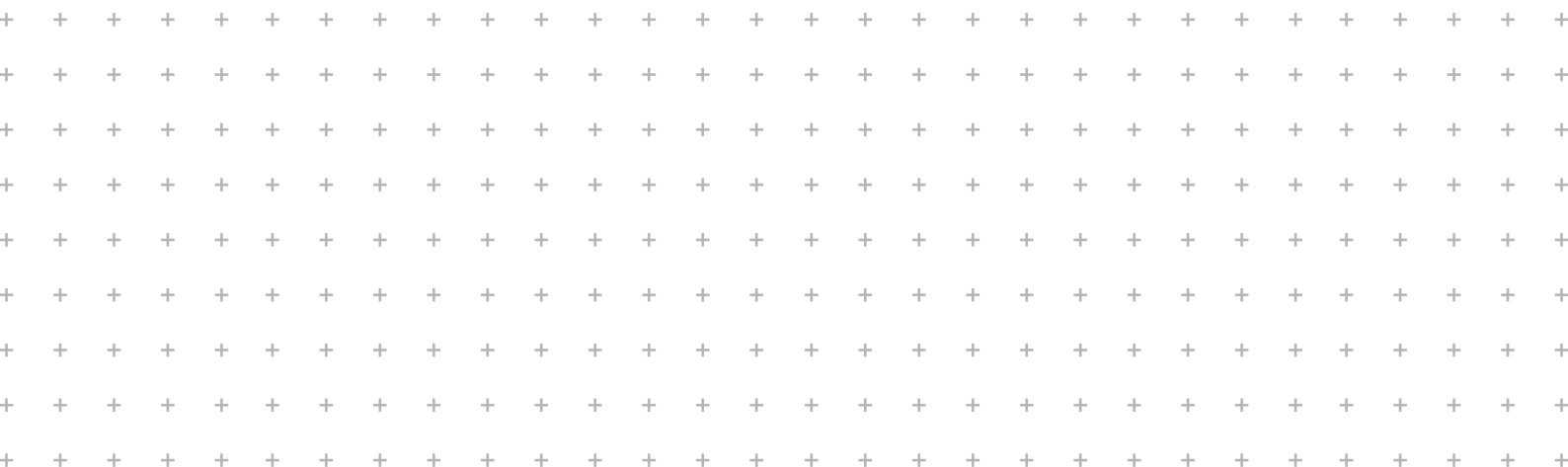
Este conteúdo foi útil para você?

No nosso site, você encontra soluções
para continuar se atualizando quando e onde quiser.



**Acesse o site e confira as opções de
livros, cursos e programas de atualização
para se aprimorar profissionalmente:**

SAIBA MAIS



REFERÊNCIAS

- American Psychological Association. (2025). Ethical guidance for AI in the professional practice of health service psychology. <https://www.apa.org/topics/artificial-intelligence-machine-learning/ethical-guidance-professional-practice>
- Agyapong-Opoku, N., Agyapong-Opoku, F., & Greenshaw, A. J. (2025). Effects of social media use on youth and adolescent mental health: A scoping review of reviews. *Behavioral Sciences*, 15(5), 574. <https://doi.org/10.3390/bs15050574>
- Aronsson, G., Theorell, T., Grape, T., Hammarström, A., Hogstedt, C., Marteinsdottir, I., Skoog, I., Träskman-Bendz, L., & Hall, C. (2017). A systematic review including meta-analysis of work environment and burnout symptoms. *BMC Public Health*, 17(1), Article 264. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4153-7>
- Cheng, V. W. S., Piper, S. E., Ottavio, A., Davenport, T. A., & Hickie, I. B. (2025). Charting the evolution of artificial intelligence mental health chatbots from rule-based systems to large language models: A systematic review. *World Psychiatry*, 24(1), 45–67. <https://doi.org/10.1002/wps.21254>
- Fassi, L., Thomas, K., Parry, D. A., Leyland-Craggs, A., Ford, T. J., & Orben, A. (2024). Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 178(8), 814–822. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.2078>
- Feng, Y., Hang, Y., Wu, W., Song, X., Xiao, X., Dong, F., & Qiao, Z. (2025). Effectiveness of AI-driven conversational agents in improving mental health among young people: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27, Article e69639. <https://doi.org/10.2196/69639>
- Foster, C., & Ellis, L. (2024). TikTok-inspired self-diagnosis and its implications for educational psychology practice. *Educational Psychology in Practice*, 40(4), 491–508. <https://doi.org/10.1080/02667363.2024.2409451>
- Canu, I. G., Al-Gobari, M., Rutschmann, V., & Marca, S. C. (2023). Organizational interventions and occupational burnout: A meta-analysis with focus on exhaustion. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 96(9), 1211–1223. <https://doi.org/10.1007/s00420-023-02009-z>
- Hodkinson, A., Zhou, A., Johnson, J., Geraghty, K., Riley, R., Zhou, A., Panesar, S. S., Panagioti, M., & Esmail, A. (2022). Associations of physician burnout with career engagement and quality of patient care: Systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 378, Article e070442. <https://doi.org/10.1136/bmj-2022-070442>
- Karasavva, V., Miller, C., Groves, N., Montiel, A., Canu, W., & Mikami, A. (2025). A double-edged hashtag: Evaluation of #ADHD-related TikTok content and its associations with perceptions of ADHD. *PLOS ONE*, 20(3), Article e0319335. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319335>
- Li, H., Zhang, R., Lee, Y.-C., Kraut, R. E., & Mohr, D. C. (2023). Systematic review and meta-analysis of AI-based conversational agents for promoting mental health and well-being. *npj Digital Medicine*, 6(1), Article 236. <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00979-5>

REFERÊNCIAS

National Board for Certified Counselors. (2024). Ethical principles for artificial intelligence in counseling. https://www.nbcc.org/assets/ethics/EthicalPrinciples_for_AI.pdf

Senekal, J. S., Groenewald, G. R., Wolfaardt, L., Jansen, C., & Williams, K. (2023). Social media and adolescent psychosocial development: A systematic review. *South African Journal of Psychology*, 53(1), 117–130. <https://doi.org/10.1177/00812463221119302>

World Health Organization. (2019). Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Yeung, A., Ng, E., & Abi-Jaoude, E. (2022). TikTok and attention-deficit/hyperactivity disorder: A cross-sectional study of social media content quality. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 67(12), 899–906. <https://doi.org/10.1177/07067437221082854>

