

# INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL, SOLIDÃO E DETOX: UM NOVO PARADIGMA DE AUTOCUIDADO JUVENIL

Caroline Matos de Lima  
Isabella Ferreira Roca  
Leticia Soares da Silva  
Vitor Fernandes Alves dos Santos  
*Curso de Engenharia*  
*Centro Universitário FEI*

Palavras-chave: inteligência artificial, autocuidado, detox mediado por algoritmos, dependência digital

Vivemos uma era em que o autocuidado deixou de ser uma prática de introspecção e passou a ser um dado de desempenho. A inteligência artificial (IA), que já orienta diagnósticos médicos e decisões financeiras, agora promete também “ensinar” como devemos cuidar de nós mesmos. Entre os jovens, multiplicam-se os aplicativos que monitoram alimentação, sono, humor e até respiração. É o autocuidado mediado por algoritmos, que promete equilíbrio, mas frequentemente entrega ansiedade.

A popularização das tecnologias de saúde digital trouxe à tona um novo tipo de relação com o corpo: a relação algorítmica. O jovem contemporâneo se vê imerso em um universo de dados que traduzem seu bem-estar em números e gráficos: calorias, passos, níveis de estresse, qualidade do sono. Essa avaliação constante da vida, embora possa incentivar hábitos saudáveis, também cria uma armadilha: transformar o cuidado pessoal em uma corrida por métricas perfeitas.

E é justamente nesse contexto que surge o fenômeno do “detox mediado por IA”, uma das tendências mais populares entre influenciadores e aplicativos de bem-estar. A ideia de “desintoxicar o corpo” com dietas líquidas, jejuns intermitentes ou programas alimentares personalizados ganha agora o respaldo da tecnologia. Aplicativos como Lumen, Noom e MyFitnessPal prometem adaptar as dietas de acordo com o consumo do usuário, fornecendo *feedbacks* em tempo real. A promessa é tentadora: emagrecer de forma inteligente, “sem culpa” e com base em dados científicos.

Mas será que o algoritmo realmente entende o corpo humano?

A resposta, infelizmente, é não. O corpo não é uma equação, e reduzir o autocuidado a uma série de comandos digitais pode ter consequências graves. Conforme alerta a Fiocruz: “O uso de tecnologias de monitoramento corporal sem orientação médica pode reforçar práticas nocivas e aumentar a ansiedade relacionada à imagem corporal.” (Fiorucci et al., 2023). Em outras palavras, o detox que promete liberdade pode facilmente se tornar um aprisionamento, um ciclo de vigilância e autocobrança constante.

A solidão digital também se entrelaça profundamente com a busca pelo corpo ideal. Muitos jovens que não se sentem bem com a própria aparência tendem a se isolar — evitando interações sociais, fotos, espelhos e até convivências presenciais. Nesse vazio emocional, o “detox” aparece como promessa de recomeço: uma tentativa de recuperar o controle sobre o corpo e, por consequência, sobre a autoestima. É nesse ponto que a inteligência artificial entra como uma “companheira silenciosa”, oferecendo planos alimentares, metas e feedbacks instantâneos.

O problema é que, ao buscar na tecnologia a solução para o desconforto com o corpo, o jovem reforça um ciclo de solidão. Em vez de encontrar acolhimento humano, ele encontra gráficos, números e alertas que cobram desempenho. Assim, o detox mediado por IA deixa de ser um gesto de cuidado e passa a ser uma fuga, uma maneira de lidar com a dor emocional através da tentativa de controlar o corpo. O isolamento, que antes era consequência, torna-se causa, alimentando a lógica de que o valor pessoal depende da perfeição física calculada por um algoritmo.

De certo modo, o uso da IA no autocuidado expõe uma fragilidade da nossa cultura: a busca incessante por controle. Em uma sociedade que valoriza produtividade, estética e eficiência, o corpo passa a ser tratado como um projeto a ser otimizado. O “detox” deixa de ser um momento de pausa e reflexão e se torna um desafio de performance. Cada caloria ingerida, cada hora de sono, cada meditação precisa ser registrada, medida e comparada. Não há espaço para a imperfeição, e é justamente nela que reside a humanidade.

Isso não significa demonizar a tecnologia. Seria ingênuo negar o potencial da IA em democratizar o acesso à saúde e à informação. Aplicativos de nutrição e bem-estar podem, de fato, auxiliar quem busca organizar hábitos ou compreender padrões de comportamento. A questão é o uso responsável dessas ferramentas. Como afirma Proença: “A inteligência artificial não substitui o acompanhamento humano, mas pode ser uma ferramenta de apoio valiosa.” (Proença, 2025, p. 4)

Nenhum algoritmo substitui o olhar de um nutricionista, o acompanhamento de um psicólogo ou o diálogo entre amigos. A IA pode

ser um apoio, mas jamais o centro do cuidado. O verdadeiro desafio, portanto, é equilibrar o avanço tecnológico com a manutenção do que nos torna humanos: a empatia, a escuta e o contato. É necessário ensinar os jovens a usarem a IA com consciência, reconhecendo seus limites e riscos. O autocuidado não deve ser confundido com automação. Cuidar de si envolve também saber quando desconectar, quando desacelerar e, principalmente, quando procurar ajuda humana (Meireles, 2025; Redação Homework, 2025).

Talvez o detox que mais precisamos hoje não seja o das toxinas alimentares, mas o das dependências digitais. Um detox de telas, de comparações, de métricas. Um detox que nos reconecte com o corpo real, o tempo real e as pessoas reais. Porque, no fim, o cuidado de verdade não vem de um aplicativo, vem de um gesto, uma conversa, uma pausa.

A solidão que nasce da insatisfação com o corpo e da busca por validação nas redes alimenta esse ciclo de dependência tecnológica. Ao tentar preencher o vazio emocional com algoritmos e dietas automatizadas, muitos jovens acabam mais isolados do que nunca. O que começa como um ato de autocuidado se transforma em um espelho frio, refletindo metas inalcançáveis e reforçando a distância entre o “eu real” e o “eu digital”.

O autocuidado mediado por IA é, portanto, um reflexo das contradições do nosso tempo: promete autonomia, mas cobra perfeição; oferece dados, mas suprime emoções; promete conexão, mas alimenta solidão. Cabe a nós decidirmos se queremos continuar alimentando essa lógica ou se preferimos resgatar o que a tecnologia ainda não pode replicar: a experiência humana do cuidado.

Se quisermos uma juventude realmente saudável, o caminho não está em seguir algoritmos, mas em aprender a ouvir o próprio corpo e o próprio ritmo, e, sobretudo, em reconectar-se com os outros. Só assim o detox voltará a significar o que sempre deveria: um retorno ao essencial, não uma nova forma de controle.

## Referências

**A REVOLUÇÃO da Inteligência Artificial na saúde e bem-estar:** inovações que transformam vidas. *Contents*, 2 dez. 2024. Disponível em: [https://www.contents.ai/pt/magazine/inteligencia-artificial-pt/a-revolucao-da-inteligencia-artificial-na-saude-e-bem-estar-inovacoes-que-transformam-vidas/#ia\\_na\\_nutriccedilatildeo\\_e\\_wellness\\_personalizando\\_o\\_bem-estar\\_do\\_futuro](https://www.contents.ai/pt/magazine/inteligencia-artificial-pt/a-revolucao-da-inteligencia-artificial-na-saude-e-bem-estar-inovacoes-que-transformam-vidas/#ia_na_nutriccedilatildeo_e_wellness_personalizando_o_bem-estar_do_futuro). Acesso em: 26 de out. 2025.

ESTADO DE MINAS. Inteligência Artificial no emagrecimento: aliada ou vilã? **Estado de Minas**, 25 mai. 2025. Disponível em: <https://www.em.com.br/saude/2025/05/7154675-inteligencia-artificial-no-emagrecimento-aliada-ou-vila.html>. Acesso em: 26 de out. 2025.

FIORUCCI, F. et al. **Saúde mental e juventude na era digital**. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), 2023. Disponível em: <https://fiocruz.br/noticia/2022/04/saude-mental-especialistas-falam-sobre-os-desafios-no-cuidado-de-jovens-e>. Acesso em: 26 de out. 2025.

MEIRELES, Cláudia. Dieta Feita Por IA Pode sabotar seu emagrecimento. **Metrópoles**, 30 jun. 2025. Disponível em: <https://www.metropoles.com/colunas/claudia-meireles/dieta-feita-por-ia-pode-sabotar-seu-emagrecimento-diz-nutricionista>. Acesso em: 26 de out. 2025.

PROENÇA, Mauro. Inteligência Artificial na nutrição. **Questão de Ciência**, São Paulo, 30 jun. 2025. Disponível em: <https://www.revistaquestaodeciencia.com.br/artigo/2025/06/30/inteligencia-artificial-na-nutricao>. Acesso em: 26 de out. 2025.

REDAÇÃO HOMEWORK. IA Que ajuda a emagrecer: app ajusta dieta quando você exagera. **Terra**, 15 jul. 2025. Disponível em: <https://www.terra.com.br/byte/tecnologia-e-solucoes/ia-que-ajuda-a-emagrecer-app-ajusta-dieta-quando-voce-exagera,7do3118c6foe3444e8a98aa6b2133d92nyns1x43.html>. Acesso em: 26 de out. 2025.