

**ARTIGO DE REVISÃO****As origens das relações psicoterapêuticas on-line****The origins of online psychotherapeutic relationships****Los orígenes de las relaciones psicoterapéuticas online**Sabrina Andrade Rocha <sup>a</sup>, Marciana Gonçalves Farinha  <sup>a</sup><sup>a</sup> Universidade Federal de Uberlândia, Instituto de Psicologia UFU – Uberlândia/MG – Brasil.

DOI 10.5935/2318-040420250024

**Resumo**

A ascensão da internet transformou radicalmente a maneira como as pessoas acessam informações e interagem, reduzindo a divisão entre experiências off-line e on-line. Esse contexto influenciou a evolução da psicoterapia à distância, cujas raízes remontam à “análise por telefone” das décadas de 1950 e 1960. Embora inicialmente enfrentasse resistência devido à ausência de comunicação não verbal e questões éticas, a aceitação da terapia on-line cresceu, impulsionada por avanços tecnológicos. Exemplos notáveis incluem o Centro de Valorização da Vida (CVV) no Brasil e o desenvolvimento de programas como Eliza nos EUA. Durante a pandemia de COVID-19, a popularidade da terapia on-line aumentou, destacando sua eficácia e potencial para inovação contínua. Esta revisão narrativa tem como objetivo explorar as origens, desafios e desenvolvimento da psicoterapia on-line, fornecendo um panorama das contribuições de pioneiros e as adaptações contemporâneas às mudanças tecnológicas e sociais.

**Palavras-chave:** Teleterapia; Saúde digital; Telessaúde mental**Abstract**

The rise of the internet has radically transformed the way people access information and interact, blurring the lines between offline and online experiences. This context has influenced the evolution of distance psychotherapy, which can be traced back to the “telephone analysis” of the 1950s and 1960s. Although initially resisted due to the lack of nonverbal communication and ethical concerns, online therapy has grown in acceptance, fueled by technological advances. Notable examples include the Center for the Valorization of Life (CVV) in Brazil and the development of programs such as Eliza in the US. During the COVID-19 pandemic, the

popularity of online therapy has increased, highlighting its effectiveness and potential for continued innovation. This narrative review aims to explore the origins, challenges, and development of online psychotherapy, providing an overview of the contributions of pioneers and contemporary adaptations to technological and social changes.

**Keywords:** Teletherapy; Mental health teletherapy; Health services accessibility

## Resumen

El auge de Internet ha transformado radicalmente la forma en que las personas acceden a la información e interactúan, reduciendo la brecha entre las experiencias en línea y fuera de línea. Este contexto influyó en la evolución de la psicoterapia a distancia, que tiene sus raíces en el “análisis telefónico” de las décadas de 1950 y 1960. Aunque inicialmente enfrentó resistencia debido a la ausencia de comunicación no verbal y preocupaciones éticas, la aceptación de la terapia en línea ha crecido impulsado por los avances tecnológicos. Ejemplos notables incluyen el Centro de Valorização da Vida (CVV) en Brasil y el desarrollo de programas como Eliza en Estados Unidos. Durante la pandemia de COVID-19, la terapia en línea ha ganado popularidad, destacando su eficacia y potencial de innovación continua. Esta revisión narrativa tiene como objetivo explorar los orígenes, los desafíos y el desarrollo de la psicoterapia en línea, brindando una visión general de las contribuciones de los pioneros y las adaptaciones contemporáneas a los cambios tecnológicos y sociales.

**Palabras clave:** Teleterapia; Teleterapia de salud mental; Accesibilidad a los servicios de salud

## Introdução

A ascensão da internet marcou uma revolução no modo como as pessoas se relacionam com o conhecimento e interagem com o mundo ao seu redor. A tecnologia digital não apenas proporcionou um vasto acesso a informações, mas também moldou como as pessoas se comunicam e se conectam, transcendendo barreiras geográficas e temporais. Nesse novo contexto, a fronteira entre as experiências off-line e on-line torna-se cada vez mais tênue, com a comunicação digital permeando todos os aspectos da vida cotidiana.

A psicoterapia à distância, por sua vez, tem raízes que remontam ao século XX, com a ideia pioneira da “análise por telefone” nas décadas de 1950 e 1960. No entanto, a adoção inicial da terapia on-line enfrentou resistência devido às preocupações com a falta de comunicação não verbal, que era vista como essencial para o estabelecimento do vínculo terapêutico<sup>1</sup>. Havia questionamentos sobre se a relação terapêutica poderia ser afetada devido à ausência de comunicação não verbal, considerada essencial para a interação entre terapeuta e paciente. Além disso, foram levantadas questões éticas relacionadas à privacidade, identidade dos envolvidos, funções na plataforma on-line e como lidar com situações de emergência. Existiam também receios sobre a possibilidade de desentendimentos interculturais (devido a regionalismos) e complicações relacionadas à legislação de jurisdição e licenciamento nesta forma de prestação de serviços psicológicos do que em consultas presenciais, além de incertezas sobre os riscos e benefícios adequados para cada paciente e terapeuta, entre

outros dilemas éticos em jogo<sup>2</sup>. Apesar desses desafios iniciais, os avanços tecnológicos e a crescente aceitação da terapia remota abriram caminho para uma transformação significativa na prática clínica.

O Centro de Valorização da Vida (CVV), fundado na década de 1960, exemplifica essa evolução, passando de um grupo de apoio emocional por telefone para uma rede de prevenção ao suicídio ativa em todo o mundo. No Brasil, as origens do CVV remontam a iniciativas de caridade e apoio emocional na década de 1950, que eventualmente deram origem a um dos principais serviços de assistência psicológica à distância do país<sup>3</sup>.

Nos Estados Unidos, o potencial terapêutico da internet começou a ser explorado já na década de 1960, com o desenvolvimento de programas de inteligência artificial como o Eliza, que marcou o início dos chatbots terapêuticos<sup>4-7</sup>. O advento de plataformas como o Depression Central e o Psych Central, nos anos 1990, ampliou ainda mais o acesso a recursos educativos e apoio emocional on-line<sup>8</sup>.

No Brasil, o surgimento de iniciativas como o Núcleo de Pesquisa em Psicologia e Informática da PUC-SP, em 1999, marcou um passo significativo na oferta de orientação psicológica on-line regular por e-mail<sup>9</sup>. Essas iniciativas pioneiras exemplificam o potencial da psicoterapia on-line para alcançar um público mais amplo e diversificado, fornecendo apoio emocional de forma acessível e conveniente. Em suma, a história do atendimento psicológico on-line é uma narrativa de inovação e adaptação às mudanças tecnológicas e sociais. Desde suas origens modestas na análise por telefone até o desenvolvimento de plataformas on-line sofisticadas, a terapia à distância continuou a evoluir para atender às necessidades de uma sociedade cada vez mais conectada e digitalmente integrada.

A psicoterapia on-line, embora tenha se tornado mais comum nas últimas décadas, ainda apresenta lacunas em sua compreensão histórica e fundamentos teóricos. Este estudo tem como objetivo analisar as contribuições inovadoras de autores como Lunt (2004)<sup>10</sup> no desenvolvimento das psicoterapias virtuais, além de avaliar pesquisas contemporâneas, como a de Matheson e Kegerreis (2023)<sup>11</sup>, a fim de mapear o estado atual das práticas terapêuticas on-line. Também busca fornecer uma atualização sobre o desenvolvimento dessas práticas e os desafios enfrentados no campo das psicoterapias virtuais.

## Método

Trata-se de um estudo qualitativo em forma de revisão narrativa sobre os primórdios das relações psicoterapêuticas on-line, com ênfase nas contribuições pioneiras de autores como Grohol (2002)<sup>4</sup> e pesquisas contemporâneas, como a de Almond e Teodoro (2021)<sup>8</sup>. A pesquisa abrange uma revisão narrativa, que permite discutir o estado da arte do tema e fornecer novas perspectivas sobre o desenvolvimento das psicoterapias virtuais, sem rigor metodológico replicável<sup>12</sup>, promovendo atualização de conhecimento<sup>13</sup>.

As fontes de dados para a pesquisa incluíram uma ampla busca em bases de dados científicas, como SciELO, PubMed e Google Scholar, além de livros e capítulos que tratam da psicoterapia on-line. Os critérios de inclusão englobarão publicações que abordem o início das relações terapêuticas on-line, e estudos que tragam contribuições sobre a evolução das práticas psicoterapêuticas virtuais, com foco nos pioneiros e nas

práticas atuais. Por outro lado, foram excluídos estudos que não discutiam diretamente o desenvolvimento das relações psicoterapêuticas on-line ou que não apresentem relevância teórica ao tema.

## Resultados

### O início das interações virtuais

O surgimento da internet possibilitou a inserção do homem em um inédito contexto de criação. A tecnologia digital aparece como um símbolo da procura e compartilhamento de conhecimento, isso influenciou de forma significativa a percepção, considerando as possibilidades de comunicação e de imersão na realidade, de uma maneira tão intensa que se torna quase imperceptível a diferenciação entre experiências off-line e on-line<sup>14</sup>.

A psicoterapia à distância tem suas origens no início dos anos 1950 com o conceito de “análise por telefone”, que envolvia sessões de terapia conduzidas por telefone sem vídeo. Essa forma de terapia à distância já abordava problemas teóricos e clínicos relacionados à terapia conduzida de maneira remota<sup>15</sup>. Ainda que o atendimento terapêutico por telefone seja uma atividade existente desde a década de cinquenta<sup>1</sup>, e até mesmo Freud já ter praticado um tipo de correspondência terapêutica<sup>9</sup>, a psicoterapia on-line, inicialmente recebeu resistência. Pensava-se que o vínculo terapêutico seria comprometido pela ausência da comunicação não verbal, componente visto como fundamental no contato entre psicólogo e paciente<sup>1</sup>.

A origem do que seria o Centro de Valorização da Vida (CVV) remete ao período pós-Segunda Guerra Mundial na década de 1950, com um grupo denominado “Os Samaritanos” que funcionava em um porão de uma igreja. O Reverendo Chad passou a empregar seu próprio número de telefone para atendimentos à distância, visando expandir cada vez mais seu trabalho de suporte emocional. A fundação oficial, “Os Samaritanos”, contava com mais de 120 postos de prevenção ao suicídio em toda a Inglaterra e em outros países, contando com mais de vinte mil voluntários<sup>3</sup>.

No Brasil, as bases do CVV tiveram origem em uma pequena equipe da Escola de Aprendizes do Evangelho, que foi fundada na Federação Espírita do Estado de São Paulo em 1950. Esses estudantes, a grande maioria jovens, partiram em caravana para os bairros periféricos da capital de São Paulo, buscando conhecer as pessoas e suas dificuldades de vida. Esse movimento se tornou conhecido como Caravana Fraterna, que não tinha nenhuma preocupação institucional ou pedagógica. O Programa de Prevenção do Suicídio, que iniciou em 1962, na cidade de São Paulo, foi a primeira ação desenvolvida pelo CVV, nos mesmos moldes de “Os Samaritanos”, em Londres<sup>8,16</sup>.

Nos Estados Unidos, com o início da internet durante a década de 1960, logo foi entendido o potencial dessa ferramenta para a psicoterapia. Já no ano de 1965, nasceu o programa Eliza, visto como o pai da inteligência artificial. Esse programa usava um método para reformular sentenças ditas pelos usuários, o que dava a impressão de um vocabulário elaborado. O programa era baseado no trabalho de psicólogos rogerianos, utilizando a resposta reflexa, uma técnica desenvolvida pelo psicólogo Carl Rogers. Nesta abordagem psicológica,

a atuação do psicoterapeuta é ser um facilitador<sup>17</sup>. Esse programa é considerado o primeiro chatbot da história. Eliza recebeu o nome da personagem Eliza Doolittle, de George Bernard Shaw, conhecida por suas habilidades de mímica<sup>18</sup>. O programa apresentava uma base de dados de 250 tipos de frases e mesmo não possuindo de fato uma comunicação humana, pois o indivíduo se comunicava com um computador e não um psicoterapeuta, ele foi considerado o primeiro software de relação terapêutica on-line<sup>4-7</sup>.

Ainda em 1965, surgiu um novo programa denominado Parry. Diferentemente de Eliza, ele gerava uma conversa mais similar a um diálogo humano. Apesar desses primeiros avanços tecnológicos, apenas nos anos 1980 que os atendimentos on-line começaram a ser feitos por psicólogos e não softwares de computador. No contexto universitário, esses experimentos começaram em 1972, durante uma sessão de psicoterapia simulada entre computadores instalados na Universidade de Stanford e na Universidade da Califórnia em Los Angeles – UCLA<sup>8,4,5</sup>.

Em 1982, Martha Ainsworth deu um passo inovador ao incentivar a criação dos primeiros grupos de autoajuda com profissionais de saúde mental para interagir com os pacientes em formato virtual. Sua motivação surgiu de suas próprias necessidades psicológicas não atendidas devido a suas viagens frequentes, o que dificultava encontrar suporte terapêutico à distância. Na época, Ainsworth trabalhava como especialista em comunicação on-line para grupos de organizações não governamentais, onde enfrentava barreiras que impediam as pessoas de obter ajuda para suas necessidades. Tendo em vista a possibilidade de sucesso do atendimento psicoterápico em formato remoto e visando atingir a população em geral com base em suas experiências, Ainsworth criou um site chamado Metanoia, que oferecia referências a diversos sites de saúde mental e serviços on-line. Em 2000, esse banco de dados já contava com mais de 250 sites de consultórios particulares e mais de 700 clínicas virtuais, onde um consultente poderia ser contatado a distância<sup>8,4</sup>.

O primeiro serviço psicológico organizado para fornecer aconselhamento on-line começou efetivamente em 1986 com o programa “Perguntem ao Tio Ezra”. Esse serviço gratuito era destinado aos alunos da Universidade de Cornell e funcionava através de respostas a perguntas feitas pelos estudantes. “Tio Ezra” era um funcionário anônimo de Cornell com experiência em saúde mental. Esse modelo inovador foi seguido por inúmeros fóruns e colunas renomadas de conselhos sobre saúde mental, estabelecendo um precedente para a interação terapêutica on-line<sup>8,4,10,19</sup>.

No Brasil, em 1990, Maria Luisa Sandoval Schmidt explorou a experiência de psicólogas em meios de comunicação de massa, como revistas femininas, televisão e rádio, onde havia participação do público por meio de ligações telefônicas ou cartas. Essas interações à distância revelaram uma grande carência da população por ser ouvida e acolhida em meios alternativos ao consultório de psicologia, que muitas vezes não era acessível a todos<sup>20</sup>.

Em 1993, o médico Ivan Goldberg começou a responder perguntas on-line sobre tratamento clínico para depressão, estabelecendo-se como uma referência nesse campo. Goldberg criou o site Depression Central, que rapidamente se tornou popular nos Estados Unidos. O site destacava-se por sua abordagem psicoeducativa, oferecendo informações fundamentadas e educativas sobre depressão e tratamentos associados. Hoje, o

Depression Central é reconhecido como um recurso valioso para aqueles que buscam informações confiáveis e apoio relacionado à depressão<sup>8,19</sup>.

No ano de 1995, o terapeuta John Grohol criou um chat público e gratuito para oferecer conselhos de saúde mental para a população em geral. Este chat se expandiu e se tornou o *Psych Central*, um fórum mundialmente conhecido que continua ativo até hoje. Além de oferecer artigos sobre diversos temas de saúde mental, o Psych Central também proporciona materiais educativos sobre transtornos psicológicos. John Grohol é considerado um precursor no campo da saúde mental on-line e, em 1999, lançou o livro “*The Insider’s Guide to Mental Health Resources Online*” (Guia de Informação Privilegiada sobre Recursos de Saúde Mental On-line)<sup>8,19</sup>.

Leonard Holmes também foi pioneiro ao fornecer aconselhamento em saúde mental pela internet, permitindo que os pacientes fizessem doações em dinheiro e respondendo a perguntas com o lema “Pague se isso for útil!”. Sua abordagem inovadora proporcionou uma maneira acessível de apoio psicológico e introduziu a ideia de pagamento pelos serviços de saúde mental on-line<sup>8,4</sup>.

O surgimento desses serviços remunerados incentivou outros profissionais, como David Sommers e Ed Needham, a explorarem novas formas de terapia on-line. Sommers criou uma terapia on-line que permitia uma interação contínua e uma relação terapêutica privativa, utilizando e-mails e chats com comunicação simultânea para atender clientes em diferentes países. Needham desenvolveu o *Cyberpsych Counseling*, cobrando uma taxa fixa por sessão realizada exclusivamente em salas de bate-papo. Essas iniciativas foram significativas por fornecerem acesso mais amplo à assistência psicológica e por desafiarem os modelos anteriores de aconselhamento on-line, que se limitavam a fóruns e colunas de aconselhamento público<sup>8,4</sup>.

É importante destacar o contexto temporal dessas iniciativas, que ocorreram no início da internet como a conhecemos hoje, em 1995. Esse contexto ressalta ainda mais a inovação e o pioneirismo desses profissionais, que exploraram novas fronteiras da psicoterapia à medida que a tecnologia avançava. No entanto, apesar de seu impacto inicial, essas iniciativas também enfrentaram desafios tecnológicos e éticos à medida que se desenvolviam, levantando questões importantes sobre confidencialidade, segurança e qualidade dos serviços prestados nesse novo contexto digital<sup>8,4</sup>.

Essas iniciativas exemplificam a capacidade da internet de fornecer acesso rápido e fácil a informações sobre saúde mental, ajudando a educar e apoiar aqueles que enfrentam sofrimentos emocionais. Elas mostram como a tecnologia pode ser aproveitada para promover a conscientização e fornecer apoio a uma ampla gama de questões de saúde mental, demonstrando o potencial transformador da internet no campo da psicologia e do bem-estar emocional<sup>8,4</sup>.

No Brasil, em 1999, o Núcleo de Pesquisa em Psicologia e Informática da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) começou a atender solicitações de suporte terapêutico, concedendo orientação psicológica de forma regular via e-mail<sup>9</sup>. No geral, a psicoterapia on-line tem uma longa história e continua sujeita a novos desenvolvimentos e investigações metodológicas. A evolução desse campo reflete uma trajetória

de inovação contínua, com profissionais constantemente buscando maneiras de melhorar a acessibilidade e a eficácia dos serviços de saúde mental através da tecnologia.

## Discussão

### A psicoterapia on-line na contemporaneidade

A psicoterapia on-line se tornou cada vez mais popular, especialmente durante a pandemia de COVID-19. Esse aumento na popularidade pode ser atribuído a vários fatores, incluindo a necessidade de distanciamento social, o fechamento temporário de muitas clínicas e consultórios, e a conveniência de acessar serviços terapêuticos a partir de casa. A adaptação rápida a esse novo formato de atendimento foi essencial para garantir que pacientes continuassem recebendo suporte psicológico durante um período de estresse elevado e incerteza.

Estudos indicam que as atitudes dos terapeutas em relação à terapia on-line são moldadas por múltiplos fatores. As crenças sobre a prevenção da COVID-19, por exemplo, influenciam a disposição dos profissionais em adotar sessões remotas. Terapeutas que acreditam fortemente na necessidade de medidas de prevenção pandêmica estão mais propensos a utilizar a terapia on-line para minimizar o risco de contágio. Além disso, a fadiga comportamental pandêmica, que se refere ao cansaço associado às mudanças e restrições impostas pela pandemia, também afeta a percepção dos terapeutas sobre a eficácia das sessões virtuais. Por fim, a experiência anterior com a terapia on-line desempenha um papel crucial: profissionais que já haviam experimentado ou adotado ferramentas digitais antes da pandemia tendem a ter uma visão mais positiva sobre sua utilização contínua<sup>21</sup>.

Embora muitos terapeutas percebam o impacto terapêutico das sessões presenciais como superior às remotas, há evidências de que a terapia on-line pode ser eficaz em diversos contextos. Pesquisas mostraram que a terapia on-line contribui significativamente para a recuperação da saúde mental. Um exemplo notável é o caso de um grupo de psicoterapia artística on-line baseado em um museu, onde os participantes relataram melhorias significativas em seu bem-estar emocional e mental<sup>22</sup>. Esse estudo destaca como a criatividade e a arte podem ser integradas em um formato digital para proporcionar benefícios terapêuticos.

As terapias virtuais, especialmente em um contexto contemporâneo de ampla adoção tecnológica, apresentam vantagens significativas, como maior acessibilidade e flexibilidade. Contudo, reconhece-se que há desafios importantes a serem discutidos para garantir a eficácia e a ética no uso desta modalidade.

Primeiramente, o vínculo terapêutico, considerado um dos pilares fundamentais do sucesso terapêutico, pode enfrentar obstáculos em ambientes virtuais. A ausência de contato presencial pode limitar a percepção de sinais não-verbais e sutilezas da comunicação, impactando a profundidade e a qualidade da aliança terapêutica<sup>1,23</sup>. Para mitigar essa limitação, estratégias como o uso de ferramentas multimodais (vídeo, áudio e *chat*) e um esforço intencional para validar emoções do paciente podem ser implementadas, mas estudos que explorem a eficácia dessas abordagens ainda são necessários<sup>24-25</sup>.

A privacidade e a segurança também são pontos críticos, especialmente porque envolvem o manejo de informações altamente sensíveis. A terapia virtual depende de plataformas tecnológicas que podem estar sujeitas a vulnerabilidades, como falhas técnicas, invasões ou vazamento de dados<sup>23,26</sup>. Para enfrentar esses desafios, é essencial a adesão a práticas rigorosas de proteção de dados, incluindo o uso de softwares criptografados, bem como a formação dos profissionais em práticas de cibersegurança e protocolos de confidencialidade<sup>27-28</sup>.

Embora a terapia virtual amplie o acesso para muitos, há barreiras tecnológicas que podem excluir indivíduos sem dispositivos adequados, conectividade ou alfabetização digital. Essas lacunas destacam a necessidade de políticas públicas e iniciativas que promovam maior equidade no acesso a cuidados de saúde mental<sup>29</sup>.

A pandemia forçou uma transição rápida para o trabalho on-line, abrindo novas oportunidades e possibilidades terapêuticas. A modalidade psicodinâmica, por exemplo, começou a explorar a incorporação de processos inconscientes nas sessões virtuais, adaptando técnicas tradicionais para o ambiente digital<sup>11</sup>. Essa adaptação mostrou-se eficaz, permitindo que pacientes e terapeutas continuassem a trabalhar em profundidade, apesar das limitações físicas.

A psicoterapia de grupo on-line também ganhou popularidade como uma alternativa conveniente e acessível à terapia presencial tradicional. Esse formato oferece uma série de vantagens, como a possibilidade de reunir pessoas de diferentes localidades, reduzindo barreiras geográficas e permitindo que indivíduos que talvez não tivessem acesso a grupos de apoio presencial possam participar<sup>30</sup>. Além disso, a terapia de grupo on-line facilita a criação de uma rede de suporte entre os participantes, promovendo um senso de comunidade e pertencimento.

No geral, a psicoterapia on-line mostrou um potencial significativo para apoiar indivíduos a lidar com problemas de saúde mental e melhorar seu bem-estar geral. A flexibilidade e a acessibilidade proporcionadas pelas ferramentas digitais têm possibilitado que mais pessoas busquem ajuda e recebam apoio, independentemente de suas circunstâncias geográficas ou de saúde. Esse desenvolvimento não apenas garante a continuidade do cuidado em tempos de crise, mas também amplia o alcance da psicoterapia, tornando-a uma opção viável e eficaz para um número crescente de pessoas.

Ademais, a aceitação crescente da terapia on-line está levando a inovações contínuas no campo da psicoterapia. Ferramentas digitais estão sendo aprimoradas para melhor replicar a experiência de uma sessão presencial, com o uso de videoconferências de alta qualidade, plataformas seguras de comunicação e até mesmo realidade virtual para criar ambientes terapêuticos imersivos. À medida que a tecnologia avança, espera-se que essas ferramentas se tornem ainda mais sofisticadas, proporcionando novas maneiras de abordar e tratar questões de saúde mental.

A trajetória da psicoterapia on-line reflete uma narrativa de adaptação e resiliência. Desde suas origens humildes nas interações telefônicas até as plataformas digitais complexas de hoje, a terapia à distância continua

a evoluir para atender às necessidades de uma sociedade cada vez mais conectada e digitalmente integrada. A pandemia de COVID-19 acelerou essa evolução, demonstrando que, apesar dos desafios, a psicoterapia on-line pode ser uma ferramenta poderosa para promover a saúde mental e o bem-estar emocional em tempos de adversidade.

## Considerações finais

Ao examinar as raízes históricas e o desenvolvimento das terapias à distância, podemos compreender melhor não apenas o contexto em que surgiram, mas também as tendências e desafios que moldaram sua evolução ao longo do tempo. Foi possível conhecer e compreender que a psicoterapia on-line não é uma inovação recente, mas sim um processo gradual que remonta ao século XX. Desde as primeiras tentativas de análise por telefone nas décadas de 1950 e 1960 até o surgimento de plataformas on-line interativas nas décadas de 1990 e 2000, a terapia à distância passou por várias etapas de desenvolvimento, impulsionadas pelo avanço da tecnologia e pela crescente demanda por serviços de saúde mental acessíveis e convenientes.

Além disso, este estudo possibilitou compreender a importância do pioneirismo de indivíduos e organizações que ajudaram a pavimentar o caminho para a terapia on-line. Desde os primeiros experimentos de atendimento remoto até a criação de plataformas e serviços dedicados, esses visionários desempenharam um papel fundamental na promoção da psicoterapia à distância como uma alternativa viável e eficaz para o tratamento de questões emocionais e mentais.

No entanto, é crucial reconhecer que a psicoterapia on-line também enfrentou desafios e críticas ao longo de sua história. Desde preocupações com a privacidade e segurança dos dados até questões éticas relacionadas ao estabelecimento do vínculo terapêutico em um ambiente virtual, os profissionais de saúde mental têm enfrentado uma série de questões complexas ao adotar práticas de terapia virtual.

À medida que avançamos, é fundamental abordar essas questões de forma proativa, promovendo padrões éticos e práticas de segurança robustas para garantir a integridade e eficácia da psicoterapia on-line. Além disso, é necessário continuar investindo em pesquisa e desenvolvimento para aprimorar as técnicas e abordagens utilizadas na terapia à distância, garantindo que ela continue a evoluir e atender às necessidades em constante mudança dos pacientes. Pesquisas futuras, serão essenciais para o desenvolvimento de estratégias capazes de superar barreiras, promovendo a contínua evolução da psicoterapia on-line como um recurso indispensável e amplamente acessível no cuidado à saúde mental.

## Referências

01. Pieta MAM, Gomes WB. Psicoterapia pela Internet: viável ou inviável? *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2014;34(1):[citado 2024 jun 4]. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932014000100003>.
02. Finn J, Barak A. A descriptive study of e-counsellor attitudes, ethics, and practice. *Counselling & Psychotherapy Research*. 2010;10(4):268-77. [citado 2024 jun 4]. <https://doi.org/10.1080/14733140903380847>.
03. Conchon JA, Lorenzetti V, Focássio F. CVV – Uma proposta de vida. São Paulo: Aliança; 1989.

04. Grohol J. *The insider's guide to mental health resources online*. 2002/2003 ed. New York: Guilford Press; 2002.
05. Hanley T. Researching online counselling and psychotherapy: The past, the present and the future. *Counselling and Psychotherapy Research*. 2021;21(3):493-7. [citado 2024 jun 4]. <https://doi.org/10.1002/capr.12385>.
06. Wallace M, Dunlop G. ELIZA: a very basic Rogerian psychotherapist chatbot [Internet]. 1999 [citado 2024 jun 4]. <https://web.njit.edu/~ronkowit/eliza.html>.
07. Weizenbaum J. ELIZA - A computer program for the study of natural language communication between man and machine. *Communications of the ACM*. 1966;9:36-45. [citado 2024 jun 4]. <http://web.stanford.edu/class/cs124/p36-weizenbaum.pdf>.
08. Almondes KM, Teodoro MLM. *Terapia on-line*. 1ª ed. São Paulo: Hogrefe; 2021.
09. Schmidt B, et al. Terapia on-line com casais e famílias: prática e formação na pandemia de Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão*. 2020;40. [citado 2024 jun 4]. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243001>.
10. Lunt PT. Adolescents' willingness to utilize online counseling [tese de doutorado]. Virginia: Virginia Tech; 2004. [citado 2024 jun 4]. <https://vtechworks.lib.vt.edu/items/51aa4659-d536-4abd-a745-c8743ae54e3b>.
11. Matheson C, Kegerreis S. 'The Genie's out of the bottle': The impact of working online with individual psychodynamic psychotherapy for therapists and clients, and its lessons for psychodynamic training. *British Journal of Psychotherapy*. 2023;39(3). [citado 2024 set 25]. <https://doi.org/10.1111/bjop.12853>.
12. Vosgerau DS, Romanowski JP. Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. *Revista de Diálogo Educacional*. 2014;14(41):165-89. [citado 2024 ago 17]. <http://educa.fcc.org.br/pdf/de/v14n41/v14n41a09.pdf>.
13. Elias CSR, Silva LA, Martins MT, Ramos NAP, Souza MGG, Hipólito RL. Quando chega o fim? Uma revisão narrativa sobre terminalidade do período escolar para alunos deficientes mentais. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas*. 2012;8(1). [citado 2024 ago 17]. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v8i1.93894>.
14. Silva NHLP, Morujão CAV. Uma leitura fenomenológica sobre a intersubjetividade no digital/on-line. *Revista Latinoamericana de Psicopatología Fundamental*. 2021;24(4):614-37. [citado 2024 jun 4]. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2021v24n4p614.7>.
15. Galli PF, Migone P, Merini A. Tracce: la psicoterapia con Internet. *Psicoterapia e Scienze Umane*. 2021;LV(2):275-92. [citado 2024 jun 4]. <http://digital.casalini.it/10.3280/PU2021-002007>.
16. Centro de Valorização da Vida. CVV: Manual do voluntário. São Paulo; 2006.
17. Rocha SA, Farinha MG. The horizontal position between client and psychologist in the Person-Centered Approach. *Research, Society and Development*. 2022;11(2):e2411225307. [citado 2024 set 25]. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/25307>.
18. Coheur L. From Eliza to Siri and beyond. In: Lesot MJ, et al., editors. *Information Processing and Management of Uncertainty in Knowledge-Based Systems*. IPMU 2020. *Communications in Computer and Information Science*. vol 1237. Cham: Springer; 2020. [citado 2024 jun 4]. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-50146-4\\_3](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-50146-4_3).
19. Mejah H, Bakar AYA, Amat S. Online counseling as an alternative of new millennial helping services. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 2019;9(9). [citado 2024 jun 4]. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v9-i9/6267>.
20. Schmidt MLS. A experiência de psicólogas na comunicação de massa [tese de doutorado]. São Paulo: Instituto

- de Psicologia, Universidade de São Paulo; 1990. [citado 2024 jun 4]. <https://doi.org/10.11606/T.47.1990.tde-24112022-114210>.
21. Rutkowska E, et al. Determinants of psychotherapists' attitudes to online psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*. 2023;14. [citado 2024 jun 4]. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1196907>.
  22. Goodman-Casanova JM, Coles A, Cuesta-Lozano D, Mayoral-Cleries F. It's all about the journey! An online museum-based recovery-oriented art psychotherapy group. *International Journal of Art Therapy*. 2024;29(2):119-27. [citado 2024 jun 4]. <https://doi.org/10.1080/17454832.2023.2188410>.
  23. Cruz RM, Labiak FP. Implicações éticas na psicoterapia on-line em tempos de Covid-19. *Rev. Psicol. Saúde*. 2021;13(3):1576. <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i3.1576>.
  24. Basso HP. Limitações e potencialidades da psicoterapia on-line na Abordagem Centrada na Pessoa. *Estud. Psicol. (Campinas)*. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862010000300001&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862010000300001&lng=pt&nrm=iso)
  25. Pereira Labiak F, Cruz RM. Atendimento psicológico online: Considerações éticas no setting terapêutico, uma revisão sistemática. *Rev. Humanidades Inovação*. 2022;10(17):242-249. <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/8116>.
  26. Marasca AR, Yates DB, Schneider AMA, Feijó LP, Bandeira DR. Avaliação psicológica online: considerações a partir da pandemia do novo coronavírus (COVID-19) para a prática e o ensino no contexto a distância. *Estud Psicol (Campinas)*. 2020;37:e200085. <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/7ZC9NVCfHVJ7gqTss5P9dc>.
  27. Escuta Aqui. Privacidade e segurança na terapia online. 2024. [citado 2024 jun 4]. <https://www.escuta aqui.com/privacidade-e-seguranca-na-terapia-online>.
  28. Conselho Federal de Psicologia. Resolução CFP nº 04, de 26 de março de 2020. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Brasília: CFP; 2020. <https://atosoficiais.com.br/cfp/resolucao-do-exercicio-profissional-n-4-2020-dispoe-sobre-regulamentacao-de-servicos-psicologicos-prestados-por-meio-de-tecnologia-da-informacao-e-da-comunicacao-durante-a-pandemia-do-covid-19>.
  29. Ferracioli NGM, Oliveira-Cardoso EA de, Oliveira WA de, Santos MA dos. Potentialities and Barriers of Online Psychotherapy During the COVID-19 Pandemic: Scoping Review. *Psic: Teor e Pesq [Internet]*. 2023;39:e39410. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e39410.en>.
  30. Weinberg H. Online-Gruppenpsychotherapie. Ärztliche Psychotherapie. 2023;18(2):121-125. <https://elibrary.klett-cotta.de/article/10.21706/aep-18-2-121>.

Contribuições: Sabrina Andrade Rocha – Redação – Revisão e Edição;

Marciana Gonçalves Farinha: Redação – Revisão e Edição.

### Autor correspondente

*Sabrina Andrade Rocha*

sabrina.andrade.rocha@gmail.com / E-mail alternativo: sabrina.andrade@ufu.br

Submetido em: 25/09/2024

Aceito em: 09/02/2025