

## **ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NÃO FARMACOLÓGICAS NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

**Júlia Alves Lopes<sup>1</sup>**  
**Joana Magalhães Campos<sup>1</sup>**  
**Lara Moreira e Silva<sup>1</sup>**  
**Nerissa Ramalho dos Santos<sup>1</sup>**  
**Janine Lopes Carvalho<sup>2</sup>**

**janinelcarvalho@gmail.com**

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

### **RESUMO**

A depressão pós-parto é um transtorno psiquiátrico prevalente que causa alterações cognitivas, emocionais, comportamentais e físicas, com repercussões para a vida da paciente, da criança e familiares. Geralmente surge duas semanas após o parto, podendo durar anos e estar relacionada ao aumento do risco de outros quadros depressivos. Este artigo teve como objetivo compilar e analisar informações de estudos recentes sobre as abordagens intervencionais não medicamentosas em casos de depressão pós-parto, visando contribuir para a tomada de decisões terapêuticas mais eficazes. Para tanto, realizamos um estudo revisional e qualitativo, de natureza pura e bibliográfica, utilizando as bases de dados "Google Scholar" e "Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)" com a estratégia PICO e os descritores "Therapeutics", "Depression", "Postpartum". Foram encontrados 69 artigos, dos quais 12 foram selecionados para análise detalhada após a leitura dos trabalhos e aplicação dos critérios de inclusão. Observamos que as abordagens como terapia cognitivo-comportamental, terapia interpessoal e práticas de *Mindfulness* são eficazes na redução de sintomas de depressão e ansiedade. Métodos como ioga, acupuntura e exercícios físicos mostraram benefícios na saúde mental e qualidade de vida das mães, melhorando humor e sono, essenciais para a adaptação à nova rotina materna. Os métodos psicoterapêuticos, mostram-se eficazes em quadros leves a moderados. O suporte familiar é crucial no manejo da depressão pós-parto, ajudando as mães a se sentirem amparadas. A formação de ambiente de apoio e a capacitação dos profissionais de saúde são vitais, destacando a necessidade de ações educativas para uma identificação precoce e acolhimento especializado.

**PALAVRAS-CHAVE:** depressão pós-parto; intervenção; não farmacológica.

---

<sup>1</sup> Estudante da Graduação de Medicina, 6º período do Centro Universitário Vértice-Univértix – Matipó

<sup>2</sup> Doutora em Educação pela Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF). Mestre em Psicologia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ). Graduada em Psicologia pelo Centro de Ensino Superior de Juiz de Fora. Coordenadora do curso de Psicologia e professora do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX

## 1 INTRODUÇÃO

A depressão pós-parto (DPP) é uma condição de saúde mental de relevância significativa que afeta um número considerável de mulheres após o nascimento de um filho, com consequências profundas tanto para a mãe quanto para o desenvolvimento infantil. Estima-se que a DPP afete entre 10% e 15% das novas mães, variando em severidade de sintomas leves a graves, podendo comprometer drasticamente a capacidade da mãe de cuidar de si mesma e do bebê (Souza, 2019).

A DPP é um distúrbio psicológico que geralmente ocorre entre 6 e 18 meses após o parto. Uma das causas do transtorno é a alteração hormonal que acontece durante a gravidez. Pesquisas associam a depressão pós-parto a mudanças nos receptores de GABA e seus moduladores alostéricos. Os sintomas típicos incluem tristeza profunda, falta de motivação, perda de energia para lidar com as tarefas diárias e muita tristeza, acompanhada de desespero constante (Peres Costa, Thayna *et al.* 2024). Este transtorno é classificado pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2019), como um transtorno depressivo maior com início no periparto.

Nesse contexto, terapias alternativas têm mostrado eficácia no tratamento da depressão pós-parto, proporcionando melhorias significativas nos sintomas depressivos e no bem-estar das mães (Silva; Botelho, 2024). Desta forma, é relevante revisar a literatura existente sobre as estratégias de intervenção não farmacológicas na depressão pós-parto para avaliar a eficácia dessas abordagens e identificar possíveis benefícios para as mulheres afetadas por essa condição.

Este artigo buscou realizar uma revisão abrangente da literatura sobre as estratégias de intervenção não farmacológicas na DPP, destacando os métodos mais promissores e suas evidências de eficácia. A revisão busca oferecer uma compreensão detalhada das principais alternativas terapêuticas disponíveis, suas vantagens e limitações, além de orientar futuras pesquisas e práticas clínicas no tratamento da DPP. Ao explorar essas abordagens, espera-se contribuir para um manejo mais holístico e seguro da depressão pós-parto, promovendo o bem-estar das mães e suas famílias (Santos; Oliveira, 2023).

O objetivo deste artigo foi compilar e analisar informações de estudos recentes sobre as abordagens intervencionais não medicamentosas em casos de depressão

pós-parto, visando contribuir para a tomada de decisões terapêuticas mais informadas e eficazes.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A depressão pós-parto (DPP) é uma forma específica de transtorno depressivo maior que ocorre no período pós-parto, geralmente dentro das primeiras quatro semanas após o nascimento, mas pode se manifestar até um ano após o parto. A distinção entre tristeza pós-parto (baby blues) e a DPP é crucial para um tratamento adequado, com a DPP requerendo intervenções mais específicas e duradouras. As estratégias de intervenção não farmacológicas incluem psicoterapias, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e a terapia interpessoal (TIP), que têm demonstrado eficácia na redução dos sintomas de DPP. A prática de exercícios físicos também é recomendada, pois o exercício regular pode reduzir os sintomas de depressão (Brasil, 2024).

A pesquisa sobre intervenções não farmacológicas é crucial para oferecer alternativas seguras e acessíveis a mulheres que não podem ou não desejam usar medicamentos antidepressivos durante a amamentação, contribuindo para o desenvolvimento de diretrizes de tratamento mais inclusivas (Peres Costa, Thayna *et al.* 2024).

## **3 METODOLOGIA**

Este artigo é de caráter revisional e qualitativo, de natureza pura e bibliográfica, o qual utilizou como base de dados o “*Google Scholar (Google Acadêmico)*” e a “*Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)*”, combinando através da estratégia PICO de busca, os descritores “*Therapeutics*”, “*Depression*”, “*Postpartum*” associados com o operador booleano “*and*”. Os filtros utilizados incluíram artigos publicados no período específico de 2019 a 2024, além de páginas em português, gratuitas e artigos de revisão. Foram selecionados inicialmente pelos descritores e filtros 69 artigos. Após identificação nas bases científicas, as autoras realizaram a leitura dos títulos e resumos dos artigos e os que não atenderam aos critérios de inclusão foram excluídos e os artigos que suscitaram dúvidas foram mantidos para avaliação na fase seguinte. Foram incluídos os critérios anteriormente relatados e retirados os artigos referentes

aos tratamentos farmacológicos para a depressão pós-parto ou que divergiam da temática do estudo. Após as análises, foram selecionados 13 artigos. Em uma segunda etapa, os mesmos avaliadores realizaram uma triagem baseada na leitura completa dos artigos, onde os critérios puderam ser melhor investigados. Além disso, foi realizada uma pesquisa nas listas de referências dos artigos lidos integralmente a fim de identificar eventuais estudos perdidos durante o processo de busca nas bases científicas. Assim, obtiveram-se resultados sólidos para melhor compreensão e desenvolvimento do estudo.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As estratégias de intervenção para a depressão pós-parto (DPP) variam de tratamentos psicoterapêuticos a intervenções farmacológicas, passando por suportes sociais e educacionais. Terapias não medicamentosas têm mostrado resultados promissores na redução dos sintomas de depressão em novas mães. Além disso, os antidepressivos podem ser recomendados em casos mais severos, embora a decisão de usar deva considerar fatores como a amamentação e preferências pessoais da paciente (Peres Costa, Thayna *et al.* 2024).

A análise das intervenções psicoterapêuticas, incluindo terapias cognitivo-comportamentais (TCC), terapia interpessoal (TIP) e terapia psicodinâmica, destaca a eficácia de abordagens personalizadas e flexíveis adaptadas às necessidades individuais das mulheres. Além disso, algumas estratégias de apoio psicológico, como o *Mindfulness* (atenção plena) e a Técnica de Liberdade Emocional (EFT), mostraram resultados promissores no que se refere à redução dos sintomas de depressão e ansiedade pós-parto. A integração destas abordagens não farmacológicas, juntamente com o suporte médico adequado, pode proporcionar um tratamento abrangente e eficaz para as mulheres que enfrentam a depressão pós-parto, promovendo uma melhor qualidade de vida (Coelho *et al.*, 2023).

Franzen *et al.* (2024) destaca que a terapêutica da depressão pós-parto (DPP) é uma questão complexa que demanda uma abordagem multidisciplinar e individualizada, considerando as especificidades de cada puérpera. As intervenções não farmacológicas, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), têm se mostrado eficazes em quadros leves a moderados, promovendo uma melhor adesão

e compreensão da condição pelas mães (Pereira; Araújo, 2020; Silva *et al.*, 2021). Adicionalmente, métodos alternativos, como ioga e acupuntura, evidenciam impactos positivos na saúde mental das mulheres puérperas, refletindo na qualidade de vida e na recuperação emocional (Silva; Botelho, 2024). Já o tratamento farmacológico, principalmente com inibidores seletivos da recaptção de serotonina (ISRS), é considerado para casos mais severos, mas deve ser administrado com cautela devido às suas implicações na amamentação (Da Silva; Vasconcelos; Moura, 2021; Rizzardi, 2020). A combinação de diferentes abordagens terapêuticas, somada ao suporte familiar, é fundamental para maximizar a eficácia do tratamento e garantir um cuidado integral ao binômio mãe-bebê.

No que se refere aos benefícios das terapias alternativas no tratamento da depressão pós-parto (DPP), como ioga, ingestão de chá de camomila, relaxamento muscular progressivo, acupuntura, psicoterapia, canto, óleo essencial de bergamota e uso do açafreão apresentaram resultados positivos, como por exemplo, redução dos sintomas depressivos, melhora no sono, aceleração da recuperação dos sintomas, aumento da qualidade de vida das puérperas na melhoria do humor materno e na redução dos sintomas da DPP (Silva, Botelho, 2024). Entretanto, é importante ressaltar a necessidade de mais pesquisas que avaliem a eficácia e a manutenção dos benefícios dessas terapias a longo prazo.

A prática regular de exercícios físicos é uma estratégia não farmacológica eficaz e acessível para o manejo de quadros de depressão, incluindo também a DPP. A liberação de endorfinas durante o exercício contribui para a sensação de bem-estar e alívio da dor, enquanto a melhoria na qualidade do sono e o aumento da energia diária ajudam as mães a enfrentarem melhor os desafios da maternidade (Almeida, Beatriz; Ribeiro, João., 2020).

No contexto de saúde pública, programas como a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) e a Rede Cegonha representam uma tentativa de fortalecer a assistência à saúde mental das mulheres durante o período gestacional e puerperal (Oliveira; Schlosser; Silva, 2020). Além disso, os grupos de apoio e os programas educacionais sobre maternidade são estratégias eficazes na terapêutica da DPP. Apesar das iniciativas implementadas, a carência de acolhimento especializado ainda é um desafio significativo na identificação e no manejo da DPP. A identificação

precoce e o acompanhamento contínuo dos sintomas maternos são imperativos para o planejamento de ações de promoção e prevenção na saúde das puérperas (Assef *et al.*, 2021).

O suporte familiar desempenha um papel crucial na mitigação dos efeitos da DPP, proporcionando à mãe um ambiente de acolhimento e segurança emocional. Estudos indicam que a presença de um sistema de apoio robusto, incluindo cônjuges, pais e outros familiares próximos, pode reduzir significativamente os sintomas de depressão e ansiedade em novas mães (Costa *et al.*, 2020). Além disso, o envolvimento ativo da família pode identificar precocemente os sintomas e incentivar a mãe a buscar e aderir a tratamentos profissionais, sejam eles psicoterapêuticos ou outras intervenções não farmacológicas, promovendo uma recuperação mais rápida e eficaz. Assim, a inclusão da família nos planos de tratamento da DPP não só melhora o bem-estar materno, mas também fortalece os laços familiares e o desenvolvimento saudável do recém-nascido.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão da literatura realizada no presente artigo evidencia a importância das intervenções não farmacológicas no tratamento da depressão pós-parto, demonstrando que abordagens como psicoterapias, atividades físicas, suporte social e práticas alternativas apresentam bons resultados na redução dos sintomas depressivos. Os métodos psicoterapêuticos, como a terapia cognitivo-comportamental e terapias de suporte, mostram-se eficazes em quadros leves a moderados. Ademais, práticas como o *Mindfulness* (atenção plena), ioga e acupuntura também têm revelado benefícios significativos, promovendo o bem-estar psicológico e emocional das puérperas.

Os achados do estudo reforçam a necessidade de personalização nas intervenções, levando em consideração as preferências de cada mulher. A combinação de diferentes abordagens terapêuticas, juntamente com o apoio familiar, representa um método eficaz não apenas para a recuperação das mães, mas também para a promoção de um ambiente familiar saudável e acolhedor. Ademais, é importante que os profissionais de saúde mental adotem uma visão multidisciplinar e

integrem os familiares nos planos de tratamento, aumentando assim a eficácia das intervenções e promovendo um suporte abrangente e contínuo.

Por fim, é fundamental que os profissionais de saúde reconheçam e busquem implementar essas estratégias não farmacológicas como parte de um tratamento abrangente da depressão pós-parto. A participação ativa da família e comunidades de apoio são essenciais para a criação de ambientes que favoreçam a recuperação e o bem-estar. Assim, a integração de práticas não farmacológicas aos protocolos de saúde mental pode não apenas melhorar os resultados individuais, mas também fortalecer a saúde coletiva, promovendo um ciclo de apoio que beneficia tanto as mães quanto seus filhos no longo prazo.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Beatriz; RIBEIRO, João. Atividade física e suporte social na depressão pós-parto: Um estudo qualitativo. **Revista Brasileira de Saúde Materna**, v. 16, n. 2, p. 213-227, 2020.

American Psychiatric Association. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) (5ª ed.). Washington, DC: **American Psychiatric Publishing**. 2019.

ASSEF, Mariana Ribeiro *et al.* Aspectos dos transtornos mentais comuns ao puerpério. **REAC**, v. 29, p. e7906, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/7906/5044>. Acesso em: 18 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão pós-parto. **Portal da Saúde**, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-pos-part>. Acesso em: 21 jul. 2024.

BRÄSCHER, L. F.; DETOFOL, nely L.; PINCULINI, A. P. G.; SANTOS, S. U. dos; MAFFESSIONI, K.; MARTINS, M.; QUESADA, S. A.; BUSNARDO, D. K.; ZANELLA, C. L. Terapias promissoras e suporte para mulheres com depressão pós-parto: uma revisão integrativa. **Observatório de la Economía Latinoamericana**, [S. l.], v. 22, n. 6, p. e5050, 2024. Disponível em: <https://ojs.observatoriolatinoamericano.com/ojs/index.php/olel/article/view/5050>. Acesso em: 22 jul. 2024.

COSTA, Renata *et al.* A influência do suporte familiar na recuperação da depressão pós-parto. **Revista de Saúde Mental Materna**, v. 34, n. 2, p. 120-135, 2020.

DA-SILVA, Thiago Guimarães; VASCONCELOS, Pedro Fonseca de; MOURA, Ivan Gilson Silva. Uma abordagem atual da utilização de antidepressivos no manejo da depressão pós-parto. SMAD, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed.**

port.), Ribeirão Preto, v. 17, n. 1, p. 101-108, mar. 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762021000100014&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762021000100014&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 20 mai. 2024.

DE ARAÚJO COELHO, M. F.; DIAS DO NASCIMENTO, B.; GUEDES FONSECA, M.; DI MONTE SAUAN NATAL, A. B.; FALCÃO VIDOTTI, A. L.; PAGANO BRUNDO GASPARETTO, N.; BITENCOURT IEFFET, E.; BOTELHO MELO, V.; GOMES HESPANHA JUNIOR, N.; PINOTTI, M.; GIL BOTELHO MELO, P.; QUEIROZ OLIVEIRA, A.; GIULIA GOMES NASCIMENTO DA SILVA, M.; AZEREDO BITTENCOURT TAVORA, L. Análise das Intervenções Psicoterapêuticas e Farmacológicas no tratamento da Depressão Pós-Parto: Uma Revisão Abrangente. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 5, n. 5, p. 5296-5310, 2023. DOI: 10.36557/2674-8169.2023v5n5p5296-5310. Disponível em: <https://bjhs.emnuvens.com.br/bjhs/article/view/1062>. Acesso em: 22 jul. 2024.

PEREIRA, Daniella Mattioli; ARAÚJO, Laís Moreira Borges. Depressão pós-parto: Uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 4, p. 8307-8319, 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/13286/11167>. Acesso em: 20 mai. 2024.

PERES COSTA, Thayna *et al.* Estratégias de intervenção na depressão pós-parto: Uma revisão bibliográfica. RECIMA21 - **Revista Científica Multidisciplinar**, [S. l.], v. 5, n. 6, p. e565303, 2024. DOI: 10.47820/recima21.v5i6.5303. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/5303>. Acesso em: 22 mai. 2024.

SANTOS, Pedro; OLIVEIRA, Marina. Revisão das estratégias de intervenção não farmacológicas na depressão pós-parto. **Revista de Saúde Pública**, v. 47, n. 1, p. 45-60, 2023.

SILVA, Ana Lídia Santos; BOTELHO, Lívia Carvalho Murta. Benefícios das terapias alternativas no tratamento da depressão pós-parto: uma revisão integrativa. **Bionorte**, v. 13, n. Supl. 3, p. 33-40, 2024.

SOUZA, Renata. Prevalência e impacto da depressão pós-parto. **Revista de Psiquiatria**, v. 27, n. 2, p. 101-112, 2019.