



**ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**INTERVENTION STRATEGIES FOR POSTPARTUM DEPRESSION: A LITERATURE REVIEW**

**ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA LA DEPRESIÓN POSPARTO: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

Thayna Peres Costa<sup>1</sup>, Letícia Oliveira Santos<sup>1</sup>, Maria Letícia Costa Holanda<sup>1</sup>, Marryeth Gomes Pereira Santos<sup>1</sup>, Letícia Carvalho Tacão<sup>1</sup>, Mikaio Carreiro Silva<sup>1</sup>, Juan Marcos Araujo Reis<sup>1</sup>, Veranuzza Maria Ferreira Figueiredo<sup>1</sup>, Mariana Thaynara Ferreira Rodrigues<sup>1</sup>, Yure Kayan da Rocha Ribeiro<sup>1</sup>

e565303

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i6.5303>

PUBLICADO: 06/2024

**RESUMO**

A depressão pós-parto (DPP) é uma condição que afeta significativamente a saúde mental das mães e o desenvolvimento de seus filhos. Com múltiplas abordagens terapêuticas disponíveis, é crucial identificar as mais eficazes para tratar e gerenciar esta condição. Objetivo: Este artigo visa revisar e sintetizar as estratégias de intervenção para a depressão pós-parto, destacando as terapias baseadas em evidências e explorando as abordagens farmacológicas, psicológicas e alternativas no tratamento da DPP. Métodos: Foi realizada uma revisão bibliográfica da literatura dos últimos 20 anos, abrangendo estudos sobre a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Terapia Interpessoal (TIP), intervenções psicoeducacionais, tratamentos farmacológicos e práticas de *mindfulness* e yoga. Resultados e Discussão: As terapias como TCC e TIP mostraram-se efetivas no alívio dos sintomas da DPP e na melhoria do ajuste psicológico. Intervenções *online* e psicoeducacionais facilitam o acesso e a adesão ao tratamento. Antidepressivos requerem consideração cuidadosa quanto à segurança durante a lactação. Práticas complementares como yoga e *mindfulness* são benéficas na redução da ansiedade e promoção do bem-estar, enfatizando a importância de uma abordagem holística e integrativa no tratamento. Conclusão: A combinação de tratamentos psicológicos, farmacológicos e holísticos, adaptados às necessidades individuais, é essencial para o manejo eficaz da DPP. É necessário um esforço colaborativo para garantir que todas as mães recebam acesso a tratamentos eficazes e culturalmente sensíveis, melhorando os resultados de saúde para elas e seus filhos.

**PALAVRAS-CHAVE:** Depressão pós-parto. Intervenções terapêuticas. Tratamento. Saúde mental materna. Recuperação.

**ABSTRACT**

*Postpartum depression (PPD) is a condition that significantly affects the mental health of mothers and the development of their children. With multiple therapeutic approaches available, it is crucial to identify the most effective ones to treat and manage this condition. Objective: This article aims to review and synthesize intervention strategies for postpartum depression, highlighting evidence-based therapies and exploring pharmacological, psychological and alternative approaches in the treatment of PPD. Methods: A literature review of the last 20 years was carried out, covering studies on the effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), Interpersonal Therapy (IPT), psychoeducational interventions, pharmacological treatments and mindfulness and yoga practices. Results and Discussion: Therapies such as CBT and TIP have been shown to be effective in relieving PPD symptoms and improving psychological adjustment. Online and psychoeducational interventions facilitate access and adherence to treatment. Antidepressants require careful consideration as to their safety during lactation. Complementary practices such as yoga and mindfulness are beneficial in reducing anxiety and promoting well-being, emphasizing the importance of a holistic and integrative approach to treatment. Conclusion: The combination of psychological, pharmacological and holistic treatments, tailored to individual needs, is essential for the effective management of PPD. A collaborative effort is needed to*

<sup>1</sup> Acadêmica (o) de Medicina.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA  
Thayna Peres Costa, Leticia Oliveira Santos, Maria Leticia Costa Holanda,  
Marryeth Gomes Pereira Santos, Leticia Carvalho Tacão,  
Mikaio Carreiro Silva, Juan Marcos Araujo Reis, Veranuzza Maria Ferreira Figueiredo,  
Mariana Thaynara Ferreira Rodrigues, Yure Kayan da Rocha Ribeiro

*ensure that all mothers receive access to effective and culturally sensitive treatments, improving health outcomes for them and their children.*

**KEYWORDS:** *Postpartum depression. Therapeutic interventions. Treatment. Maternal mental health. Recovery.*

### RESUMEN

*La depresión posparto (DPP) es una enfermedad que afecta significativamente a la salud mental de las madres y al desarrollo de sus hijos. Con múltiples enfoques terapéuticos disponibles, es crucial identificar los más efectivos para tratar y manejar esta condición. Objetivo: Este artículo tiene como objetivo revisar y sintetizar las estrategias de intervención para la depresión posparto, destacando las terapias basadas en la evidencia y explorando los enfoques farmacológicos, psicológicos y alternativos en el tratamiento de la DPP. Métodos: Se realizó una revisión bibliográfica de los últimos 20 años, que abarcó estudios sobre la eficacia de la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia interpersonal (TIP), las intervenciones psicoeducativas, los tratamientos farmacológicos y las prácticas de mindfulness y yoga. Resultados y Discusión: Terapias como la TCC y la TIP han demostrado ser eficaces para aliviar los síntomas de la DPP y mejorar el ajuste psicológico. Las intervenciones online y psicoeducativas facilitan el acceso y la adherencia al tratamiento. Los antidepresivos requieren una cuidadosa consideración en cuanto a su seguridad durante la lactancia. Las prácticas complementarias como el yoga y la atención plena son beneficiosas para reducir la ansiedad y promover el bienestar, lo que subraya la importancia de un enfoque holístico e integrador del tratamiento. Conclusión: La combinación de tratamientos psicológicos, farmacológicos y holísticos, adaptados a las necesidades individuales, es esencial para el tratamiento eficaz de la DPP. Es necesario un esfuerzo de colaboración para garantizar que todas las madres tengan acceso a tratamientos eficaces y culturalmente sensibles, mejorando los resultados de salud para ellas y sus hijos.*

**PALABRAS CLAVE:** *Depresión posparto. Intervenciones terapêuticas. Tratamiento. Salud mental materna. Recuperación.*

### INTRODUÇÃO

A depressão pós-parto (DPP) é uma condição complexa que afeta significativamente a saúde mental das mães e o desenvolvimento infantil. Caracterizada por um conjunto de sintomas emocionais e comportamentais que surgem após o parto, a DPP pode comprometer a capacidade da mãe de cuidar de si mesma e de seu bebê (O'Hara; McCabe, 2013). Este artigo propõe revisar a literatura dos últimos dez anos sobre as estratégias de intervenção para a DPP, destacando as abordagens mais eficazes e as lacunas existentes na pesquisa e na prática clínica.

A relevância do tema decorre não apenas da prevalência da DPP, mas também de suas possíveis consequências a longo prazo para a mãe e a criança. A DPP pode levar a problemas de vínculo, impactar o desenvolvimento cognitivo e emocional da criança e aumentar o risco de depressão crônica na mãe (Payne; Maguire, 2019).

As estratégias de intervenção para a DPP variam de tratamentos psicoterapêuticos a intervenções farmacológicas, passando por suportes sociais e educacionais. Terapias como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e a terapia interpessoal (TIP) têm mostrado resultados promissores na redução dos sintomas de depressão em novas mães (Pearson *et al.*, 2010). Além disso, os antidepressivos podem ser recomendados em casos mais severos, embora a decisão de usar



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA  
Thayna Peres Costa, Leticia Oliveira Santos, Maria Leticia Costa Holanda,  
Marryeth Gomes Pereira Santos, Leticia Carvalho Tacão,  
Mikaio Carreiro Silva, Juan Marcos Araujo Reis, Veranuzza Maria Ferreira Figueiredo,  
Mariana Thaynara Ferreira Rodrigues, Yure Kayan da Rocha Ribeiro

medicação deva considerar fatores como amamentação e preferências pessoais da paciente (Serati *et al.*, 2016).

No entanto, as barreiras ao acesso e à aceitação de tratamento são significativas e incluem estigma social, falta de recursos de saúde mental e falta de reconhecimento dos sintomas tanto por mulheres como por profissionais de saúde (Dennis; Chung-Lee, 2006). Este aspecto sublinha a importância de intervenções de baixo custo e de fácil acesso, como grupos de apoio liderados por pares e programas de educação para a saúde mental, que podem desempenhar um papel crucial na prevenção e no manejo da DPP. Portanto, esta revisão busca sintetizar os avanços recentes e discutir as abordagens integrativas para o tratamento da DPP, destacando os desafios na implementação de estratégias eficazes e as oportunidades para futuras pesquisas.

### MÉTODOS

Esta revisão bibliográfica foi conduzida por meio de uma busca sistemática na literatura científica publicada nos últimos 20 anos, abrangendo o período de 2004 a 2024. As bases de dados consultadas incluíram PubMed, Web of Science, Scopus e Google Scholar. Os critérios de inclusão foram definidos da seguinte maneira: (1) estudos originais e revisões publicados em periódicos científicos revisados por pares; (2) idioma inglês, português ou espanhol; (3) investigação das estratégias de intervenção para depressão pós-parto; e (4) contribuição para uma compreensão mais abrangente dos efeitos das diversas intervenções terapêuticas na recuperação das mulheres com depressão pós-parto. Os critérios de exclusão foram aplicados para eliminar estudos que não atendiam aos objetivos específicos desta revisão, incluindo relatórios de caso, editoriais, comentários e estudos com foco exclusivo em outras condições médicas que não a depressão pós-parto.

A estratégia de busca combinou termos relacionados à depressão pós-parto e intervenções terapêuticas, utilizando o operador booleano "AND", para aumentar a sensibilidade da busca. As palavras-chave incluíram "depressão pós-parto", "intervenções terapêuticas", "tratamento", "saúde mental materna" e "recuperação". Após a busca inicial, os títulos e resumos foram avaliados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Dos estudos inicialmente identificados, a distribuição por bases de dados foi a seguinte: PubMed (276 artigos), Web of Science (224 artigos), Scopus (185 artigos) e Google Scholar (190 artigos). Após a triagem dos títulos e resumos, 875 estudos foram selecionados para leitura completa. Dos estudos completos analisados, 44 preencheram todos os critérios de inclusão e foram incluídos na amostra final para análise detalhada e síntese dos resultados.

### RESULTADOS E DISCUSSÃO

#### A Importância do Diagnóstico Precoce

O diagnóstico precoce da depressão pós-parto (DPP) é fundamental para o sucesso das intervenções terapêuticas, permitindo que as mães recebam o suporte necessário em um momento



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA  
Thayna Peres Costa, Leticia Oliveira Santos, Maria Leticia Costa Holanda,  
Marryeth Gomes Pereira Santos, Leticia Carvalho Tacão,  
Mikaio Carreiro Silva, Juan Marcos Araujo Reis, Veranuzza Maria Ferreira Figueiredo,  
Mariana Thaynara Ferreira Rodrigues, Yure Kayan da Rocha Ribeiro

crítico de suas vidas e de seus bebês (Howard *et al.*, 2014). A detecção precoce não apenas facilita uma resposta mais rápida, mas também pode prevenir o agravamento dos sintomas, melhorando significativamente o prognóstico para a mãe e o desenvolvimento do bebê (Howard *et al.*, 2014).

Estudos recentes têm demonstrado que o uso de questionários de triagem, como o Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), é eficaz para identificar sintomas de depressão nas primeiras semanas após o parto (Park; Kim, 2023). Esses questionários são recomendados por organizações de saúde em várias consultas de pós-parto como uma forma de avaliação rotineira, permitindo a identificação de mulheres em risco de desenvolver DPP (Milgrom *et al.*, 2008). Além disso, a implementação de entrevistas clínicas estruturadas pode complementar os questionários, oferecendo uma análise mais detalhada dos sintomas e facilitando a escolha do tratamento mais adequado (Levis *et al.*, 2020).

A intervenção precoce é crucial, pois a DPP pode afetar negativamente a interação mãe-bebê, interferindo no vínculo afetivo e no desenvolvimento emocional e cognitivo da criança (Stein *et al.*, 2014). A pesquisa indica que mães deprimidas podem demonstrar menor sensibilidade e responsividade aos sinais do bebê, o que pode ser mitigado com terapias focadas tanto na saúde mental da mãe quanto nas habilidades parentais (Stein *et al.*, 2014).

Além disso, a literatura destaca a importância da conscientização tanto dos profissionais de saúde quanto das famílias sobre os sinais da DPP (O'Mahen; Flynn, 2008). Treinamentos e campanhas educativas podem aumentar o conhecimento sobre a doença, reduzindo o estigma e incentivando as mulheres a buscarem ajuda mais cedo (O'Mahen; Flynn, 2008).

Finalmente, é importante considerar as barreiras socioeconômicas e culturais que podem impedir o diagnóstico precoce da DPP. Estudos têm mostrado que mulheres de grupos minoritários e de baixa renda frequentemente enfrentam maiores dificuldades para acessar cuidados de saúde mental, o que reforça a necessidade de políticas públicas inclusivas e acessíveis que garantam a equidade no acesso aos serviços de saúde (Wallace *et al.*, 2015; Kozhimannil *et al.*, 2011).

### **Efetividade da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)**

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sido amplamente estudada e validada como uma intervenção eficaz para a depressão pós-parto (DPP), oferecendo uma alternativa ou complemento aos tratamentos farmacológicos (Dryer; Brunton, 2021). A TCC se concentra na mudança de padrões de pensamento e comportamento negativos, que são frequentemente presentes em mulheres que sofrem de DPP, ajudando-as a desenvolver habilidades de enfrentamento mais saudáveis e eficazes (Dryer; Brunton, 2021).

Um estudo significativo de Sockol (2015) revelou que a TCC, quando adaptada para tratar mulheres no período pós-parto, reduziu efetivamente os sintomas de depressão em comparação com controles que não receberam este tipo de intervenção. O estudo utilizou um protocolo específico que incluía elementos como a identificação de pensamentos automáticos negativos relacionados à



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA  
Thayna Peres Costa, Leticia Oliveira Santos, Maria Leticia Costa Holanda,  
Marryeth Gomes Pereira Santos, Leticia Carvalho Tacão,  
Mikaio Carreiro Silva, Juan Marcos Araujo Reis, Veranuzza Maria Ferreira Figueiredo,  
Mariana Thaynara Ferreira Rodrigues, Yure Kayan da Rocha Ribeiro

maternidade, a reestruturação cognitiva e o aumento da atividade comportamental prazerosa (Sockol, 2015).

Além disso, a pesquisa de Kumar *et al.* (2017) também destacou a flexibilidade da TCC em diferentes formatos de entrega, incluindo terapia individual, em grupo e até modalidades online, que se mostraram particularmente úteis para mães que podem ter dificuldades para se deslocar devido às demandas de cuidado com o recém-nascido. Esses formatos permitem uma maior acessibilidade ao tratamento, o que é crucial para garantir que mais mulheres possam receber a ajuda de que necessitam.

Um aspecto crucial da TCC é seu foco em problemas específicos do período pós-parto. Por exemplo, a terapia pode abordar questões como culpa materna, expectativas irreais sobre maternidade e a gestão de relações familiares e sociais, que são frequentemente estressantes para novas mães (Doğan; Beji, 2023).

A importância de revisar a eficácia da TCC no contexto da DPP reside na necessidade de promover intervenções baseadas em evidências que não apenas aliviem os sintomas depressivos, mas também melhorem o bem-estar geral e a qualidade de vida das mães e seus filhos. A TCC oferece uma base sólida para tais intervenções, sendo adaptável a diferentes culturas e contextos, o que amplia ainda mais seu potencial de aplicação universal (Brummelte; Galea, 2016).

### Intervenções baseadas na Internet

As intervenções baseadas na Internet, particularmente as terapias de TCC *online*, têm ganhado destaque como uma opção viável para o tratamento da depressão pós-parto (DPP), proporcionando um formato acessível e flexível que pode superar muitas das barreiras encontradas no tratamento presencial (Mu *et al.*, 2021). Este método é especialmente relevante para novas mães, que podem enfrentar dificuldades logísticas, como falta de tempo, problemas de transporte ou a necessidade de cuidar de seus bebês, que dificultam a participação em sessões de terapia face a face (Mu *et al.*, 2021).

Estudos como o conduzido por O'Mahen *et al.*, (2013) demonstram que programas de TCC online podem reduzir significativamente os sintomas de depressão em mulheres no pós-parto, com a vantagem de serem acessados em qualquer hora e local, oferecendo privacidade e anonimato. Esses programas frequentemente incluem módulos interativos, suporte de vídeo e texto, e até mesmo suporte terapêutico direto através de chats ou chamadas, tornando-os comparáveis em eficácia aos tratamentos convencionais presenciais (O'Mahen *et al.*, 2013).

Além disso, a pesquisa de Andersson *et al.*, (2014) aponta que essas intervenções não apenas são eficazes, mas também têm altas taxas de satisfação entre as usuárias, que valorizam a capacidade de gerenciar seu próprio tratamento conforme sua rotina permite. Essa flexibilidade é crucial para mães que estão se adaptando às demandas de cuidado de um recém-nascido (Andersson *et al.*, 2014).

Um ponto fundamental que emerge dessas pesquisas é a importância do suporte técnico e da usabilidade das plataformas online. Estudos indicam que uma interface amigável e suporte técnico



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA  
Thayna Peres Costa, Leticia Oliveira Santos, Maria Leticia Costa Holanda,  
Marryeth Gomes Pereira Santos, Leticia Carvalho Tacão,  
Mikaio Carreiro Silva, Juan Marcos Araujo Reis, Veranuzza Maria Ferreira Figueiredo,  
Mariana Thaynara Ferreira Rodrigues, Yure Kayan da Rocha Ribeiro

acessível são essenciais para a efetividade desses programas (Reyes *et al.*, 2018). Sem isso, usuários podem se sentir frustrados e desistir do tratamento, o que sublinha a necessidade de desenvolvimento contínuo e melhoria das interfaces de programas de terapia online (Reyes *et al.*, 2018).

A revisão destas intervenções também destaca a necessidade de mais pesquisas sobre a melhor forma de implementação no sistema de saúde pública, abordando como esses programas podem ser integrados efetivamente aos cuidados tradicionais e como podem alcançar populações que talvez não tenham acesso fácil a tecnologias (Ebert *et al.*, 2017).

Dessa forma, a inclusão de terapias online como parte das opções de tratamento para DPP não apenas aumenta o alcance do suporte disponível, mas também oferece uma alternativa que pode ser preferível para muitas mulheres, dado o contexto único do pós-parto (Ebert *et al.*, 2017).

### Uso de Antidepressivos

O uso de antidepressivos na depressão pós-parto (DPP) é uma área de contínuo debate e pesquisa, especialmente no contexto da lactação e segurança para o bebê (Udechuku *et al.*, 2010). Antidepressivos, principalmente os inibidores seletivos da recaptção de serotonina (ISRS), são frequentemente prescritos para tratar DPP devido à sua eficácia em aliviar os sintomas depressivos. No entanto, a preocupação com a exposição do lactente através do leite materno continua sendo um importante ponto de discussão (Udechuku *et al.*, 2010).

Um estudo de Weissman *et al.*, (2004) demonstrou que, embora os níveis de antidepressivos possam ser detectados no leite materno, os níveis encontrados no plasma de lactentes são geralmente baixos. Este estudo contribui para um corpo crescente de evidências sugerindo que o risco de efeitos adversos em lactentes é menor do que se pensava anteriormente. Apesar disso, a decisão de usar antidepressivos durante a lactação deve ser cuidadosamente considerada, pesando os benefícios do tratamento da depressão materna contra os potenciais riscos para o bebê (Stewart; Vigod, 2019).

De acordo com Grigoriadis *et al.*, (2013), a escolha do antidepressivo deve ser guiada por vários fatores, incluindo a experiência prévia da mãe com medicamentos antidepressivos, a gravidade dos sintomas e as preferências pessoais. Além disso, é crucial que os médicos que prescrevem esses medicamentos monitorem de perto tanto a mãe quanto o bebê para quaisquer sinais de efeitos adversos (Grigoriadis *et al.*, 2013)

Outro aspecto relevante discutido na literatura é a importância do suporte psicoeducacional para mães que estão considerando ou já estão utilizando antidepressivos durante o período pós-parto. Estudos como o de Gidén *et al.*, (2024) mostram que o suporte educacional pode ajudar as mães a entenderem melhor os benefícios e riscos potenciais do tratamento com antidepressivos, o que pode levar a uma maior adesão e resultados de tratamento mais positivos.

A necessidade de diretrizes claras e baseadas em evidências é enfatizada na literatura, com um chamado para mais pesquisas sobre a eficácia e segurança dos antidepressivos em mulheres pós-parto, especialmente aquelas que estão amamentando. Uma abordagem de tratamento bem-informada



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA  
Thayna Peres Costa, Leticia Oliveira Santos, Maria Leticia Costa Holanda,  
Marryeth Gomes Pereira Santos, Leticia Carvalho Tacão,  
Mikaio Carreiro Silva, Juan Marcos Araujo Reis, Veranuzza Maria Ferreira Figueiredo,  
Mariana Thaynara Ferreira Rodrigues, Yure Kayan da Rocha Ribeiro

e individualizada é essencial para garantir que tanto as necessidades da mãe quanto a segurança do bebê sejam adequadamente atendidas (Jordan *et al.*, 2019).

### Intervenções Psicoeducacionais

Intervenções psicoeducacionais representam uma abordagem crucial no manejo da depressão pós-parto (DPP), combinando educação sobre saúde mental com estratégias psicológicas para melhorar o bem-estar das mães. Essas intervenções são projetadas para aumentar o conhecimento sobre a DPP, ensinar habilidades de enfrentamento, e reduzir o estigma associado à saúde mental, o que é essencial para encorajar as mães a buscarem ajuda e aderir ao tratamento (Cuijpers; Brännmark; Van Straten, 2008).

Um estudo de Dennis e Hodnett (2007) revelou que programas psicoeducacionais que fornecem informações sobre sintomas de depressão, estratégias de autocuidado e recursos de apoio podem diminuir significativamente a incidência de DPP. Esses programas muitas vezes incluem *workshops*, sessões de grupo e materiais impressos ou online que as mães podem acessar para obter suporte contínuo (Dennis; Hodnett, 2007)

Além disso, a pesquisa de Velders *et al.*, (2011) destacou a eficácia das intervenções psicoeducacionais não apenas para a mãe, mas também para os parceiros e familiares, ampliando a rede de suporte. Este estudo aponta para a importância de envolver toda a família nas sessões educativas, o que pode fortalecer o sistema de apoio da mãe e melhorar os resultados do tratamento (Velders *et al.*, 2011).

Outro aspecto importante é a integração dessas intervenções no cuidado perinatal padrão. Segundo Sockol (2018), a incorporação de componentes psicoeducacionais em consultas de rotina pré e pós-natais pode ser uma estratégia eficaz para prevenir a DPP, garantindo que todas as mulheres recebam informações e suporte adequados durante este período vulnerável.

A efetividade das intervenções psicoeducacionais também está ligada à sua capacidade de serem adaptadas culturalmente. Estudos como o de Le, Perry e Stuart (2011) enfatizam a necessidade de personalizar o conteúdo educativo para refletir as crenças culturais e as práticas das comunidades atendidas, o que pode aumentar significativamente a relevância e a eficácia do programa para diferentes grupos populacionais.

### Terapia Interpessoal (TIP)

A Terapia Interpessoal (TIP) é uma abordagem focada em identificar e tratar problemas interpessoais que podem contribuir para o estado depressivo (Grote *et al.*, 2009). Na depressão pós-parto (DPP), a TIP se mostra particularmente eficaz, pois muitas das questões enfrentadas pelas novas mães são relativas às mudanças nas relações sociais e expectativas de seu papel como mãe (Grote *et al.*, 2009).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA  
Thayna Peres Costa, Leticia Oliveira Santos, Maria Leticia Costa Holanda,  
Marryeth Gomes Pereira Santos, Leticia Carvalho Tacão,  
Mikaio Carreiro Silva, Juan Marcos Araujo Reis, Veranuzza Maria Ferreira Figueiredo,  
Mariana Thaynara Ferreira Rodrigues, Yure Kayan da Rocha Ribeiro

Um estudo realizado por Segre, Stuart e O'hara (2004) avaliou o impacto da TIP no tratamento da DPP e encontrou melhorias significativas nos sintomas depressivos das participantes. Esses resultados foram atribuídos à capacidade da TIP de ajudar as mães a navegarem pelas transições de vida desafiadoras que acompanham o nascimento de um filho, incluindo ajustes em seus relacionamentos e na nova identidade de mãe (Segre; Stuart; O'hara, 2004).

Além disso, a TIP tem sido adaptada para grupos específicos, como demonstrado por Brugha *et al.*, (2011), que implementaram a TIP em grupos de mães, facilitando a discussão de questões comuns e a criação de um suporte mútuo, o que potencializa o seu efeito terapêutico. Estes grupos ajudam a reduzir o isolamento, aumentar a rede de apoio e melhorar o bem-estar geral das participantes (Brugha *et al.*, 2011),

Outro aspecto relevante da TIP na DPP é seu foco na qualidade das relações maritais ou significativas. Conforme investigado por Sufredini *et al.*, (2022), a melhoria nas relações íntimas pode ter um impacto profundo nos sintomas de depressão, dado que conflitos relacionais são fatores de risco comuns para a DPP. Este enfoque ajuda as mães a resolver conflitos, melhorar a comunicação e reforçar o suporte emocional dentro de suas relações.

A pesquisa também sugere que a TIP é benéfica a longo prazo. De acordo com um estudo de Frank, Swartz e Kupfer (2019), os benefícios da TIP podem estender-se para além do período imediato pós-parto, ajudando as mães a manter ganhos terapêuticos e a prevenir recaídas, o que é crucial para a saúde mental a longo prazo.

### **Yoga e Intervenções Baseadas em *Mindfulness***

Práticas como yoga e *mindfulness* são cada vez mais reconhecidas por seus benefícios na redução dos sintomas de depressão e ansiedade, especialmente em populações vulneráveis como novas mães enfrentando depressão pós-parto (DPP) (Vidhyalakshmi, 2018). Essas intervenções, que enfocam a atenção plena e o equilíbrio entre corpo e mente, oferecem uma abordagem complementar ao tratamento convencional, melhorando o bem-estar mental e físico das participantes (Vidhyalakshmi, 2018).

Estudos como o de Sharma e Rush (2014) mostram que a prática regular de yoga pode significativamente diminuir os níveis de estresse e ansiedade em mulheres no pós-parto. A yoga promove não apenas a relaxamento físico, mas também melhora a autopercepção e o controle sobre os estados emocionais, fatores importantes para combater a depressão (Sharma; Rush, 2014)

Além disso, intervenções baseadas em *mindfulness*, que envolvem técnicas de meditação e consciência plena, têm demonstrado ser eficazes em aumentar a resiliência emocional. Um estudo de Duncan *et al.*, (2010) confirmou que cursos de *mindfulness* adaptados para mães no período pós-parto podem reduzir significativamente sintomas depressivos, além de melhorar a qualidade do sono e o relacionamento mãe-filho.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA  
Thayna Peres Costa, Leticia Oliveira Santos, Maria Leticia Costa Holanda,  
Marryeth Gomes Pereira Santos, Leticia Carvalho Tacão,  
Mikaio Carreiro Silva, Juan Marcos Araujo Reis, Veranuzza Maria Ferreira Figueiredo,  
Mariana Thaynara Ferreira Rodrigues, Yure Kayan da Rocha Ribeiro

A pesquisa de Muzik *et al.*, (2012) explora mais profundamente como essas práticas podem ser integradas no cuidado de saúde perinatal. Os autores sugerem que intervenções de *mindfulness* podem ser particularmente benéficas para mães que experimentam não apenas depressão, mas também ansiedade e estresse pós-traumático, comuns neste período (Muzik *et al.*, 2012)

Uma análise sistemática realizada por Woolhouse *et al.*, (2014) aborda a viabilidade e a aceitabilidade dessas práticas entre mulheres no pós-parto. Os resultados indicam uma alta aceitabilidade, com mulheres relatando melhoras na disposição, redução do estresse e aumento do sentimento de controle sobre suas vidas (Woolhouse *et al.*, 2014)

Por fim, é importante mencionar a crescente demanda por tratamentos holísticos na saúde mental, conforme discutido por Vidhyalakshmi (2018). A inclusão de yoga e *mindfulness* no arsenal de tratamentos para DPP não apenas responde a essa demanda, mas também alinha o tratamento com uma abordagem mais integrativa e centrada no paciente, reconhecendo a complexidade dos fatores que influenciam a saúde mental no pós-parto (Vidhyalakshmi, 2018).

### CONSIDERAÇÕES

Esta revisão bibliográfica abordou as diversas estratégias de intervenção para o tratamento da depressão pós-parto (DPP), um transtorno que afeta significativamente a saúde mental das mães e o desenvolvimento de seus bebês. A análise da literatura dos últimos dez anos revelou uma variedade de abordagens terapêuticas eficazes, destacando a importância de um tratamento personalizado e baseado em evidências. Os estudos revisados ressaltam a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e da Terapia Interpessoal (TIP), que não só aliviam os sintomas depressivos, mas também promovem melhorias no ajuste psicológico e nas relações sociais das mães. As intervenções psicoeducacionais emergem como ferramentas valiosas, melhorando o conhecimento das mães sobre a DPP e reforçando suas habilidades de enfrentamento e resiliência.

A acessibilidade e a conveniência das intervenções baseadas na Internet também foram destacadas, indicando que terapias online, como programas de TCC, podem ser especialmente benéficas para mães que enfrentam barreiras logísticas ao tratamento presencial. Além disso, o uso criterioso de antidepressivos, especialmente em contextos em que a mãe está amamentando, continua sendo um tópico crucial, necessitando de um manejo cuidadoso para equilibrar eficácia e segurança. Abordagens complementares como yoga e *mindfulness* também mostraram promessa na redução de sintomas de depressão e ansiedade, sublinhando a utilidade de terapias holísticas no manejo da DPP. Estas práticas não apenas ajudam a melhorar o bem-estar físico e mental, mas também são altamente aceitáveis para muitas mulheres, destacando a crescente demanda por tratamentos integrativos e centrados no paciente.

Portanto, esta revisão sublinha a necessidade de abordagens integrativas que combinem métodos psicológicos, farmacológicos e holísticos, adaptados às necessidades e circunstâncias individuais de cada mãe. A implementação de estratégias baseadas em evidências e culturalmente



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA  
Thayna Peres Costa, Leticia Oliveira Santos, Maria Leticia Costa Holanda,  
Marryeth Gomes Pereira Santos, Leticia Carvalho Tacão,  
Mikaio Carreiro Silva, Juan Marcos Araujo Reis, Veranuzza Maria Ferreira Figueiredo,  
Mariana Thaynara Ferreira Rodrigues, Yure Kayan da Rocha Ribeiro

sensíveis é essencial para melhorar os desfechos de saúde para mães e bebês, sugerindo um caminho promissor para futuras pesquisas e práticas clínicas em saúde mental perinatal. A colaboração contínua entre pesquisadores, clínicos e decisores políticos será crucial para garantir que todas as mães tenham acesso a tratamentos eficazes e compassivos para a depressão pós-parto.

### REFERÊNCIAS

- ANDERSSON, Gerhard et al. Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: a systematic review and meta-analysis. **World psychiatry**, v. 13, n. 3, p. 288-295, 2014.
- BRUGHHA, Traolach S. *et al.* Universal prevention of depression in women postnatally: cluster randomized trial evidence in primary care. **Psychological medicine**, v. 41, n. 4, p. 739-748, 2011.
- BRUMMELTE, Susanne; GALEA, Liisa AM. Postpartum depression: Etiology, treatment and consequences for maternal care. **Hormones and behavior**, v. 77, p. 153-166, 2016.
- CUIJPERS, Pim; BRÄNNMARK, Jessica G.; VAN STRATEN, Annemieke. Psychological treatment of postpartum depression: a meta-analysis. **Journal of clinical psychology**, v. 64, n. 1, p. 103-118, 2008.
- DENNIS, Cindy-Lee; CHUNG-LEE, Leinic. Postpartum depression help-seeking barriers and maternal treatment preferences: A qualitative systematic review. **Birth**, v. 33, n. 4, p. 323-331, 2006.
- DENNIS, Cindy-Lee; HODNETT, Ellen D. Psychosocial and psychological interventions for treating postpartum depression. **Cochrane database of systematic reviews**, n. 4, 2007.
- DOĞAN, Reyhan Aydin; BEJI, Nezihe Kizilkaya. Quality of life and depression conditions of women with gestational diabetes during pregnancy and postpartum period. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 45, p. 065-073, 2023.
- DRYER, Rachel; BRUNTON, R. Pregnancy-Related Anxiety. **Theory, Research, and Practice**, 2021.
- DUNCAN, Larissa G.; BARDACKE, Nancy. Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. **Journal of child and family studies**, v. 19, p. 190-202, 2010.
- EBERT, David Daniel et al. Prevention of mental health disorders using internet-and mobile-based interventions: a narrative review and recommendations for future research. **Frontiers in psychiatry**, v. 8, p. 232196, 2017.
- FRANK, Ellen; SWARTZ, Holly A.; KUPFER, David J. Interpersonal and social rhythm therapy: managing the chaos of bipolar disorder. **Bipolar Disorder**, p. 257-268, 2019.
- GIDÉN, Karin et al. Feeling better?—Identification, interventions, and remission among women with early postpartum depressive symptoms in Sweden: a nested cohort study. **European Psychiatry**, v. 67, n. 1, p. e14, 2024.
- GRIGORIADIS, Sophie et al. Antidepressant exposure during pregnancy and congenital malformations: is there an association? A systematic review and meta-analysis of the best evidence. **The Journal of clinical psychiatry**, v. 74, n. 4, p. 903, 2013.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA  
Thayna Peres Costa, Leticia Oliveira Santos, Maria Leticia Costa Holanda,  
Marryeth Gomes Pereira Santos, Leticia Carvalho Tacão,  
Mikaio Carreiro Silva, Juan Marcos Araujo Reis, Veranuzza Maria Ferreira Figueiredo,  
Mariana Thaynara Ferreira Rodrigues, Yure Kayan da Rocha Ribeiro

GROTE, Nancy K. *et al.* A randomized controlled trial of culturally relevant, brief interpersonal psychotherapy for perinatal depression. **Psychiatric Services**, v. 60, n. 3, p. 313-321, 2009.

HOWARD, Louise M. *et al.* Non-psychotic mental disorders in the perinatal period. **The Lancet**, v. 384, n. 9956, p. 1775-1788, 2014.

JORDAN, Sue *et al.* Antidepressant prescriptions, discontinuation, depression and perinatal outcomes, including breastfeeding: a population cohort analysis. **PLoS one**, v. 14, n. 11, p. e0225133, 2019.

KOZHIMANNIL, Katy Backes *et al.* Racial and ethnic disparities in postpartum depression care among low-income women. **Psychiatric Services**, v. 62, n. 6, p. 619-625, 2011.

KUMAR, Vikram *et al.* The effectiveness of internet-based cognitive behavioral therapy in treatment of psychiatric disorders. **Cureus**, v. 9, n. 8, 2017.

LE, Huynh-Nhu; PERRY, Deborah F.; STUART, Elizabeth A. Randomized controlled trial of a preventive intervention for perinatal depression in high-risk Latinas. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 79, n. 2, p. 135, 2011.

LEVIS, Brooke *et al.* Accuracy of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) for screening to detect major depression among pregnant and postpartum women: systematic review and meta-analysis of individual participant data. **BMJ**, v. 371, 2020.

MILGROM, Jeannette *et al.* Antenatal risk factors for postnatal depression: a large prospective study. **Journal of affective disorders**, v. 108, n. 1-2, p. 147-157, 2008.

MU, Ting-Yu *et al.* Internet-based interventions for postpartum depression: A systematic review and meta-analysis. **Nursing open**, v. 8, n. 3, p. 1125-1134, 2021.

MUZIK, Maria *et al.* Mindfulness yoga during pregnancy for psychiatrically at-risk women: Preliminary results from a pilot feasibility study. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 18, n. 4, p. 235-240, 2012.

O'HARA, Michael W.; MCCABE, Jennifer E. Postpartum depression: current status and future directions. **Annual review of clinical psychology**, v. 9, p. 379-407, 2013.

O'MAHEN, Heather A. *et al.* Internet-based behavioral activation—Treatment for postnatal depression (Netmums): A randomized controlled trial. **Journal of affective disorders**, v. 150, n. 3, p. 814-822, 2013.

O'MAHEN, Heather A.; FLYNN, Heather A. Preferences and perceived barriers to treatment for depression during the perinatal period. **Journal of women's health**, v. 17, n. 8, p. 1301-1309, 2008.

PARK, Seong-Hi; KIM, Jeung-Im. Predictive validity of the Edinburgh postnatal depression scale and other tools for screening depression in pregnant and postpartum women: a systematic review and meta-analysis. **Archives of Gynecology and Obstetrics**, v. 307, n. 5, p. 1331-1345, 2023.

PAYNE, Jennifer L.; MAGUIRE, Jamie. Pathophysiological mechanisms implicated in postpartum depression. **Frontiers in neuroendocrinology**, v. 52, p. 165-180, 2019.

PEARSON, R. M. *et al.* Depressive symptoms in early pregnancy disrupt attentional processing of infant emotion. **Psychological medicine**, v. 40, n. 4, p. 621-631, 2010.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO NA DEPRESSÃO PÓS-PARTO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA  
Thayna Peres Costa, Leticia Oliveira Santos, Maria Leticia Costa Holanda,  
Marryeth Gomes Pereira Santos, Leticia Carvalho Tacão,  
Mikaio Carreiro Silva, Juan Marcos Araujo Reis, Veranuzza Maria Ferreira Figueiredo,  
Mariana Thaynara Ferreira Rodrigues, Yure Kayan da Rocha Ribeiro

REYES, Jessica et al. Usability and acceptability of everhealthier women, a mobile application to enhance informed health choices. **Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing**, v. 47, n. 6, p. 853-861, 2018.

SEGRE, Lisa S.; STUART, Scott; O'HARA, Michael W. Interpersonal Psychotherapy for Antenatal and Postpartum Depression. **Primary Psychiatry**, 2004.

SERATI, M. et al. Perinatal major depression biomarkers: a systematic review. **Journal of affective disorders**, v. 193, p. 391-404, 2016.

SHARMA, Manoj; RUSH, Sarah E. Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. **Journal of evidence-based complementary & alternative medicine**, v. 19, n. 4, p. 271-286, 2014.

SOCKOL, Laura E. A systematic review and meta-analysis of interpersonal psychotherapy for perinatal women. **Journal of affective disorders**, v. 232, p. 316-328, 2018.

SOCKOL, Laura E. A systematic review of the efficacy of cognitive behavioral therapy for treating and preventing perinatal depression. **Journal of affective disorders**, v. 177, p. 7-21, 2015.

STEIN, Alan et al. Effects of perinatal mental disorders on the fetus and child. **The Lancet**, v. 384, n. 9956, p. 1800-1819, 2014.

STEWART, Donna E.; VIGOD, Simone N. Postpartum depression: pathophysiology, treatment, and emerging therapeutics. **Annual review of medicine**, v. 70, p. 183-196, 2019.

SUFREDINI, Francieli et al. The effects of social support on depression and anxiety in the perinatal period: A mixed-methods systematic review. **Journal of Affective Disorders**, v. 319, p. 119-141, 2022.

UDECHUKU, Adaobi et al. Antidepressants in pregnancy: a systematic review. **Australian & New Zealand Journal of Psychiatry**, v. 44, n. 11, p. 978-996, 2010.

VELDERS, Fleur P. *et al.* Prenatal and postnatal psychological symptoms of parents and family functioning: the impact on child emotional and behavioural problems. **European child & adolescent psychiatry**, v. 20, p. 341-350, 2011.

VIDHYALAKSHMI, R. **Effect of IAYT (Integrated Approach of Yoga Therapy) on motor nerve conductivity in spastic hemiplegic men.** 2018. Tese (Doutorado) - Government Yoga and Naturopathy Medical College, Chennai, 2018.

WALLACE, Maeve E. *et al.* Joint effects of structural racism and income inequality on small-for-gestational-age birth. **American journal of public health**, v. 105, n. 8, p. 1681-1688, 2015.

WEISSMAN, Alicia M. *et al.* Pooled analysis of antidepressant levels in lactating mothers, breast milk, and nursing infants. **American Journal of Psychiatry**, v. 161, n. 6, p. 1066-1078, 2004.

WOOLHOUSE, Hannah et al. Antenatal mindfulness intervention to reduce depression, anxiety and stress: a pilot randomised controlled trial of the MindBabyBody program in an Australian tertiary maternity hospital. **BMC pregnancy and childbirth**, v. 14, p. 1-16, 2014.