



Artigo de revisão

Benefícios das terapias alternativas no tratamento da depressão pós-parto: uma revisão integrativa

Ana Lúcia Santos Silva¹ , Lívia Carvalho Murta Botelho¹ 

¹Centro Universitário do Norte de Minas, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

Resumo

Objetivo: analisar os benefícios das terapias alternativas e sua eficácia no tratamento da depressão pós-parto. **Materiais e Métodos:** realizou-se uma busca nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Foram utilizados os descritores “*alternative therapies*” “*post partum depression*”, a partir de uma estratégia de busca avançada com auxílio do operador booleano “AND”. Foram encontrados 202 estudos na PubMed, 47 estudos na BVS e nenhum documento foi encontrado na base de dados do SciELO. Foram incluídos estudos em português, inglês e espanhol, artigos publicados nos últimos 10 anos. Excluíram-se os artigos de revisão de literatura, revisão sistemática e meta-análise, guia de prática clínica, dissertações e teses. **Resultados:** notou-se melhora dos sintomas depressivos, acompanhado de melhora no sono, progressão da recuperação dos sintomas mais rápida, aumento da sociabilidade e qualidade de vida, de acordo com a terapia alternativa aplicada e com o comprometimento com o tratamento. **Conclusão:** os benefícios consistem na possibilidade de redução dos escores de depressão da puérpera de maneira eficaz e mais rápida, na possibilidade da melhora da estabilidade do humor e da redução dos efeitos físicos e da ineficiência do sono.

Palavras-chave: Depressão pós-parto. Terapias complementares. Medicina alternativa. Período pós-parto.

Introdução

O período pós-parto na vida de uma mulher é composto de mudanças hormonais bruscas e adaptações físicas e mentais à chegada de um recém-nascido. Assim, muitas mulheres podem apresentar desbalanços no estado do humor, caracterizando o quadro de depressão pós-parto (Alimoradi *et al.*, 2023; Peixoto; Anjos, 2024).

Uma pesquisa feita em Pelotas-RS, mostrou que a depressão pós-parto é uma doença prevalente em 19,1% das puérperas (Moraes *et al.*, 2006). Essa doença apresenta riscos tanto para a mãe quanto para o recém-nascido, que precisa de cuidado constante nessa fase de vida (Buttner *et al.*, 2015; Moraes *et al.*, 2006). Durante a manifestação dessa doença, a puérpera pode apresentar

Autor correspondente: Lívia Carvalho Murta Botelho | livia.botelho@soufunorte.com.br

Recebido em: 10|11|2023. Aprovado em: 23|04|2024.

Avaliado pelo processo de *double blind review*.

Como citar este artigo: Silva ALS, Botelho LCM. Benefícios das terapias alternativas no tratamento da depressão pós-parto: uma revisão integrativa. Revista Bionorte. 2024;13(Suppl.3):33-40. <https://doi.org/10.47822/bn.v13iSuppl.3.951>



sintomas, como: anedonia, fadiga, sentimentos constantes de culpa, humor hipotímico, incapacidade de cuidado consigo e com o recém-nascido e pensamentos de autoexterminio (Frankourt *et al.*, 2018).

Nesse sentido, a busca por terapias alternativas – definidas como práticas usadas para a promoção de saúde e prevenção e recuperação de doenças por tratamentos que não são considerados padrão pela medicina tradicional (Chung *et al.*, 2012), torna-se pertinente e necessária, uma vez que a ciência evolui no sentido de procura por alternativas terapêuticas com o mínimo de efeitos colaterais e o máximo de eficácia. (Alimoradi *et al.*, 2023)

Este artigo objetivou analisar os benefícios das terapias alternativas no tratamento da depressão pós-parto, uma questão tão relevante no painel de saúde pública mundial.

Materiais e Métodos

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que consiste na busca e avaliação criteriosa de estudos bibliográficos publicados. A pergunta norteadora para a investigação e elaboração de hipóteses foi: “Quais as melhores terapias alternativas para a depressão pós-parto?”.

Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Foram utilizados dois termos cadastrados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH), sendo os descritores “*alternative therapies*”, “*post-partum depression*”, a partir de uma estratégia de busca avançada com auxílio do operador booleano “AND”.

Foram encontrados 202 estudos na PubMed, 47 estudos na BVS e nenhum documento foi encontrado na base de dados do SciELO. Foram incluídos estudos em português, inglês e espanhol, artigos publicados há cerca de 10 anos. Excluíram-se os artigos de revisão de literatura, revisão sistemática e meta-análise, guia de prática clínica, dissertações e teses.

Na PubMed, foram selecionados 43 estudos; esses foram triados, considerando-se a leitura do título, resumo e palavras-chave, avaliando sua relação com a temática e 10 estudos foram escolhidos. Em seguida, foram excluídos estudos escritos nos idiomas chinês e hebraico, oito estudos restaram. Na base de dados do BVS, foi selecionado um artigo após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão já referidos. Em seguida, os trabalhos selecionados nas duas bases de dados passaram por uma análise na íntegra e sete investigações compuseram a amostra final.

Foi utilizado um formulário de coleta de dados para a análise crítica dos estudos, composto pelas informações: título; autores; ano; local de execução do estudo; amostra; objetivo; delineamento e principais resultados (Brito *et al.*, 2022; Moraes, 2023).

Resultados

Foram utilizadas escalas subjetivas de avaliação do humor (Escala de Avaliação de Depressão de Hamilton, Escala de Qualidade do Sono Pós-parto, Escala de Depressão Pós-natal de Edimburgo, Escala de Fadiga Pós-parto) em puérperas com depressão pós-parto ou não, utilizando-se ou não de técnicas alternativas à medicina tradicional para tratá-las ou avaliar os efeitos dessas terapias, sendo elas ioga, ingestão de chá de camomila, técnicas de relaxamento muscular progressivo, acupuntura, psicoterapia, óleo essencial de bergamota ou uso do açafraão. Dos sete artigos, seis foram ensaios clínicos randomizados, 1 é um ensaio clínico duplo-cego. Os estudos analisados foram feitos em Taiwan, Turquia, Estados Unidos da América, China, Inglaterra e Irã. A amostra dos estudos variou entre 7 e 134 mulheres puérperas de 18 a 45 anos, divididas em grupos de intervenção e de controle na maioria dos estudos.

De acordo com o método de intervenção utilizado, notou-se melhora dos sintomas depressivos, acompanhada de melhora no sono, progressão da recuperação dos sintomas mais rápido, aumento da sociabilidade ou qualidade de vida nas puérperas, de acordo com a terapia alternativa aplicada e com o comprometimento com o tratamento.

Quadro 1 – Características dos estudos selecionados. (n=7).

Autor e ano	Objetivo	Delineamento	Amostra e cenário	Principais resultados
Buttner <i>et al.</i> , 2015	Examinar a eficácia da ioga para DPP	Ensaio clínico randomizado	Cinquenta e sete mulheres no pós-parto com pontuação -12 na Escala de Avaliação de Depressão de Hamilton foram designadas aleatoriamente para um yoga (N ^o /428) ou controle de lista de espera (N ^o /429) grupo. A intervenção de ioga consistiu em 16 aulas durante 8 semanas. Os resultados foram depressão, ansiedade e QVRS.	O grupo de Ioga experimentou uma taxa significativamente maior de melhora na depressão, ansiedade e QVRS, em relação ao grupo controle, com efeitos moderados a grandes. As análises do <i>Reliable Change Index</i> revelaram que 78% das mulheres no grupo de Ioga experimentaram mudanças clinicamente significativas.
Chang; Chen., 2015	Avaliar os efeitos do chá de camomila na qualidade do sono, fadiga e depressão em mulheres no pós-parto	Ensaio clínico randomizado	Um total de 80 mulheres pós-natais de Taiwan com má qualidade do sono (Escala de Qualidade do Sono Pós-parto; pontuação PSQS \geq 16) foram recrutados de novembro de 2012 a agosto de 2013. Eles foram designados sistematicamente, com início aleatório, para qualquer um dos grupos experimentais (n =40) ou o grupo controle (n =40). Os participantes do grupo experimental foram orientados a beber chá de camomila por	O grupo experimental demonstrou pontuações significativamente mais baixas de ineficiência do sono relacionada a sintomas físicos (p=0,015) e os sintomas de depressão (p=0,020). No entanto, as pontuações dos três instrumentos foram semelhantes para ambos os grupos nas 4 semanas pós-teste, sugerindo que os efeitos positivos do chá de camomila foram limitados ao prazo imediato.

			um período de 2 semanas. As participantes do grupo controle receberam apenas cuidados pós-parto regulares. O PSQS, a Escala de Depressão Pós-natal de Edimburgo e a Escala de Fadiga Pós-parto foram utilizados para avaliar os resultados. Duas amostras-testes foram usados para examinar as diferenças médias nas variáveis de resultado entre os dois grupos.	
Ökşin; Ayaz-alkaya., 2020	Este estudo foi realizado para avaliar o efeito do relaxamento muscular progressivo (RMP) no risco de depressão pós-parto e nos níveis gerais de conforto em primíparas	Ensaio clínico randomizado	Os grupos intervenção e controle foram compostos por 35 mulheres cada um deles. O RMP foi aplicado ao grupo de intervenção durante 8 semanas. Houve uma diferença estatisticamente significativa entre o pré-teste da Escala de Depressão Pós-natal de Edimburgo e os escores do terceiro acompanhamento do grupo de intervenção ($p < .05$). Houve uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos intervenção e controle nas pontuações médias do General Comfort Questionnaire no primeiro, segundo e terceiro acompanhamentos ($p < .05$).	O RMP pode ser eficaz na diminuição do risco de depressão pós-parto e no aumento do conforto geral.
Chung <i>et al</i> , 2012	Examinar os efeitos de curto prazo da acupuntura e da acupuntura simulada não invasiva	Ensaio clínico randomizado	Vinte mulheres dentro de seis meses após o parto com transtorno depressivo maior de gravidade leve, diagnosticado pelo DSM-IV, definido como uma Escala de Avaliação de Depressão de Hamilton de 17 itens (HDRS17) com pontuação de 12 a 19, foram aleatoriamente designadas para eletroacupuntura ou acupuntura simulada não invasiva, duas sessões semanais durante quatro semanas.	Houve redução significativa no HDRS17 (pontuação) desde o início até 4 semanas pós-tratamento em ambos os grupos, com tamanho de efeito 1,4 e 1,8 para eletroacupuntura e acupuntura simulada, respectivamente. A melhora foi observada duas semanas após o início da acupuntura. A taxa de resposta e remissão no grupo de eletroacupuntura, quatro semanas após o tratamento, foi de 33% e 44%, respectivamente; para o grupo de acupuntura simulada foi de 60% e 50%, respectivamente. Não houve diferença significativa entre os grupos em todas as medidas de resultados, incluindo o HDRS17, Escala de Depressão Pós-natal de Edimburgo, Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão, Impressão Clínica Global e

				<p>Escala de Incapacidade de Sheehan. A credibilidade do tratamento, o sucesso do cegamento e os eventos adversos foram semelhantes entre os grupos</p>
Fancourt; Perkins., 2018	<p>Avaliar se uma nova intervenção psicossocial poderia reduzir os sintomas de depressão pós-parto (DPP) nas primeiras 40 semanas após o nascimento</p>	<p>Ensaio clínico randomizado</p>	<p>Foram realizadas análises de 134 mães com sintomas de DPP randomizadas em 10 semanas de oficinas de canto em grupo ou oficinas de brincadeiras em grupo para elas e seus bebês, ou cuidados habituais.</p>	<p>No geral, entre todas as mães com sintomas de DPP, houve uma melhora mais rápida e não significativa nos sintomas no grupo que cantava ($p=0,160$). Ao isolar mães com sintomas moderados a graves de DPP, esse resultado tornou-se significativo, com melhora mais rápida dos sintomas no grupo que canta ($p=0,033$).</p>
Kashani <i>et al.</i> , 2016	<p>Comparar a segurança e eficácia do açafraão e da fluoxetina no tratamento da depressão pós-parto leve a moderada.</p>	<p>Ensaio clínico duplo-cego</p>	<p>Os participantes eram mulheres de 18 a 45 anos com depressão pós-parto leve a moderada que tiveram pontuação na Escala de Avaliação de Depressão de Hamilton (HDRS 17 itens) ≤ 18. Os participantes elegíveis foram randomizados para receber uma cápsula de açafraão (cápsula de 15 mg) ou fluoxetina (cápsula de 20 mg) duas vezes ao dia durante 6 semanas.</p>	<p>Não houve efeito significativo para a interação tempo x tratamento na pontuação do HDRS ($p=0,37$) entre os 2 grupos. Treze (40,60%) pacientes no grupo do açafraão apresentaram resposta completa ($\geq 50\%$ de redução na pontuação HDRS) em comparação com 16 (50%) no grupo da fluoxetina e a diferença entre os 2 grupos não foi significativa neste aspecto ($p=0,61$). A frequência de eventos adversos não foi significativamente diferente entre os grupos de tratamento.</p>
Chen; Chen; Lee., 2022	<p>Explorar o efeito de uma intervenção de aromaterapia com óleo essencial de bergamota no humor depressivo e na qualidade do sono em mulheres no pós-parto.</p>	<p>Ensaio clínico randomizado</p>	<p>As participantes eram todas mulheres de um centro de cuidados pós-parto no leste de Taiwan e foram designadas aleatoriamente para o grupo experimental ($n = 29$) ou controle ($n = 31$) grupo. O aroma de óleo essencial de bergamota foi utilizado no grupo experimental e o aroma de água pura foi utilizado no grupo controle. As intervenções experimentais e de controle foram realizadas enquanto as participantes eram residentes no centro de atendimento pós-parto no período da tarde, durante 15 minutos todos os dias. Antes da intervenção com aroma, foram realizados pré-testes utilizando a Escala de Depressão Pós-natal de Edimburgo e a Escala de Qualidade do Sono Pós-parto.</p>	<p>Tanto no primeiro quanto no segundo pós-teste, o humor depressivo foi significativamente menor ($p < 0,001$) no grupo experimental do que no grupo controle, apoiando o efeito positivo da intervenção do aroma do óleo essencial de bergamota no humor depressivo em mulheres no pós-parto. Nenhuma diferença significativa entre grupos na qualidade do sono ($p > 0,05$) foi observada no primeiro ou no segundo pós-teste, indicando um efeito incerto da intervenção do aroma do óleo essencial de bergamota na qualidade do sono.</p>

			O primeiro e o segundo pós-testes foram realizados utilizando as mesmas duas escalas 2 e 4 semanas após a intervenção, respectivamente.	
--	--	--	---	--

Discussão

Foram analisados estudos que discorreram sobre terapias alternativas para o tratamento da depressão pós-parto. Tais como ingestão de chá de camomila (Chang; Chen., 2015), ioga (Buttner *et al.*, 2015), técnicas de relaxamento muscular progressivo (Ökşin; Ayaz-alkaya., 2020), acupuntura (Chung *et al.*, 2012), canto (Fancourt; Perkins., 2018), óleo essencial de bergamota (Chen; Chen; Lee., 2022) e uso do açafrão (Kashani *et al.*, 2016).

Identificaram-se benefícios significativas nos sintomas físicos associados à ineficiência do sono e os sintomas de depressão pós-parto tanto associados à ingestão do chá de camomila alemã (Chang; Chen., 2015), quanto ao efeito do relaxamento muscular progressivo (Ökşin; Ayaz-alkaya., 2020). Este último também contribuiu para as habilidades de enfrentamento das puérperas no pós-parto, o que culminou em alívio físico e mental das pacientes, comprovadamente melhorando a qualidade de vida dessas puérperas, assim como um estudo, que diz respeito à prática de ioga (Buttner *et al.*, 2015).

Constatou-se, também, que, tanto a intervenções cantadas (Fancourt; Perkins., 2018) quanto a acupuntura (Chung *et al.*, 2012) apresentaram melhorias estatisticamente significativas no humor materno e aceleração da taxa de recuperação em mulheres afetadas por sintomas de depressão pós-parto (Fancourt; Perkins., 2018; Chung *et al.*, 2012). Corroborando com o mesmo entendimento, um estudo comprovou que o açafrão é uma substância natural segura para melhorar os sintomas depressivos da depressão pós-parto em comparação com a fluoxetina (Kashani *et al.*, 2017).

Relatou-se, por meio da intervenção do aroma do óleo essencial de bergamota, uma melhora no humor depressivo em mulheres no pós-parto. Porém, foi o único estudo que indicou um efeito incerto da intervenção do aroma do óleo essencial de bergamota na qualidade do sono (Chen; Chen; Lee, 2022).

Observaram-se limitações quanto à escassez de pesquisas publicadas principalmente em português. Em adição a isso, apesar de os resultados encontrados nas diversas terapias e tipos de estudos clínicos citados se mostrarem positivos, houve uma falta de unanimidade das escalas aplicadas, sendo aplicadas as mais diversas escalas de humor, sendo elas: Escala de Avaliação de Depressão de Hamilton, Escala de Qualidade do Sono Pós-parto, Escala de Depressão Pós-natal de

Edimburgo, Escala de Fadiga Pós-parto. Os estudos também apresentaram amostras diferentes, o que limita a generalização dos resultados para populações mais diversas de mulheres com DPP. Percebe-se um pequeno número de participantes, um curto período de acompanhamento e a falta de um grupo placebo em alguns estudos. Por fim, não podemos falar da manutenção dos ganhos das terapias alternativas ao longo prazo, após a conclusão do tratamento.

Conclusão

Os benefícios das terapias alternativas no tratamento da Depressão pós-parto consistem na possibilidade de redução dos escores de depressão da puérpera de maneira significativa e mais rápida, na possibilidade de aumento da estabilidade do humor e da redução dos efeitos físicos da ineficiência do sono, dependendo de qual terapia aplicada e do período de tempo submetido a ela.

Sugere-se aprofundamento maior sobre o tema na área científica, com maior quantidade de pesquisas, maior diversidade de terapias alternativas utilizadas na intervenção, maior número de participantes em estudos futuros e comparação das terapias alternativas com o tratamento medicamentoso de maneira isolada e associada para que o conhecimento sobre esta área se amplie cada vez mais.

Contribuições dos autores

Os autores aprovaram a versão final do manuscrito e se declararam responsáveis por todos os aspectos do trabalho, incluindo a garantia de sua precisão e integridade.

Conflito de interesses

Os autores declararam não haver conflitos de interesse.

Referências

ALIMORADI, Z. *et al.* Effect of auricular acupressure on postpartum blues: A randomized sham-controlled trial. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 52, 2023. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2023.101762>

BRITO, A. M. G. *et al.* Uso indiscriminado de antibióticos: uma revisão integrativa. **Revista Bionorte**, v. 11, n. 1, p. 219-225, 2022. Available from: <https://doi.org/10.47822/bn.v11i1.245>

BUTTNER, M. M. *et al.* Efficacy of yoga for depressed postpartum women: A randomized controlled trial. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 21, n. 2, p. 94-100, 2015. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.03.003>

CHANG, S. M.; CHEN, C. H. Effects of an intervention with drinking chamomile tea on sleep quality and depression in sleep disturbed postnatal women: a randomized controlled trial. **Journal of Advanced Nursing**, v. 72, n. 2, p. 306-315, 2016. Available from: <https://doi.org/10.1111/jan.12836>

CHEN, M. L.; CHEN, Y. E.; LEE, H. F. The Effect of Bergamot Essential Oil Aromatherapy on Improving Depressive Mood and Sleep Quality in Postpartum Women: A Randomized Controlled Trial. **Journal of Nursing Research**, v. 30, n. 2, p. e201, 2022. Available from: <http://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000459>

CHUNG, K. F. *et al.* Randomized non-invasive sham-controlled pilot trial of electroacupuncture for postpartum depression. **Journal of Affective Disorders**, v. 142, n. 1-3, p. 115-121, 2012. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.04.008>

FANCOURT, D.; PERKINS, R. Effect of singing interventions on symptoms of postnatal depression: three-arm randomized controlled trial. **British Journal of Psychiatry**, v. 212, n. 2, p. 119-121, 2018. Available from: <https://doi.org/10.1192/bjp.2017.29>

GÖKŞİN, İ.; AYAZ-ALKAYA, S. The effect of progressive muscle relaxation on the postpartum depression risk and general comfort levels in primiparas. **Stress and Health**, v. 36, n. 3, p. 322-9, 2020. Available from: <https://doi.org/10.1002/smi.2921>

KASHANI, L. *et al.* Comparison of Saffron versus Fluoxetine in Treatment of Mild to Moderate Postpartum Depression: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial. **Pharmacopsychiatry**, v. 50, n. 2, p. 64-68, 2017. Available from: <http://doi.org/10.1055/s-0042-115306>

MORAIS, A. C. R. Conhecimento de professores sobre primeiros socorros: revisão integrativa da literatura. **Revista Bionorte**, v. 12, n. Suppl.2, p. 14-21, 2023. Available from: <http://doi.org/10.47822/bn.v12iSuppl.2.525>

MORAES, I. G. S. *et al.* Prevalência da depressão pós-parto e fatores associados. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 1, p. 65-70, 2006. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102006000100011>

PEIXOTO, P. F.; ANJOS, A. C. S. Impactos da depressão pós-parto no aleitamento materno e desenvolvimento infantil de recém-nascidos: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Bionorte**, v. 13, n. Suppl.2, p. 8-15, 2024. Available from: <https://doi.org/10.47822/bn.v13iSuppl.2.678>