



## ***Impacto da terapia cognitivo-comportamental (TCC) na redução dos sintomas de depressão pós-parto.***

Maria Luisa Schincke Figueiredo<sup>1</sup>, Ana Luiza Lopes Lacerda<sup>1</sup>, Rafael Ignácio dos Santos<sup>2</sup>, Bruna Schmidt Leal<sup>3</sup>, Caroline Pagnoncelli Corrêa<sup>3</sup>, Luísa Emanoela Bandolin Goinski<sup>3</sup>, Giovanna Gabrielly Vendrame<sup>3</sup>, Maria Julia Cipriano Crestani<sup>3</sup>.



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n8p1261-1267>

Artigo recebido em 16 de Julho e publicado em 26 de Agosto de 2025

### **REVISÃO SISTEMÁTICA**

#### **RESUMO**

**Introdução:** A depressão pós-parto (DPP) é um transtorno psiquiátrico frequente que compromete a saúde mental da mãe, o vínculo com o bebê e a dinâmica familiar. Sintomas como tristeza, fadiga, irritabilidade e insônia podem persistir se não tratados. Embora o uso de antidepressivos seja uma opção, barreiras como estigma e efeitos adversos limitam sua adesão. Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como alternativa eficaz, presencial ou online, com impacto positivo na saúde da mãe e do bebê. **Objetivos:** Avaliar a eficácia da TCC no tratamento da DPP, considerando diferentes formatos de intervenção e comparando seus efeitos com outras abordagens terapêuticas. **Métodos:** Foi realizada uma revisão sistemática nas bases PubMed e Scopus, com descritores “Cognitive Behavioral Therapy” e “Postpartum Depression”. Incluíram-se ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais publicados nos últimos dez anos, em inglês, português e espanhol. Foram excluídos artigos sem TCC como intervenção principal, revisões e relatos de caso. Três revisores analisaram títulos, resumos e textos completos, extraindo dados sobre amostra, intervenção, escalas de depressão e resultados. **Resultados:** Dos 75 artigos inicialmente identificados, 10 atenderam aos critérios de inclusão. A TCC mostrou eficácia na redução dos sintomas de DPP e na manutenção da melhora por até seis meses. Também apresentou efeito preventivo em mulheres com fatores de risco. Workshops online e programas como o *MumMood Booster* demonstraram boa efetividade, ampliando o acesso ao tratamento. Fatores como condições socioeconômicas desfavoráveis e violência obstétrica foram associados a maior risco de DPP, enquanto suporte social adequado mostrou efeito protetor. **Considerações finais:** A TCC se confirma como uma intervenção eficaz, acessível e flexível para o manejo da DPP, podendo ser aplicada em diferentes formatos. Investir na capacitação profissional, padronização de protocolos e ampliação do acesso à TCC é essencial para reduzir a incidência da DPP, promover a saúde mental materna e favorecer o desenvolvimento infantil.

**Palavras-chave:** Terapia Cognitivo-Comportamental; Depressão Pós-Parto; Saúde Materno-Infantil;



## **Impact of Cognitive Behavioral Therapy on reducing the symptoms of postpartum depression**

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Postpartum depression (PPD) is a common psychiatric disorder that compromises the mother's mental health, her bond with her baby, and family dynamics. Symptoms such as sadness, fatigue, irritability, and insomnia can persist if left untreated. Although antidepressants are an option, barriers such as stigma and adverse effects limit adherence. In this context, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) has emerged as an effective alternative, whether in-person or online, with a positive impact on the health of both mother and baby. **Objectives:** To evaluate the efficacy of CBT in the treatment of PPD, considering different intervention formats and comparing its effects with other therapeutic approaches. **Methods:** A systematic review was conducted in PubMed and Scopus, using the descriptors "Cognitive Behavioral Therapy" and "Postpartum Depression." Randomized clinical trials and observational studies published in the last ten years, in English, Portuguese, and Spanish, were included. Articles without CBT as the primary intervention, reviews, and case reports were excluded. Three reviewers analyzed titles, abstracts, and full texts, extracting data on the sample, intervention, depression scales, and outcomes. **Results:** Of the 75 articles initially identified, 10 met the inclusion criteria. CBT has been shown to be effective in reducing PPD symptoms and maintaining improvement for up to six months. It also had a preventive effect in women with risk factors. Online workshops and programs such as MumMood Booster have demonstrated good effectiveness, expanding access to treatment. Factors such as unfavorable socioeconomic conditions and obstetric violence have been associated with a higher risk of PPD, while adequate social support has been shown to have a protective effect. **Final considerations:** CBT has proven to be an effective, accessible, and flexible intervention for managing PPD, and can be applied in different formats. Investing in professional training, standardizing protocols, and expanding access to CBT is essential to reduce the incidence of PPD, promote maternal mental health, and foster child development.

**Keywords:** Cognitive Behavioral Therapy; Postpartum Depression; Maternal and Child Health;

**Instituição afiliada** – 1 – Discente do curso de Medicina na União das Faculdades dos Grandes Lagos (Unilago), São José do Rio Preto – SP.

2 – Discente do curso de Medicina na Universidade de Marília (UNIMAR), Marília – SP.

3 – Discente do curso de Medicina na Universidade Cesumar (UniCesumar), Maringá – PR.

**Autor correspondente:** Maria Luisa Schincke Figueiredo [mariaschincke@gmail.com](mailto:mariaschincke@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





## **INTRODUÇÃO**

A depressão pós-parto (DPP) é um transtorno psiquiátrico comum que afeta a saúde mental da mãe, o vínculo com o bebê e a dinâmica familiar. Seus sintomas incluem tristeza intensa, fadiga, irritabilidade e insônia, podendo persistir por meses ou anos se não tratada (Zheng et al., 2019).

Embora antidepressivos sejam utilizados no manejo da DPP, preocupações com efeitos colaterais e estigma limitam sua aceitação. O brexanolone mostrou eficácia na melhora rápida dos sintomas, mas sua administração intravenosa restringe seu uso (Gerbasi et al., 2020).

Além disso, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como alternativa eficaz e acessível, ajudando a reduzir sintomas depressivos e ansiosos, além de fortalecer o suporte social e o vínculo mãe-bebê (Van Lieshout et al., 2021). Diferentes formatos de TCC, incluindo sessões presenciais e online, demonstraram bons resultados. Um estudo recente indicou que um workshop virtual de um dia foi eficaz na redução dos sintomas da DPP e na melhora da relação mãe-bebê (Van Lieshout et al., 2021).

Evidências sugerem que a TCC pode ser tão eficaz quanto o tratamento farmacológico para algumas mulheres, além de beneficiar o desenvolvimento infantil (Van Lieshout et al., 2021).

Nesta revisão sistemática, analisaremos a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da depressão pós-parto (DPP), considerando diferentes formatos e comparações com outras abordagens, visando contribuir para a melhoria da saúde materna e infantil.

## **METODOLOGIA**

Esta revisão sistemática tem como objetivo avaliar o impacto da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na redução dos sintomas de depressão pós-parto. Para isso, foi realizada uma busca sistemática nas bases de dados PubMed e Scopus, utilizando descritores como “Terapia Cognitivo-Comportamental” OR “Cognitive Behavioral Therapy” e “Depressão Pós-Parto” OR “Postpartum Depression”, combinados com operadores booleanos para abranger o máximo de estudos relevantes.

Foram incluídos artigos que avaliaram a eficácia da TCC na depressão pós-parto, especificamente ensaios clínicos randomizados ou estudos observacionais com grupo controle, publicados nos últimos dez anos em inglês, português ou espanhol.

Estudos que não utilizaram a TCC como intervenção principal, que não avaliaram diretamente os sintomas depressivos ou que eram revisões sistemáticas, revisões narrativas, revisões integrativas, relatos de caso ou cartas ao editor foram excluídos.

A seleção dos estudos foi realizada por três revisores independentes, que inicialmente analisaram títulos e resumos, seguindo para a leitura integral dos artigos elegíveis. Foram extraídas informações sobre as características da amostra, detalhes da intervenção (como duração, número de sessões e formato presencial ou online), escalas utilizadas para mensuração da depressão e principais resultados antes e após a intervenção.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os artigos usados nessa pesquisa foram selecionados a partir de diversos critérios, como artigos em inglês, espanhol e português; que abrangessem os anos de 2005 a 2025; que incluam mulheres, acima de 18 anos, que apresentaram depressão pós-parto, e que os estudos sejam ensaios clínicos e ensaios clínicos randomizados. Foram excluídas da pesquisa mulheres sem depressão pós-parto e população em geral com depressão que não esteja relacionado ao período pós parto. De 75 artigos estudados, 10 preencheram os critérios de inclusão e foram escolhidos através da plataforma Rayyan para compor pesquisa. As bases de dados utilizadas foram PubMed e Scopus. Um quadro foi estruturado em colunas com informações como título, tema central, metodologia de pesquisa, principais resultados, citações, referências, doi e principais conclusões com o objetivo de sintetizar os estudos anteriormente determinados. Para garantir a relevância e veracidade da pesquisa foram aplicados termos de busca apropriados, como “Postpartum depression” e “Cognitive Behavioral Therapy”.

A intervenção com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se mostrou eficaz para a redução dos sintomas da depressão pós-parto (DPP), assim como para a estabilização desses sintomas por cerca de seis meses. Além disso, a TCC demonstrou ser útil na redução da incidência da DPP em mulheres com fatores de risco. A prevalência da DPP é variável, dependendo do país analisado, o que evidencia a importância de estratégias específicas para cada contexto nacional, a fim de melhorar a saúde mental materna. Nesse sentido, workshops online com o método TCC também apresentaram muitos benefícios, especialmente para mulheres com limitações ao atendimento presencial. Um exemplo prático e acessível é o programa "MumMood Booster", que tem se mostrado eficaz no manejo da DPP. A compreensão dos mecanismos da DPP é essencial para definir a melhor forma de manejo desses



pacientes. A fisiopatologia da doença está relacionada a alterações hormonais, que podem ser úteis como base para determinados tratamentos. Além disso, fatores socioeconômicos estão fortemente associados à prevalência da DPP, sendo necessário o desenvolvimento de estratégias direcionadas para populações mais vulneráveis.

Para uma melhor detecção da DPP, é fundamental o treinamento dos profissionais de saúde, bem como a implementação de protocolos padronizados, que permitam o reconhecimento precoce dos sintomas. A abordagem multidisciplinar é essencial para evitar complicações no vínculo mãe-bebê e garantir o tratamento mais adequado, reduzindo os impactos negativos no desenvolvimento e na saúde mental da criança. O suporte social adequado e a gravidez planejada estão relacionados a fatores protetores contra a DPP. Por outro lado, mulheres vítimas de violência obstétrica apresentam maior probabilidade de desenvolver a condição. Dessa forma, triagens contínuas são essenciais para a identificação de sintomas depressivos, inclusive em períodos mais tardios do pós-parto.

A partir dos artigos estudados conclui-se que, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) mostrou-se eficaz na redução e prevenção da depressão pós-parto (DPP), com benefícios duradouros, até mesmo por meio da plataforma online como o programa "MumMood Booster". A variabilidade na prevalência da DPP entre países destaca a importância de estratégias adaptadas a contextos específicos, especialmente para populações vulneráveis. Fatores hormonais, socioeconômicos e experiências como violência obstétrica influenciam diretamente o risco da condição. Por fim, investir no treinamento de profissionais, em protocolos padronizados garantindo um manejo precoce e adequado que beneficie tanto a mãe quanto o bebê, torna-se um dos mecanismos essenciais usados para combater e reduzir o número de casos de depressão pós-parto.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os resultados desta revisão sistemática evidenciam que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma intervenção eficaz para o manejo da depressão pós-parto (DPP), contribuindo significativamente para a redução dos sintomas depressivos e para a promoção da saúde mental materna.

Os benefícios da TCC foram observados de forma consistente, independentemente do formato adotado, seja em sessões presenciais, online ou em



workshops, como o programa *MumMood Booster*. Dessa forma, essa flexibilidade torna a TCC uma estratégia especialmente promissora para populações com acesso limitado a serviços de saúde mental, ampliando o alcance e a aplicabilidade da intervenção.

A análise dos estudos também reforça a importância de uma abordagem integrada no cuidado à mulher com DPP, considerando os diversos fatores biopsicossociais que podem influenciar o desenvolvimento do transtorno. Alterações hormonais típicas do período pós-parto, ausência de suporte social, condições socioeconômicas desfavoráveis e vivências adversas, como a violência obstétrica, configuram fatores de risco significativos para a DPP. A identificação precoce dessas variáveis, associada à implementação de protocolos de triagem estruturados, é fundamental para o manejo clínico eficaz, favorecendo intervenções oportunas que reduzam o risco de complicações e promovam melhores desfechos para a mãe e o bebê.

Portanto, investir na capacitação de profissionais de saúde, na padronização de protocolos de cuidado e em estratégias que promovam o acesso a intervenções baseadas em evidências, como a TCC, é fundamental para reduzir a incidência da depressão pós-parto e seus impactos. Essas medidas são essenciais para garantir um cuidado integral e humanizado à mulher no período perinatal, protegendo sua saúde mental e favorecendo o desenvolvimento saudável de seus filhos.

## REFERÊNCIAS

ALIPOOR, M. et al. The effect of ketamine on preventing postpartum depression. *Journal of Medicine and Life*, v. 14, n. 1, p. 87–92, jan. 2021.

AMANI, B. et al. Peer-Delivered Cognitive-Behavioral Therapy for Postpartum Depression: A Randomized Controlled Trial. *The Journal of Clinical Psychiatry*, v. 83, n. 1, 9 nov. 2021.

CHEN, Y. et al. Perioperative Adjunctive Esketamine for Postpartum Depression Among Women Undergoing Elective Cesarean Delivery. *JAMA network open*, v. 7, n. 3, p. e240953–e240953, 6 mar. 2024.

GERBASI, M. E. et al. Brexanolone in Postpartum Depression: Post Hoc Analyses to Help Inform Clinical Decision-Making. *Journal of Women's Health*, 12 nov. 2020.

HUSAIN, N. et al. Efficacy of a culturally adapted, cognitive behavioural therapy-based intervention for postnatal depression in British south Asian women (ROSHNI-2): a multicentre, randomised controlled trial. *The Lancet*, v. 404, n. 10461, p. 1430–1443, 1 out. 2024.



MILGROM, J. et al. Internet and Face-to-Face Cognitive Behavioural Therapy for Postnatal Depression Compared to Treatment-As-Usual: A Randomised Controlled Trial of MumMoodBooster (Preprint). *Journal of Medical Internet Research*, v. 23, n. 12, 18 nov. 2020.

QIN, X. et al. Preventing Postpartum Depression in the Early Postpartum Period Using an App-Based Cognitive Behavioral Therapy Program: A Pilot Randomized Controlled Study. *International journal of environmental research and public health*, v. 19, n. 24, 15 dez. 2022.

SITI SABRINA KAMARUDIN et al. LoVE4MUM Mobile App to Prevent Postpartum Depression: Protocol for a Pilot Randomized Controlled Trial. *JMIR Research Protocols*, v. 14, p. e63564–e63564, 27 jan. 2025.

VAN LIESHOUT, R. J. et al. Effect of Online 1-Day Cognitive Behavioral Therapy–Based Workshops Plus Usual Care vs Usual Care Alone for Postpartum Depression. *JAMA Psychiatry*, v. 78, n. 11, 8 set. 2021.

ZHENG, W. et al. Brexanolone for postpartum depression: A meta-analysis of randomized controlled studies. *Psychiatry Research*, v. 279, p. 83–89, set. 2019.