



ISSN 2674-8169



Latindex



DOI



"Efficacy of Integrative and Complementary Health Practices in the treatment of postpartum depression: a systematic review"

Letícia Andare Beraldo¹; Marcela de Faria Ribeiro Moreira¹; Laryssa Menegueli de Carvalho¹; Sarina Francescato Torres^{2*}



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n1p944-962>

Artigo recebido em 30 de Dezembro e publicado em 30 de Janeiro de 2026

Revisão Sistemática

ABSTRACT

Introduction: Postpartum depression (PPD) is a prevalent mental disorder associated with impairments in maternal well-being, mother–infant bonding, and child development. Although psychotherapy and pharmacotherapy have demonstrated effectiveness, their implementation may be limited by low adherence, stigma, access barriers, and concerns regarding safety during lactation. In this context, Integrative and Complementary Health Practices (ICHPs) have been investigated as adjuvant strategies, with a potentially favorable profile in terms of safety, cost, and acceptability. **Objective:** To critically synthesize the scientific evidence published over the past five years regarding the effectiveness of ICHPs in reducing symptoms of postpartum depression. **Methods:** A systematic review conducted in accordance with PRISMA guidelines. The MEDLINE, SciELO, and CAPES Portal of Journals databases were searched using DeCS/MeSH descriptors combined with Boolean operators. Studies published between January 2021 and November 2025 that investigated integrative interventions in postpartum women and assessed depressive symptoms and associated outcomes, such as anxiety, quality of life, and mother–infant bonding, were included. **Results:** A total of 529 records were identified; 47 articles were assessed in full, and 18 were included in the final qualitative synthesis. The most frequently investigated interventions included aromatherapy, therapeutic massage, mindfulness, reflexology, auriculotherapy, music therapy, yoga, and structured physical exercise. Most studies reported reductions in depressive symptom scores, as well as positive effects on anxiety, stress, sleep, and overall well-being. Mindfulness-based interventions, therapeutic massage, aromatherapy, and body-based practices showed the greatest consistency of evidence. However, methodological heterogeneity was observed, with variations in protocols, assessment instruments, and study quality. **Conclusion:** ICHPs demonstrate therapeutic potential as adjuvant strategies in the management of PPD, with good acceptability, low



cost, and a favorable safety profile. Despite promising findings, further well-designed, methodologically robust controlled studies are still required.

Prospero registration: CRD420261277449.

Keywords: Postpartum Depression; Mental Health; Complementary Therapies; Integrative and Complementary Health Practices; Postpartum Period.

Eficácia das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no tratamento da depressão pós-parto: revisão sistemática

RESUMO

Introdução: A depressão pós-parto (DPP) é um transtorno mental prevalente, associado a prejuízos no bem-estar materno, no vínculo mãe-bebê e no desenvolvimento infantil. Apesar de psicoterapia e farmacoterapia demonstrarem eficácia, sua implementação pode ser limitada por baixa adesão, estigma, barreiras de acesso e preocupações quanto à segurança durante a lactação. Nesse cenário, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm sido investigadas como estratégias adjuvantes, com potencial perfil favorável de segurança, custo e aceitabilidade. **Objetivo:** Sintetizar criticamente as evidências científicas publicadas nos últimos cinco anos acerca da eficácia das PICS na redução de sintomas de depressão pós-parto. **Métodos:** Revisão sistemática conduzida conforme as diretrizes PRISMA. Foram pesquisadas as bases MEDLINE, SciELO e Portal de Periódicos CAPES, utilizando descritores DeCS/MeSH combinados por operadores booleanos. Incluíram-se estudos publicados entre janeiro de 2021 e novembro de 2025 que investigaram intervenções integrativas em puérperas e avaliaram sintomas depressivos e desfechos associados, como ansiedade, qualidade de vida e vínculo materno-infantil. **Resultados:** Foram identificados 529 registros; 47 artigos foram avaliados na íntegra e 18 compuseram a síntese qualitativa final. As intervenções mais investigadas incluíram aromaterapia, massagem terapêutica, mindfulness, reflexologia, auriculoterapia, musicoterapia, yoga e exercício físico estruturado. A maioria dos estudos relatou redução dos escores de sintomas depressivos, além de efeitos positivos sobre ansiedade, estresse, sono e bem-estar. Intervenções baseadas em mindfulness, massagem terapêutica, aromaterapia e práticas corporais apresentaram maior consistência de evidências. Contudo, observou-se heterogeneidade metodológica, com variações nos protocolos, instrumentos de avaliação e qualidade dos estudos. **Conclusão:** As PICS demonstram potencial terapêutico como estratégias adjuvantes no manejo da DPP, com boa aceitabilidade, baixo custo e perfil de segurança favorável. Apesar de promissores, os achados ainda exigem estudos controlados e metodologicamente robustos, futuros bem delineados.

Registro do Próspero: CRD420261277449.



Eficácia da Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no tratamento da depressão pós-parto: revisão sistemática

Leticia Andare Beraldo et.al.

Palavras-chave: Depressão pós-parto; Saúde mental; Práticas integrativas e complementares; Terapias complementares; Período pós-parto.

Instituição afiliada – “Faculdade Zarns- Pouso Alegre”

Autor correspondente: *Marcela de Faria Ribeiro Moreira* marcelafrm@yahoo.com.br

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 do humor de alta prevalência no período puerperal e constitui relevante problema de saúde pública, especialmente em países de baixa e média renda, onde a carga de transtornos mentais perinatais é significativamente maior (1). Clinicamente, caracteriza-se por humor deprimido persistente, anedonia, irritabilidade, fadiga, sentimento de culpa, prejuízo do vínculo mãe-bebê e, em casos graves, ideação suicida, com potenciais repercussões negativas no desenvolvimento infantil (1,2).

A etiopatogenia da DPP é multifatorial, envolvendo vulnerabilidade genética, alterações neuroendócrinas, histórico prévio de transtornos depressivos, exposição a estressores psicossociais, violência, eventos obstétricos adversos e uso de substâncias (2,3). Apesar de a psicoterapia e a farmacoterapia antidepressivas apresentarem eficácia comprovada, sua implementação é limitada por barreiras de acesso, estigma, baixa adesão e preocupações relacionadas à segurança do uso de psicofármacos durante a lactação (3,4).

As práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm sido progressivamente incorporadas aos sistemas de saúde, incluindo o Sistema Único de Saúde (SUS), e englobam intervenções não farmacológicas como mindfulness, acupuntura, aromaterapia, musicoterapia, massagem terapêutica e outras terapias mente-corpo (5). Evidências recentes sugerem que essas intervenções podem reduzir a intensidade dos sintomas depressivos no período perinatal, com boa aceitabilidade e perfil de segurança favorável; entretanto, a heterogeneidade metodológica dos estudos ainda limita a certeza das evidências disponíveis (6-8).

Diante desse cenário, esta revisão sistemática tem como objetivo sintetizar as evidências publicadas nos últimos cinco anos acerca da eficácia das PICS no manejo da DPP, descrevendo as principais intervenções utilizadas e seus desfechos clínicos, a fim de subsidiar a prática clínica e a formulação de políticas públicas baseadas em evidências.

A literatura recente corrobora que a depressão pós-parto (DPP) constitui uma condição multifatorial, na qual interagem fatores biológicos, psicológicos e sociais, resultando em elevada heterogeneidade clínica e prognóstica (1-3). A presença de episódios depressivos prévios, alterações hormonais abruptas no período pós-natal, adversidades psicossociais, suporte social



insuficiente e experiências obstétricas negativas configuram preditores consistentes de maior gravidade e persistência dos sintomas (4-6).

Embora as intervenções convencionais como psicoterapia baseada em evidências (terapia cognitivo comportamental e ativação comportamental) e farmacoterapia antidepressiva apresentem eficácia estabelecida, sua efetividade é frequentemente limitada por barreiras estruturais e individuais, como estigmatização, dificuldades de acesso aos serviços, baixa adesão terapêutica e receios quanto à exposição medicamentosa durante a lactação (5-7). Nesse contexto, cresce o interesse por Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como estratégias adjuvantes ou, em alguns cenários, alternativas terapêuticas (8-10).

Revisões sistemáticas e meta análises publicadas nos últimos anos indicam que intervenções não farmacológicas, incluindo mindfulness, aromaterapia, massagem terapêutica, auriculoterapia, reflexologia, musicoterapia e práticas corporais, estão associadas à redução estatisticamente significativa dos escores de sintomas depressivos e ansiosos no período perinatal, bem como à melhora da qualidade do sono e da funcionalidade materna (9-12). Tais intervenções apresentam, de modo geral, alta aceitabilidade pelas usuárias, baixo custo operacional e perfil de segurança favorável.

A aromaterapia, particularmente com óleos essenciais de *Lavandula angustifolia* e *Citrus bergamia*, demonstrou efeitos ansiolíticos e antidepressivos em estudos controlados e metanálises (11-15). A massagem terapêutica tem sido associada à redução dos níveis de cortisol e aumento da serotonina com impacto positivo na interação mãe bebê e na percepção de bem-estar materno (16-19). A auriculoterapia, apesar de menos estudada especificamente na DPP, apresenta evidências promissoras na redução de estresse e ansiedade, ainda que com limitada padronização dos protocolos e escassez de ensaios direcionados exclusivamente ao puerpério (18-23).

Intervenções como escalda pés e reflexologia podal demonstraram efeitos indiretos sobre a sintomatologia depressiva, especialmente por meio da melhora da qualidade do sono (24-26). As intervenções baseadas em mindfulness apresentaram associação consistente com redução de ruminação, melhora da regulação emocional e fortalecimento do vínculo materno infantil (9,27). A musicoterapia mostrou-se capaz de modular biomarcadores de estresse e vínculo afetivo, como cortisol e ocitocina, além de melhorar indicadores de bem-estar subjetivo (28,29). Práticas



corporais, como yoga e exercício físico estruturado, foram associadas ao aumento de endorfinas e à melhora de parâmetros neuropsicológicos relacionados ao humor e à fadiga (2,30,31).

Apesar dos achados favoráveis, a solidez das evidências ainda é limitada por vieses metodológicos frequentes. Entre os principais incluem-se amostras pequenas, heterogeneidade nos desenhos dos estudos, variabilidade na dose, duração e intensidade das intervenções, ausência de cegamento, risco de viés de desempenho e detecção, além da escassez de segmentos em médio e longo prazo e de avaliações padronizadas de desfechos infantis (9-12). Adicionalmente, a maioria dos estudos não controla de forma adequada o uso concomitante de intervenções farmacológicas, o que compromete a inferência causal.

Dessa forma, embora as PICS demonstrem potencial relevante como estratégias complementares no manejo da DPP, a evidência disponível ainda varia de baixa a moderada qualidade. Torna-se imperativa a realização de ensaios clínicos randomizados de maior escala, com rigor metodológico, padronização de protocolos e avaliação de desfechos maternos e infantis a longo prazo, a fim de fortalecer a base científica que sustenta sua incorporação segura e efetiva na prática clínica e nas políticas públicas de saúde (8-12, 18-31).

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura conduzida de acordo com as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses (PRISMA), com o objetivo de identificar, avaliar criticamente e sintetizar evidências publicadas nos últimos cinco anos sobre a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no manejo da depressão pós-parto (DPP). O protocolo do estudo foi registrado no Próspero, sob o número CRD420261277449.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados MEDLINE (via PubMed), SciELO e Portal de Periódicos CAPES, contemplando artigos publicados entre janeiro de 2021 e novembro de 2025, nos idiomas português e inglês.

Os descritores foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/BIREME) e seus correspondentes em inglês, combinados por operadores booleanos, conforme a seguinte estratégia:



Português: (“Saúde materna” OR “Saúde mental” OR “Terapia complementar” OR “Práticas Integrativas” OR “Medicina integrativa”) AND

(“Depressão pós parto” OR “Depressão pós natal” OR “Período pós parto” OR “Puerpério”)

Inglês: (“Maternal health” OR “Mental health” OR “Complementary therapies” OR “Integrative medicine” OR “Complementary and Integrative Health”) AND

(“Postpartum depression” OR “Postnatal depression” OR “Postpartum period” OR “Puerperium”)

Foram incluídos estudos que: (i) avaliaram intervenções integrativas e complementares aplicadas a mulheres no período puerperal; (ii) investigaram desfechos relacionados à sintomatologia depressiva, bem-estar materno, ansiedade, qualidade de vida ou vínculo mãe e bebê; (iii) estavam disponíveis na íntegra; e (iv) apresentavam delineamento de ensaio clínico randomizado, estudo quase experimental, estudo experimental, revisão sistemática ou metanálise.

Foram excluídos estudos publicados antes de 2021, artigos que não abordavam intervenções PICS no pós-parto, estudos sem acesso ao texto completo, editoriais, cartas ao editor e revisões narrativas não sistemáticas.

Formulação da questão de pesquisa (PICO)

Pergunta norteadora estabelecida: “Qual a eficácia das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no manejo da depressão pós parto?”

P (População): puérperas;

I (Intervenção): Práticas Integrativas e Complementares em Saúde;

C (Comparação): cuidado usual, tratamento convencional ou ausência de intervenção;

O (Desfechos): redução de sintomas depressivos, melhora bem estar materno e fortalecimento do vínculo mãe e bebê.

A busca inicial identificou 529 registros: MEDLINE (n=244), SciELO (n = 30) e Portal CAPES (n = 255).



Os registros foram submetidos à triagem por títulos e resumos. Os estudos potencialmente elegíveis foram avaliados na íntegra. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, os artigos que atenderam aos critérios compuseram a síntese qualitativa.

A qualidade metodológica dos estudos incluídos foi avaliada de forma independente por três revisores, utilizando instrumentos validados, de acordo com o delineamento:

Para ensaios clínicos randomizados, foi utilizada a ferramenta Cochrane Risk of Bias Tool;

Para estudos quase experimentais, os checklists do Joanna Briggs Institute;

Para revisões sistemáticas e metanálises, a ferramenta AMSTAR 2. Divergências foram resolvidas por consenso.

O risco de viés dos estudos primários foi avaliado por meio da RoB 2.0 (para ensaios randomizados) e da ROBINS I (para estudos não randomizados), considerando os domínios de randomização, desvios da intervenção, dados incompletos, mensuração dos desfechos e relato seletivo. Os estudos foram classificados como baixo risco, algumas preocupações ou alto risco de viés.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca nas bases de dados resultou em 529 registros. Ao final do processo de seleção, 47 artigos foram avaliados na íntegra e 18 estudos preencheram os critérios de elegibilidade, compondo a síntese qualitativa.

De modo geral, os achados indicam que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) estiveram associadas à redução significativa dos sintomas depressivos no período pós parto, quando comparadas ao cuidado usual ou ausência de intervenção. As intervenções mais frequentemente estudadas foram mindfulness e terapias baseadas em atenção plena (6 estudos), aromaterapia (8 estudos), massagem terapêutica (6 estudos), práticas corporais (yoga e exercício físico; 5 estudos), musicoterapia (2 estudos), auriculoterapia (5 estudos) e reflexologia/escalda pés (2 estudos).

As intervenções baseadas em mindfulness demonstraram os efeitos mais consistentes, com redução estatisticamente significativa dos escores de depressão em diferentes escalas validadas,



sobretudo em mulheres com sintomas leves a moderados. Entretanto, a magnitude do efeito variou consideravelmente entre os estudos, o que pode ser explicado pela heterogeneidade dos protocolos (duração, formato presencial ou remoto, intensidade das sessões) e pela variabilidade nas características das amostras.

A aromaterapia mostrou resultados promissores na redução de sintomas depressivos e ansiosos e na melhoria da qualidade do sono. No entanto, a maioria dos estudos apresentou amostras pequenas, ausência de cegamento e risco elevado de viés de desempenho, o que limita a robustez das conclusões. Além disso, houve inconsistência quanto à padronização dos óleos essenciais, dosagem e forma de aplicação.

A massagem terapêutica foi associada a benefícios moderados, especialmente na melhora do bem estar materno e da interação mãe e bebê. Apesar dos resultados positivos, os estudos incluídos demonstraram limitações metodológicas recorrentes, como ausência de grupos controles adequados e impossibilidade de cegamento, elevando o risco de viés.

As práticas corporais, como yoga e exercício físico estruturado, foram associadas à redução dos sintomas depressivos e da fadiga no pós parto. Contudo, observou-se elevada heterogeneidade clínica e metodológica, com ampla variação quanto à intensidade, frequência e duração das intervenções, o que limitou a comparabilidade entre os estudos.

A musicoterapia demonstrou benefícios consistentes sobre os níveis de ansiedade e estresse e efeitos indiretos sobre os sintomas depressivos. Entretanto, a maioria dos estudos utilizou amostras pequenas e delineamentos com limitado controle de fatores de confusão, reduzindo a precisão das estimativas de efeito.

A auriculoterapia e a reflexologia apresentaram evidências iniciais favoráveis, especialmente na redução da ansiedade e melhora do sono, mas os estudos disponíveis foram escassos, com limitações importantes relacionadas à randomização, ocultação da alocação e tamanho amostral insuficiente para inferências mais robustas.

De forma geral, a análise crítica dos estudos revelou predominância de evidência de qualidade moderada a baixa. Os principais vieses identificados foram: viés de seleção, devido a randomização inadequada ou ausência de descrição do processo; viés de desempenho, pela dificuldade de cegamento em intervenções não farmacológicas; viés de detecção, associado ao uso



frequente de desfechos autorreferidos; e viés de atrito, relacionado a perdas amostrais não adequadamente tratadas nas análises.

Em síntese, os resultados sugerem que as PICS podem representar estratégias adjuvantes eficazes no manejo da DPP, sobretudo em casos leves a moderados. Todavia, a heterogeneidade metodológica, o risco de viés e a ausência de seguimento em longo prazo limitam a força das recomendações, reforçando a necessidade de ensaios clínicos randomizados de alta qualidade, com protocolos padronizados e avaliação de desfechos maternos e infantis em médio e longo prazo.

DISCUSSÃO

Os achados desta revisão indicam que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) apresentam potencial terapêutico relevante no manejo da depressão pós parto (DPP), sobretudo como estratégias adjuvantes ao cuidado convencional. No entanto, a consistência dos efeitos variou substancialmente entre as modalidades analisadas, refletindo diferenças metodológicas, conceituais e clínicas entre os estudos. Esses resultados são coerentes com revisões sistemáticas recentes que apontam benefícios clínicos modestos a moderados dessas intervenções no contexto perinatal, embora com heterogeneidade significativa (1,3,5).

As intervenções baseadas em mindfulness demonstraram maior consistência de evidências quando comparadas às demais PICS, o que pode ser explicado por três fatores principais: maior número de ensaios clínicos randomizados disponíveis; maior padronização dos protocolos (por exemplo, programas estruturados baseados em mindfulness); e maior aderência a modelos teóricos consolidados de regulação emocional e estresse. Esses achados corroboram metanálises recentes que demonstram efeitos significativos dessas intervenções sobre sintomas depressivos, especialmente em mulheres com quadros leves a moderados (9,18,27). Além disso, programas de mindfulness tendem a apresentar maior reprodutibilidade metodológica, o que contribui para a estabilidade das estimativas de efeito.

Em contraste, a aromaterapia apresentou resultados menos consistentes, apesar de apontar benefícios potenciais na redução de sintomas ansiosos e distúrbios do sono. A fragilidade das evidências pode ser atribuída à ausência de padronização dos óleos essenciais, variações quanto à via de administração (inalação, massagem ou difusão ambiental) e frequência de aplicação, além de amostras pequenas e elevado risco de viés de desempenho (7,11,13-15). A ausência de protocolos



amplamente validados dificulta a comparabilidade entre estudos e limita a generalização dos achados.

A massagem terapêutica demonstrou efeitos moderados na melhora do bem estar materno e na interação mãe e bebê, resultados também observados em metanálises anteriores (16,19). Entretanto, a impossibilidade prática de cegamento de participantes e terapeutas introduz viés de desempenho quase inevitável, o que pode superestimar os efeitos observados. Adicionalmente, muitos estudos carecem de grupos controles ativos, dificultando a distinção entre efeito específico da intervenção e efeitos inespecíficos, como atenção terapêutica e suporte interpessoal.

As práticas corporais, como yoga e exercício físico estruturado, apresentaram evidências favoráveis, porém heterogêneas. Essa variabilidade parece derivar de diferenças substanciais nos protocolos de intervenção, incluindo intensidade, duração, frequência semanal e supervisão profissional. Embora revisões sistemáticas indiquem benefícios consistentes do exercício físico na modulação do humor e da fadiga (3,30,31), a ausência de padronização limita a construção de recomendações clínicas precisas e dificulta a síntese quantitativa robusta.

A musicoterapia demonstrou maior impacto sobre sintomas de ansiedade do que sobre sintomas depressivos, achado consistente com a literatura prévia (28,29). Tal diferença pode ser explicada pelo fato de que a ansiedade pós parto está mais diretamente relacionada à hiperativação autonômica e à tensão psicológica, enquanto a depressão envolve alterações mais complexas e persistentes do humor, motivação e processamento cognitivo, que tendem a demandar intervenções mais estruturadas e duradouras. Essa distinção reforça a necessidade de diferenciar, conceitual e metodologicamente, os desfechos de ansiedade e depressão, que frequentemente são tratados de forma intercambiável nos estudos.

A auriculoterapia e a reflexologia apresentaram evidências iniciais favoráveis, principalmente na redução de ansiedade e melhoria da qualidade do sono (20-22,26). No entanto, o número reduzido de estudos e a predominância de delineamentos com limitações metodológicas particularmente em relação à randomização, ocultação da alocação e cálculo de poder amostral comprometem a robustez das conclusões. Esses achados sugerem que os efeitos relatados podem estar parcialmente associados a placebo, regressão à média ou fatores contextuais.

As limitações metodológicas recorrentes nos estudos incluídos constituem um obstáculo central à interpretação dos resultados. Amostras reduzidas foram uma característica predominante,



comprometendo o poder estatístico e aumentando o risco de erros do tipo II. A heterogeneidade metodológica expressa pela diversidade de delineamentos, instrumentos de avaliação e protocolos de intervenção também limitou a comparabilidade entre os estudos. Adicionalmente, o uso de diferentes escalas para avaliação dos sintomas depressivos (como EPDS, BDI e escalas específicas para o período perinatal) introduz variabilidade adicional nas estimativas de efeito, dificultando a realização de metanálises mais precisas (1,3,5).

Outro aspecto crítico diz respeito aos vieses de informação e detecção, uma vez que a maioria dos estudos utilizou desfechos autorreferidos. Esse fator é particularmente relevante no contexto do puerpério, em que estigma, culpa materna e expectativas sociais podem influenciar a autorrevelação dos sintomas. Além disso, a escassez de estudos com seguimento em médio e longo prazo impede a avaliação da sustentabilidade dos efeitos das intervenções, limitando a compreensão de seu impacto real sobre a trajetória da DPP.

Diferenciar ansiedade e depressão no período pós parto é fundamental para a interpretação clínica dos achados. Embora frequentemente coexistentes, a ansiedade pós parto tende a manifestar se de forma mais precoce e flutuante, enquanto a depressão caracteriza se por humor persistentemente deprimido, anedonia e alterações cognitivas mais duradouras. As PICS que atuam predominantemente por mecanismos de relaxamento autonômico (como musicoterapia, aromaterapia e massagem) parecem apresentar maior impacto sobre ansiedade do que sobre depressão, ao passo que intervenções estruturadas, como mindfulness e exercício físico, demonstram efeitos mais consistentes sobre sintomas depressivos centrais, como ruminação e desesperança (1,3,27,30,31). Por fim, os achados desta revisão reforçam a necessidade de ensaios clínicos randomizados com maior rigor metodológico, amostras representativas e protocolos padronizados. Recomenda se, ainda, o uso concomitante de instrumentos validados e comparáveis internacionalmente, bem como a separação clara entre desfechos de ansiedade e depressão, a fim de avançar na compreensão da real efetividade das PICS no manejo da DPP (24,28).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão sistemática evidenciou que as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) apresentam associação favorável com a redução de sintomas depressivos no período pós-parto, sobretudo quando utilizadas como estratégias adjuvantes ao tratamento convencional.



Intervenções baseadas em mindfulness e práticas corporais estruturadas demonstraram maior consistência de evidências e maior reprodutibilidade dos resultados, enquanto modalidades como aromaterapia, massagem terapêutica, musicoterapia, auriculoterapia e reflexologia mostraram efeitos potencialmente benéficos, porém sustentados por evidência de menor robustez metodológica.

Entretanto, a interpretação dos achados deve ser realizada com cautela, em virtude da expressiva heterogeneidade clínica e metodológica dos estudos incluídos, do reduzido tamanho amostral, da variabilidade dos instrumentos de avaliação e da presença recorrente de vieses de seleção, desempenho e detecção. A limitação de seguimento em médio e longo prazo também restringe a compreensão acerca da estabilidade dos efeitos das intervenções e de seu impacto sobre desfechos maternos e infantis.

Os resultados sugerem que as PICS podem representar uma alternativa viável e potencialmente custo efetiva para ampliar o acesso ao cuidado em saúde mental no ciclo gravídico puerperal, especialmente em contextos com barreiras estruturais ao cuidado especializado. No entanto, a incorporação dessas práticas em diretrizes clínicas deve ser baseada em evidências mais sólidas, provenientes de ensaios clínicos randomizados de alta qualidade, com amostras adequadas, protocolos padronizados e distinção rigorosa entre desfechos de depressão e ansiedade.

Conclui se que as PICS configuram estratégias promissoras no cuidado integral à saúde mental materna, mas ainda demandam consolidação científica para fundamentar recomendações clínicas de ampla aplicação. Estudos futuros devem priorizar delineamentos metodológicos rigorosos, avaliação de desfechos clínicos e funcionais em médio e longo prazo e maior padronização dos protocolos de intervenção, a fim de fortalecer a base de evidências disponível e orientar políticas públicas baseadas em evidência.

REFERÊNCIAS

1. Hua G, Yue K, Zhu Y, Yang F, Zhou M. Different psychological interventions for perinatal depression: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. BMC Psychiatry. 14 de outubro de 2025;25(1):981.



2. Pan J, Luo W, Zhang H, Wang Y, Lu H, Wang C, et al. The Effects of Online Cognitive Behavioral Therapy on Postpartum Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare*. 21 de março de 2025;13(7):696.
3. Shuai Y, Wu J, Li C, Li D. Effect of different physical activity interventions on perinatal depression: a systematic review and network meta-analysis. *BMC Public Health*. 31 de julho de 2024;24(1):2076.
4. Massoudi P, Strömwall LA, Åhlen J, Kärrman Fredriksson M, Dencker A, Andersson E. Women's experiences of psychological treatment and psychosocial interventions for postpartum depression: a qualitative systematic review and meta-synthesis. *BMC Women's Health*. 14 de novembro de 2023;23(1):604.
5. Pettman D, O'Mahen H, Blomberg O, Svanberg AS, Von Essen L, Woodford J. Effectiveness of cognitive behavioural therapy-based interventions for maternal perinatal depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 29 de março de 2023;23(1):208.
6. Aștefanei A, Miclea M. Technology-Based Interventions for the Treatment of Peripartum Depression: An In-Depth Systematic Review. *Int J Cogn Behav Ther*. 4 de fevereiro de 2025;18(1):53–93.
7. Shamsunisha Y, Arunesh A, Pandiaraja M, Venugopal V, Poonguzhali S, Kuppusamy M. Aromatherapy for Postpartum Depression – A Systematic Review and Meta- Analysis. *JFRH [Internet]*. 20 de fevereiro de 2023 [citado 5 de janeiro de 2026]; Disponível em: <https://publish.kne-publishing.com/index.php/JFRH/article/view/11970>
8. Putri NR. LITERATURE REVIEW: TERAPIA KOMPLEMENTER TERHADAP KESEHATAN MENTAL IBU NIFAS. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research [Internet]*. 1º de julho de 2023 [citado 5 de janeiro de 2026];5(1). Disponível em: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JOMISBAR/article/view/9606>
9. Pan WL, Lin LC, Kuo LY, Chiu MJ, Ling PY. Effects of a prenatal mindfulness program on longitudinal changes in stress, anxiety, depression, and mother–infant bonding of women with a tendency to perinatal mood and anxiety disorder: a randomized controlled trial. *BMC Pregnancy Childbirth*. 31 de julho de 2023;23(1):547.



10. Lima-De-La-Iglesia C, Magni E, Botello-Hermosa A, Guerra-Martín MD. Benefits of Complementary Therapies During Pregnancy, Childbirth and Postpartum Period: A Systematic Review. *Healthcare*. 9 de dezembro de 2024;12(23):2481.
11. Wang Z, Mao C, Zeng S, Chen L, Feng Z, Liu W. The effects of aromatherapy on anxiety and sleep quality in maternal women: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*. 28 de novembro de 2025;13:1701126.
12. Treptow VP, Ribeiro JP, Porto AR, Oliveira TBD, Maliszewski LS. Práticas integrativas e complementares no ciclo gravídico puerperal na perspectiva de profissionais da saúde. *CLCS*. 30 de abril de 2024;17(4):e6565.
13. Cunha JDDA, Sousa PKPD, Silva RM da. A eficácia da aromaterapia no tratamento de pacientes com depressão. *Rev.REVOLUA [Internet]*. 17º de maio de 2023 [citado 5º de janeiro de 2026];2(2):295-300.
14. Gonçalves AB, Oliveira LWDP, Neri FSM. USO DA AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. *Arq Ciênc Saúde Unipar*. 30 de junho de 2023;27(6):3123–35.
15. Janzen DC, Barbosa MDS. Aromaterapia aliada ao puerpério: uma revisão integrativa. *Enferm Bras*. 9 de julho de 2023;22(3):381–94.
16. Sarper Erkiliç C, Şentürk Erenel A. The Effect of Infant Massage on Postpartum Depression and Maternal Attachment: A Literature Review. *Journal of Gazi University Health Sciences Institute*. 31 de agosto de 2024;6(2):97–106.
17. Marsura AM, Oliveira Silva G, Rezende Claudio L, Borges Ribeiro GN, Ferreira De Andrade KK, Lemes Cardoso H, et al. Tratamento da depressão pós-parto no Brasil: uma revisão da literatura. *J Health Biol Sci*. 24 de abril de 2025;13(1):e5504.
18. Yang M, Song B, Jiang Y, Lin Y, Liu J. Mindfulness-Based Interventions for Postpartum Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. *ijph [Internet]*. 8 de dezembro de 2023 [citado 5 de janeiro de 2026]; Disponível em: <https://publish.kne-publishing.com/index.php/ijph/article/view/14311>



19. Field T, Diego M, Hernandez-Reif M, Deeds O, Figueiredo B. Pregnancy massage reduces prematurity, low birthweight and postpartum depression. *Infant Behavior and Development*. dezembro de 2009;32(4):454–60.
20. Martins ES. Efeitos da auriculoacupuntura na ansiedade e na dor na mama de nutrizes [tese]. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, Faculdade de Farmácia, Odontologia e Enfermagem, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem; 2021.
21. Silva EVD, Almeida PS, Silva DSD, Mota JL, Pilger C, Moncaio ACS. Auriculoterapia: evidências científicas sobre a sua eficácia em casos de ansiedade e depressão. *Acervo Saúde*. 18 de janeiro de 2022;15(1):e9505.
22. Corrêa HP, Moura CDC, Azevedo C, Bernardes MFVG, Mata LRFPD, Chianca TCM. Efeitos da auriculoterapia sobre o estresse, ansiedade e depressão em adultos e idosos: revisão sistemática. *Rev esc enferm USP*. 2020;54:e03626.
23. Mafetoni RR, Rodrigues MH, Jacob LMDS, Shimo AKK. Effectiveness of auriculotherapy on anxiety during labor: a randomized clinical trial. *Rev Latino-Am Enfermagem* [Internet]. 6 de setembro de 2018 [citado 5 de janeiro de 2026];26(0). Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692018000100347&lng=en&tlng=en
24. Silva ALS, Botelho LCM. Benefícios das terapias alternativas no tratamento da depressão pós-parto: uma revisão integrativa. *Bionorte*. 9 de maio de 2024;13(Suppl.3):33–40.
25. Soares de Aguir F, Toniasso E, Rodrigues Pagno A, Betana Cargnin M, José Madalóz R. Escalda-pés e os benefícios à saúde no processo de cuidado de enfermagem. *SC* [Internet]. 2020 Oct 20 [cited 2026 Jan 5];6(6). Available from: <https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaoconhecimento/article/view/18363>
26. Cavalcante SR, Nobrega MS, Costa ICP, Sawada NO, Oliveira AGD, Freitas PS, et al. Terapias complementares aplicadas pelo enfermeiro à mulher no período pós-parto. *Acervo Saúde*. 3 de abril de 2025;25:e17782.



27. Leng LL, Yin XC, Ng SM. Mindfulness-based intervention for clinical and subthreshold perinatal depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial. *Comprehensive Psychiatry*. abril de 2023;122:152375.
28. Campelo MPB, Reis ER dos S, Moura PSL. A viabilidade da música como intervenção para redução de sintomas da depressão pós-parto: revisão sistemática da literatura. *Rev Eletr Estácio Recife* [Internet]. 2020 Oct 30 [cited 2026 Jan 5];. Available from: <https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/424>
29. Hakimi S, Hajizadeh K, Hasanzade R, Ranjbar M. A Systematic Review and Meta-analysis of the Effects of Music Therapy on Postpartum Anxiety and Pain Levels. *J Caring Sci*. 12 de outubro de 2021;10(4):230–7.
30. Abadibavil D, Sharifi N, Dashti S, Fathi Najafi T. Effects of Yoga in Pregnancy on Postpartum Depression: A Systematic Review. *Mod Care J* [Internet]. 26 de julho de 2021 [citado 5 de janeiro de 2026];18(2). Disponível em: <https://brieflands.com/journals/mci/articles/115237>
31. Poyatos-León R, García-Hermoso A, Sanabria-Martínez G, Álvarez-Bueno C, Cavero-Redondo I, Martínez-Vizcaíno V. Effects of exercise-based interventions on postpartum depression: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Birth*. setembro de 2017;44(3):200–8.



***Eficácia da Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no tratamento da
depressão pós-parto: revisão sistemática***

Leticia Andare Beraldo et.al.