

Atenção plena na prevenção da depressão pós-parto e saúde mental materna: revisão de escopo

Mindfulness in the Prevention of Postpartum Depression and Maternal Mental Health: A Scoping Review

Atención Plena en la Prevención de la Depresión Posparto y la Salud Mental Materna: Revisión de Alcance

Samily Suelen da Silva¹, Echilly Suellen Cunha de Carvalho¹, Amanda Gabriela Souza Ferreira¹,
Dandara Paiva Santos Rebello Ferreira¹, Paulo Cesar dos Santos Gomes²

¹ Faculdade Pernambucana de Saúde, Psicologia — Recife — Pernambuco — Brasil.

² Instituto de Medicina Integral Professor Fernando Figueira, Saúde Integral — Recife — Pernambuco — Brasil.

RESUMO

A depressão pós-parto (DPP) afeta aproximadamente 18% das mães, impactando a saúde física e mental da mulher e do bebê. O tratamento tradicional inclui psicoterapia e medicamentos, mas nem todas as gestantes têm acesso a esses recursos. Intervenções baseadas em *mindfulness* (MBI, do inglês *mindfulness-based interventions*) são alternativas não medicamentosas eficazes na promoção do bem-estar psicológico e na redução dos sintomas depressivos. Este artigo tem como objetivo investigar os efeitos de MBI na prevenção da DPP e na promoção da saúde mental de mulheres gestantes e puérperas. Foram revisados 17 artigos sobre os efeitos das MBI na prevenção da DPP e na promoção da saúde mental do público-alvo. As fontes de pesquisa incluíram PubMed, Science Direct, SciELO e BVS. As MBI mostraram-se eficazes e seguras, com intervenções em grupo favorecendo a conexão social. Intervenções presenciais e virtuais auxiliaram de diferentes formas no nível de atenção plena e na redução dos sintomas depressivos, oferecendo uma opção acessível. As MBI melhoraram resiliência, qualidade de vida, ansiedade, estresse parental e qualidade do sono e foram eficazes tanto na prevenção quanto na redução dos sintomas depressivos em gestantes e puérperas, podendo ser realizadas presencialmente ou *on-line*.

Palavras-chave: atenção plena, intervenção psicossocial, depressão pós-parto.

ABSTRACT

Postpartum Depression (PPD) affects approximately 18% of mothers, impacting both the physical and mental health of the mother and baby. Traditional treatment includes psychotherapy and medication, but not all pregnant women have access to these resources. Mindfulness-Based Interventions (MBIs) are effective non-pharmacological alternatives for promoting psychological well-being and reducing depressive symptoms. This study aims to investigate the effects of Mindfulness-Based Interventions in preventing Postpartum Depression and promoting the mental health of pregnant and postpartum women. Seventeen articles on the effects of MBIs in preventing PPD and promoting the mental health of pregnant and postpartum women were reviewed. Research sources included PubMed, Science Direct, SciELO, and BVS. MBIs have proven to be effective and safe, with group interventions fostering social connection. Both in-person and virtual interventions contributed in different ways to mindfulness levels and the reduction of depressive symptoms, offering an accessible option. MBIs improved resilience, quality of life, anxiety, parental stress, and sleep quality. MBIs are effective in preventing and reducing depressive symptoms in pregnant and postpartum women and can be conducted either in person or online.

Keywords: mindfulness, psychosocial intervention, postpartum depression.

Correspondência:

Samily Suelen da Silva

E-mail: samilyfps@gmail.com



RESUMEN

La Depresión Posparto (DPP) afecta aproximadamente al 18% de las madres, impactando la salud física y mental tanto de la madre como del bebé. El tratamiento tradicional incluye psicoterapia y medicamentos, pero no todas las gestantes tienen acceso a estos recursos. Las Intervenciones Basadas en Mindfulness (MBI) son alternativas no farmacológicas eficaces para promover el bienestar psicológico y reducir los síntomas depresivos. Este estudio tiene como objetivo investigar los efectos de las Intervenciones Basadas en Mindfulness en la prevención de la Depresión Posparto y en la promoción de la salud mental de mujeres embarazadas y puérperas. Se revisaron 17 artículos sobre los efectos de las MBI en la prevención de la DPP y la promoción de la salud mental en gestantes y puérperas. Las fuentes de investigación incluyeron PubMed, Science Direct, SciELO y BVS. Las MBI demostraron ser eficaces y seguras, y las intervenciones grupales favorecieron la conexión social. Las intervenciones presenciales y virtuales ayudaron de diferentes maneras a aumentar el nivel de atención plena y a reducir los síntomas depresivos, ofreciendo una opción accesible. Las MBI mejoraron la resiliencia, la calidad de vida, la ansiedad, el estrés parental y la calidad del sueño. Las MBI son eficaces para prevenir y reducir los síntomas depresivos en mujeres embarazadas y puérperas, y pueden ser realizadas de forma presencial o en línea.

Palabras clave: atención plena, intervención psicossocial, depresión posparto.

Destaques de impacto clínico

- Intervenções baseadas em *mindfulness* (MBI, do inglês *mindfulness-based interventions*) são eficazes e seguras na prevenção da depressão pós-parto (DPP) e na promoção da saúde mental de gestantes e puérperas.
- A prática regular de *mindfulness* melhora a resiliência emocional, a qualidade do sono e o vínculo mãe-bebê, reduzindo sintomas depressivos e ansiosos sem efeitos colaterais medicamentosos.
- As MBI representam uma estratégia acessível e sustentável para a saúde pública, podendo complementar abordagens como a terapia cognitivo-comportamental (TCC).

A depressão pós-parto (DPP) é um transtorno psicológico que se caracteriza por sentimentos persistentes de tristeza, desespero e desesperança, sendo considerada uma condição multifatorial, envolvendo aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Essa condição não só compromete a saúde mental e física da mãe, mas também afeta negativamente o desenvolvimento emocional e cognitivo do bebê, impactando a relação mãe-bebê e o ambiente familiar (Ministério da Saúde, n.d.). Quando não tratada adequadamente, a DPP pode progredir para quadros severos, com riscos para a vida da mãe, incluindo o suicídio, e para o bem-estar do bebê, podendo chegar a situações extremas como o infanticídio (Mei et al., 2022).

Estima-se que, globalmente, a DPP afete cerca de 18% das mães, com taxas ainda maiores em populações vulneráveis, nas quais as desigualdades sociais ampliam os riscos e dificultam o acesso aos cuidados necessários (Pan et al., 2019). Alterações hormonais e metabólicas após o parto, como a rápida queda dos níveis de estrogênio e progesterona, combinam-se a fatores psicossociais, como privação de sono, ausência de suporte emocional e estressores financeiros, criando um cenário propício para o surgimento desse transtorno (Kinser et al., 2021).

O manejo tradicional da DPP inclui psicoterapia, com abordagens como terapia cognitivo-comportamental (TCC) e terapia interpessoal (TIP), associadas ou não ao uso de

antidepressivos. Contudo, esses tratamentos enfrentam barreiras importantes, sobretudo em populações de baixa renda ou em áreas remotas, onde o acesso à psicoterapia é limitado (Brandão et al., 2024; Costa et al., 2024). Além disso, muitas mulheres hesitam em utilizar medicamentos durante a gestação e o período pós-parto, devido a preocupações com efeitos adversos potenciais para o bebê, como malformações fetais (Liu et al., 2022).

Nesse contexto, estratégias não farmacológicas, como as intervenções baseadas em *mindfulness* (MBI, do inglês *mindfulness-based interventions*), têm ganhado destaque. *Mindfulness*, ou atenção plena, refere-se à prática de direcionar a atenção ao momento presente de forma consciente e sem julgamento (Alkhunaizi et al., 2023). Essa abordagem tem demonstrado benefícios significativos para a saúde mental, incluindo a redução do estresse, da ansiedade e dos sintomas depressivos, além de promover maior autocompaixão e satisfação com a vida (Tharwat et al., 2022).

Estudos recentes indicam que as MBIs, tanto presenciais quanto digitais, são eficazes na promoção da saúde mental perinatal (Avalos et al., 2020; Hassdenteufel et al., 2023; Liu et al., 2022). Programas como o *Mindful Moms*, que combinam ioga pré-natal e práticas de atenção plena, demonstraram não apenas redução dos sintomas depressivos, mas também aumento na autoconfiança e na resiliência emocional das participantes, criando um espaço seguro de

conexão social (Russell et al., 2020). Intervenções digitais, como aplicativos baseados em *mindfulness*, também têm se mostrado promissoras ao oferecer suporte acessível e flexível, especialmente para populações de baixa renda, reduzindo barreiras logísticas e financeiras (Zhang et al., 2023).

Além dos benefícios para as mães, as MBIs têm impactos positivos na relação mãe-bebê, favorecendo o vínculo e a sensibilidade materna. Intervenções realizadas durante a gravidez foram associadas a menor reatividade emocional e melhores perfis de regulação biocomportamental dos bebês, demonstrando um efeito intergeracional benéfico (Roubinov et al., 2022).

Diante da relevância do tema e das lacunas no manejo da DPP em populações vulneráveis, este estudo propõe investigar os efeitos de MBIs na prevenção da DPP e na promoção da saúde mental de mulheres gestantes e puérperas. Busca-se contribuir, dessa forma, para o desenvolvimento de estratégias mais acessíveis e culturalmente adaptadas para o cuidado perinatal.

MÉTODO

O estudo teve como método uma revisão de escopo (*scoping review*), uma abordagem caracterizada por mapear conceitos de determinada área de estudo com o propósito de trazer à tona evidências sobre uma temática específica, além de apontar lacunas da literatura científica (Arksey & O'Malley, 2005). Para nortear a formulação da pergunta de pesquisa, foi adotado o acrônimo população, conceito e contexto (PCC) (Cordeiro & Soares, 2019). Dessa forma, resultou-se no seguinte questionamento: "A intervenção baseada em *mindfulness* auxilia na prevenção da depressão pós-parto e na promoção da saúde mental das gestantes e puérperas?"

Para a construção desta pesquisa foram percorridas cinco etapas, propostas por Arksey e O'Malley (2005): identificação da questão de pesquisa; busca por estudos relevantes; seleção dos estudos; extração dos dados; agrupamento, resumo e apresentação dos resultados. Além disso, também foi utilizada a lista de verificações do *Joanna Briggs Institute Manual for Evidence Synthesis* (Aromataris et al., 2024).

Os critérios de inclusão utilizados foram: estudos cuja população-alvo fosse de mulheres gestantes e/ou puérperas; estudos que englobassem atenção plena; e estudos que englobassem DPP e saúde mental. Os critérios de exclusão delimitados foram: estudos duplicados; estudos não disponíveis na íntegra; estudos que não respondessem à pergunta de pesquisa desta revisão de escopo; estudos que não tivessem aplicado MBIs; estudos publicados há mais de cinco anos; estudos de revisão de literatura; e protocolos de estudo.

As buscas foram feitas em junho de 2024 e posteriormente em setembro de 2024, como forma de alcançar um maior número de resultados. As bases de dados utilizadas foram Pubmed, Science Direct, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os descritores

foram selecionados de acordo com os descritores em ciência da saúde (DEcS). Foi utilizada operação de busca personalizada para cada base de dados, combinando os descritores "*Mindfulness*", "*Depression*" e "*Postpartum*" com o operador booleano AND. Na plataforma Pubmed foi utilizado o operador de busca (*Mindfulness*) AND (*Depression*, *Postpartum*); na Science Direct e na SciELO foi utilizado o operador *Mindfulness* AND *Depression*, *Postpartum*; por fim, na BVS foi usado (*Mindfulness*) AND (*Depression*, *Postpartum*).

Na busca de junho, foram encontrados 108 artigos; na rebusca de setembro, foram localizadas 269 pesquisas, incluindo os artigos anteriormente adicionados. Após a aplicação do filtro dos últimos cinco anos, a busca resultou em 81 artigos em junho e 195 em setembro. Todos os artigos foram exportados para o *Software Rayyan*, a fim de eliminar as duplicatas. Ao total, foram exportados 276 artigos e, destes, 166 foram eliminados por serem duplicatas, restando 110 trabalhos para a leitura de títulos e resumos, dos quais foram excluídos 78. Assim, 32 artigos foram incluídos para avaliação por texto completo e, destes, três não tiveram o texto completo identificado. Assim, 29 artigos foram lidos na íntegra, sendo 12 excluídos: seis por serem um protocolo de estudo e seis por não responderem à pergunta de pesquisa. Após a triagem, incluíram-se 17 artigos nesta revisão de escopo, conforme o fluxograma PRISMA 2020 (Figura 1).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base na análise criteriosa dos artigos disponíveis na síntese dos resultados (Tabela 1), encontraram-se as categorias descritas a seguir.

SEGURANÇA E CONFIABILIDADE DAS INTERVENÇÕES BASEADAS EM MINDFULNESS

As MBIs destacaram-se pela segurança e aceitação entre gestantes e puérperas, especialmente devido à ausência de efeitos adversos relacionados ao uso de medicamentos. Essas práticas representam uma alternativa viável para mulheres que preferem evitar tratamentos farmacológicos durante a gestação (Pan et al., 2022). Aulas de *mindfulness* combinadas com ioga ofereceram não apenas alívio para sintomas de estresse e depressão, mas também um espaço de interação social que proporcionou suporte emocional às participantes (Kinser et al., 2021).

De maneira complementar, outro estudo revelou a capacidade dessas intervenções de integrar dimensões culturais e espirituais, ampliando sua eficácia em contextos específicos. As participantes sauditas desse estudo relataram que, além de reduzir o estresse do parto, *mindfulness* promoveu uma conexão espiritual mais profunda, o que contribuiu para uma percepção positiva da experiência gestacional. Essa integração cultural reforça o potencial das MBIs em contextos diversificados, desde que as práticas sejam adaptadas às realidades socioculturais das participantes (Alkhunaizi et al., 2023).

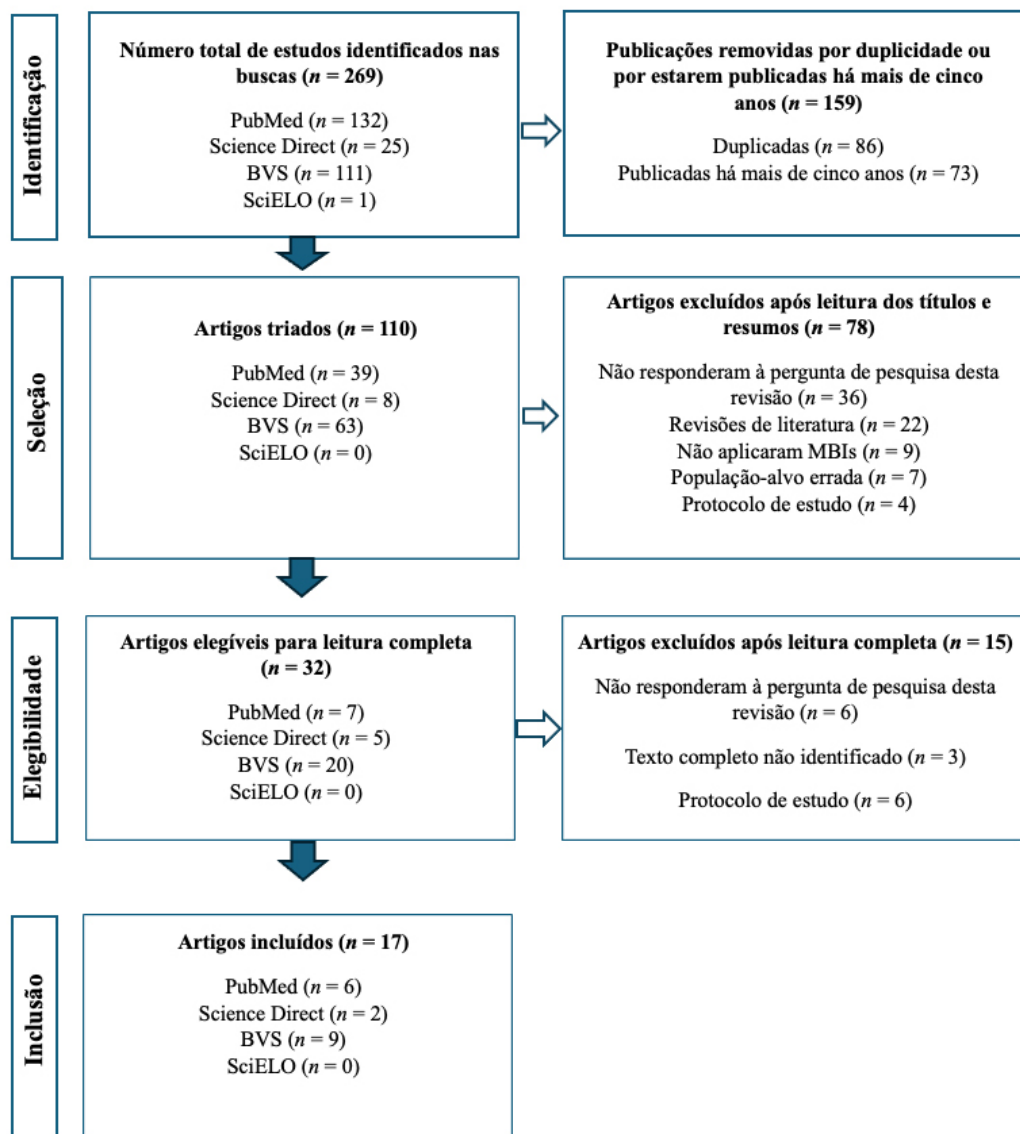


Figura 1. Fluxograma dos processos de seleção, elegibilidade e inclusão de estudos da revisão

Tabela 1. Síntese dos resultados

Procedência	Autor (ano)	Desenho de estudo	Desfecho	País
BVS	Avalos et al. (2020)	Métodos mistos	As mulheres entrevistadas expressaram satisfação com a prática de <i>mindfulness</i> por meio do aplicativo <i>Headspace</i> , destacando benefícios como a melhora na gestão do estresse, redução da ansiedade, melhor qualidade do sono e aumento da atividade física. Também relataram que a meditação se tornou um momento dedicado ao autocuidado. Além disso, houve uma redução significativa dos sintomas depressivos e um avanço notável em três dos cinco domínios do <i>mindfulness</i> : observação, descrição e não julgamento das experiências internas.	Estados Unidos
PubMed	Alkhunaizi et al. (2023)	Estudo qualitativo	O estudo demonstrou que a prática de <i>mindfulness</i> durante a gravidez pode contribuir para a redução do estresse e da ansiedade, sugerindo que programas de <i>mindfulness</i> adaptados para gestantes podem melhorar essa experiência. Além disso, tais programas promovem o bem-estar físico e psicológico das mulheres, o que pode ser útil na prevenção da DPP, especialmente no contexto da Arábia Saudita.	Arábia Saudita

continua...

...continuação

Procedência	Autor (ano)	Desenho de estudo	Desfecho	País
Science Direct	Pan et al. (2022)	Qualitativo descritivo	As intervenções baseadas na atenção plena ajudaram as participantes a desenvolverem uma visão sobre seu humor e mudanças físicas e a aceitar o processo de parto. Programas de educação em <i>mindfulness</i> podem ser incorporados à assistência pré-natal para melhorar o manejo dos sintomas depressivos das mulheres perinatais.	Taiwan
PubMed	Pan et al. (2023)	Ensaio clínico randomizado	O estudo mostrou que a MBI foi eficaz para reduzir a depressão, o estresse e a ansiedade em mulheres com distúrbios de humor e ansiedade perinatais (PMAD), com os efeitos persistindo até quatro meses após o parto. As participantes também apresentaram melhora em indicadores de saúde mental e usaram estratégias de enfrentamento mais adaptativas.	Taiwan
Science Direct	Hassdenteufel et al. (2023)	Ensaio clínico randomizado	A intervenção não conseguiu prevenir a depressão e a ansiedade geral, mas o estudo mostra que ela pode ter um impacto significativo na ansiedade e na atenção plena relacionadas com a gravidez e o nascimento do bebê.	Estados Unidos
BVS	Liu et al. (2022)	Ensaio clínico randomizado	A aplicação móvel de saúde pode ajudar a melhorar o apoio social percebido, a autoeficácia materna e a reduzir os sintomas depressivos pós-parto.	China
PubMed	Lengua et al. (2023)	Longitudinal	O programa pré-natal reduziu a depressão e a ansiedade materna, melhorou a regulação emocional e resultou em menores níveis de cortisol infantil, indicando benefícios para os bebês. Já o programa pós-parto foi associado à redução da ansiedade materna e maior sensibilidade no cuidado com os bebês. No entanto, os benefícios não persistiram no pós-parto inicial, sugerindo que a transição para a maternidade exige programas mais sustentados. Mães preferiram intervenções <i>on-line</i> , especialmente em contextos de baixa renda.	Estados Unidos
BVS	Mei et al. (2022)	Ensaio clínico controlado	Vários fatores de risco independentes podem levar à DPP, e a MBI se mostra como ferramenta eficaz para melhorar a qualidade de vida, a resiliência psicológica e reduzir emoções negativas.	China
BVS	Latendresse et al. (2021)	Estudo piloto	As trajetórias das medidas de pontuação de DPP foram promissoras. As intervenções de telessaúde podem ser adaptadas para satisfazer as necessidades de diferentes comunidades e aumentar o acesso aos cuidados.	Estados Unidos
BVS	Kinser et al. (2021)	Estudo piloto longitudinal	A intervenção ofereceu uma modalidade terapêutica viável e facilmente sustentável para mulheres grávidas com sintomas depressivos, e justifica futuras investigações em larga escala. Os resultados sugerem que as mulheres podem se beneficiar de melhorias nos sintomas depressivos e relacionados.	Estados Unidos
BVS	Guo et al. (2020)	Ensaio clínico randomizado	A intervenção aliviou os sintomas depressivos e de ansiedade e melhorou a parentalidade consciente, a atenção materna, o bem-estar, a autocompaixão, a psicopatologia, o estresse parental, o calor e a negatividade em relação ao bebê e ao temperamento infantil.	Estados Unidos
BVS	Pan et al. (2019)	Ensaio clínico randomizado	As descobertas do estudo destacam a eficácia potencial da intervenção para melhorar o estresse e a depressão em mulheres no pós-parto. Programas de atenção plena podem ser uma abordagem eficaz para melhorar a saúde mental da mulher durante a gravidez e o pós-parto.	Estados Unidos
BVS	Roubinov et al. (2022)	Longitudinal	O estudo mostrou que mulheres grávidas de baixa renda e etnicamente diversas que participaram de um treinamento de <i>mindfulness</i> apresentaram sintomas depressivos significativamente menores ao longo de oito anos, em comparação com o grupo-controle. As participantes do grupo <i>mindfulness</i> tiveram menos probabilidade de desenvolver sintomas mais graves e os benefícios persistiram durante a pandemia de covid-19. Bebês nascidos dessas mulheres apresentaram melhor regulação biocomportamental. A intervenção parece ter facilitado a parentalidade, melhorando a autoeficácia materna.	Estados Unidos

continua...

...continuação

Procedência	Autor (ano)	Desenho de estudo	Desfecho	País
BVS	Russell et al. (2020)	Estudo qualitativo	A intervenção resultou em melhorias na autoconfiança, no manejo dos sintomas depressivos e em bem-estar geral mais positivo, com as participantes reportando uma sensação de melhoria contínua em sua vida.	Estados Unidos
PubMed	Simhi et al. (2021)	Estudo piloto	O estudo encontrou uma redução significativa nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em ambas as modalidades de intervenção (individual e em grupo). Não houve diferenças significativas na aplicação das técnicas entre os grupos, indicando que ambos os formatos foram igualmente eficazes. A alta adesão foi destacada, com 97% das participantes recomendando a intervenção a outras mulheres no período pós-parto, sugerindo a percepção positiva sobre sua utilidade. Além disso, não foram observadas diferenças significativas entre os grupos que receberam a intervenção por telefone ou em grupo, indicando que os dois formatos, cognitivo-comportamental ou de <i>mindfulness</i> , foram igualmente eficazes.	Israel
PubMed	Sun et al. (2021)	Ensaio clínico randomizado	O estudo demonstrou que o treinamento de <i>mindfulness</i> baseado em <i>smartphone</i> resultou em redução significativa de ansiedade e depressão pré-natal, além de um aumento no afeto positivo. Esses achados oferecem a primeira evidência robusta sobre a eficácia do treinamento de <i>mindfulness</i> via <i>smartphone</i> para depressão perinatal, utilizando um desenho de ensaio clínico randomizado. No entanto, os benefícios não se mantiveram durante o pós-parto, com os sintomas depressivos voltando a níveis mais altos.	China
PubMed	Zhang et al. (2023)	Ensaio clínico randomizado	O estudo revelou que a MBI específica para gestantes, baseada em um miniprograma <i>WeChat</i> , foi eficaz para reduzir o sofrimento psicológico materno, como depressão e ansiedade relacionadas à gravidez, em comparação com o grupo controle. Além disso, a intervenção teve um efeito positivo no desenvolvimento neuropsicológico infantil, melhorando a qualidade do humor dos bebês às seis semanas, mediado pela redução dos sintomas de ansiedade materna. A intervenção teve alta adesão e mostrou resultados significativos, sugerindo que MBI baseada em autoajuda guiada digitalmente (GSH-MBI) pode ser promissora para a saúde materna e infantil no futuro.	China

Lengua et al. (2023) ampliaram essa perspectiva ao demonstrar que programas perinatais de *mindfulness* podem contribuir para a regulação emocional, evidenciada por níveis mais baixos de cortisol infantil e maior variabilidade da frequência cardíaca materna. Esses achados reafirmam que as MBIs são estratégias seguras e confiáveis, com benefícios fisiológicos para mãe e bebê.

O estudo de Pan et al. (2022) realizado com 16 mulheres grávidas que foram divididas em 3 grupos em sessões do programa de parto e parentalidade baseados em atenção plena (MBCP), evidenciou que as práticas de *mindfulness* foram bem aceitas pelas mulheres no período perinatal, sendo incorporadas de forma espontânea à rotina e auxiliando na adaptação a situações inesperadas, como a necessidade de cesariana ou mudanças familiares, sem gerar efeitos adversos relatados. Pelo contrário, as técnicas de atenção plena favoreceram maior tranquilidade, melhora do sono, redução de dores físicas e fortalecimento da autoconfiança para lidar com a dor do parto, demonstrando a segurança e aplicabilidade do método nesse contexto clínico.

Corroborando esses resultados, a literatura externa aponta que as MBIs durante a gravidez mostram resultados promissores na melhoria da saúde mental materna, com as intervenções *on-line* demonstrando maior viabilidade e aceitabilidade entre as mulheres grávidas. A utilização dessas estratégias em mulheres saudáveis demonstra ser eficaz na prevenção da DPP. Porém, sua eficácia para mulheres de alto risco com sintomas depressivos graves antes do parto é menos clara, necessitando de mais estudos para validação das descobertas e exploração dos efeitos das MBIs em longo prazo (Yang et al., 2019).

INTERVENÇÕES BASEADAS EM MINDFULNESS REALIZADAS EM AMBIENTES VIRTUAIS E PRESENCIAIS

Os resultados revisados indicam que tanto as intervenções presenciais quanto as digitais podem ser eficazes, embora apresentem particularidades. As presenciais oferecem maiores oportunidades de interação social e suporte direto, o que pode contribuir para a melhoria nos níveis de atenção plena e na qualidade de vida (Guo et al., 2020; Mei et al., 2022). Em contrapartida, outros estudos demonstraram

que intervenções digitais são alternativas acessíveis para populações que enfrentam barreiras logísticas, como falta de transporte ou dificuldade em conciliar horários (Avalos et al., 2020; Sun et al., 2021).

Ademais, as intervenções *on-line* tiveram grande destaque durante a pandemia de covid-19, momento de grande desafio para a saúde mental. A eficácia desse tipo de intervenção durante a pandemia foi corroborada por uma série de metanálises, que demonstraram reduções significativas em sintomas de depressão, ansiedade e estresse entre os participantes que se envolveram em programas de *mindfulness on-line*. Além disso, a flexibilidade e a acessibilidade das intervenções *on-line* permitiram que um número maior de pessoas se beneficiasse dessas práticas, especialmente aquelas que poderiam ter dificuldades em participar de sessões presenciais devido a restrições de mobilidade ou preocupações com a saúde (Latendresse et al., 2021; Witarto et al., 2022).

Entretanto, para além do cenário pandêmico, os formatos virtuais enfrentam desafios como adesão limitada devido a barreiras tecnológicas e engajamento mais baixo em comparação às sessões presenciais. Em uma análise de intervenções digitais, um estudo observou que, embora a tecnologia facilite o acesso, a falta de interação humana direta pode diminuir o impacto na atenção plena e na redução de sintomas depressivos (Hassdenteufel et al., 2023). Esse achado é sustentado por um estudo externo, que sugere que estratégias híbridas, combinando elementos presenciais e digitais, podem maximizar os benefícios ao equilibrar flexibilidade e interação humana (Zhang et al., 2023).

Outro achado acrescentou evidências de que modalidades presenciais e por telefone, baseadas em técnicas cognitivo-comportamentais e *mindfulness*, podem ter eficácia semelhante, desde que sejam devidamente estruturadas para atender às necessidades das participantes (Simhi et al., 2021). Esses resultados reforçam a importância de adaptar as intervenções ao contexto das participantes, aumentando a adesão e a eficácia. Portanto, a combinação de evidências sobre a eficácia das intervenções *on-line* e a necessidade de adaptar as abordagens ao contexto dos participantes reforça a importância de continuar a explorar e implementar essas modalidades.

EFICÁCIA DAS INTERVENÇÕES BASEADAS EM MINDFULNESS NA REDUÇÃO DE SINTOMAS DEPRESSIVOS E NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL

A análise dos estudos reforça que as MBIs são eficazes na redução de sintomas depressivos e ansiosos durante o período perinatal. Pesquisas demonstraram que MBIs digitais impactaram positivamente tanto a saúde mental materna quanto o desenvolvimento neuropsicológico infantil (Zhang et al., 2023). Isso foi corroborado por Pan et al. (2023), que observaram uma melhora na qualidade do vínculo mãe-bebê, além da redução de estresse e ansiedade.

O estudo qualitativo realizado em Taiwan revelou que, ao desenvolver maior consciência corporal e emocional, as participantes conseguiram manejar melhor sentimentos negativos, reduzir a ansiedade e fortalecer a autoconfiança durante a gestação, o parto e o pós-parto. Além disso, a prática contínua de técnicas como a respiração consciente e o *body scan* favoreceu o enfrentamento de desafios cotidianos, prevenindo a intensificação de sintomas depressivos e promovendo maior bem-estar (Pan et al., 2022).

Roubinov et al. (2022) destacaram a importância de intervenções sustentadas. Em seu estudo longitudinal, mulheres que participaram de programas de *mindfulness* pré-natais apresentaram taxas mais baixas de depressão por até oito anos após a intervenção, indicando que as MBIs podem ter efeitos preventivos de longo prazo. Esses achados se alinham aos resultados de Guo et al. (2020), que enfatizaram a importância da continuidade das práticas para consolidar os ganhos emocionais e fisiológicos.

Outro ponto relevante é o impacto cascata observado em algumas intervenções. Um ensaio clínico randomizado demonstrou que mães que participaram de MBIs não apenas apresentaram menores níveis de estresse, mas também relataram melhorias na regulação emocional de seus filhos. Esses efeitos foram associados à criação de um ambiente familiar mais equilibrado e menos estressante, sugerindo que as intervenções não beneficiam apenas a mãe, mas também têm implicações positivas para a dinâmica familiar (Zhang et al., 2023).

Estudos externos, como o de Trapani et al. (2024), indicam que as MBIs realizadas durante a gravidez têm benefícios em longo prazo para a DPP, particularmente para mulheres com baixo risco de desenvolvê-la. O benefício dessas práticas está relacionado à forma como elas ajudam as gestantes a regular suas respostas emocionais, reduzirem o estresse e promoverem uma conexão mais profunda com o momento presente.

É importante observar que o estudo de Trapani et al. (2024) sugere que a eficácia dessas práticas pode ser mais pronunciada em mulheres com risco relativamente baixo de desenvolver DPP. Isso levanta questões sobre como a implementação de MBIs pode ser adaptada para diferentes perfis de risco. Acerca disso, Costa et al. (2024) destacam a importância de combinar tratamentos psicológicos, farmacológicos e holísticos adaptados às necessidades individuais para um manejo eficaz da DPP.

Outro ponto relevante que surge dessa análise é a necessidade de mais estudos longitudinais e investigações que explorem a continuidade dos efeitos benéficos de *mindfulness* após o período gestacional e a integração dessas práticas em políticas de saúde pública e programas de cuidado pré-natal. A implementação de MBIs de forma sistemática e acessível pode ser um avanço importante na promoção da saúde mental materna, especialmente se for realizada de maneira inclusiva e culturalmente adaptada para diversas populações.

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL E AUTOCOMPAIXÃO

A autocompaixão é uma habilidade psicológica que envolve ser gentil consigo mesmo diante de dificuldades, reconhecendo que desafios e falhas são experiências comuns a todos (Neff et al., 2007). É composta por três elementos principais: autobondade (tratar-se com gentileza em vez de autocrítica), humanidade compartilhada (reconhecer que o sofrimento faz parte da experiência humana) e *mindfulness* (observar pensamentos e emoções de maneira equilibrada, sem exageros ou negações) (Neff et al., 2007). Esse conceito tem se mostrado valioso para a saúde mental, especialmente em períodos de maior vulnerabilidade, como a gravidez e o pós-parto (Guo et al., 2020).

Os estudos revisados também ressaltaram a importância da autocompaixão como componente central das MBIs, destacando que intervenções que incorporam práticas de autocompaixão ajudam as mulheres a desenvolver maior aceitação e flexibilidade psicológica, reduzindo significativamente sintomas depressivos e ansiosos. Além disso, o aumento da autocompaixão foi associado a uma melhor capacidade de lidar com os desafios da maternidade, promovendo uma percepção mais positiva da experiência (Guo et al., 2020; Pan et al., 2019).

Os achados de Russell et al. (2020) corroboram essa perspectiva, indicando que práticas regulares de *mindfulness* associadas à autocompaixão podem fortalecer o senso de autoeficácia materna e promover um ambiente emocional mais saudável para o desenvolvimento infantil. Essas observações encontram respaldo em Lengua et al. (2023), que destacaram que a autocompaixão mediou os efeitos das intervenções no aumento da resiliência emocional, evidenciando sua importância na promoção da saúde mental.

Além disso, pesquisas como a de Sun et al. (2021) sugerem que a autocompaixão pode ter um impacto direto na prevenção do estresse crônico, oferecendo um recurso interno que as mães podem mobilizar em situações desafiadoras. Isso reforça a relevância de integrar práticas de autocompaixão nos programas de *mindfulness* como uma estratégia para a construção de um bem-estar duradouro.

DESAFIOS E OPORTUNIDADES

Apesar dos resultados positivos, as MBIs enfrentam desafios significativos na implementação e na sustentabilidade dos benefícios. A adesão em longo prazo é frequentemente limitada, em especial em populações com acesso restrito a recursos. Para superar essas barreiras, estratégias como suporte comunitário, lembretes digitais e acompanhamento remoto podem ser incorporadas aos programas existentes (Kinser et al., 2021).

Outro obstáculo é a necessidade de expandir as intervenções para contextos culturais diversos. Estudos futuros poderiam explorar como as práticas de *mindfulness* podem

ser adaptadas para atender às necessidades específicas de populações marginalizadas, garantindo que os benefícios sejam amplamente distribuídos (Latendresse et al., 2021).

Além disso, o impacto das intervenções em ambientes virtuais *versus* presenciais ainda precisa ser mais bem compreendido (Hassdenteufel et al., 2023; Liu et al., 2022; Sun et al., 2021). Pesquisas futuras poderiam investigar abordagens híbridas que combinem o engajamento social do formato presencial com a acessibilidade das plataformas digitais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, este estudo destacou que as MBIs representam uma abordagem terapêutica valiosa tanto para a prevenção da DPP quanto para a redução de sintomas depressivos, ansiosos e de estresse em gestantes e puérperas. Por serem intervenções não farmacológicas, oferecem uma alternativa segura, sem risco de efeitos adversos para o bebê ou para a mulher, tornando-se particularmente atrativas em cenários onde o uso de medicamentos é contraindicado ou indesejado (Liu et al., 2022).

Além da segurança, a versatilidade das MBIs é um diferencial importante. Elas podem ser implementadas de forma presencial ou por meio de plataformas digitais, ampliando seu alcance e acessibilidade, especialmente em populações vulneráveis que enfrentam barreiras financeiras ou logísticas para acessar cuidados tradicionais (Zhang et al., 2023). Estudos demonstraram benefícios consistentes, como a redução de sintomas depressivos, estabilização do humor e fortalecimento da regulação emocional em mulheres grávidas e no período puerperal, além de impactos positivos no vínculo mãe-bebê e na saúde neuropsicológica infantil (Russell et al., 2020).

Os achados reforçam que *mindfulness* não apenas atua como método de tratamento, mas também como estratégia preventiva e promotora de saúde mental para a população perinatal. Isso é particularmente relevante no contexto atual, no qual a demanda por terapias psicológicas supera a disponibilidade de serviços e muitas mulheres, especialmente em regiões de baixa renda, permanecem sem acesso à suporte adequado.

Nesse sentido, torna-se essencial a ampla divulgação da relevância dessas intervenções, visando a sensibilizar profissionais da saúde, formuladores de políticas públicas e a população geral sobre sua eficácia e aplicabilidade. Paralelamente, recomenda-se o desenvolvimento de novos estudos que aprofundem o entendimento sobre os mecanismos de ação das MBIs, validem seus efeitos em diferentes contextos culturais e avaliem sua implementação em larga escala. Investigações futuras também podem explorar como combinar as MBIs com outras abordagens terapêuticas, potencializando seus benefícios para a saúde mental perinatal (Tharwat et al., 2022). Por fim, este estudo contribui para a crescente evidência de que as MBIs são uma ferramenta promissora para atender às necessidades de saúde mental de mulheres grávidas e puérperas, oferecendo uma alternativa eficaz, segura e

acessível que pode transformar positivamente a experiência materna e o bem-estar das famílias.

REFERÊNCIAS

- Alkhunaizi, A., Alyousef, S., Alhamidi, S., & Almoammar, D. (2023). Saudi Arabian Primigravid women's experiences of mindfulness to reduce childbirth stress: A qualitative study. *SAGE Open Nursing*, 9,.
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8(1), 19-32.
- Aromataris, E., Lockwood, C., Porritt, K., Pilla, B., & Jordan, Z. (Eds.). (2024). *JBI Manual for Evidence Synthesis*. JBI.
- Avalos, L. A., Aghaee, S., Kurtovich, E., Quesenberry, C., Nkemere, L., McGinnis, M. K., & Kubo, A. (2020). A mobile health mindfulness intervention for women with moderate to moderately severe postpartum depressive symptoms: Feasibility study. *JMIR Mental Health*, 7(11), e17405.
- Brandão, M., Moraes, A., Figueiredo, A., Figueiredo, M., & Castro, R. (2024). Depressão pós-parto: Uma revisão abrangente sobre a etiologia, epidemiologia, fatores predisponentes, diagnóstico e tratamento. *Brazilian Journal of Health Review*, 7(2), e68321.
- Cordeiro, L., & Soares, C. B. (2019). Revisão de escopo: Potencialidades para a síntese de metodologias utilizadas em pesquisa primária qualitativa. *Boletim do Instituto de Saúde*, 20(2), 37-43.
- Costa, T. P., Santos, L. O., Holanda, M. L. C., Santos, M. G. P., Tacão, L. C. Silva, M. C., ... Ribeiro, Y. K. R. (2024). Estratégias de intervenção na depressão pós-parto: Uma revisão bibliográfica. *RECIMA21: Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), e565303.
- Guo, L., Zhang, J., Mu, L., & Ye, Z. (2020). Preventing postpartum depression with mindful self-compassion intervention: A randomized control study. *Journal of Nervous & Mental Disease*, 208(2), 101-107.
- Hassdenteufel, K., Müller, M., Abele, H., Brucker, S., Graf, J., Zipfel, S., ... Wallwiener, S. (2023). Using an electronic mindfulness-based intervention (eMBI) to improve maternal mental health during pregnancy: Results from a randomized controlled trial. *Psychiatry Research*, 330, 115599.
- Kinser, P., Thacker, L., Rider, A., Moyer, S., Amstadter, A., Mazzeo, S., ... Starkweather, A. (2021). Feasibility, acceptability, and preliminary effects of "Mindful Moms": A mindful physical activity intervention for pregnant women with depression. *Nursing Research*, 70(2), 95-105.
- Latendresse, G., Bailey, E., Iacob, E., Murphy, H., Pentecost, R., Thompson, N., & Hogue, C. (2021). A group videoconference intervention for reducing perinatal depressive symptoms: A telehealth pilot study. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 66(1), 70-77.
- Lengua, L., Thompson, S., Calhoun, R., Long, R., Price, C., Kantrowitz-Gordon, I., ... Moini, N. (2023). Preliminary evaluation of the effectiveness of perinatal mindfulness-based well-being and parenting programs for low-income new mothers. *Mindfulness*, 14(4), 933-952.
- Liu, C., Chen, H., Zhou, F., Long, Q., Wu, K., Lo, L., ... Chiou, W. (2022). Positive intervention effect of mobile health application based on mindfulness and social support theory on postpartum depression symptoms of puerperae. *BMC Women's Health*, 22(1), 413.
- Mei, R., Peng, F., Xiong, J., Liu, C., Liu, X., Wang, F., & Lv, L. (2022). Mindfulness-based interventions for the occurrence of postpartum depression in elderly primiparas. *Contrast Media & Molecular Imaging*, 2022(1), 202676.
- Ministério da Saúde. (n.d.). *Depressão pós-parto*. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-pos-parto>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Pan, W., Chang, C., Chen, S., & Gau, M. (2019). Assessing the effectiveness of mindfulness-based programs on mental health during pregnancy and early motherhood: A randomized control trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 19(1), 346.
- Pan, W. L., Gau, M. L., Hsu, T. C., Shen, S. C., & Lee, T. Y. (2022). Applying Mindfulness Techniques to the Management of Depressive Tendencies in Women in Taiwan in the Perinatal Period: A Qualitative Study. *Asian nursing research*, 16(3), 149-154. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2022.05.004>
- Pan, W., Lin, L., Kuo, L., Chiu, M., & Ling, P. (2023). 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 and Childbirth*, 23(1), 547.
- Roubinov, D., Epel, E., Coccia, M., Coleman-Phox, K., Vieten, C., Adler, N., ... Bush, N. (2022). Long-term effects of a prenatal mindfulness intervention on depressive symptoms in a diverse sample of women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 90(12), 942-949.
- Russell, S., Aubry, C., Rider, A., Mazzeo, S., & Kinser, P. (2020). Mindful moms: Motivation to self-manage depression symptoms. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing*, 45(4), 233-239.
- Simhi, M., Sarid, O., Rowe, H., Fisher, J., & Cwikel, J. (2021). A cognitive-behavioral intervention for postpartum anxiety and depression: Individual phone vs. group format. *Journal of Clinical Medicine*, 10(24), 5952.
- Sun, Y., Li, Y., Wang, J., Chen, Q., Bazzano, A., & Cao, F. (2021). Effectiveness of smartphone-based mindfulness training on maternal perinatal depression: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 23(1), e23410.
- Tharwat, D., Trousselard, M., Fromage, D., Belrose, C., Balès, M., Sutter-Dallay, A., ... & Duffaud, A. M. (2022). Acceptance mindfulness-trait as a protective factor for post-natal depression: A preliminary research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1545.
- Trapani, S., Caglioni, M., Villa, G., Manara, D. F., & Caruso, R. (2024). Mindfulness-based interventions during pregnancy and long-term effects on postpartum depression and maternal mental health: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, 30(2), 107-120.

- Witarto, B. S., Visuddho, V., Witarto, A., Bestari, D., Sawitri, B., Melapi, T. A. S., & Wungu, C. D. K. (2022). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health during the covid-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PLoS ONE*, *17*(9), e0274177.
- Yang, M., Jia, G., Sun, S., Ye, C., Zhang, R., & Yu, X. (2019). Effects of an online mindfulness intervention focusing on attention monitoring and acceptance in pregnant women: A randomized controlled trial. *Journal of Midwifery & Women's Health*, *64*(1), 68-77.
- Zhang, X., Li, Y., Wang, J., Mao, F., Wu, L., Huang, Y., ... Cao, F. (2023). Effectiveness of digital guided self-help mindfulness training during pregnancy on maternal psychological distress and infant neuropsychological development: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, *25*, e41298.

Artigo submetido em: 1 de dezembro de 2024.

Artigo Aceito em: 24 de fevereiro de 2025.

Artigo publicado online em: 17 de novembro de 2025.

Fonte de financiamento: Nada consta.

Editora responsável:

Carmem Beatriz Neufeld

Outras informações relevantes:

Este artigo foi submetido no GNPapers da RBTC código 549.