



EFETIVIDADE DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA REDUÇÃO DOS SCORES DE DEPRESSÃO PÓS-PARTO EM MULHERES: REVISÃO INTEGRATIVA

DÉBORA ALVES DA SILVA; LÚCIA APARECIDA FERREIRA; FABIANA AUGUSTA MOREIRA LOPES; MARIA ALINE LEOCÁDIO; BRUNO COSTA ALVES

Introdução: A Depressão pós-parto é uma condição de tristeza que afeta as mulheres no ciclo gravídico-puerperal, assim representando um problema de saúde pública; sendo essa tratável, se identificada precocemente. Entre os tratamentos incluem-se os medicamentosos e os não farmacológicos. Dentre estes, estudos têm apresentado a Terapia cognitivo-comportamental como uma alternativa para a redução dos sinais e sintomas da depressão pós-parto em mulheres. **Objetivos:** deste estudo é apresentar o conhecimento científico disponível sobre o impacto da Terapia cognitivo-comportamental na redução dos scores de depressão pós-parto. **Metodologia:** Revisão integrativa da literatura com consulta às bases de dados *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE) via *PubMed*, *PsycINFO*, *Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature* (CINAHL), *Cochrane Library*, *Web of Science*, *Scopus* e *BVS*; nos idiomas português e inglês, disponíveis online na íntegra, entre 2017 e 2022. **Resultados:** Foram analisados 11 artigos. Vários estudos científicos já demonstraram a eficácia da Terapia cognitivo-comportamental de problemas psicológicos. Aprender a enxergar as experiências a partir de novas perspectivas pode fazer com que a mulher tenha uma melhoria contínua no humor e aprenda a ter um comportamento mais funcional. Entretanto, apesar dos benefícios, os estudos mostram que ainda há uma necessidade de realizar uma avaliação da efetividade a longo prazo da terapia em aliviar os sintomas de depressão. **Conclusão:** Toda mulher com algum tipo de sofrimento mental, suspeito ou diagnosticado, deve receber informação e psicoeducação sobre formas de reduzir essas condições. Dentre os tratamentos não farmacológicos disponíveis para a Depressão pós-parto, a literatura apresenta a Terapia cognitivo-comportamental como uma alternativa não farmacológica eficaz que gera impacto na redução dos sinais e sintomas da depressão pós-parto, reduzindo os escores da doença e proporcionando melhor bem-estar às mulheres. Além disso, associar essa terapia às intervenções educativas em saúde, melhora o conhecimento das puérperas sobre a doença e as ensina a identificar sinais e sintomas sugestivos dessa condição, fazendo com que busquem ajuda aos serviços de saúde, precocemente; assim, ajudando-as a enfrentar essa fase de tantas transformações psicológicas.

Palavras-chave: Terapia cognitivo-comportamental, Depressão pós-parto, Mulheres, Efetividade, Terapêutica.