



Mariana Ferreira Oliveira

41373

**Benefícios dos métodos não farmacológicos na diminuição da ansiedade na
gravidez**

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa

Porto, 2024



Benefícios de métodos não farmacológicos na diminuição da ansiedade na gravidez.

Mariana Ferreira Oliveira

41373

Benefícios dos métodos não farmacológicos na diminuição da ansiedade na gravidez

Trabalho apresentado à Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa, orientado pelo Prof. Doutor Germano Couto, como parte dos requisitos para obtenção do grau de licenciado em Enfermagem.

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa

Porto, 2024



Resumo

A gravidez é um período de grandes mudanças, aumentando a vulnerabilidade das mulheres a distúrbios emocionais, como a ansiedade, devido a vários fatores económicos e sociais. Muitas grávidas optam por terapias alternativas devido às preocupações com o bem-estar fetal. A presente revisão integrativa foi realizada para avaliar os benefícios dos métodos não farmacológicos na saúde mental das grávidas, identificando a sua eficácia na diminuição da ansiedade. Os estudos abrangidos pela revisão destacam a eficácia e diversidade de métodos não farmacológicos na redução da ansiedade, mostrando-se promissoras para futuramente, os profissionais de saúde oferecerem alternativas às mulheres grávidas como opções seguras e eficazes para gerir a ansiedade.

Palavras-Chave: “Causas”, “Fatores predisponentes”, “Uso terapêutico, Métodos”, “Terapia Aquática”, “Musicoterapia”, “Yoga”, “Ansiedade”, “Distúrbios de Ansiedade”, “Sintomas Psíquicos”, “Saúde Mental”, “Gravidez”, “Mulher grávida”, “Farmacologia, Terapia Medicamentosa”.

Abstract

Pregnancy is a period of profound change, increasing women's vulnerability to emotional disorders such as anxiety due to various economic and social factors. Many pregnant women opt for alternative therapies due to concerns about fetal wellbeing. This integratory review was therefore carried out to assess the benefits of non-pharmacological interventions on the mental health of pregnant women, identifying those that are effective in reducing anxiety. The studies covered by the review highlight the effectiveness and diversity of non-pharmacological interventions in reducing anxiety, showing promise for future health professionals to offer alternatives to pregnant women as safe and effective options for managing anxiety.

Key-words: Causality, “Factor Predisposing”, “Therapeutic Uses”, “Effect Therapeutic”, “Methods Aquatic Therapy”, “Music Therapy”, “Yoga”, “Anxiety”, “anxiety disorders”, “Psychic Symptoms”, “Mental Health”, “Pregnancy”, “Pregnant Woman”, “Pharmacologic”, “Medication Therapy Management”.



Benefícios de métodos não farmacológicos na diminuição da ansiedade na gravidez.

Agradecimentos

Inicia-se este trabalho agradecendo aos meus pais e irmão pelo suporte incondicional ao longo destes quatro anos da licenciatura.

Agradeço a toda a minha família e ao meu namorado por todo o apoio e incentivo, proporcionando assim um sentimento de confiança para alcançar todas as metas propostas nesta jornada como futuras.

Um sincero agradecimento ao Professor Germano Couto, pela oportunidade de realização deste projeto bem como pelo apoio durante o processo da sua elaboração.

Por fim agradecer às minhas colegas envolvidas no projeto, pela ajuda fundamental na sua realização e pelo seu companheirismo.

Dedico este trabalho aos meus avós que infelizmente já partiram, mas é por eles que consegui chegar a esta etapa final.



Índice

1. Introdução	6
2. Metodologia	6
2.1 Questão de Investigação	7
2.2 Estratégia de Pesquisa.....	7
2.3 Base de Dados.....	8
3. Resultados.....	8
4. Discussão.....	13
5. Conclusão.....	16
6. Bibliografia	18

Índice Figuras

Figural “Fluxograma Prisma”.....	9
----------------------------------	---

Índice Tabelas

Tabela 1 “Chek-List "CASP"- Avaliação dos Artigos”.....	10
Tabela 2 “Estudos Analisados”.....	12



1. Introdução

A gravidez é um evento importante e natural na vida da mulher. Representa um momento de desafios sociais e biopsicológicos para a mulher grávida que pode aumentar a vulnerabilidade a distúrbios emocionais como ansiedade, depressão e stress (Farren et al., 2022). A ansiedade pode tornar-se incontável e leva a desfechos comportamentais adversos, necessitando de avaliação minuciosa para averiguar a presença de potenciais transtornos psiquiátricos (Wallace et al., 2020). As principais preocupações que desencadeiam a ansiedade pré-natal de acordo com alguns estudos, estão associadas à idade materna, escolaridade, menor nível socioeconómico, desemprego, gravidez não desejada, complicações durante gestações anteriores e falta de apoio da família e parceiro (Isan et al., 2022). Minglu et al, (2020), em consonância com Isan et al (2022), identifica como fatores de risco da ansiedade, a gravidez não desejada, expectativa de género e baixa escolaridade. Estas preocupações variam a cada trimestre, no primeiro trimestre associa-se a falta de apoio social, a gravidez não planeada e história de aborto, enquanto o medo do parto associa-se mais ao final da gravidez, ou seja, ao último trimestre (Xiaoyan et al., 2022).

Em contexto de ensino clínico, a estudante defrontou-se com esta situação o que acabou por suscitar alguma curiosidade em estudar os benefícios dessas terapias para a diminuir a ansiedade. A identificação precoce dos fatores de risco, auxiliam os profissionais a identificar grávidas com risco de ansiedade e atuar em conformidade, fornecendo intervenções preventivas de tratamento. Xiaoyan et al. (2022) identifica como fatores de risco a alta escolaridade, experiências negativas de outros partos, baixa rede de apoio.

A realização de uma revisão integrativa sobre o presente tema, teve como principal objetivo compreender o impacto de métodos não farmacológicas na redução da ansiedade das mulheres grávidas, identificando os métodos e os principais fatores de risco para ansiedade na gravidez nos diferentes trimestres. Como estudante de enfermagem ter realizado este projeto, ajudou a aprofundar conhecimento científico sobre as práticas não farmacológicas, desenvolver habilidades científicas e apresto para a prática clínica.

2. Metodologia

Foi realizado uma revisão integrativa a fim de estabelecer conclusões de estudos primários, com registos comuns a eles (Campana et al., 1999), que emerge uma



metodologia que proporciona uma síntese de conhecimento de resultados significativos na prática (Tavares et al., 2010).

2.1 Questão de Investigação

A questão de investigação foi estruturada através da metodologia PIO, sendo: (P) Gravidas; (I) Métodos terapêuticos não farmacológicos e (O) Diminuição da ansiedade, formando-se assim a pergunta de partida: “Quais os benefícios dos métodos não farmacológicos para a diminuição da ansiedade na gravidez?”.

Foi utilizada a plataforma “Descritores em Ciências da Saúde” (DeCS/MeSH), para identificar os descritores para a pesquisa na base de dados. Foram utilizados os seguintes descritores: “Causality”; “Factor predisposing”; “therapeutic uses”; “Effect therapeutic”; “Methods”; “aquatic therapy”; “Music Therapy”; “Yoga”; “Anxiety”; “anxiety disorders”; “Psychic symptoms”; “Mental Health”; “Pregnancy”; “pregnant Woman”; “Pharmacologic”; “Medication Therapy Management”.

2.2 Estratégia de Pesquisa

A estratégia de pesquisa incluiu a pesquisa nas bases de dados (Pubmed via medline). Esta foi realizada em (Title/Abstract) e (MESH Term) com o operador booleano AND ou OR, formando a seguinte frase booleana:

(Causality[Title/Abstract]) OR (Factor predisposing[Title/Abstract]) OR (therapeutic uses [Title/Abstract]) OR (effect therapeutic[Title/Abstract]) AND (Methods [Title/Abstract]) OR (aquatic therapy [Title/Abstract]) OR (music therapy [Title/Abstract]) OR (yoga[Title/Abstract]) AND (anxiety[Title/Abstract]) OR (Anxiety disorders [Title/Abstract]) OR (Psychic symptoms[Title/Abstract]) OR (mental health [Title/Abstract]) AND (Pregnancy [Title/Abstract]) OR (Pregnant woman [Title/Abstract]) NOT (pharmacology[Title/Abstract]) OR (Medication Therapy Management [Title/Abstract]).

A metodologia utilizada para a realização do presente estudo foi o protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis) (Page et al., 2022). A metodologia PRISMA é utilizada, como o nome indica, para estudos de revisão sistemática, auxiliando de forma transparente nos métodos empregados. Esta metodologia



Benefícios de métodos não farmacológicos na diminuição da ansiedade na gravidez.

compreende uma lista de 27 itens para um seguimento mais detalhado de estudos relacionados com intervenções em saúde (Page et al., 2022).

Foi realizado o registo na plataforma OSF (Open Science Framework) a qual se obteve “Identificador de Objeto Digital” (DOI): <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/KTBVD>. Esta é uma plataforma aberta destinada a facilitar a pesquisa colaborativa, gestão de projetos de pesquisa e reprodutibilidade na ciência. Foi utilizada esta plataforma com o intuito de utilizar as ferramentas e recursos que oferecem para ajudar a planear, organizar, documentar e partilhar todas as etapas do ciclo de pesquisas (Vilanova et al., 2023).

2.3 Base de Dados

A escolha das bases de dados para a pesquisa, foi baseada na especificidade das ciências da saúde.

A primeira base de dados escolhida foi a Pubmed (via Medline), que é uma base de dados realizada nos Estados Unidos que especifica a literatura biomédica (The Ohio State University, 2023). As restantes bases de dados foram escolhidas através do agregador de base de dados EBSCO, as bases de dados escolhidas foram a Web Of Science, uma base de dados ampla com recurso a muitos artigos da área da saúde (Clarivate, 2023), e por fim Cinahl uma base de dados com literatura disponível sobre enfermagem e outras áreas da saúde, incluindo periódicos de enfermagem.

3. Resultados

Foram identificados no total 62.476 estudos nas três respetivas bases de dados selecionadas sem os critérios de inclusão. De seguida foram removidos 55.738 estudos por não corresponderem com os critérios de inclusão (texto integral, estudos na língua inglesa e entre os anos 2018-2024), ficando com 6734 artigos para avaliação por título. Artigos duplicados foram removidos (n=5).

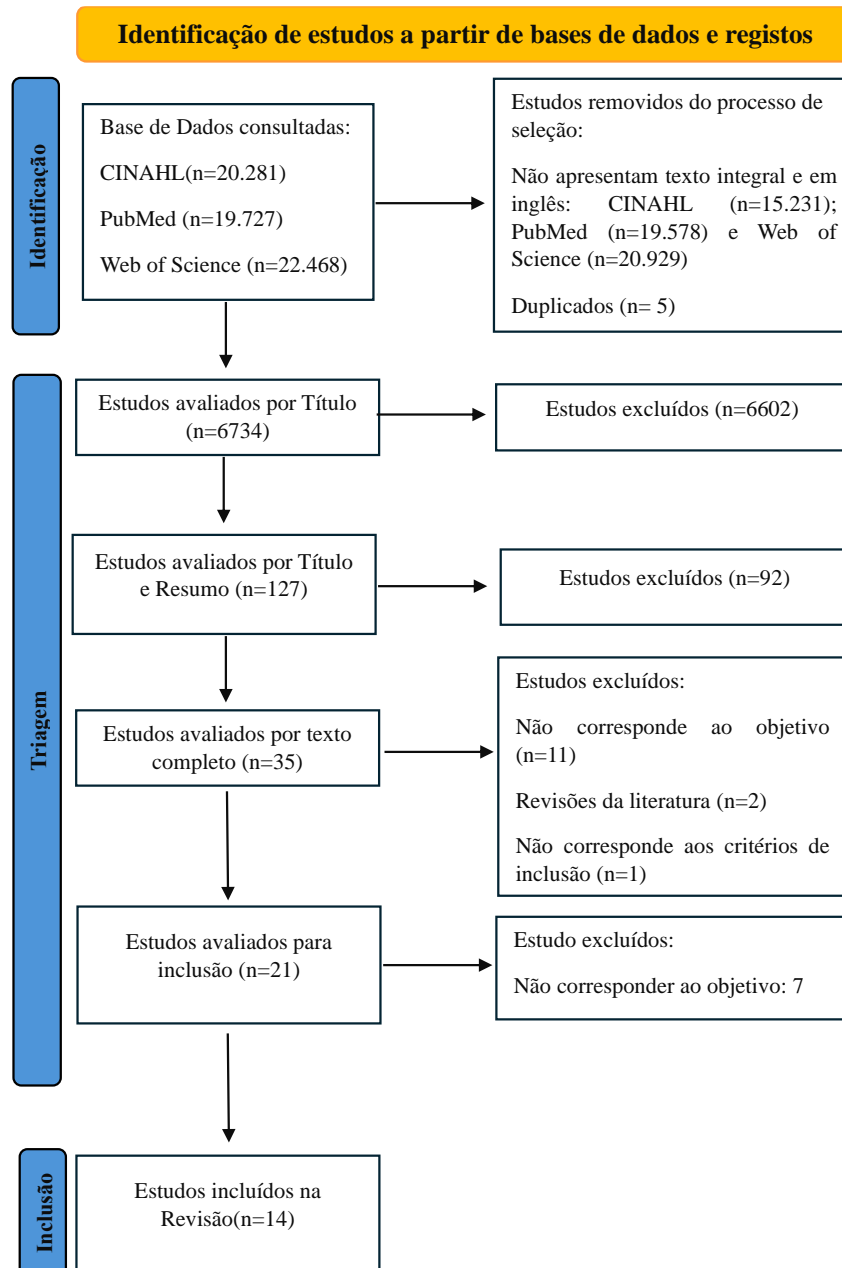
Após a leitura do título foram removidos 6602 estudos, continuando com 127 estudos para avaliar o resumo, e com a sua leitura 92 estudos foram excluídos.

Após uma análise do texto completo (n=35), 14 estudos foram excluídos por não corresponder aos objetivos da revisão, restaram assim 21 estudos para inclusão, após a sua análise foram excluídos sete estudos por não responderem ao objetivo proposto, três

deles através da “*Chek-List CASP*”. Ficando assim com um total de 14 artigos potencialmente elegíveis.

A pesquisa bibliográfica e o processo de inclusão estão detalhados no fluxograma PRISMA (figura 1).

Figura 1 Fluxograma PRISMA



Para avaliação da qualidade da evidência dos estudos foi utilizado a “*check list CASP*” apresentada na tabela 1.



Benefícios de métodos não farmacológicos na diminuição da ansiedade na gravidez.

Tabela 1 Chek-List "CASP"- Avaliação dos Artigos

Autor	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Yang, J	✓	✓	○	✓	✓	✓	X	✓	X	○
Goetz, M	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	X	✓	✓
Lonnberg, G	X	○	X	✓	X	✓	✓	✓	○	✓
Faramarzi, M	✓	✓	○	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓
Canfield, S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	○	✓	X
Student, G	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	○	✓
Çatalgol, S	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	✓	X
Ekrem, E	✓	X	✓	○	✓	✓	○	✓	X	○
Hassdenteufel, K	✓	X	✓	✓	✓	✓	○	✓	✓	✓
Nadholt, P	✓	X	✓	✓	✓	✓	○	✓	○	✓
Pan, W	✓	X	✓	○	✓	✓	○	✓	✓	○
Zofman, K	✓	○	X	✓	○	○	X	✓	○	✓
Wang, SL	✓	✓	✓	✓	✓	✓	○	✓	✓	○
Simsek Sahin, E	✓	✓	✓	○	✓	✓	✓	✓	○	✓
Xuto, P	✓	○	✓	✓	✓	✓	○	X	✓	✓
Pouryousef, S	✓	✓	○	✓	✓	✓	✓	✓	○	○
Barrio Forné, N	✓	✓	○	○	✓	✓	✓	✓	X	○
Montazeri, M	✓	✓	✓	○	✓	✓	✓	✓	○	✓
Asgharian, B	✓	✓	X	○	✓	✓	✓	✓	○	✓
Estrella Juarez, F	✓	○	✓	✓	✓	✓	○	✓	○	✓
Uguz, F	✓	✓	X	✓	✓	○	X	✓	○	✓

*Eliminados 3 artigos por não cumprirem metade dos requisitos.

✓- Sim X-Não ○-Não Específica

Os estudos incluídos foram realizados em vários países como Alemanha (dois estudos), Irão (dois estudos), Turquia (quatro estudos), China (três estudos), Tailândia e Espanha (dois estudos), com intervalo de tempo entre 2018 e 2024 e relataram diferentes métodos não farmacológicas como *Mindfulness*, Musicoterapia, Yoga, Terapia Cognitivo Comportamental, Terapia de Escrita, Receção de Mensagens, Educação para a Saúde e Companheirismo, a fim de ajudar na redução da ansiedade nas suas populações alvo, que no caso de todos os artigos eram mulheres grávidas. Os presentes estudos tiveram populações entre 51 e 460 com uma média de 129 mulheres grávidas.

Cada estudo examinou uma abordagem diferente de métodos não farmacológicos como o *Mindfulness*. O estudo piloto exploratório de Goetz et al. (2020) descreve o curso de *Mindfulness* como eficaz na redução da ansiedade, bem como o estudo aleatório controlado de Hassdenteufel et al. (2023), que aplicou através de uma intervenção eletrónica o *Mindfulness*, indicando uma redução significativa da ansiedade relacionada á gravidez e ao parto. Também Pan et al. (2023), através de um estudo controlado aleatório verificou a viabilidade do *Mindfulness* e a redução significativa na ansiedade e segundo Wang et al. (2023), também através de um estudo controlado aleatório ao



proporcionar treinos de *Mindfulness* constatou melhoria na satisfação com a vida e redução a depressão e ansiedade durante a gravidez. O outro método não farmacológico identificado foi o Yoga. Abordaram a temática Simsek et al. (2023), através de um estudo piloto quase-experimental, concluindo que Yoga pré-natal pode diminuir o efeito limitador dos sintomas da gravidez, nomeadamente da ansiedade e Nadholt et al. (2023), através de um estudo controlado aleatório confirmou que a participação em sessões de yoga reduz os níveis de ansiedade. A Musicoterapia foi também observada como método não farmacológica para diminuição da ansiedade nas grávidas. Através de um estudo aleatório controlado, Çatalgöl et al. (2022) aplicando a Musicoterapia observou que os níveis de ansiedade de estado e traço das mulheres diminuíram, bem como o estudo aleatório controlado de Juarez, et al. (2022), que confirmou no grupo de mulheres onde houve aplicação da musicoterapia e realidade virtual apresentaram níveis mais baixos de ansiedade após um teste em comparação ao grupo de controlo. Através de um estudo aleatório controlado Montazeri, et al. (2020), identifica a Terapia de Escrita como método não farmacológico onde afirma que a mesma foi eficaz na redução da ansiedade com diferença significativa entre os grupos de intervenção. Outro método identificado foi a Terapia Cognitivo-Comportamental, por Uguz et al., (2021), ficou considerada segura e eficaz para tratar a ansiedade generalizada durante a gravidez segundo o seu estudo coorte retrospectivo. A educação para a saúde em grávidas segundo os estudos de Pouryousef et al. (2022) e Asgharian et al. (2019), foi considerado um método não farmacológico para diminuir a ansiedade durante a gravidez. O estudo quasi-experimental de Poursyosef et al., afirmou que realização de aulas de formação sobre a gravidez é uma estratégia adequada para reduzir a ansiedade em concordância com o estudo de aleatório controlado de Asgharian, que afirma que ações de formação reduziram a ansiedade das mães grávidas do grupo de formação. A Receção de Mensagens de Texto identificado no estudo aleatório controlado de Xuto et al. (2022), este estudo descreve com a receção das mensagens de texto o aumento da atividade física e diminuição acentuada de sintomas da ansiedade e por fim o Companheirismo que foi associado á diminuição da ansiedade por Forné et al. (2010), através de um estudo caso-controlado. A tabela 2 descreve componentes dos estudos benéficos ao objetivo do tema.



Benefícios de métodos não farmacológicos na diminuição da ansiedade na gravidez.

Tabela 2 Estudos Analisados

Autor	Título	País	Tipo de Estudo	Objetivo	Participantes	Resultado
Goetz M, Schiele C, Muller M et al (2020)	“Efeitos de uma breve intervenção eletrónica baseada em Mindfulness no alívio da depressão e ansiedade pré-natal em mulheres de alto risco hospitalizadas.”	Alemanha	Estudo Piloto Exploratório	Explorar eficácia de um curso eletrónico de Mindfulness para aliviar sintomas de ansiedade.	68 mulheres grávidas.	Curso de Mindfulness com 57% de eficácia a influenciar positivamente a ansiedade do parto e stress na gravidez.
Çatalgol S, Ceber Turfan E (2022)	“Efeitos da musicoterapia aplicada a mulheres grávidas nos resultados maternos, fetais e neonatais.”	Turquia	Estudo aleatório controlado	Investigar efeitos da musicoterapia na gravidez.	125 mulheres grávidas.	Com a aplicação de musicoterapia observou-se que os níveis de ansiedade de estado e traço das mulheres diminuíram avaliada pela pontuação da escala de ansiedade STAY-T. Afetando assim, positivamente os parâmetros maternos e fetais.
Hassdenteufel K, Muller M, Abele H et al (2023)	“Utilização de uma intervenção eletrónica baseada no Mindfulness para melhorar a saúde mental materna durante a gravidez.”	Alemanha	Estudo aleatório controlado	Eficácia da utilização eletrónica de Mindfulness na melhoria da saúde mental.	460 mulheres grávidas.	A aplicação de Mindfulness através de uma intervenção eletrónica indicam uma redução significativa da ansiedade relacionada à gravidez e ao parto, demonstrando também impacto positivo na atenção plena durante dos o período de estudo.
Nadholt P, Kumar K, Sasha P, et al (2023)	“Mente-corpo como prática para manter a saúde psicológica nas mulheres grávidas-YOGESTA.”	China	Estudo controlado aleatório	Impacto do yoga na neuropsicologia.	77 mulheres grávidas.	O grupo de yoga apresentou uma diminuição notável cerca de 23,36% na percepção de stress, depressão e ansiedade, bem como melhoria nos domínios psicológicos e ambientais
Pan W, Lin L, Kuo L, et al (2023)	“Efeitos de um programa pré-natal de Mindfulness nas alterações do stress, da ansiedade, da depressão e da ligação mãe-bebé de mulher com tendências de perturbação de humor e ansiedade perinatais.”	Tawain	Estudo aleatório controlado.	Avaliar os efeitos de intervenção de Mindfulness para ajudar com a ansiedade.	102 mulheres grávidas.	Viabilidade na aplicação de Mindfulness, bem como eficácia da intervenção em mulheres grávidas e puérperas, registou-se reduções significativas de 17,53 pontos na ansiedade, depressão e stress no grupo intervencionado.
Wang S, Sun M, Huang X, et al (2023)	“Benefícios de Mindfulness na saúde mental das mulheres durante a gravidez e no início da maternidade.”	China	Estudo aleatório controlado	Avaliar os efeitos de uma intervenção psicossomática baseada no Mindfulness na depressão, ansiedade e medo do parto.	104 mulheres grávidas	Proporcionar o treino de Mindfulness às mulheres durante a gravidez pode melhorar a satisfação com a vida e reduzir a depressão, a ansiedade durante a gravidez e a pós o parto. Cerca de 2,72 pontos entre o grupo de controlo e grupo intervencionado.
Simsek Sahin E, Can Gurkan O (2023)	“Efeito do yoga pré-natal nos sintomas relacionados com a gravidez.”	Turquia	Estudo Piloto Quasi-Experimental	Identificar o efeito do yoga nos sintomas relacionados com a Gravidez.	70 mulheres grávidas	O yoga pré-natal pode diminuir o efeito limitador dos sintomas da gravidez. O grupo do yoga teve uma pontuação total de frequência dos sintomas menor, sintomas esses: gastrointestinais (diferença de 1,43 pontos), respiratórios (diferença de 0,43 pontos), saúde mental (diferença de 2,12 pontos).
Xuto P, Toyohiko K, Prasitwattan aseree P, et al (2022)	“Efeito na receção de mensagens de texto no comportamento de cuidados de saúde e na ansiedade de mulheres grávidas tailandesas.”	Tailândia	Estudo aleatório Controlado	Identificar o efeito da receção de mensagens de texto no comportamento da ansiedade.	66 mulheres grávidas.	As mensagens de texto podem aumentar a atividade física uma vez que o grupo de intervenção adotou comportamentos de saúde adequados no nível de atividade física cerca de 1,8 % do grupo de controlo, e reduzir o índice total de ansiedade uma vez e notória a ansiedade mais baixa do que o grupo de controlo cerca de 5,56%.



Benefícios de métodos não farmacológicos na diminuição da ansiedade na gravidez.

Pouryousef S, Jahromi M, Yeganeh S, et al (2022)	“Efeito de uma intervenção educativa na ansiedade das grávidas.”	Turquia	Estudo Quase-Experimental	Avaliar efeito de uma intervenção educativa na ansiedade das mulheres grávidas.	62 mulheres grávidas	A realização de aulas de formação sobre a gravidez é uma estratégia adequada para reduzir a ansiedade uma vez que as pontuações médias das diferentes dimensões da ansiedade na gravidez no grupo de intervenção revelaram que o método de treino e discussão em grupo causou uma diferença estatisticamente significativa em todas as dimensões, exceto nos medos egocêntricos.
Barrio Forné N, Gasch-Gallén Á (2021)	“Companheirismo como método de redução da ansiedade em grávidas hospitalizadas durante o terceiro trimestre.”	Espanha	Estudo caso-Controlo	Estudar a associação entre a ansiedade relacionada com a gravidez em mulheres e a companhia durante o internamento.	80 mulheres grávidas	O companheirismo foi associado à diminuição da ansiedade, cerca de 0,038 em ambas as dimensões. A ausência de apoio a etnia e a primiparidade contribuiu para o aumento da ansiedade nas grávidas hospitalizadas, assim o envolvimento do seu círculo social próximo é essencial para a prevenção e/ou redução da ansiedade nesta população.
Montazeri M, ESmaeilpour K, Mohammad-Alizadeh-Charandabi S, et al (2020)	“Efeito da terapia da escrita na ansiedade de mulheres grávidas.”	Irão	Estudo Aleatório Controlado	Determinar o efeito da terapia escrita na ansiedade na gravidez.	70 mulheres grávidas	A terapia de escrita pode reduzir a ansiedade, a pontuação média de ansiedade foi significativamente mais baixa no grupo de intervenção cerca de 95% de diferença média entre os dois grupos (controlo e intervenção).
Asgharian B, Sehhatie F, Mirghafourvand M (2019)	“Efeito do treino de mulheres grávidas e dos seus maridos na ansiedade de mulheres grávidas com resultados adversos anteriores na gravidez.”	Irão	Estudo Aleatório Controlado	Avaliar o efeito de treino na ansiedade em grávidas	132 mulheres grávidas	As ações de formação reduziram a ansiedade das mães grávidas do grupo de formação em comparação às mulheres do grupo de controlo. Uma redução significativa de 95%.
Estrella Juarez F, Requena-Mullor M, Garcia-Gonzalez J, et al (2022)	“Efeitos da realidade virtual e da musicoterapia nos parâmetros fisiológicos de mulheres grávidas e fetos e nos níveis de ansiedade.”	Espanha	Estudo aleatório Controlado	Determinar o efeito da realidade virtual e musicoterapia nos níveis fisiológicos e ansiedade nas grávidas.	343 mulheres grávidas	As mulheres dos grupos de musicoterapia e realidade virtual apresentaram níveis mais baixos de ansiedade após um teste em comparação ao grupo de controlo. Para além disso essas intervenções tiveram um efeito positivo na pressão arterial e na frequência cardíaca da gestante e melhoraram os resultados do parto.
Uguz F, Ak M (2021)	“Terapia cognitivo-comportamental em mulheres grávidas com perturbação de ansiedade generalizada.”	Turquia	Estudo coorte Retrospetivo	Avaliar a eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da ansiedade durante a gravidez.	51 mulheres grávidas	Os sintomas de ansiedade após os tratamentos foram significativamente mais baixos do que na linha base, não houve diferença significativa na idade gestacional nem no peso do recém-nascido. A terapia cognitiva comportamental parece ser um tratamento seguro e eficaz para perturbações de ansiedade generalizada durante a gravidez.

4. Discussão

A presente revisão foi realizada para mapear os benefícios de métodos não farmacológicos a fim de reduzir os sintomas de ansiedade durante a gravidez. Foram incluídos 14 estudos de seis países diferentes que acederam à opinião e avaliação das mulheres através de



questionários entrevistas e escalas. Esses estudos identificaram métodos não farmacológicos como o *Mindfulness*, a Musicoterapia, o Yoga, a Terapia cognitivo comportamental, a Receção de mensagens de texto, o Companheirismo, Terapia de escrita e a Educação para a Saúde.

Os estudos não publicados em inglês não foram incluídos na revisão, bem como estudos referentes á época do Covid-19 por ser um tema muito específico a uma determinada altura e estudos com limitações na descrição de resultados e métodos utilizados, onde não foi possível uma avaliação completa da sua qualidade. Embora estas limitações, tentou manter-se uma heterogeneidade nos estudos e nos seus períodos. Esta abordagem envolveu exploração textual e temática dos dados, identificando temas comuns destacando a evidência.

De acordo com os estudos incluídos na revisão verificou-se que a sua maioria está de acordo à eficácia dos métodos não farmacológicos na influência positiva a nível de saúde mental das grávidas.

A aplicação de *Mindfulness* durante a gravidez e pós-parto demonstrou resultados positivos em vários estudos como os de Goetz et al. (2020), Hassdenteuf et al. (2023), Pan et al. (2023) e Wang et al. (2023). Em consonância Kuandarti et al. (2024) através de um estudo secundário concluiu que o *Mindfulness* é eficaz para reduzir a ansiedade, aumentando habilidades para gerir emoções sugerindo como opção não farmacológica para reduzir a ansiedade, bem como Muller et al. (2020) através do seu estudo prospetivo bicêntrico randomizado e controlado afirma que aplicação de *Mindfulness* oferece uma abordagem promissora para reduzir os sintomas de depressão e ansiedade através de uma aplicação para telemóvel.

A Musicoterapia segundo Çatalgöl et al. (2022) e Juarez et al. (2022), teve impacto positivo nos parâmetros materno-fetais, com a participação nessas intervenções as mulheres apresentaram níveis mais baixos de ansiedade em comparação aos grupos de controlo. Estudos já realizados, como o de Perkovic et al. (2021) através da sua revisão da literatura, confirma que a musicoterapia é um método simples não farmacológico e seguro que contribui significativamente para a saúde mental das grávidas na gravidez, bem como o estudo de Soyly et al. (2021) que determinou através do seu ensaio clínico



randomizado que a música afeta tanto os valores dos sinais vitais como reduz o estado e os níveis de ansiedade de traço nas mulheres grávidas durante o procedimento.

A prática de Yoga pré-natal foi associada por Nadholta et al. (2023) e Simsek et al. (2013) à diminuição dos sintomas de gravidez. Na revisão sistemática realizado por Solís et al. (2021), o estudo corrobora com os resultados anteriormente mencionados refletindo evidências de que a intervenção não farmacológica tem eficácia na redução da ansiedade, identificando assim métodos como musicoterapia e o yoga bem como o de Corrigan et al. (2022), através da sua revisão evidencia efeitos do yoga na gravidez, na ansiedade e medo do parto. Este estudo vai de acordo com o de Lin et al. (2022) que através de uma revisão também afirma que as evidências atuais sugerem que o yoga tem melhoria significativa nos scores da ansiedade.

A terapia Cognitivo Comportamental foi também considerada por Uguz et al. (2021), uma terapia não farmacológica para diminuição da ansiedade através do seu estudo identifica-a como uma intervenção segura e eficaz no tratamento de transtornos da ansiedade o mesmo afirmado por Loughnan et al. (2019), que através das descobertas promissoras no estudo randomizado controlado realizado afirma que a presente terapia reduz a ansiedade, no entanto sugeriram a continuação de estudos sobre a temática para estabelecer a eficácia do tratamento.

Xuto et al. (2022), indicou as Receções de Mensagens de texto como um método na diminuição da ansiedade, aumentando também assim os níveis de atividade física das mulheres grávidas, assegurado pelo estudo qualitativo de Coleman et al. (2020) onde refere que o recebimento de mensagens durante a gestação é oportuno e útil para apoio à mulher grávida.

O apoio e Companheirismo está associado á diminuição de ansiedade por Barrio et al. (2021), em consonância, Huang et al. (2022), através de um estudo transversal, afirma que uma melhor função familiar e perceção de apoio social podem reduzir a ansiedade bem com os efeitos mediadores de resiliência.

Segundo Asgharian et al. (2019) e Pouryousef et al. (2022), a Educação para a Saúde através de ações de formação e aulas de formação da gravidez foi considerada uma estratégia eficaz na redução da ansiedade, evidenciada por escalas. Através de um estudo transversal, Chehrazi et al. (2021), indica que o *coping* de planeamento e preparação,



através da promoção de mudança de comportamentos, pode reduzir a ansiedade e stress da gravidez. O estudo aleatório de Zafman et al. (2023) as plataformas interativas online de educação para a saúde e parto também afeta positivamente a redução da ansiedade diminuído significativamente no grupo de intervenção.

O último método não farmacológico identificado nos estudos incluídos na revisão foi a Terapia de Escrita, mencionada por Montazeri et al. (2022), através do seu estudo aleatório controlado, afirma que o grupo de intervenção teve uma redução significativa do grupo de controlo, em contrapartida, no estudo realizado por Frederiksen et al. (2017), a terapia de escrita reduz estatisticamente os sintomas depressivos, mas não da ansiedade. Apesar da larga pesquisa não foi possível identificar estudos que fossem em consonância com a Terapia de escrita.

Os estudos mencionados acima, fornecem evidências sólidas de que os diversos métodos não farmacológicos podem ser eficazes na redução da ansiedade durante a gravidez, oferecendo variedade não farmacológica para mulheres grávidas preocupadas com a sua saúde mental.

5. Conclusão

Com base na revisão dos estudos sobre intervenções não farmacológicas para reduzir a ansiedade durante a gravidez, pode-se concluir que existe uma variedade de abordagens eficazes disponíveis para as mulheres grávidas. A análise de 14 estudos diferentes revelou consistentemente que métodos como Mindfulness, Musicoterapia, yoga, terapia cognitivo-comportamental, Receção de mensagens de texto, Companheirismo e Educação para a saúde mostram resultados positivos na redução da ansiedade.

Essas descobertas destacam abordagens não farmacológicas no tratamento da ansiedade durante a gravidez, oferecendo alternativas seguras e eficazes para alternativa ao uso de medicação. A diversidade de métodos identificados sugere que a mulher grávida tem várias opções, permitindo assim uma abordagem personalizada de acordo com as suas preferências e necessidades individuais, assim sendo o objetivo principal foi atingido com evidência.

Mesmo assim é importante reconhecer que o presente estudo teve algumas limitações como a inclusão de artigos apenas na língua inglesa, com intervalo de tempo de 2018 a



2024, eliminando artigos da época do Covid-19, e com isto futuros estudos poderão ter em conta e abordar essas lacunas e fornecer uma compreensão mais abrangente dos benefícios dos métodos não farmacológicas.

Ao realizar uma revisão integrativa, sentiu-se dificuldades, uma vez que o processo da sua elaboração é um processo complexo e desafiador. As dificuldades passaram pelo período desafiador de formular a pergunta de pesquisa, identificar estudos relevantes para a pesquisa, selecionando as bases de dados mais apropriadas ao tema, determinar critérios de inclusão e exclusão de modo crítico e rigoroso, manter a rigorosidade na avaliação crítica dos estudos, extrair de forma precisa e completa os dados tentando manter a revisão atualizada com estudos publicados recentemente.

Esta revisão oferece base sólida para a prática baseada em evidência em Enfermagem, especificamente no cuidado pré-natal. Potencializa a capacidade dos enfermeiros de promover a saúde mental das mulheres grávidas, com a identificação de métodos eficazes, reduzindo assim, os métodos farmacológicos com evidências robustas sobre a eficácia dos não farmacológicas e melhorar a qualidade de vida das mulheres grávidas.



6. Bibliografia

- Asgharian, B., sehhatie, F., & Mirghafourvand, M. (2019). “The Effect of Training Pregnant Women and Their Husband’s on the Anxiety in Pregnant Women with Previous Adverse Pregnancy Outcomes: A Controlled Randomized Clinical Trial.” 06(01), 17–23. <https://doi.org/10.1007/s40556-019-00193-y>
- Campana, Á. (1999). Metodologia da investigação científica aplicada à área biomédica-2. Investigações na área médica. In *J Pneumol* (Vol. 25, Issue 2). <https://www.scielo.br/j/jpneu/a/bXPWksKL5Qzf4KLFDvbmtGj/?lang=pt#>
- Çatalgöl, Ş., & Ceber Turfan, E. (2022). “The effects of music therapy applied to pregnant women on maternal, fetal, and neonatal results: A randomized controlled study.” *Health Care for Women International*, 43(5), 448–464.
- Clarivate (2023) “Web of Science™ base de dados de citação global independente mais confiável do mundo.” <https://clarivate.com/webofsciencegroup/campaigns/web-of-science-base-de-dados-de-citacao-global-independente-mais-confiavel-do-mundo/>.
- Chehrazi, M., Faramarzi, M., Abdollahi, S., Esfandiari, M., & Shafie rizi, S. (2021). “Health promotion behaviours of pregnant women and spiritual well-being: Mediatory role of pregnancy stress, anxiety and coping ways.” *Nursing Open*, 8(6), 3558–3565. <https://doi.org/10.1002/nop2.905>
- Coleman, J., Eriksen, J., Black, V., Thorson, A., & Hatcher, A. (2020). “The Mobile Alliance for Maternal Action Text Message–Based mHealth Intervention for Maternal Care in South Africa: Qualitative User Study.” *JMIR Human Factors*, 7(2), e14078. <https://doi.org/10.2196/14078>
- Corrigan, L., Moran, P., McGrath, N., Eustace-Cook, J., & Daly, D. (2022). “The characteristics and effectiveness of pregnancy yoga interventions: a systematic review and meta-analysis.” *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), 250. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04474-9>
- Farren, J., Jalmbrant, M., Falconieri, N., Mitchell-Jones, N., Bobdiwala, S., Al-Memar, M., Parker, N., Van Calster, B., Timmerman, D., & Bourne, T. (2022). “Prognostic factors for



post-traumatic stress, anxiety and depression in women after early pregnancy loss: a multi-centre prospective cohort study.” *BMJ Open*, 12(3), e054490. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054490>

Forné, N., & Gasch-Gallén, Á. (2021). “El acompañamiento como método para reducir la ansiedad en embarazadas ingresadas en el tercer trimestre”. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 55.

Frederiksen, Y., O’Toole, M. S., Mehlsen, M. Y., Hauge, B., Elbaek, H. O., Zachariae, R., & Ingerslev, H. J. (2017). “The effect of expressive writing intervention for infertile couples: a randomized controlled trial.” *Human Reproduction*, 32(2), 391–402. <https://doi.org/10.1093/humrep/dew320>

Goetz, M., Schiele, C., Müller, M., Matthies, L. M., Deutsch, T. M., Spano, C., Graf, J., Zipfel, S., Bauer, A., Brucker, S. Y., Wallwiener, M., & Wallwiener, S. (2020). “Effects of a Brief Electronic Mindfulness-Based Intervention on Relieving Prenatal Depression and Anxiety in Hospitalized High-Risk Pregnant Women: Exploratory Pilot Study.” *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e17593. <https://doi.org/10.2196/17593>

Hassdenteufel, K., Müller, M., Abele, H., Brucker, S. Y., Graf, J., Zipfel, S., Bauer, A., Jakubowski, P., Pauluschke-Fröhlich, J., Wallwiener, M., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115599>

Huang, C.-Y., Chou, S.-H., & Shih, C.-L. (2022). “Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5368. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>

Insan, N., Weke, A., Forrest, S., & Rankin, J. (2022). “Social determinants of antenatal depression and anxiety among women in South Asia: A systematic review & meta-analysis.” *PLOS ONE*, 17(2), e0263760. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263760>

Juarez, F., Requena-Mullor, M., Garcia-Gonzalez, J., Lopez-Villen, A., & Alarcon-Rodriguez, R. (2023). “Effect of Virtual Reality and Music Therapy on the Physiologic Parameters



- of Pregnant Women and Fetuses and on Anxiety Levels: A Randomized Controlled Trial.” *Journal of Midwifery and Women’s Health*, 68(1), 35–43. <https://doi.org/10.1111/JMWH.13413>
- Kundarti, F. I., Kiswati, & Komalya, I. N. T. (2024). “Mindfulness based intervention reduce anxiety in labor. *Gaceta Sanitaria*, 38, 102359.” <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2024.102359>
- Lin, I.-H., Huang, C.-Y., Chou, S.-H., & Shih, C.-L. (2022). “Efficacy of Prenatal Yoga in the Treatment of Depression and Anxiety during Pregnancy: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5368. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095368>
- Loughnan, S. A., Sie, A., Hobbs, M. J., Joubert, A. E., Smith, J., Haskelberg, H., Mahoney, A. E. J., Kladnitski, N., Holt, C. J., Milgrom, J., Austin, M.-P., Andrews, G., & Newby, J. M. (2019). “A randomized controlled trial of ‘MUMentum Pregnancy’: Internet-delivered cognitive behavioral therapy program for antenatal anxiety and depression.” *Journal of Affective Disorders*, 243, 381–390. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.057> ~
- Minglu, L., Fang, F., Guanxi, L., Yuxiang, Z., Chaoqiong, D., & Xueqin, Z. (2020). “Influencing factors and correlation of anxiety, psychological stress sources, and psychological capital among women pregnant with a second child in Guangdong and Shandong Province.” *Journal of Affective Disorders*, 264, 115–122. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.148>
- Montazeri, M., Esmailpour, K., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Golizadeh, S., & Mirghafourvand, M. (2020). “The Effect of Writing Therapy on Anxiety in Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial.” *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 14(2). <https://doi.org/10.5812/ijpbs.98256>
- Müller, M., Matthies, L. M., Goetz, M., Abele, H., Brucker, S. Y., Bauer, A., Graf, J., Zipfel, S., Hasemann, L., Wallwiener, M., & Wallwiener, S. (2020). “Effectiveness and cost-effectiveness of an electronic mindfulness-based intervention (eMBI) on maternal mental health during pregnancy: the mindmom study protocol for a randomized controlled clinical trial.” *Trials*, 21(1), 933. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04873-3>
- Nadholt, P., Kumar, K., Saha, P. K., Suri, V., Singh, A., & Anand, A. (2023). “Mind-body practice as a primer to maintain psychological health among pregnant women—



YOGESTA—a randomized controlled trial.” *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1201371>

Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., & et al. (2022). “A declaração PRISMA 2020: diretriz atualizada para relatar revisões sistemáticas.” <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9798848/>.

Pan, W.-L., Lin, L.-C., Kuo, L.-Y., Chiu, M.-J., & Ling, P.-Y. (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. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05873-2>

Perkovic, R., Tustonja, M., Devic, K., & Kristo, B. (2021). “Music Therapy and Mental Health in Pregnancy.” *Psychiatria Danubina*, 33(Suppl 4), 786–789.

Pouryousef, S., Jahromi, M. K., Yeganeh, S., Rouhandeh, R., Paki, S., & Jokar, M. (2022). “The Effect of an educational Intervention on Anxiety of Pregnant Women: A Quasi-Experimental Study.” *Investigación y Educación En Enfermería*, 40(2). <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v40n2e05>

Simsek, E., & Can Gürkan, Ö. (2023). “The Effect of Prenatal Yoga on Pregnancy-Related Symptoms: A Pilot Quasi-Experimental Study.” *Complementary Medicine Research*, 30(3), 195–203. <https://doi.org/10.1159/000528801>

Solís, E., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2021). “Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review.” *Midwifery*, 102, 103126. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103126>

Soylu, N., Bülbül, T., & Müderris, İ. İ. (2022). “The effect of music on fetal well-being and anxiety levels and vital signs of pregnant women during non-stress test: Turkey sample.” *Health Care for Women International*, 43(5), 499–517. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1973010>

Tavares De Souza, M., Dias Da Silva, M., & De Carvalho, R. (2010). “Revisão integrativa: what is it? How to do it?” (Vol. 8, Issue 1). <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt>



The Ohio State University. (2024).” *What is Pubmed.*”
[https://Hslguides.Osu.Edu/Pubmed/What-Is-Pubmed.](https://Hslguides.Osu.Edu/Pubmed/What-Is-Pubmed)

Uguz, F., & Ak, M. (2021). “Cognitive-behavioral therapy in pregnant women with generalized anxiety disorder: a retrospective cohort study on therapeutic efficacy, gestational age and birth weight.” *Brazilian Journal of Psychiatry*, 43(1), 61–64.
<https://doi.org/10.1590/1516-4446-2019-0792>

Vilanova, F & Santini, T. (2023). “Phase 1: Getting Started Help Guides (Portuguese).”
<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/TNAMR>

Wallace, K., & Araji, S. (2020). “An Overview of Maternal Anxiety During Pregnancy and the Post-Partum Period.” *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*, 4(4), 47–56.
<https://doi.org/10.29245/2578-2959/2020/4.1221>

WANG, S. L., SUN, M. Y., HUANG, X., ZHANG, D. M., YANG, L., XU, T., PAN, X. P., & ZHENG, R. M. (2023). “Benefits of Mindfulness Training on the Mental Health of Women During Pregnancy and Early Motherhood: A Randomized Controlled Trial.” *Biomedical and Environmental Sciences*, 36(4), 353–366.
<https://doi.org/10.3967/bes2023.041>

Xiaoyan, Y., & Yu Liu. (2022). “The effect of nonpharmacological interventions on the mental health of high-risk pregnant women: A systematic review.”
[https://Www.Sciencedirect.Com/Science/Article/Pii/S0965229922000012?Via%3Dihub#sec0110.](https://Www.Sciencedirect.Com/Science/Article/Pii/S0965229922000012?Via%3Dihub#sec0110)

Xuto, P., Toyohiko, K., Prasitwattanaseree, P., & Sriarporn, P. (2022). “Effect of Receiving Text Messages on Health Care Behavior and State Anxiety of Thai Pregnant Women: A Randomized Controlled Trial.” *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 10(1), 18–29. <https://doi.org/10.30476/IJCBNM.2021.89364.1604>

Zafman, K. B., Riegel, M. L., Levine, L. D., & Hamm, R. F. (2023). “An interactive childbirth education platform to improve pregnancy-related anxiety: a randomized trial.” *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 229(1), 67.e1-67. e9.
<https://doi.org/10.1016/j.ajog.2023.04.007>