

# Instagram e COVID-19: recursos para promoção de saúde de gestantes e puérperas

*Instagram and COVID-19: resources for health promotion  
of pregnant women and mothers*

*Instagram e COVID-19: recursos para la promoción  
de la salud de las mujeres embarazadas  
y las que han dado a luz recientemente*

*Ana Cristina Barros da Cunha\**

*Karolina Alves de Albuquerque\*\**

*Amanda Roseira Ramos\*\*\**

*Clara Manhães de Pazos\*\*\*\**

*Stephanie Vieira Veloso\*\*\*\*\**

## Resumo

*A pandemia da COVID-19 resultou em grande estresse, especialmente para populações mais vulneráveis, como mulheres grávidas e no pós-parto. Devido ao isolamento social, durante o início do período pandêmico, as redes sociais tornaram-se recursos importantes para informar e promover saúde e bem-estar. O objetivo deste estudo é apresentar uma proposta psicoeducativa de intervenção positiva na forma de posts para o Instagram e sua validade de*

---

\* Universidade Federal do Rio de Janeiro, RJ, Brasil. <https://orcid.org/0000-0003-0839-0130>. E-mail: [acbcunha@yahoo.com.br](mailto:acbcunha@yahoo.com.br)

\*\* Universidade Federal do Espírito Santo, ES, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-6044-3570>. E-mail: [karol.arcos@gmail.com](mailto:karol.arcos@gmail.com)

\*\*\* Universidade Federal do Rio de Janeiro, RJ, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-4057-3247>. E-mail: [amandarramos95@gmail.com](mailto:amandarramos95@gmail.com)

\*\*\*\* Universidade Federal do Rio de Janeiro, RJ, Brasil. <https://orcid.org/0000-0002-8228-5390>. E-mail: [manhaesclara@gmail.com](mailto:manhaesclara@gmail.com)

\*\*\*\*\* Universidade Federal do Rio de Janeiro, RJ, Brasil. <https://orcid.org/0000-0001-9189-6014>. E-mail: [stephanie.teffi@gmail.com](mailto:stephanie.teffi@gmail.com)

conteúdo para o enfrentamento do estresse provocado pela pandemia por gestantes e puérperas no ano de 2020. A validade de conteúdo foi avaliada por 64 juízas, que analisaram 29 posts adotando uma escala Likert de 5 pontos para validar linguagem, relevância, pertinência e apresentação da proposta. Observou-se coeficientes de validade de conteúdo acima do ponto de corte ( $\geq 0.80$ ) para todos os critérios, o que indica a adequação da proposta para enfrentar os estressores da pandemia pela população alvo. Dessa forma, confirmou-se a possibilidade de utilização das mídias sociais visando o aumento no acesso a materiais de qualidade que promovem a democratização do cuidado à saúde mental.

**Palavras-chave:** COVID-19; Estresse; Enfrentamento; Maternidade; Instagram.

## Abstract

*The COVID-19 pandemic has induced significant stress, particularly among vulnerable populations, such as pregnant and postpartum women. Given the social isolation measures implemented at the onset of the pandemic, social media has emerged as a vital tool for disseminating health information and promoting well-being. This study aims to present a psychoeducational intervention proposal in the form of Instagram posts and assess its content validity in addressing pandemic-induced stress among pregnant and postpartum women in the year 2020. Content validity was evaluated by 64 female judges who assessed 29 posts using a 5-point Likert scale to validate language, relevance, pertinence, and presentation of the proposal. Results indicated content validity coefficients exceeding the established threshold ( $\geq 0.80$ ) for all criteria, affirming the suitability of the proposal for mitigating pandemic-related stressors among the target population. Thus, the utilization of social media to enhance access to high-quality resources promoting mental health care democratization is confirmed.*

**Keywords:** COVID-19; Stress; Coping; Maternity; Instagram.

## Resumen

*La pandemia de COVID-19 resultó en un gran estrés, especialmente para poblaciones más vulnerables, como mujeres embarazadas y postparto. Debido al aislamiento social durante el periodo pandémico, las redes sociales se volvieron en recursos importantes para informar y promover la salud y el bienestar. El objetivo del estudio es presentar una propuesta psicoeducativa de intervención positiva en forma de posts para Instagram y su validez de contenido para el enfrentamiento del estrés provocado por la pandemia por gestantes y puérperas en el año de 2020. La validez del contenido fue evaluada por 64 jueces, que analizaron 29 posts adoptando una escala Likert de 5 puntos para validar lenguaje, relevancia, pertinencia y presentación de la propuesta. Se*

*observaron coeficientes de validez de contenido por encima del punto de corte ( $\geq 0.80$ ) para todos los criterios, lo que indica la adecuación de la propuesta para enfrentar los estresores de la pandemia por parte de la población objetivo. Así, sabemos que es posible utilizar las redes sociales para incrementar el acceso a materiales de calidad que promuevan la democratización de la atención de la salud.*

**Palabras clave:** COVID-19; Estrés; Enfrentamiento; Maternidad; Instagram.

No final de 2019, na China, foi identificado o *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2), vírus inédito que provoca a *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19). Devido à alta contaminação e à propagação acelerada da COVID-19, a Organização Mundial da Saúde (2020) decretou situação mundial de emergência pública, caracterizando um estado de pandemia. Diante dessa situação crítica, a população mundial sofreu com o impacto da pandemia da COVID-19, apresentando riscos para a saúde mental. De acordo com Raony *et al.* (2020), durante eventos como esse, pessoas sem educação formal estão mais vulneráveis à depressão, por exemplo. Isso demonstra a importância de se oferecer recursos com foco na disseminação de informações sobre a pandemia e na apresentação de estratégias eficazes para o manejo do estresse, principalmente para populações mais vulneráveis, como a população de mulheres grávidas e puérperas.

Essa população vivencia um ciclo gravídico-puerperal, marcado por inúmeras mudanças físicas, psíquicas e sociais, tornando gestantes e puérperas mais vulneráveis ao sofrimento psíquico, como o estresse. Estudos mostram que o tipo e a intensidade do estresse na gestação têm impacto no desenvolvimento fetal, com consequências para o desenvolvimento do bebê (Charil, Laplante, Vaillancourt & King, 2010; Glover, 2011; Franke *et al.*, 2017) e também para a mãe, aumentando as chances de depressão pós-parto (Rodrigues & Schiavo, 2011; Arrais & Araujo, 2017; Kliemann, Böing & Crepaldi, 2017).

Considerando o estresse como uma resposta típica perante a pandemia, que pode se agravar em gestantes e puérperas, medidas preventivas são importantes. Compreende-se, pela perspectiva cognitivista do *coping*, que o enfrentamento (*coping*, em inglês) do estresse ocorre por

meio de estratégias cognitivas e comportamentais usadas pela pessoa para se adaptar frente às demandas, que podem ser interpretadas como desafiadoras, ameaçadoras ou danos ao *self* (Carver & Scheier, 1994; Carver & Connor-Smith, 2010). Fundamentada nessa perspectiva, a Teoria Disposicional do *Coping*, de C. S. Carver e colaboradores, propõe os estilos de *coping*, que são tendências habituais adotadas individualmente para enfrentar os problemas, variando conforme a personalidade, capacidade de autorregulação e nível de otimismo para lidar com eventos potencialmente estressores. As estratégias de *coping* podem ser mediadas por fatores externos ou internos, levando a pessoa a adotar uma postura engajada ou desengajada no enfrentamento do estresse. Assim, as estratégias de *coping* adotadas impactam a saúde física e mental, de forma positiva ou negativa (Carver, Scheier & Weintraub, 1989; Carver & Scheier, 1994; Carver & Connor-Smith, 2010). Segundo os estilos de *coping*, existem duas formas para enfrentar determinado estressor: ora a pessoa pode apresentar um *coping* engajado, quando tende a usar estratégias ativas e positivas de enfrentamento, como reinterpretação positiva, aceitação, planejamento e busca por suporte, ora ela pode adotar o *coping* desengajado, quando tende a fazer esforços para ignorar o estressor, usando a negação ou estratégias evitativas e ilusórias (Carver & Connor-Smith, 2010).

Baseado na Teoria Disposicional do *Coping*, o cenário causado pela COVID-19 é um evento potencialmente estressor para a população, porque exige que as pessoas adotem estratégias para o enfrentamento da vulnerabilidade física e psicológica imposta. Essa vulnerabilidade é ainda maior para populações de risco, cujos desdobramentos da pandemia exigem medidas para minimizar o impacto sobre sua saúde mental. Por meio de estratégias de enfrentamento, reconhecidas como recursos pessoais que podem ser aprendidos, é possível que as pessoas se engajem em um enfrentamento mais resiliente deste novo cenário estressor. Essas estratégias podem ser focadas tanto no problema, quanto na emoção ou em ambos, mas sempre com um caráter disposicional, já que envolve mecanismos de autorregulação variáveis de acordo com as características da personalidade (Carver & Scheier, 1994; Carver & Connor-Smith, 2010). Assim, intervenções que

promovam estratégias engajadas de *coping*, isto é, um enfrentamento positivo do evento estressor, podem ter resultados favoráveis durante momentos críticos, como a pandemia.

A Psicologia Positiva, proposta por M. Seligman e colaboradores, é um campo promissor para ajudar no enfrentamento de eventos estressores. Para a Psicologia Positiva, a saúde mental diz respeito a uma habilidade pessoal de conseguir manter seu bem-estar psicológico através de estratégias positivas, para, assim, ser capaz de desenvolver suas virtudes e suas potencialidades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Intervenções positivas ajudam a manejar estresse e garantir bem-estar e resiliência, através da autorregulação emocional e dos afetos positivos, para, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Zanon, Dellazzana- Zanon, Wechsler, Fabretti & Rocha, 2020). A resiliência, auto-compaixão, criatividade, otimismo, esperança e bem-estar subjetivo (ou felicidade) são afetos positivos que podem ser aprendidos e têm a função de mediar e/ou moderar a resposta pessoal ao estresse (Carver & Connor-Smith, 2010; Zanon, Dellazzana- Zanon, Wechsler, Fabretti & Rocha, 2020).

A autocompaixão, por exemplo, está diretamente relacionada à capacidade de ser bondoso consigo, manifestando atitudes positivas direcionadas para si, principalmente em situações de sofrimento, estresse e incertezas. Praticar a autocompaixão permite que os eventos negativos, como a pandemia da COVID-19, tenham impacto reduzido sobre a saúde mental, o que é essencial para encarar momentos difíceis e desafiadores (Zanon, Dellazzana- Zanon, Wechsler, Fabretti & Rocha, 2020). Logo, intervenções positivas, que considerem os pressupostos do *coping* disposicional, podem ser medidas eficientes para ajudar no enfrentamento de situações estressoras de forma mais resiliente, dado que a compreensão e o enfrentamento do estressor acontecem de forma mais positiva. Nesse sentido, partindo dos pressupostos da Teoria Disposicional do Coping e da Psicologia Positiva, é possível propor intervenções voltadas para o manejo do estresse da pandemia, de forma a promover saúde mental e bem-estar da população, especificamente por meios digitais acessíveis, considerando o isolamento social.

Na atual era da informação, a sociedade tornou-se uma rede, e a Internet passa a ser um ambiente de trocas, tanto de experiências quanto de conhecimentos (Vaz, 2010). Durante a pandemia, as redes sociais se tornaram o principal meio de comunicação responsável por conectar famílias e amigos, as quais não puderam estar juntas fisicamente devido ao isolamento social. Além disso, a Internet serviu como meio de obter informação, destacando-se o *Instagram*. Este tem se apresentado como uma ferramenta versátil e acessível para compartilhar informações e materiais diversos, além de ser uma das redes sociais que mais cresce no mundo, com um aumento de 450% nos últimos quatro anos (Pereira, Borges, Batista & Teles, 2020). Por meio do *Instagram*, é possível democratizar o conhecimento científico em um espaço informal e garantir a acessibilidade de recursos e medidas de intervenção por públicos específicos, como, por exemplo, a população gestante, puérpera e suas redes de apoio.

Considerando que um manejo do estresse eficiente pode prevenir desfechos negativos para a saúde mental, garantindo pleno bem-estar, o objetivo deste artigo é apresentar uma proposta psicoeducativa de intervenção positiva na forma de *posts* para o *Instagram* e sua validade de conteúdo, a qual foi utilizada para promover um melhor enfrentamento do estresse provocado pela pandemia da COVID-19, no ano de 2020, por gestantes e mães com bebês menores de seis meses.

## MÉTODO

Trata-se de um estudo metodológico, realizado a partir da avaliação da população-alvo, gestantes e puérperas, para verificar a validade de conteúdo de uma proposta psicoeducativa de intervenção positiva, na forma de *posts* para o *Instagram*, conduzida por uma Força Tarefa NN [eliminado para efeitos da revisão por pares], que reuniu profissionais de Psicologia, Terapia Ocupacional e colaboradores de outras áreas. Embora sem ter um caráter experimental, define-se o presente estudo como metodológico, já que, segundo Polit e Beck (2011), a pesquisa metodológica envolveria três processos (1- desenvolvimento, produção, construção de ferramentas; 2- validação de ferramentas; e 3- avaliação e ou aplicação de avaliação e

ou aplicação de ferramentas), os quais nortearam a metodologia aplicada. Desde o início da pandemia, essa FT reuniu profissionais *experts* na área de Saúde Materno-infantil e Psicologia Perinatal para desenvolver produtos psicoeducativos digitais a fim de auxiliar no enfrentamento dos estressores da pandemia específicos para a população gestante e puérpera.

Com a chegada da pandemia ao Brasil, o trabalho dessa Força Tarefa focou-se no oferecimento de informações seguras, baseadas em evidências científicas, sobre as medidas de proteção e prevenção da COVID-19 e os efeitos emocionais que ela acarreta. Assim, este estudo, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (N. 4448918), foi conduzido entre abril de 2020 a março de 2022, quando, logo no início da pandemia da COVID-19, foi criado, no 1º semestre de 2020, um perfil na rede social *Instagram* para divulgar, através de *posts*, a proposta de intervenção positiva voltada para a comunicação e promoção do bem-estar de gestantes e puérperas, durante os períodos mais intensos da pandemia da COVID-19. Atualmente, os *posts* da página estão voltados para todo o universo gravídico-puerperal, com o objetivo de informar a população de gestantes e puérperas, além de estudantes e profissionais das áreas da saúde, sobre temáticas relativas aos campos da Saúde Materno-infantil, Saúde e Psicologia Perinatal, e Parentalidade.

### Proposta teórica de psicoeducação via *Instagram*

O aplicativo *Instagram* foi desenvolvido, em 2010, por Kevin Systrom e Mike Krieger. Sua criação permitiu maior contato entre as pessoas através de seus recursos, como o compartilhamento de imagens e vídeos, curtidas e comentários dos seguidores e o uso das *hashtags* para direcionar o conteúdo a um público-alvo. Pelo *Instagram* também é possível rastrear dados das postagens, como o número de visualizações, curtidas, impressões e o alcance da publicação. Ademais, tem como vantagens a comunicação rápida e direta, independente de fronteiras geográficas, econômicas e políticas (Pereira, Borges, Batista & Teles, 2020).

Dessa forma, os *posts* da proposta de intervenção positiva reuniram informações pesquisadas em políticas públicas, nacionais e internacionais, bem como na literatura nacional e internacional, sobre COVID-19, gestação

e pós-parto. Possíveis estressores da pandemia foram levantados a partir de artigos nacionais e internacionais, relatos de gestantes e mulheres no pós-parto divulgados em sites, *blogs e vlogs* voltados para essa população, além de publicações das organizações de saúde internacionais, como o Royal College de Londres, e nacionais, como o Ministério da Saúde do Brasil, a Sociedade Brasileira de Pediatria e a Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO).

Visando analisar esses estressores e propor estratégias de enfrentamento para as gestantes e puérperas, foi adotada a Teoria Disposicional do *Coping* (Carver & Scheier, 1994) e a Psicologia Positiva como bases teóricas para o desenvolvimento dos conteúdos dos *posts* que subsidiaram a proposta de intervenção positiva. Aspectos individuais e contextuais do público-alvo frente à pandemia da COVID-19 foram considerados no conteúdo proposto, uma vez que essas teorias consideram a personalidade do indivíduo e a forma como ele interpreta o estressor, quer seja como um desafio ou uma ameaça ao *self* (Carver & Scheier, 1994; Carver & Connor-Smith, 2010). Na Figura 1, pode-se observar estratégias de *coping* e as principais intervenções positivas com exemplos dos conteúdos apresentados nos *posts*.



POST	ESTRATÉGIAS DE COPING	INTERVENÇÕES POSITIVAS
"Meu acompanhante poderá permanecer comigo também durante o período de internação?"	<b>Coping ativo</b> "Mas não se sinta desamparada desde já! Se você estiver preocupada em ficar sem seu acompanhante no pós-parto, lembre-se que você não ficará sozinha durante a internação! Além das outras mães e seus bebês, você pode contar com os profissionais, que estarão mais atentos aos cuidados pós-natais neste período de pandemia."	<b>Criatividade</b> "Lembre-se também que você tem tudo que seu bebê precisa! Que tal usar esse momento para se conectar ainda mais com ele e conhecer seus sinais? Além disso, você pode aproveitar para usar e abusar das ferramentas tecnológicas, elas são ótimas para apresentar seu bebê às pessoas queridas!"
"Eu tenho que mudar os planos que fiz para o meu parto?"	<b>Reinterpretação Positiva</b> "Pense que, mesmo não sendo o que tanto sonhou, você estará fazendo um bem para você e para seu bebê! Então, se estava querendo ter seu bebê em casa, não fique triste! Saiba que é para proteção de vocês dois!"	<b>Otimismo</b> "Mantenha-se otimista que nada irá se alterar para ter que mudar o parto vocês escolheram! Mas se algo mudar na última hora: confie na equipe médica, pois ela saberá lidar com a situação!"
"E se eu não conseguir amamentar?"	<b>Aceitação</b> "Amamentar NÃO é uma escolha obrigatória para toda mulher! Se não conseguir amamentar, você pode oferecer ao seu bebê o seu leite (extraído manualmente ou por bomba extratora) ou outros alimentos recomendados pelo pediatra com o mesmo afeto. Qualquer forma que escolher para amamentar seu bebê, a nutrição e os demais benefícios da amamentação estarão garantidos!"	<b>Autocompaixão</b> "Você não será menos mãe por amamentar ou não e nem estará prejudicando o vínculo afetivo entre você e seu bebê. Amamentar é um ótima forma para se relacionar com o seu bebê, mas não é a única! Você pode aproveitar outras oportunidades para criar laços de afeto entre vocês, olhando nos olhos, brincando e conversando com seu bebê, oferecendo todo seu amor e carinho!"
"Ando tão preocupada que não consigo curtir esse momento com meu bebê!"	<b>Coping ativo</b> "Preocupações e sentimentos de como insegurança por ex., são naturais para o período do pós-parto! Com a pandemia, isso tudo pode aumentar, pois afinal nunca passamos por uma situação assim, não é mesmo?!"	<b>Resiliência</b> "Vamos tentar ver essa situação por outro lado? Mais do que nunca você pode usar esse momento para se conectar com seu bebê, para se conhecerem ainda mais e aumentarem o vínculo afetivo entre vocês!"

Figura 1. Estratégias de *coping* e as principais intervenções positivas com exemplos apresentados nos *posts*

## Desenvolvimento da proposta psicoeducativa via *Instagram*

A partir das pesquisas realizadas, através de revisão da literatura, definiram-se alguns indicadores de alterações na rotina e no bem-estar de gestantes e puérperas. Baseado nisso, o conteúdo dos *posts* para ambos os públicos reuniu informações sobre: a) novas recomendações sobre a realização do pré-natal, parto e pós-parto, divulgadas nas políticas públicas e artigos científicos, nacionais e internacionais; b) principais estressores

para gestantes e puérperas, assim como a forma como esses estressores poderiam afetar e seriam sentidos por elas; c) estratégias de enfrentamento (*coping*) para lidar com os estressores, apresentadas junto com intervenções positivas, como a prática do *mindfulness*, por exemplo, para promoção de bem-estar. Nessa direção, a produção dos *posts* com conteúdo informativo e psicoeducativo adotou os pressupostos teóricos e os dados das pesquisas realizadas a fim de manter o rigor científico, traduzindo as evidências científicas encontradas em linguagem clara e acessível para todas as classes sociais.

Na Figura 2, observam-se os principais estressores e as especificidades para o público-alvo, que foram encontrados na literatura nacional e internacional.

AMBOS OS PÚBLICOS	GESTAÇÃO	PUERPÉRIO
O isolamento social	Possíveis mudanças no plano de parto devido às novas medidas de prevenção adotadas pelos hospitais e maternidades.	Preocupação com a amamentação em geral, principalmente no que tange à transmissão do vírus pelo leite materno e um possível impedimento de amamentar em caso de adoecimento da puérpera.
As incertezas do cenário da pandemia	Medo da instabilidade emocional provocada pela pandemia ter impactos sobre o bebê intra-útero.	Falta de suporte pela rede de apoio devido ao isolamento social.

**Figura 2.** Principais estressores para ambos os públicos e seus estressores específicos

Para a redação dos *posts*, adotou-se uma linguagem direta, no formato de pergunta e resposta, a fim de atingir prontamente o público-alvo, privilegiando uma comunicação clara, objetiva e educativa, tornando acessível e compreensível o conteúdo da proposta de intervenção. Quanto ao *design* das postagens, as cores seguiram o logotipo do NN [eliminado para efeitos da revisão por pares], para que fossem convidativas e transmitissem tranquilidade. As imagens escolhidas, todas de domínio público, buscavam atrair a atenção do público-alvo, além de representarem o cotidiano da maternidade.

No total, foram propostos 10 *posts* para gestantes e 19 *posts* para puérperas, seguindo essa organização: (1º) esclarecimentos sobre parto em meio à pandemia da COVID-19; (2º) principais cuidados com a saúde da mulher e da criança durante a pandemia; (3º) apresentação de estratégias para lidar com os sentimentos decorrentes da pandemia; (4º) esclarecimentos sobre amamentação; (5º) apresentação do Método Canguru e como tem ocorrido durante a pandemia; (6º) estratégias para se adaptar à nova rotina com o bebê. Um cronograma de postagens foi organizado, partindo da organização apresentada acima (Figura 2), para que primeiro fossem apresentados os conteúdos voltados para gestação e, em seguida, os conteúdos voltados para o puerpério, seguindo a cronologia do ciclo gravídico-puerperal e evitando que os assuntos se sobrepusessem, a fim de facilitar o entendimento dos leitores.

### Avaliação do conteúdo dos *posts* pelo público-alvo

Para a validação da proposta de intervenção positiva, foram convidadas 64 mulheres (juízas) do público-alvo, sendo 25 gestantes e 39 mães com bebês menores de seis meses, para a avaliação quantitativa do conteúdo dos *posts* do *Instagram*. Tal avaliação tinha por objetivo medir se as informações advindas dos *posts* eram adequadas para esse público. As juízas tinham em média 29,84 anos (A.V.19-47), sendo 13 com pós-graduação, 25 com ensino superior, 23 com ensino médio e três com ensino fundamental. Além disso, 35 eram casadas, enquanto 27 eram solteiras, duas declararam união estável e duas divorciadas.

O recrutamento das juízas foi feito através do *Instagram* e por indicações da equipe do NN [eliminado para efeitos da revisão por pares]. Para garantir maior fidedignidade das avaliações, realizou-se a randomização dos *posts* para que cada *um* fosse avaliado três vezes por juízas diferentes. A avaliação foi feita através de um formulário *on-line*, desenvolvido no *Google Form*, enviado para as juízas junto com o *post* via *Whatsapp*. Esse formulário era composto por: 1) Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE); 2) Protocolo de dados gerais, para coleta de dados sociodemográficos; e 3) Questionário de avaliação dos *posts*, com perguntas baseadas nos

critérios de validação do conteúdo. Para cada juíza foi solicitado atribuir uma nota, baseada em uma escala tipo *Likert* de cinco pontos (1 = pouquíssimo, 2 = pouco, 3 = médio, 4 = muito, e 5 = muitíssimo) para os seguintes critérios de avaliação do conteúdo dos posts: a) clareza; b) pertinência; c) relevância do material; e d) apresentação.

Baseado em diretrizes para a avaliação da validade de conteúdo de instrumentos psicológicos (Hernández-Nieto, 2002; Cassepp-Borges, Balbinotti, Teodoro & Pasquali, 2010), foram calculados Coeficientes de Validade de Conteúdo (CVC). Os cálculos dos CVCs foram realizados na plataforma Excel, conforme sugerido pela referência utilizada (Pasquali, 2010). Para estimar a adequação dos posts e sua validade, foi considerado um CVC  $\geq 0,80$  como ponto de corte para analisar a ocorrência dos critérios de validade indicados (Hernández-Nieto, 2002).

## RESULTADOS

Até o fechamento desta produção, a página do *Instagram* contava com 577 seguidores, majoritariamente mulheres (93%) e grande parte residente na cidade do Rio de Janeiro (62%) na faixa etária entre 25 e 34 anos de idade. É importante salientar que os dados foram coletados até o dia 18 de novembro de 2020 e, portanto, são passíveis de mudanças.

Quanto à avaliação das gestantes e puérperas juízas do estudo de validação de conteúdo dos posts, foram atingidos altos Coeficientes de Validade de Conteúdo (CVC). Os CVCs para todos os posts atingiram valores acima do ponto de corte estabelecido ( $\geq 0.80$ ), o que evidencia a adequação do material perante a avaliação do público-alvo. Os posts voltados para gestação obtiveram CVC entre 0.90 e 0.97, e os CVCs dos posts direcionados para o puerpério alcançaram coeficientes entre 0.88 e 0.94, o que sugere que a proposta de intervenção, veiculada nos posts, pode ser considerada pertinente, clara, relevante e bem apresentada. Calculados com base nas respostas das juízas participantes (N=64), que foram divididas entre gestantes (n=25) e puérperas (n=39), os CVCs dos dois públicos alvo da intervenção podem ser observados na Tabela 1.

**Tabela 1.** CVC dos posts para *Gestação e Puerpério* de acordo com os critérios de avaliação

Posts	Clareza	Pertinência	Relevância	Apresentação
Gestação	0,97	0,92	0,90	0,95
Puerpério	0,94	0,88	0,89	0,90

\*CVC= Coeficiente de Validade de Conteúdo

## DISCUSSÃO

A pandemia da COVID-19 é uma situação com repercussões de dimensão mundial, nunca antes vivenciada. Os sentimentos que a acompanharam, como por exemplo, a solidão, sobretudo no seu início, em março de 2020, foram preocupações do público-alvo da proposta de intervenção aqui apresentada. Assim, as medidas de controle da COVID-19, no período da proposta deste estudo, foram capazes de gerar estresse com consequências negativas para a saúde mental da população, as quais podem ser agravadas naqueles que se apresentavam em maior condição de vulnerabilidade biológica ou psicossocial, como é o caso das gestantes e puérperas (Strapasson & Nedel, 2010; Fiorillo & Gorwood, 2020).

Ademais, pode-se observar, através de comentários nas postagens, que gestantes e puérperas puderam se beneficiar da proposta de intervenção positiva, como, por exemplo, no comentário deixado na publicação sobre estresse e produção de leite: “Tinha muitas dúvida. Obrigada! Vocês são demais!!!”. Assim, a proposta baseada em evidências científicas, teóricas e práticas, especificamente sobre a pandemia e o público-alvo, pareceu ter alcançado o objetivo almejado.

No que diz respeito à clareza de linguagem, que indica o quanto a informação foi transmitida de maneira clara e compreensível, os resultados foram satisfatórios com CVC  $\geq 0,97$  para os posts da gestação e  $\geq 0,94$  para os do puerpério, sendo o critério melhor avaliado pelas juízas de ambos os grupos. Os resultados da análise da linguagem dos *posts* demonstraram

êxito em adaptar o conteúdo para as redes sociais, permitindo que todos os seguidores, um público variado, conseguissem assimilar a informação transmitida pela proposta.

Levando em consideração os postulados da Teoria Disposicional do *Coping*, a pessoa responde ao estressor baseada na sua interpretação cognitiva (Carver & Scheier, 1994), os dados sobre a clareza de linguagem parecem indicar que a população alvo foi capaz de compreender as informações passadas. Evidenciou-se, assim, a capacidade da proposta em auxiliar no reconhecimento do estressor, bem como no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento que possibilitassem um manejo do estresse na busca de garantir o bem-estar psicológico, como ilustrado com este comentário de uma das juízas:

“Achei esclarecedor o material e com certeza traz informações importantes para as mães que desejam ter sucesso na amamentação!”.

A pertinência é um critério que se propõe a avaliar se a proposta de intervenção por meio dos *posts* foi elaborada de acordo com o interesse do público em questão (Cassepp-Borges, Balbinotti, Teodoro & Pasquali, 2010). Esse foi o critério com pior avaliação pelas juízas do grupo de puérperas, no caso CVC  $\geq 0.88$ , mas ainda assim acima do ponto de corte estabelecido. Essa avaliação pode ser explicada pelas críticas nos comentários das avaliadoras, que esperavam que os *posts* tratassem de temas mais específicos e aprofundados sobre o período pós-natal, como, por exemplo, os cuidados com a amamentação em locais públicos ou como proteger o bebê se precisar ir à rua. De fato, as demandas de puérperas após o nascimento do bebê se referem ao enfrentamento de situações práticas da rotina de cuidados de um recém-nascido. A vivência prática do “ser mãe” é intensa e repleta de responsabilidades, particularmente pela dependência incondicional do bebê (Barros *et al.*, 2020). Certamente, isso faz com que mulheres no puerpério sintam-se mais inseguras, especialmente em um momento como o da pandemia no qual elas não puderam contar com sua rede de apoio.

A necessidade de esclarecimentos específicos sobre como agir em sua rotina com o novo membro da família foi uma demanda presente na avaliação das juízas mães de bebês menores de seis meses. A partir

dessa demanda, novos *posts* foram produzidos e postados na página do *Instagram* e a proposta de intervenção se direcionou para a elaboração de conteúdos psicoeducativos que auxiliassem na reorganização da rotina familiar. Contudo, é importante apontar que, apesar de todas as sugestões das avaliadoras serem muito importantes, algumas demandas eram específicas do campo médico; portanto, não foram contempladas na proposta de intervenção, que tinha um caráter psicoeducativo com foco principal para a promoção de estratégias resilientes de *coping* e do bem-estar da população gestante e puérpera durante a pandemia.

Além disso, para adequar o conteúdo psicoeducativo ao formato do *Instagram*, alguns temas foram divididos em mais de uma publicação, formando uma série de *posts*. Com isso, algumas das informações solicitadas pelas juízas ainda seriam divulgadas posteriormente. Assim, muitas sugestões indicadas durante a avaliação se referiam a conteúdos que seriam ainda divulgados em *posts* que já se encontravam na lista de publicação. Importante lembrar que foi feita uma randomização desses materiais para que as juízas avaliassem apenas três *posts*, impedindo que elas tivessem acesso a todas as postagens programadas.

Com relação à relevância do conteúdo, ou seja, a avaliação do quanto o público alvo considerou os *posts* relevantes para suprir suas demandas, os CVCs foram  $\geq 0.90$  e  $\geq 0.89$  para as gestantes e puérperas, respectivamente. Comentários como o mencionado abaixo ilustram o quanto o conteúdo da proposta de intervenção parece ter cumprido esse critério de validação.

Achei um máximo, e eu nessa noite, nesse dia 14/05/20 era o que eu precisava pra poder ler, esse excesso de informações sobre o COVID-19 está me deixando atormentada, triste, um pouco desesperada, olho pro lado fala sobre o COVID, olho pro outro lado e é a mesma coisa (...) Obrigada por estar me ajudando nesse momento que estou gestante e nesse momento complicado que o nosso Brasil está passando...

Para a Psicologia Positiva, uma postura mais otimista, enfrentando os desafios e as adversidades com criatividade e prezando pela autocompaixão, é importante para lidar com momentos de estresse. Além disso, a proposta de intervenção por meio dos *posts* do *Instagram* buscou promover

o autocuidado, ferramenta eficaz para a mediação do estresse. Dessa forma, considerou-se a proposta relevante, uma vez que propôs que o público-alvo adotasse novas habilidades e comportamentos para enfrentar a pandemia, a partir de esclarecimentos e da apresentação de estratégias engajadas de *coping*, com exemplos práticos voltados para o cotidiano de gestantes e puérperas, o que está ilustrado neste comentário:

“Achei o material de suma importância no momento que estamos vivendo”.

Os dados indicaram que os conteúdos propostos se aproximaram das necessidades das gestantes e puérperas, alcançando possíveis preocupações e dúvidas, e as beneficiando no resgate de sua confiança e na promoção de um maior bem-estar, mesmo em tempos de adversidade como é a pandemia da COVID-19. De fato, tanto a gestação quanto o puerpério são períodos na vida em que a mulher está mais sujeita a crises devido à ambivalência causada pela chegada do bebê e reorganização familiar (Strapasson & Nedel, 2010). Tal condição pode se agravar ainda mais em um contexto como o da pandemia, no qual a mulher fica exposta a mais desafios e ameaças em sua rotina.

Estudos sobre gestação e puerpério durante a pandemia da COVID-19 que abordam os desfechos psíquicos são escassos. Entretanto, há comprovação de prejuízos à saúde mental da população adulta, com aparecimento de transtornos mentais (Duarte, Santo, Lima, Giordani & Trentini, 2020; Takemoto *et al.*, 2020). Além disso, a ameaça pareceu ser maior para aqueles que faziam parte de grupos de risco, como é o caso de gestantes e puérperas (Duarte, Santo, Lima, Giordani & Trentini, 2020; Takemoto *et al.*, 2020). Logo, propostas de intervenção voltadas para esse público, especialmente com enfoque positivo para a promoção de um enfrentamento mais adaptativo aos estressores pandêmicos e seus desdobramentos até os dias atuais, são fundamentais.

Sobre a apresentação da proposta de intervenção, que diz respeito à aparência, design e organização dos *posts*, os CVCs obtidos foram de  $\geq$



0.95, para as juízas gestantes, e  $\geq 0.90$ , para as puérperas. Inicialmente, no estudo de validação do conteúdo foram observados comentários com críticas e sugestões, como:

“Faltaram mais figuras no material para prender a atenção do leitor” ou “Acho que poderia ter um pouco menos de texto e mais figuras, porém estas informações do material são importantíssimas!”.

Como estratégia para atender a essas demandas apresentadas, a aparência e o design dos posts foram analisadas pela equipe, e o conteúdo foi reorganizado, adequando os posts às observações das juízas avaliadoras. Para isso, foram inseridas mais imagens representativas do público-alvo, bem como estruturados novos *layouts*. Dessa forma, no decorrer das avaliações seguintes, os comentários das juízas passaram a confirmar a melhora da apresentação da proposta, conforme ilustra este comentário:

“O material estava bem visível, para ajudar mulheres gestantes a lidar com a pandemia da COVID-19”.

Além disso, após as mudanças, o CVC de apresentação dos *posts* voltados para as puérperas melhorou expressivamente, levando a um resultado superior. Importante destacar que o processo de desenvolvimento da intervenção positiva, via *posts* do *Instagram*, passou por essa etapa de reformulação de acordo com as exigências e avaliação do próprio público-alvo. Com isso, os *posts* se tornaram mais atraentes e personalizados, o que contribui para que a página seja mais convidativa e acolhedora.

A literatura confirma que o *Instagram* é uma ferramenta de grande alcance e que, por isso, pode ser útil para atingir um público específico, como a população gestante e puérpera, a qual foi considerada um público mais vulnerável aos desfechos negativos da pandemia (Takemoto *et al.*, 2020). Logo, são pertinentes e necessárias intervenções, breves e acessíveis, para esse tipo de público, quase sempre estressado pelas inúmeras demandas da sua condição de gestar e materno, sobretudo em uma pandemia em que o isolamento social reservou um lugar de solidão e desamparo para essas mulheres.

Embora o estudo de validação do conteúdo da proposta de intervenção tenha seguido todas as etapas de rigor metodológico para esse tipo de pesquisa (Polit & Beck, 2011), e os achados tenham revelado fortes índices de validade de conteúdo da proposta, é importante discutir algumas limitações deste trabalho. Primeiramente, ainda que a pesquisa tenha ocorrido simultaneamente à publicação dos *posts* no *Instagram*, permitindo que os conteúdos pudessem se adequar em tempo real à avaliação das juízas e suas sugestões e necessidades, considera-se a avaliação dos *posts* individualmente, ou seja, fora de suas respectivas séries de publicação, como uma limitação do estudo. Além disso, a disparidade em relação à escolaridade das mulheres juízes do estudo pode ter sido outro fator limitador, já que esse desequilíbrio pode impactar a avaliação. Importante, ainda, destacar que a atualidade da COVID-19, um evento de impacto em tempo real, pode ter impedido a realização de estudos que investigassem seu impacto na saúde mental em longo prazo. Para tal, sugerem-se futuros estudos com objetivo de rastrear longitudinalmente os desfechos psíquicos no pós-pandemia, principalmente dos grupos mais vulneráveis. Por fim, conclui-se que, baseado nos resultados das avaliações e nos comentários das gestantes e puérperas, tanto no estudo de validação de conteúdo da proposta de intervenção, quanto no acesso, curtidas e avaliações diretas dos *posts* na página do *Instagram*, que os objetivos do estudo de validação e da proposta de intervenção positiva foram alcançados.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do objetivo proposto e dos resultados obtidos através do CVC, pode-se inferir que a proposta psicoeducativa de intervenção positiva por meio dos *posts* no *Instagram* é válida para a população-alvo como ferramenta para o reconhecimento dos estressores específicos podendo, consequentemente, auxiliar o enfrentamento da pandemia, garantindo seu bem-estar e promovendo sua saúde mental naquele momento de maior vulnerabilidade. Baseado nessa proposta, com caráter científico e ao mesmo tempo prático e acessível, é possível usar as mídias sociais para aumentar o acesso a materiais de qualidade, com informações seguras e baseadas em

evidências científicas, capazes de promover a democratização do cuidado à saúde mental, especialmente para grupos mais vulneráveis aos impactos da pandemia da COVID-19. Ressalta-se que a página do *Instagram* segue em atividade, divulgando tanto atualizações sobre a COVID-19 e novas estratégias de enfrentamento, como outras temáticas importantes para os públicos-alvos do LEPIDS - Laboratório de Estudos, Pesquisa e Intervenção em Desenvolvimento e Saúde, da Maternidade Escola e do Programa Pós-Graduação, da Universidade Federal do Rio de Janeiro (@lepids,ufjr) - com informações científicas sobre parentalidade, infância, saúde e psicologia perinatal, e o ciclo gravídico-puerperal.

## REFERÊNCIAS

- Arrais, A. R. & Araujo, T. C. C. F.. (2017). Depressão pós-parto: uma revisão sobre fatores de risco e de proteção. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 18(3), 828-845. <https://dx.doi.org/10.15309/17psd180316>
- Barros, M. B. A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R.C. S., Romero, D., Souza Júnior, P. R. B., Azevedo, L. O., Machado, Í. E., Damascena, G. N., Gomes, C. S., Werneck, A.O., Silva, D. R. P., da Pina, M. F., & Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4), e2020427. <https://doi.org/10.1590/s1679-49742020000400018>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184–195. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184>

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Cassepp-Borges, V., Balbinotti, M. A. A., Teodoro, M. L. M. & Pasquali, L. (2010). Tradução e Validação de conteúdo: Uma proposta para adaptação de instrumentos Em L. Pasquali et al. (Orgs.), *Instrumentação Psicológica: Fundamentos e Práticas* (pp.506-520). Porto Alegre: Artmed.
- Charil, A., Laplante, D. P., Vaillancourt, C., & King, S. (2010). Prenatal stress and brain development. *Brain research reviews*, 65(1), 56–79. <https://doi.org/10.1016/j.brainresrev.2010.06.002>
- Duarte, M.Q., Santo, M.A.S., Lima, C.P., Giordani, J.P.& Trentini, C.M.(2020) COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciênc. saúde coletiva*, 25( 9 ): 3401-3411. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.16472020>.
- Fiorillo, A., Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 63(1), e32, 1–2. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2020.35>
- Franke K., Bergh B. v. d., Rooij S. R., Roseboom T. J., Nathanielsz P. W., Witte O. W., et al. (2017) Effects of Prenatal Stress on Structural Brain Development and Aging in Humans. *bioRxiv*, 1-24. <https://doi.org/10.1101/148916>
- Glover, V. (2011). Annual Research Review: Prenatal stress and the origins of psychopathology: an evolutionary perspective. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 52(4), 356–367. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2011.02371.x>
- Hernández-Nieto, R.A. (2002). *Contributions to Statistical Analysis: The coefficients of proportional variance, content validity and kappa*. 1a ed. Charleston: Booksurge.

- Kliemann, A., Böing, E. & Crepaldi, M.. (2017). Fatores de risco para ansiedade e depressão na gestação: Revisão sistemática de artigos empíricos. *Mudanças - Psicologia da Saúde*, 25(2), 69-76. <https://doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v25n2p69-76>
- Maldonado, M.T.(2017). *Psicologia da Gravidez: Gestando pessoas para uma sociedade melhor*. 1a ed. São Paulo: Ideias e Letras.
- Pasquali L. Instrumentação psicológica: fundamentos e práticas. Porto Alegre: Artmed, 2010; p. 506-20.
- Pereira, P. C., Borges, F. F., Batista, V. P. S., & Teles, L. F. (2019). Identificando práticas educacionais no Instagram: uma revisão sistemática. *Itinerarius Reflectionis*, 15(2), 01-19. <https://doi.org/10.5216/rir.v15i2.55543>
- Polit, D.F. and Beck, C.T. (2011). *Delineamento de Pesquisa em Enfermagem*. Porto Alegre: Artmed.
- Raony, Í., Figueiredo, C. S., Pandolf, P., Giestal-de-Araujo, E., Oliveira-Silva, B. P. & Savino, W. (2020). Psycho-Neuroendocrine-Immune interactions in COVID-19: Potential impacts on mental health. *Front. Immunol*, 11, 1-15. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2020.01170>
- Rodrigues, O. M. P. R. & Schiavo, R. A. (2011). Stress na gestação e no puerpério: uma correlação com a depressão pós-parto. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, 33(9), 252-257. <https://doi.org/10.1590/S0100-72032011000900006>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Strapasson, M.R. & Nedel, M. N. B. (2010). Puerpério imediato: Desvendando o significado da maternidade. *Rev. Gaúcha Enferm*, 31(3): 521-528. <https://doi.org/10.1590/S1983-14472010000300016>
- Takemoto, M. L. S., Menezes, M.O., Andreucci, C. B., Nakamura-Pereira M., Amorim M. M. R., Katz, L.& Knobel, R..(2020) The tragedy of COVID-19 in Brazil: 124 maternal deaths and counting. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 154-156. <https://doi.org/10.1002/ijgo.13300>

Vaz CA. (2010). *Google marketing: o guia definitivo de marketing digital*. São Paulo, SP: Novatec.

Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R. & Rocha, K. N. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37, e200072. Epub June 01, 2020. <https://dx.doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>

*Recebido em 15/06/2021*

*Aceito em 13/06/2023*



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional, que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a obra original seja devidamente citada.