

RELATO DE EXPERIÊNCIA: MATERNAMENTE — INTERVENÇÃO E COMUNICAÇÃO EM SAÚDE MENTAL MATERNA NA PLATAFORMA INSTAGRAM

Experience Report: “MaternaMente” — Intervention and Communication in Maternal Mental Health on Instagram

Janáina Bandeira¹

Universidade Estadual do Ceará – UECE, Fortaleza, CE, Brasil

Jéssica Feitosa Cavalcante²

Universidade Estadual do Ceará – UECE, Fortaleza, CE, Brasil

Verônica Mendes Frota Gomes³

Universidade Estadual do Ceará – UECE, Fortaleza, CE, Brasil

Aline Lima Torres⁴

Universidade Estadual do Ceará – UECE, Fortaleza, CE, Brasil

Cleide Carneiro⁵

Universidade Estadual do Ceará – UECE, Fortaleza, CE, Brasil

Resumo

Este relato de experiência descreve a elaboração e a gestão inicial do perfil digital “MaternaMente” (@maternamente.jvj) no Instagram, desenvolvido por uma equipe multidisciplinar como atividade prática da disciplina Tecnologias da Informação e Comunicação aplicadas ao Ensino, integrante do Mestrado Profissional em Ensino na Saúde. O objetivo do perfil é promover educação em saúde, acolhimento e sensibilização sobre a saúde mental materna no ciclo gravídico-puerperal, desmistificando a romantização da maternidade, estimulando o autocuidado e fortalecendo redes de apoio. Trata-se de um estudo descritivo, de natureza qualitativa, que organizou os conteúdos em eixos de psicoeducação e ferramentas práticas, utilizando carrosséis, reels, stories, enquetes e caixas de perguntas, com base em evidências científicas. No período analisado, o perfil produziu 14 postagens no feed e 24 stories, alcançando 171 seguidores, 4.275 contatos, 24,7 mil visualizações e 818 interações, com predominância de mulheres entre 25 e 44 anos e alcance principalmente na cidade de Fortaleza, além de visualizações internacionais. Os resultados evidenciam o potencial do Instagram como ambiente pedagógico e

¹ Mestranda em Ensino na Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (CMEPES/UECE). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6432369680005239>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3443-8935>

² Mestranda em Ensino na Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (CMEPES/UECE). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2294908610714878>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8205-9501> E-mail: jessicafeitosac@gmail.com.

³ Mestranda em Ensino na Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (CMEPES/UECE). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3801631058755066>. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-3672-6435> E-mail: veronica.gomes@ifce.edu.br.

⁴ Docente do Mestrado Profissional em Ensino na Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (CMEPES/UECE). Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4953651164226846>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7764-2058> E-mail: alinamic@gmail.com

⁵ Docente/Orientadora do Mestrado Profissional em Ensino na Saúde pela Universidade Estadual do Ceará (CMEPES/UECE). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7305279180111924>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7095-1691> E-mail: cleide.carneiro@uece.br
e-ISSN: 3085-8666



estratégico para a educação em saúde mental materna, favorecendo processos dialógicos, acolhimento das vivências e problematização de dispositivos sociais que produzem sofrimento psíquico. Reconhece-se, contudo, a limitação de se trabalhar apenas com indicadores iniciais de alcance e engajamento, indicando a necessidade de estudos longitudinais que avaliem o impacto dessas intervenções digitais na saúde mental materna.

Palavras-chave: Saúde mental materna. Educação em saúde. Tecnologias digitais. Mídias sociais. Maternidade.

Abstract

This experience report describes the development and initial management of the digital profile “MaternaMente” (@maternamente.jvj) on Instagram, created by a multidisciplinary team as a practical activity in the course Information and Communication Technologies Applied to Teaching, part of a Professional Master’s Program in Health Education. The profile aims to promote health education, support, and awareness regarding maternal mental health during the perinatal period, by demystifying the romanticized view of motherhood, encouraging self-care, and strengthening support networks. This qualitative, descriptive study organized content into psychoeducational and practical tools strands, using carousels, reels, stories, polls, and question boxes, all based on scientific evidence. During the analyzed period, the profile produced 14 feed posts and 24 stories, reaching 171 followers, 4,275 accounts, 24.7 thousand views, and 818 interactions, with a predominance of women aged 25–44 years and mainly from Fortaleza, in addition to some international reach. The results indicate that Instagram can function as a pedagogical and strategic environment for maternal mental health education, fostering dialogical processes, welcoming lived experiences, and problematizing social expectations that may generate psychological distress. Nevertheless, the analysis is limited to initial reach and engagement indicators, highlighting the need for longitudinal studies to assess the actual impact of such digital interventions on maternal mental health.

Keywords: Maternal mental health. Health education. Digital Technologies. Social media; Motherhood.

1 Introdução

O presente relato descreve a experiência de elaboração e gestão inicial do perfil digital “**MaternaMente**”, @maternamente.jvj (MATERNAMENTE.JVJ, 2025), na plataforma de rede social Instagram, gratuita e utilizada para compartilhamento de fotos, imagens e vídeos.

Trata-se de uma proposta de intervenção e comunicação em ensino na saúde, desenvolvida como atividade prática vinculada à disciplina de Tecnologias da Informação e Comunicação aplicadas ao Ensino, pertencente ao

currículo do Mestrado Profissional em Ensino na Saúde (CMEPES) da Universidade Estadual do Ceará (UECE).

O projeto foi idealizado por uma equipe multidisciplinar composta por Janaína Bandeira (médica psiquiatra), Jéssica Feitosa (médica ginecologista-obstetra) e Verônica Gomes (psicóloga), discentes do referido mestrado.

A iniciativa do perfil fundamentou-se na percepção de carência de espaços digitais confiáveis, com informação qualificada sobre saúde mental no ciclo gravídico-puerperal. Tal cenário é corroborado por Carvalho (2024), que aponta a busca por informações em redes sociais como estratégia utilizada por mulheres para suprir lacunas de orientações seguras durante a transição para a maternidade, indo além dos clichês frequentemente associados ao maternar.

O nome “**MaternaMente**” foi escolhido por se tratar de um neologismo que une as palavras “maternal” e “mente”, transmitindo a ideia de acolhimento, consciência e foco na saúde mental materna. Portanto, o objetivo principal do **MaternaMente** é criar um espaço digital de educação em saúde e acolhimento no Instagram, visando à promoção da saúde mental materna. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a saúde mental materna constitui componente essencial da saúde pública, uma vez que impactos psicológicos no período perinatal podem repercutir tanto na mulher quanto no desenvolvimento infantil (World Health Organization, 2022).

Como objetivos específicos, busca-se desmistificar a romantização da maternidade; oferecer informações práticas e baseadas em evidências científicas; promover o autocuidado e ressaltar a importância da rede de apoio; além de construir uma comunidade de apoio mútuo entre mães. Desse modo, o público-alvo é composto por mulheres que planejam engravidar (tentantes), gestantes, puérperas, mães que vivenciam diferentes formas de maternidade e suas respectivas redes de apoio (parceiros(as), familiares e amigos).

A intervenção justifica-se pela alta prevalência de transtornos de humor no período perinatal, como a depressão pós-parto, e pela relevância da saúde mental materna, tornando essenciais ações de educação em saúde em plataformas de grande alcance, como o Instagram. Segundo Moraes et al.

e-ISSN: 3085-8666

© 2024 by Associação Igreja Adventista Missionária – AIAMIS is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International



(2016), a prevalência de depressão pós-parto no Brasil é superior à média mundial, podendo atingir cerca de 25% das mães.

Além disso, a proposta da disciplina consiste em possibilitar a experiência e o teste do uso de tecnologias educacionais que facilitem o acesso à informação e tornem o aprendizado mais significativo e interativo, promovendo maior assimilação do conhecimento pelo público-alvo (Bezerra et al., 2024) e, desse modo, favorecendo o processo de ensino-aprendizagem (Silva, 2022).

2 Metodologia

Para atender à proposta avaliativa da disciplina e atingir os objetivos do perfil **MaternaMente**, foi desenvolvida uma logomarca e definida uma paleta de cores com traços orgânicos e tons suaves, visando transmitir serenidade, cuidado e profissionalismo. Para disponibilizar maiores informações sobre as profissionais envolvidas, suas formações e áreas de atuação, foram inseridos na bio do Instagram links para os perfis de cada integrante, possibilitando aos seguidores acesso a outros conteúdos relacionados à maternidade e à saúde mental.

O período destinado às postagens, conforme definido pelos docentes da disciplina, ocorreu de 04 a 17 de outubro de 2025. Nesse intervalo, a equipe realizou a discussão e a definição dos eixos temáticos, dos formatos de conteúdo (reels, carrosséis e stories) e do calendário editorial para as duas primeiras semanas, em consonância com as orientações dos professores da disciplina.

A estratégia de conteúdo foi organizada em dois eixos principais. O primeiro, **Psicoeducação**, contemplou o uso de carrosséis informativos e didáticos, abordando temas como *“Mitos da maternidade que afetam sua saúde mental”* e *“Mindfulness na gestação”* (Duncan; Bardacke, 2010). O segundo eixo, **Ferramentas práticas**, foi desenvolvido por meio de reels curtos e publicações em formato de guia, com conteúdos direcionados, por exemplo, ao *“Medo do parto e o planejamento para esse momento”* (Travancas; Vargens, 2020) e *“Saúde mental materna: você não está sozinha. Sua jornada importa”* (Silva, 2023).

e-ISSN: 3085-8666

© 2024 by Associação Igreja Adventista Missionária – AIAMIS is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International



Também foram abordados outros temas relevantes, com impacto significativo na saúde mental materna, como infertilidade (Leão; Lindôso, 2020), perda gestacional e neonatal, bem como maternidade solo.

3 Resultados e Discussão

Os resultados iniciais demonstraram boa receptividade à proposta e reforçaram a relevância de discutir a saúde mental materna em ambientes digitais. No período estabelecido, foram realizadas 14 postagens no feed e 24 nos stories, utilizando recursos de imagem e texto, vídeos e charges, além de caixa de perguntas e enquetes, que se mostraram estratégias eficazes de comunicação com o público-alvo.

Observou-se engajamento qualitativo, expresso por comentários de mulheres que se identificaram com as temáticas abordadas, todos devidamente respondidos pela equipe. Para Freire (2011), práticas educativas que promovem diálogo e reconhecimento dos saberes e vivências dos sujeitos fortalecem a autonomia e o protagonismo, elementos fundamentais também no campo da educação em saúde.

Inicialmente, as postagens tiveram como objetivo apresentar a proposta do perfil e a equipe multidisciplinar envolvida. Em seguida, foi realizada uma enquete nos stories com o intuito de conhecer o perfil dos seguidores e direcionar melhor a produção dos conteúdos subsequentes, de modo a atender às demandas e aos interesses do público.

No que se refere ao alcance e à interação, um dos critérios de avaliação definidos pela disciplina foi atingir o mínimo de 100 (cem) seguidores. Até o dia 18 de outubro de 2025, o perfil havia alcançado 171 seguidores, 4.275 contas alcançadas, 24,7 mil visualizações e 818 interações, sendo que o alcance a não seguidores correspondeu a 70,1% das visualizações.

Figura 1: Visão geral de visualizações e interações no perfil @maternamente.jvj (período: 18/09 a 17/10/25).



Fonte: Elaborada pelas autoras com base em dados do Instagram, 2025.

O público apresentou predominância feminina (86,1%), concentrando-se nas faixas etárias de 25 a 34 anos (45,8%) e de 35 a 44 anos (31,1%). A maioria das seguidoras era oriunda do Brasil (98,7%), com destaque para a cidade de Fortaleza como principal origem (54,9%), abrangendo também o interior do Ceará, com registros nas cidades de Caucaia (3,7%), Iguatu (2,9%) e Limoeiro do Norte (2,4%). Observou-se, ainda, alcance internacional, com visualizações provenientes de países como Portugal (0,4%), Estados Unidos (0,2%) e Canadá (0,2%).

Figura 2: Perfil demográfico dos usuários por faixa etária.



Fonte: Elaborada pelas autoras com base em dados do Instagram, 2025.

Em relação aos conteúdos de maior destaque, as publicações em formato de posts e carrosséis representaram a maior parte do consumo (80,8%). Entre os conteúdos mais visualizados, sobressaíram o reel sobre o “*Medo do parto*” (Travancas; Vargens, 2020), os carrosséis relacionados à “*Equipe multidisciplinar*” e à “*Romantização da maternidade*”, além de publicações sobre “*Mindfulness na gestação*” (Duncan; Bardacke, 2010).

Figura 3: Publicações com maiores taxas de interação no período analisado.



Fonte: Elaborada pelas autoras com base em dados do Instagram, 2025.

Os dados analisados evidenciam que o uso de redes sociais digitais, como o Instagram, configura-se como estratégia relevante para ações de educação em saúde, especialmente no campo da saúde mental materna. A experiência vivenciada corroborou que as tecnologias da informação e comunicação ampliam o acesso ao conhecimento e favorecem processos educativos mais participativos e contextualizados (Moran, 2015).

O engajamento das seguidoras reforça a importância da problematização de fenômenos vinculados ao dispositivo materno (Zanello, 2018) e a necessidade de espaços que promovam menor cobrança e maior escuta e acolhimento. De acordo com Badinter (2011), a idealização e a romantização da maternidade, bem como as cobranças de desempenho a ela associadas, podem produzir nas mulheres sentimentos de culpa e inadequação, considerando que suas experiências pessoais podem distanciar-se do modelo socialmente imposto, ocasionando sofrimento psíquico.

A expressiva visualização de conteúdos relacionados ao medo do parto e às práticas de mindfulness indica demanda por abordagens que integrem aspectos emocionais e psicológicos no cuidado durante o ciclo gravídico-puerperal. Espera-se que, ao dar visibilidade a essas temáticas, o perfil tenha contribuído para fornecer estratégias que auxiliem gestantes e puérperas na redução de sintomas de ansiedade e estresse, conforme evidenciado em estudos sobre mindfulness (Duncan; Bardacke, 2010).

Apesar dos resultados positivos, destaca-se que a presente análise se restringe a indicadores iniciais de alcance e engajamento, não sendo possível aferir, neste momento, impactos diretos sobre a saúde mental do público-alvo. Essa limitação aponta para a necessidade de investigações futuras que avaliem, de forma longitudinal e com estratégias metodológicas adequadas, os efeitos de intervenções digitais na promoção da saúde mental materna.

4 Considerações Finais

A experiência com o perfil digital “**MaternaMente**” evidenciou o potencial das tecnologias da informação e comunicação como ferramentas pedagógicas e estratégicas para ações de educação em saúde, especialmente no campo da saúde mental materna. A proposta configurou-se como uma experiência formativa significativa, ao possibilitar a integração de conhecimentos teóricos e práticos da disciplina Tecnologias da Informação e Comunicação aplicadas ao Ensino.

A utilização do Instagram favoreceu a disseminação de informações baseadas em evidências científicas, o acolhimento das vivências maternas e o estímulo ao autocuidado e ao fortalecimento de redes de apoio. A criação do perfil exigiu planejamento cuidadoso, desde a definição dos objetivos até a escolha de conteúdos adequados aos formatos digitais. Mais do que a produção de postagens, esse processo contribuiu para o desenvolvimento de habilidades essenciais, como comunicação em saúde e compromisso social.

Percebe-se que abordar saúde mental não se limita à transmissão de informação técnica; é necessário associá-la ao acolhimento. A combinação entre psicoeducação e validação emocional mostrou-se fundamental para o engajamento e para a abertura de canais de diálogo. O Instagram, quando utilizado com ética e fundamentação científica, revelou-se uma ferramenta potente para aproximar profissionais e público, criando um espaço efetivo de escuta e vínculo.

Como desdobramentos e possibilidades de expansão do projeto, vislumbra-se a criação de rodas de conversa em formato on-line ou presencial, a realização de lives com profissionais da saúde — como psicólogos, psiquiatras, obstetras, consultoras de amamentação e doulas —, bem como o desenvolvimento de materiais educativos, como e-books e guias práticos. Tais iniciativas podem ampliar o alcance e a profundidade das ações, fortalecendo o caráter educativo, interdisciplinar e comunitário da proposta.

Os resultados iniciais foram positivos: o público não apenas consumiu o conteúdo, mas também se conectou com temas sensíveis. Apesar dos índices promissores, reconhece-se que o tempo de execução foi curto e que a avaliação dos resultados se concentrou em indicadores das redes sociais. Futuramente, podem ser desenvolvidas pesquisas de longo prazo para compreender como intervenções digitais impactam o cotidiano da saúde mental materna. Ainda assim, o **MaternaMente** evidencia que a tecnologia constitui ferramenta relevante para educar e acolher, desde que utilizada de forma reflexiva e baseada em evidências científicas. Mais do que indicadores numéricos, buscou-se validar o papel das redes sociais como espaços seguros de aprendizagem e construção coletiva.

Referências

BADINTER, E. **O conflito: a mulher e a mãe**. Rio de Janeiro: Record, 2011.

BEZERRA, A. M. F., FERREIRA, M. G. B. de L., FERREIRA, M. C. de M., LUZ, E. das N. M., NUNES, T. H. P., LIMA, P. M. V. de M., QUEIROZ, I. R. S. de, SARINHO, A. P. M., ESTEVES, M. M. N., & SOUZA, R. F. R. C. de. Uso de tecnologia na educação em saúde: impacto de plataformas, aplicativos móveis e outras tecnologias digitais no ensino e aprendizado. **Contribuciones a Las Ciencias Sociales**, 17(12), e13116. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.55905/revconv.17n.12-376> Acesso em: 18 dez. 2025

CARVALHO, K. M. DE. et al. Use of information and communication technologies by pregnant women for their empowerment in the parturium-puerperal process. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 33, p. e20230278, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tce/a/LkS3Gs8MCTBHYDfZQn4k3Jw/?lang=pt>. Acesso em: 17 dez. 2025.

DUNCAN, L. G.; BARDACKE, N. Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During the Perinatal Period. **Journal of Child and Family Studies**, [s. l.], v. 19, n. 2, p. 190-202, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9313-7>. Acesso em: 17 dez. 2025.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. 43. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2011.

LEÃO, J. A. C. K.; LINDÔSO, Z. C. L. Infertilidade feminina: aspectos multidimensionais e a percepção da mulher. **Revista Interinstitucional**

e-ISSN: 3085-8666

© 2024 by Associação Igreja Adventista Missionária – AIAMIS is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International



Brasileira de Terapia Ocupacional, Rio de Janeiro, v. 4, n. 6, p. 985-1003, 2020.

MATERNAMENTE.JVJ. **@maternamente.jvj**. Instagram, [s. l.], 2025. Disponível em: <https://www.instagram.com/maternamente.jvj>. Acesso em: 17 dez. 2025.

MORAES, I. G. DA S. *et al.* Prevalência da depressão pós-parto e fatores associados. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 1, p. 65–70, jan. 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102006000100011>. Acesso em: 17 dez. 2025.

MORAN, José Manuel. Educação híbrida: um conceito-chave para a educação, hoje. In: BACICH, Lilian; NETO, Adolfo Tanzi; TREVISANI, Fernando de Mello (org.). **Ensino híbrido: personalização e tecnologia na educação**. Porto Alegre: Penso, 2015. p. 27–45.

SILVA, F. T. M., Kubrusly, M., & Augusto, K. L. Uso da tecnologia no ensino em saúde – perspectivas e aplicabilidades. **RECIIS**, 16(2). 2022 Disponível em: <https://doi.org/10.29397/reciis.v16i2.2439> Acesso em: 18 dez. 2025

TRAVANCAS, L. J.; VARGENS, O. M. da C. Fatores geradores do medo do parto: revisão integrativa. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, v. 10, e96, p. 1-21, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2179769241385>. Acesso em: 17 dez. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Guide for integration of perinatal mental health in maternal and child health services**. Geneva: World Health Organization, 2022. ISBN 978-92-4-005714-2. Disponível em: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/63b2d474-202f-45d8-84fa-e80762ec86cc/content>. Acesso em: 18 dez. 2025

ZANELLO, V. **Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação**. 1.ed. Curitiba: Appris, 2018.