

**LIÇÃO**

**“LITERACIA EM SAÚDE  
MENTAL”**

**José Carlos Marques de Carvalho**

2025

*Esta página foi intencionalmente deixada em branco*

# **LIÇÃO**

## **“LITERACIA EM SAÚDE MENTAL”**

Apresentada para Provas de Agregação, ao abrigo da alínea b) do artigo 8º do Decreto-Lei nº 239/2007 de 19 de junho, publicado no Diário da República 1ª série, nº 116 de 19 de junho

**José Carlos Marques de Carvalho**

2025

*Esta página foi intencionalmente deixada em branco*

## ÍNDICE GERAL

|                                                                                | Pág. |
|--------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 <b>INTRODUÇÃO</b> -----                                                      | 7    |
| 2 <b>ENQUADRAMENTO</b> -----                                                   | 8    |
| 3 <b>FUNDAMENTAÇÃO</b> -----                                                   | 10   |
| 3.1 LITERACIA -----                                                            | 13   |
| 3.2 LITERACIA EM SAÚDE -----                                                   | 15   |
| 3.3 LITERACIA EM SAÚDE MENTAL -----                                            | 21   |
| 4 <b>PERCURSO PELA LITERACIA E SAÚDE MENTAL</b> -----                          | 23   |
| 4.1 SAÚDE MENTAL POSITIVA -----                                                | 24   |
| 4.2 PROGRAMAS DA SAÚDE MENTAL -----                                            | 26   |
| 4.3 TESES E DISSERTAÇÕES SOBRE A LITERACIA EM SAÚDE MENTAL -----               | 29   |
| 4.4 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO SOBRE A LITERACIA EM SAÚDE MENTAL -----          | 31   |
| 4.5 EVENTOS ESPECÍFICOS – ENCONTROS DE LITERACIA E SAÚDE MENTAL POSITIVA ----- | 33   |
| 4.6 PROJETO DE INVESTIGAÇÃO – LITERACIA E SAÚDE MENTAL POSITIVA -----          | 36   |
| 4.7 ARTIGOS REALIZADOS NO ÂMBITO DA LITERACIA E SAÚDE MENTAL -----             | 40   |
| 5 <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> -----                                            | 48   |
| 6 <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> -----                                      | 50   |

## SIGLAS E ABREVIATURAS

|                    |                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>A3ES</b>        | Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior     |
| <b>CINTESIS</b>    | <i>Center for Health Technology and Services Research</i> |
| <b>CLE</b>         | Curso Licenciatura em Enfermagem                          |
| <b>CTC</b>         | Conselho Técnico Científico                               |
| <b>DGES</b>        | Direção Geral do Ensino Superior                          |
| <b>DGS</b>         | Direção Geral da Saúde                                    |
| <b>ECSMP</b>       | Ensino Clínico Saúde Mental e Psiquiatria                 |
| <b>ECTS</b>        | <i>European Credit Transfer and Accumulation System</i>   |
| <b>ESEP</b>        | Escola Superior de Enfermagem do Porto                    |
| <b>I&amp;D</b>     | Investigação & Desenvolvimento                            |
| <b>LS</b>          | Literacia em Saúde                                        |
| <b>LSM</b>         | Literacia em Saúde Mental                                 |
| <b>MESMP</b>       | Mestrado Enfermagem Saúde Mental e Psiquiatria            |
| <b>NursID</b>      | Grupo de Investigação de Enfermagem                       |
| <b>OMS</b>         | Organização Mundial da Saúde                              |
| <b>OT</b>          | Orientação Tutorial                                       |
| <b>PL</b>          | Prática Laboratorial                                      |
| <b>RISE-Health</b> | Unidade de Investigação & Desenvolvimento                 |
| <b>S</b>           | Seminários                                                |
| <b>SMP</b>         | Saúde Mental e Psiquiatria                                |
| <b>T</b>           | Teórica                                                   |
| <b>TP</b>          | Teórico-Prática                                           |
| <b>UC</b>          | Unidade Curricular                                        |
| <b>UCP</b>         | Unidade Científico-Pedagógica                             |

## 1. INTRODUÇÃO

Documento elaborado como suporte à lição a apresentar nos termos da alínea c) do artigo 5º, do Decreto-Lei no 239/2007, de 19 de junho, com vista à obtenção do título de agregado em Ciências e Tecnologias da Saúde e Bem-Estar, da Universidade de Évora.

A melhor evidência científica aponta no contexto de Portugal, para um nível tendencialmente baixo de Literacia em Saúde Mental por parte da população, bem como as recomendações que vem sendo emanadas por diferentes organizações, como a Direção-Geral da Saúde, indicam para a necessidade de se investir na promoção da literacia da população, na qual a saúde mental é considerada, como uma das áreas prioritárias (DGS, 2018).

Sendo que os enfermeiros especialistas em Saúde Mental e Psiquiatria têm a competência para coordenar, desenvolver e implementar programas de psicoeducação, acredita-se que estes, poderão dar um contributo substancial, para a promoção da literacia em saúde mental da população.

Consideramos ser pertinente abordar esta temática nestas provas, pela sua relevância no contexto atual, em que a Literacia em Saúde (LS) e a Literacia em Saúde Mental (LSM), são fundamentais para melhor enfrentar os desafios futuros. A produção do conhecimento nesta área, com um olhar particular da Enfermagem, é também muito relevante para a nossa identidade enquanto disciplina do conhecimento.

Como refere Carlos Sequeira “a formalização do conhecimento é fundamental para sustentar os diagnósticos e as intervenções de Enfermagem, para se criarem consensos baseados na evidência científica sobre os dados que estão na base de um determinado diagnóstico de Enfermagem; para estabelecer a inter-relação entre os diagnósticos e as intervenções e inferir sobre a efetividade das intervenções face a diferentes diagnósticos”.

Esta lição está estruturada, em duas partes: uma primeira parte, na qual se abordam as questões mais teóricas e conceituais da Literacia, da Literacia em Saúde e da Literacia em Saúde Mental e uma segunda parte, sobre a relação dos conceitos e o percurso efetuado nas diferentes áreas de atuação, com especial destaque para o ensino e a investigação.

Este documento, encontra-se redigido segundo as regras do Novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa e de acordo com *American Psychological Association* - 7ª edição, para a elaboração de trabalhos escritos.

## ENQUADRAMENTO

A escolha de uma temática para abordar nesta lição, constitui-se como um momento relevante, pela oportunidade e pela aspiração na progressão académica e do trajeto pessoal e reveste-se sempre de alguma dúvida.

E, qual ou quais os caminhos a trilhar?

Neste caso, foi algo óbvia, pelo menos do ponto de vista pessoal, por ser uma temática central, que cruza praticamente com todo o percurso académico e profissional, assim como para concretização de projetos futuros.

A “moda” da Literacia em Saúde Mental pode ser algo recente, mas desde sempre estivemos nesta direção ou em caminhos muito próximos a estas temáticas: a importância do combate ao estigma do doente mental, a relevância e o impacto da família na doença mental grave, a importância de se investigar mais e cada vez mais direcionada com este tema e por conseguinte no acompanhamento dos estudantes e na promoção da saúde mental e do seu bem-estar!

No ensino, teve o privilégio de ser o docente responsável por a unidade curricular (UC) específica de Saúde Mental (Ensino Clínico de Saúde Mental e Psiquiatria), no Curso de Licenciatura em Enfermagem, assim como na UC de Promoção de Saúde Mental no Curso de Mestrado, onde a Literacia em Saúde Mental, é uma temática central dos seus conteúdos.

É sempre uma oportunidade, para salientar alguns aspectos que se consideram fundamentais, mas nem sempre abordados nas outras UC que compõem o(s) curso(s), por estarem mais centrados na doença e muito menos na perspetiva salutogénica e de promoção da Saúde e da Saúde Mental.

Na investigação, teve a oportunidade de integrar o projeto de investigação específico, com o nome de **Literacia e Saúde Mental Positiva**, coordenado pelo colega Carlos Sequeira. O desenvolvimento do conhecimento nesta área, tem sido bastante importante e ambicioso, fruto do excelente trabalho efetuado.

Com a presença de inúmeros colegas de Enfermagem, das mais variadas instituições, que tem acrescentado um enorme valor ao conhecimento realizado.

Um grupo de investigação com uma identidade própria e que está estado ligado à unidade de investigação & desenvolvimento (I&D) *CINTESIS* com mais de uma centena de investigadores. Atualmente, ancorado no *RISE-Health*, na linha TL7 – “*Community Care & Prevention*”, ainda com um grupo mais alargado de investigadores.

A colaboração estreita na instituição e na investigação com o Professor Carlos Sequeira, tem sido um fator relevante no estudo desta(s) temática(s).

Envolvido neste projeto de Literacia e Saúde Mental Positiva, desde a sua génese e no trabalho desenvolvido, no âmbito da Promoção da Saúde Mental e da Saúde Mental Positiva.

O reconhecimento externo nesta área, tem permitido estar presente em diferentes fóruns de discussão sobre estas temáticas e em reuniões de júris de graus académicos, em particular, na qualidade de arguente.

Assim, **melhorar a Literacia em Saúde Mental**, torna-se crucial e será mesmo um desígnio.

Como refere Immanuel Kant - “**Quem não sabe o que busca, não identifica o que acha**”.

## 2. FUNDAMENTAÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), entende-se a **Saúde Mental**, como “o estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades, pode fazer face ao stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e frutífera e contribuir para a comunidade” (OMS, 2014).

Com esta perspetiva positiva, a OMS convida a pensar na Saúde Mental, muito para além das doenças e das deficiências mentais.

Ao considerarmos a “Saúde Mental” estamos a falar de:

- a) Capacidade de adaptação a novas circunstâncias de vida/mudanças;
- b) Superação de crises e resolução de perdas afetivas e conflitos emocionais;
- c) Ter capacidade de reconhecer limites e sinais de mal-estar;
- d) Ter sentido crítico e de realidade, mas também humor, criatividade e capacidade de sonhar;
- e) Estabelecer relações satisfatórias com outros membros da comunidade;
- f) Ter projetos de vida e, descobrir um sentido para a vida.

Também pode ser definida, como a capacidade que a pessoa tem para:

- Estabelecer relações ajustadas com o outro;
- Participar construtivamente com o meio e o ambiente;
- Resolver e/ou gerir os seus próprios conflitos internos;
- Investir em realizações sociais.

A Saúde Mental, não pode ser definida só como a capacidade de adaptação do sujeito ao meio, nem como a ausência de doença, de perturbações mentais ou de alterações do comportamento. Implica, acima de tudo respostas adaptativas e é influenciada por múltiplas variáveis, das quais se destacam: fatores individuais, sociais, culturais, económicos, políticos e ambientais assim como os fatores contextuais (OMS, 2013).

Muitas vezes é entendida também como um aspeto vinculado ao bem-estar, à qualidade de vida, à capacidade de amar, trabalhar e de se relacionar com os outros.

A **Doença Mental**, é caracterizada por uma perturbação clinicamente significativa na cognição, na regulação emocional, ou no comportamento da pessoa.

Associada à angústia ou a défice(s) em áreas importantes do funcionamento (OMS, 2022).

David Ingleby (1982), apresenta três interpretações do conceito de doença mental, como:

- a) “modelo de afeção” - caracterizada pela existência de patologia física subjacente.
- b) desvio às normas de conduta moralmente aceites e o tratamento psiquiátrico como um controlo social direto (o desvio à norma pressupõe consciência e intencionalidade da parte do sujeito infrator).
- c) critério da inteligibilidade (refere-se à falta de sentido do comportamento dos doentes mentais [**a perda da razão**]).

Os doentes mentais desviam-se essencialmente das normas da racionalidade e não das normas da moralidade.

Ao falar de doença mental, poderá introduzir-se também o conceito de **Psicopatologia**, (estudo da atividade psíquica anómala, da perturbação mental e ainda, a clássica indefinição, entre o **Normal** e **Patológico**).

Quando se fala em “anormalidade”, estamos perante uma definição multifatorial de:

- Não requer a presença concreta e isolada de nenhum dos elementos (infelicidade, inadaptação, sofrimento para o observador, irracionalidade) para a definição de anormalidade;
- Não existe qualquer elemento que isoladamente seja suficiente para definir a conduta anormal, mesmo que estejamos perante uma conduta agressiva e/ou autodestrutiva;
- A anormalidade de uma conduta deve ser sempre determinada por uma combinação de vários critérios (consideração multifatorial);
- Nenhuma conduta é, por si mesmo, anormal.  
Este princípio realça a relatividade do significado do comportamento humano e a importância da sua contextualização (ex. alcoolismo);
- A conduta humana é dimensional (adequado compreender a saúde/doença mental, como pontos extremos de um *continuum* (Vásquez, 1990).

A irracionalidade, a incompreensibilidade e a peculiaridade são algumas das características da conduta “estranhas” que despertam a atenção de forma mais frequente à família ou a terceiros.

Outro aspeto relevante é que a **violação dos códigos sociais** vigentes é tida por alguns teóricos de Saúde Mental, como o principal elemento que a sociedade tem para identificar o doente (Vásquez, 1990).

Os indicadores são conhecidos e todos os relatórios oficiais destacam essa relevância, como o destaque que, cerca de 450 milhões de pessoas em todo o mundo, sofrem de uma doença mental, 1 em cada 4 pessoas irá desenvolver uma perturbação mental ao longo da sua vida; a nível global 5 das 10 causas principais de incapacidade e morte prematura são doenças psiquiátricas (OMS, 2022); que em 2030 a Depressão, irá ser a principal causa de incapacidade e morte prematura, acima de outras patologias como as doenças cardiovasculares, as doenças respiratórias, a diabetes, as doenças infecciosas... ou o estudo realizado em Portugal, em que 22.9% da população sofre de alguma perturbação psiquiátrica, colocando-nos no “pódio” dos países europeus e apenas ligeiramente abaixo das estimativas para os Estados Unidos da América e que entre 34% a 82% destas pessoas (doentes), não recebem tratamento adequado (sendo o valor mais alto para as “perturbações ligeiras” e o valor mais baixo para as “perturbações graves”) segundo o estudo epidemiológico nacional de Saúde Mental, realizado por investigadores da Faculdade de Ciências Médicas - NOVA.

Quando surgem temas como a perigosidade, a incompetência, a fraqueza de caráter e a responsabilização da doença associado à doença mental, aumenta o **estigma** face a esta população. O estigma é entendido como uma perceção negativa da pessoa com doença mental. Quando falamos de estigma na doença, importa falar de estereótipos, da discriminação e do preconceito. Não é consequência da atitude da pessoa, mas da aplicação das normas sociais.

A visão preconceituosa das doenças e dos doentes que sofrem de perturbação mental, está ainda fortemente enraizada na nossa Sociedade e na nossa cultura, com fortes repercussões no dia a dia destas pessoas.

A capacitação da pessoa, para enfrentar as repercussões da doença mental nos diferentes domínios – individual, familiar e social, assume uma especial importância, uma vez que a LSM se tem revelado como uma ferramenta importante, na redução do estigma associado às perturbações mentais.

### 3.1 LITERACIA

Este termo foi introduzido por Scott K. Simonds, quando fez a conjugação da “educação” com a “saúde”, para salientar a importância da educação para a saúde, no contexto escolar (Vaz de Almeida, 2020).

Literacia, deriva do latim “*littĕra*” (letra), tradicionalmente associado à capacidade de leitura, escrita, cálculo e domínio do alfabeto, mas ao longo dos anos, foi sofrendo alterações na abrangência do seu significado. É a habilidade de processar informações escritas no dia a dia, utilizando textos, documentos e gráficos.

Em Portugal, “Literacia” é utilizada para designar a capacidade de identificar, compreender, interpretar, criar, comunicar e calcular, utilizando materiais impressos e escritos em diversos contextos.

Envolve um continuum de aprendizagens para capacitar os indivíduos a alcançarem os seus objetivos, para desenvolverem seu conhecimento e potencial, e para participarem plenamente na comunidade e sociedade em geral” (UNESCO, 2005).

De acordo com o Dicionário da Língua Portuguesa, li.te.ra.ci.a; litere'siɐ (nome feminino) é a:

- capacidade de ler e escrever; alfabetismo
- capacidade de usar a leitura e a escrita como forma de adquirir conhecimentos, desenvolver as próprias potencialidades e participar ativamente na sociedade
- figurado competência numa determinada área

Do inglês *literacy*, no latim *litterātu-*, «culto; sábio»

Ao termo alfabetização, foi-se associando de forma progressiva, o “funcional”. Surgindo assim o conceito de “**alfabetização funcional**”, como o conjunto de competências suficientes para que os indivíduos possam inserir-se adequadamente no seu meio e desempenhar tarefas em que a leitura, a escrita e o cálculo são necessários para o seu próprio desenvolvimento e para o desenvolvimento da sua comunidade (Ribeiro, 1997).

A alfabetização ou alfabetismo funcional, é uma medida de como os conhecimentos básicos aprendidos nos primeiros anos de escolaridade são transformados em habilidades necessárias, para a realização das atividades do quotidiano (Costa & Correa, 2014).

De forma progressiva, passou-se a dar maior destaque à capacidade funcional para usar a informação e não só à capacidade para a descodificar (Fernandes, 1996).

A literacia não pode ser sinónimo de escolaridade, em virtude de, entre outras coisas, nos encontrarmos numa sociedade “grafocêntrica” que apresenta tanto casos de analfabetismo funcional, como casos de pessoas com pouca escolaridade (Pinto, 2008 in Rosa 2018).

A UNESCO, desde a sua criação em 1945, tem promovido a literacia como um direito, em várias declarações e iniciativas internacionais: Persépolis em 1975; Hamburgo em 1997 e a Literacia - Iniciativa para o *Empowerment* (LIFE - *Literacy Initiative for Empowerment*) entre 2006-2011, com especial incidência nos países que enfrentam os maiores desafios de literacia, principalmente nos continentes africano e asiático.

A ONU em 2001, adotou mesmo uma resolução - “**Década da Literacia 2003-2012**” (UNESCO). O *European Literacy Policy Network* (ELINET), desenvolveu a **Declaração dos Direitos de Literacia dos Cidadãos Europeus** para enfatizar, esse mesmo direito universal (ELINET - Rede Europeia de Literacia, 2016), em que “todas as pessoas na Europa têm direito à literacia. Os Estados-Membros da UE devem assegurar que sejam facultados às pessoas de todas as idades, independentemente da sua classe social, religião, etnia, origem e género, os recursos e as oportunidades necessários para desenvolverem competências de literacia suficientes e sustentáveis por forma a compreenderem e utilizarem de modo eficaz a comunicação escrita, seja ela manual, impressa ou digital”.

A **Literacia** tem sido reconhecida **como um Direito Humano Fundamental**, no que respeita ao desenvolvimento do cidadão enquanto ser único e ao desenvolvimento da sociedade a que pertence (Rosa 2018). Fundamental porque sustenta e reforça a liberdade individual, e, permite a igualdade de acesso aos direitos humanos fundamentais, garantia de uma existência digna, com liberdade e igualdade.

A literacia, é utilizada em várias áreas do conhecimento, mas sempre com o mesmo objetivo. São exemplos, a Literacia: alimentar, digital, estatística, financeira, da informação, do oceano, do ambiente... e da **Saúde!**

### 3.2 LITERACIA EM SAÚDE

O conceito de Literacia em Saúde surge pela primeira vez nos anos 70 e tem sido definido de várias formas.

Neste caso particular, pretende definir um “conjunto de competências de cariz cognitivo e social e a capacidade de uma pessoa para aceder, compreender e utilizar informação com o intuito de manter e ou promover uma boa saúde” (OMS, 1998).

Uma temática com interesse crescente, em resultado da identificação de novas necessidades na esfera da saúde, face às constantes transformações sociais e, por conseguinte, nos Sistemas de Saúde. Reforça cada vez mais a importância de os cidadãos assumirem uma atitude mais interventiva e participativa nas decisões e nos processos de tomada de decisão, ao contrário do modelo paternalista de muitos profissionais de saúde (Nutbeam, 2000; Direção-Geral da Saúde, 2015).

A **Literacia em Saúde** está ligada à **Literacia** e inclui os conhecimentos, motivações e competências para aceder, compreender, avaliar e aplicar informação sobre Saúde, de modo a fazer julgamentos e a tomar decisões sobre cuidados de Saúde na vida quotidiana, assim como para prevenir a doença, promover a Saúde e manter ou melhorar a qualidade de vida durante o ciclo de vida (OMS, 2012).

A OMS define a Literacia em Saúde, como: “qualquer iniciativa desenhada para ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, aumentando os seus conhecimentos e influenciando as suas atitudes” (OMS, 2022).

Nutbeam (2000), defende que a **saúde** e a **literacia**, são os principais *outcomes* da atividade de educação para a saúde, situada num conceito mais amplo de promoção da saúde, afirmando que as iniciativas de informação e educação em saúde, são essenciais para melhorar a literacia em saúde.

Identificou três tipos de literacia em saúde:

- Literacia básica/funcional - habilidades básicas de leitura e escrita que tornam o indivíduo capaz de funcionar eficazmente em situações quotidianas.

Capacidade para ler os formulários de consentimento informado, os rótulos e informações de saúde e compreender informações escritas e orais fornecidas por profissionais de saúde (médicos, enfermeiros, farmacêuticos).

- Literacia comunicativa/interativa - nível mais avançado de habilidades cognitivas que, juntamente com as habilidades sociais, podem ser utilizadas para participar ativamente nas atividades quotidianas, para retirar informações e perceber significados de diferentes formas de comunicação e aplicá-las às novas circunstâncias.

Competências que as pessoas desenvolvem ao longo da sua vida, no sentido de procurar compreender, avaliar e utilizar informações de saúde e conceitos para fazer escolhas e tomar decisões conscientes.

- Literacia crítica - habilidades cognitivas mais avançadas que, com as habilidades sociais, podem ajudar a exercer um maior controle sobre as situações e acontecimentos de vida (Nutbeam, 2000).

Nutbeam, refere que a literacia é constituída por dois elementos cruciais:

- **tarefas** (*tasks*)  
capacidades do indivíduo para concretização de determinadas tarefas-chave, como escrever frases simples ou ler um texto básico
- **competências** (*skills*)  
nível de conhecimento e competências apresentados para a concretização da tarefa (Nutbeam, 2008).

A definição de Literacia em saúde, foi evoluindo ao longo do tempo. Sørensen e colaboradores, salientam que a “literacia em saúde está ligada à literacia e envolve o conhecimento, a motivação e as competências das pessoas para aceder, compreender, avaliar e aplicar informações sobre saúde, a fim de fazer julgamentos e tomar decisões na vida quotidiana relativamente aos cuidados de saúde, à prevenção de doenças e à promoção da saúde, para manter ou melhorar a qualidade de vida ao longo do ciclo de vida” (Sørensen *et al.*, 2012:82).

No modelo **integrated conceptual model of health literacy**, proposto por Sørensen *et al.* (2012), referem quatro tipo de competências, que compõem o seu *core* e que representam as dimensões cruciais do conceito de literacia em saúde, que são:

- *Access* – a capacidade de aceder à informação sobre saúde e de se atualizar sobre os determinantes da saúde;
- *Understand* – a capacidade de compreender a informação sobre a saúde e sobre os determinantes da saúde;
- *Appraise* – a capacidade de interpretar e avaliar a informação sobre a saúde e sobre os determinantes da saúde;

- *Apply* – a capacidade de tomar decisões informadas sobre os determinantes da saúde e de manter e melhorar a saúde (Sørensen *et al.*, 2012).

Nutbeam perspetiva a Literacia em Saúde, como uma estratégia para o *empowerment* mas não se restringindo apenas às competências numéricas e verbais de leitura e de escrita.

Mancuso (2008), definiu um modelo **Conceptual da Literacia em Saúde**, onde destaca um conjunto de seis competências, sendo:

1. Operacional (utilização de ferramentas, procedimentos e técnicas comunicacionais);
2. Interativa (estabelecimento de vínculos de parceria entre sujeitos com o objetivo de uma melhoria no autocuidado e autogestão);
3. Autónoma (*empowerment* pessoal);
4. Informacional (informação em saúde);
5. Contextual (ambiente);
6. Cultural (interpretação do sistema de significados das práticas sociais).

Sørensen e colaboradores conceptualizaram e operacionalizaram um modelo estruturante para a Literacia em Saúde, onde salientam a importância dos determinantes em saúde (Sørensen *et al.*, 2012).

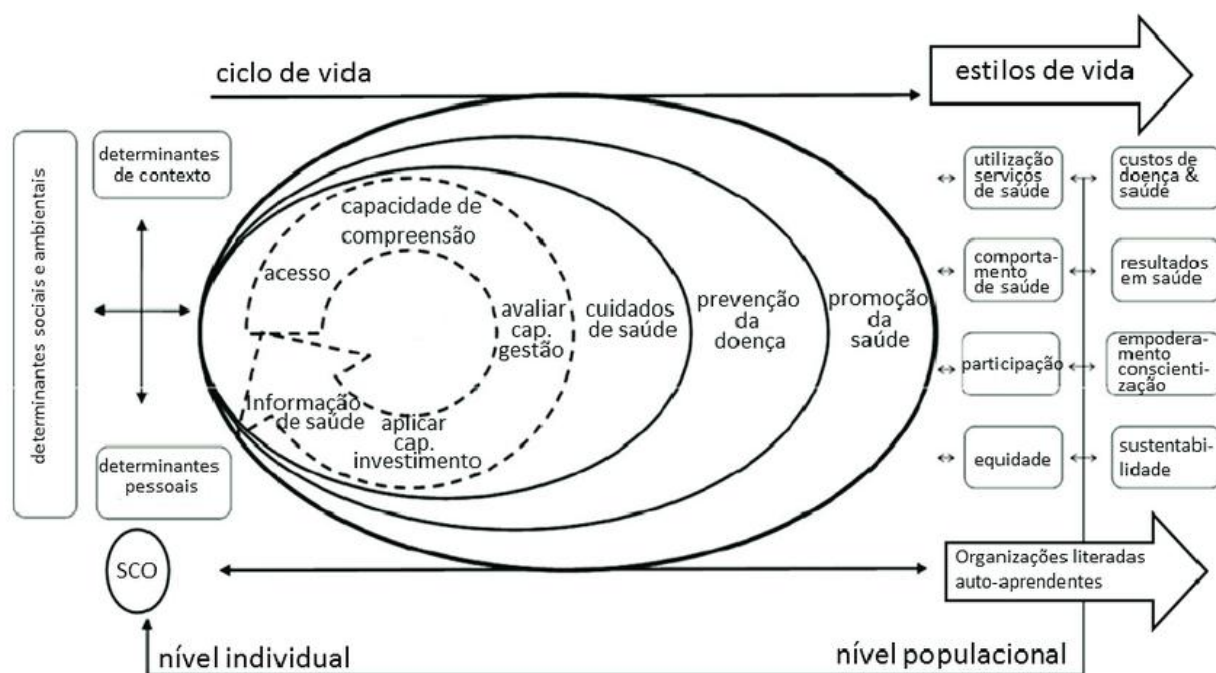
Assim, torna-se relevante destacar os determinantes de Saúde Mental, sejam individuais e familiares, ou sejam determinantes sociais, ambientais e económicos.

Estes determinantes de Saúde Mental, quer os determinantes individuais ou familiares, quer os determinantes sociais, ambientais e económicos, são relevantes para a promoção da saúde, pela capacitação das pessoas a melhorar e aumentar o controle sobre a sua saúde. Os **fatores de risco** podem ser individuais ou familiares, como o abuso ou negligência infantil; o abuso ou negligência no idoso; o uso excessivo de substâncias; exposição à violência, a agressão ou trauma; a doença física; a falta de competências sociais; os acontecimentos de vida stressores; a doença mental parental, entre outros. Podem ser também sociais, ambientais e económicos, como o acesso fácil a drogas e álcool; o isolamento/alienação; as falhas a nível de educação, alojamento, transportes; o desemprego; a guerra/violência; a discriminação/racismo; nutrição; a rejeição por pares; o stress laboral e as desigualdades sociais.

Os **fatores protetores** individuais e familiares, podem passar por a adaptabilidade; a autonomia; a literacia; a interação positiva pais-filho; o apoio social de família e amigos; boa autoestima; boa capacidade de lidar com o stress; a prática de exercício físico; a estimulação cognitiva da nascença à velhice; as complicações na gravidez ou no parto (...). Os fatores protetores sociais, ambientais e económicos, podem ser as interações sociais positivas; a participação social; a tolerância social; a integração de minorias étnicas; bons serviços de suporte social; o *empowerment*, entre outros.

Salientar também a integração destes determinantes, desde o nível individual até ao populacional e sempre ao longo do ciclo de vida.

De uma forma mais esquemática e clara, apresentamos o modelo apresentado por *Sørensen et al.*



IN Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J. *et al.* (2012). *Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. BMC Public Health* 12, 80.

Mancuso, salienta que a literacia dispõe de um potencial enorme, para influenciar os indivíduos e a sociedade, assumindo-se como uma área de necessário investimento (Mancuso, 2008).

Liu e colaboradores, referem que quanto maior a quantidade e qualidade das informações recolhidas sobre a temática, melhores serão, os resultados na saúde pessoal e coletiva (Liu et al., 2020).

O Observatório Português dos Sistemas de Saúde (OPSS) alerta para a importância do envolvimento dos indivíduos na tomada de decisão sobre a sua própria saúde, pressupondo a existência de conhecimento e recursos pessoais ao nível da autonomia, da capacidade de compreensão e da gestão dos acontecimentos de vida (OPSS, 2007 in Rosa, 2018).

Níveis elevados de Literacia em Saúde, têm sido associados a resultados positivos, nomeadamente:

- Melhores resultados de Saúde e aumento do bem-estar;
- Melhor utilização dos Serviços de Saúde;
- Participação Ativa e informada dos cidadãos nos cuidados de Saúde;
- Diminuição dos comportamentos de risco para a Saúde;
- Diminuição dos gastos com a Saúde;
- Redução das desigualdades em Saúde;
- Aumento da resiliência das comunidades face à adversidade;
- Enriquecimento do capital social e cultural das comunidades.

A LS é influenciada, pela educação, pela comunicação social, pela família, pelo ambiente de trabalho, pela comunidade e pelas decisões políticas sendo considerado um produto das competências individuais e das exigências e complexidades do Sistema de Saúde.

Além da LS de forma individual, existe a Literacia em Saúde contextual, (infraestruturas, políticas, processos, materiais) e nas relações que fazem parte do Sistema de Saúde e têm impacto, na forma como as pessoas o acedem, compreendem, avaliam e aplicam a informação e os serviços relacionados com a Saúde.

Portugal está entre os países com melhor nível de LS, tendo sido o país no qual foi registada a maior percentagem (65%) de nível “suficiente” de LS. As principais conclusões sugerem ainda que 5% das pessoas têm um nível “excelente”, sendo que “apenas” 7,5% das pessoas foram classificadas com um nível inadequado e 22% com um nível problemático. Os resultados sugerem um aumento dos níveis de LS da população quando comparados com estudos anteriores, mas fazem um apelo pelo facto de existirem poucos dados acerca do nível de LSM, o que dificulta uma compreensão adequada da problemática no nosso país.

Estes dados são destacados no Plano de Ação para a Literacia em Saúde 2019-2021 e no

Consórcio Europeu *Action Network on Measuring Population and Organizational Health Literacy*, de acordo com a DGS, que lançou para este efeito, o “Manual de Boas Práticas de Literacia em Saúde – Capacitação dos profissionais de saúde (DGS, 2018; 2019).

Os estudos realizados incidindo sobre os componentes da LSM em Portugal, são escassos, sendo esta uma área de investigação relativamente recente.

Salientar estes aspetos centrais:

- **Nunca ninguém é totalmente literato em Saúde.**
- A construção de competências e de capacidades em Literacia em Saúde, é um **processo que se desenvolve ao longo da vida.**
- Os **indivíduos com educação superior**, podem ter dificuldade em lidar com o Sistema de Saúde, **quando uma condição de saúde, os torne vulneráveis.**

Pelo que para **promover a Literacia em Saúde é fundamental, uma PARTICIPAÇÃO ATIVA E INFORMADA!**

### 3.3 LITERACIA EM SAÚDE MENTAL

A Literacia em Saúde Mental (LSM) pretende capacitar a pessoa que vive com uma perturbação mental, nos temas que sirvam os objetivos do seu tratamento e da sua reabilitação.

É fundamental, a pessoa compreender e reconhecer precocemente os sintomas da sua doença, pensar em estratégias para controlar uma crise, conhecer os tratamentos disponíveis e saber como pedir ajuda.

#### **Uma pessoa bem informada toma melhores decisões!**

A divulgação de matérias relacionadas com a Saúde Mental, são formas mais eficazes de combate ao estigma e aos preconceitos, que estão frequentemente associados às perturbações mentais.

Existem evidências dos benefícios de algumas estratégias de promoção da Literacia em Saúde Mental, nomeadamente as campanhas dirigidas a comunidades, intervenções em contextos educativos, formação em primeiros socorros psicológicos e informação disponibilizada em websites.

A comunicação eficaz pelos meios de comunicação e divulgação da informação, desde que sejam apropriados às necessidades dos utilizadores, são muito relevantes.

A Literacia em Saúde Mental tem como objetivos:

- Fornecer informação clara e fidedigna sobre diferentes aspetos relacionados com a Saúde Mental,
- Divulgar e promover estilos de vida saudáveis,
- Esclarecer sinais e sintomas da doença mental, facilitar o seu reconhecimento e a procura atempada de cuidados adequados,
- Enriquecer a discussão do projeto terapêutico e promover a sua adesão,
- Garantir uma melhor utilização dos serviços de saúde,
- Promover uma melhor tomada de decisões em relação aos tratamentos disponíveis,
- Combater o estigma e a exclusão social,

- Desconstruir mitos e preconceitos sobre a doença mental e promover uma melhor compreensão e aceitação destas situações,
- Promover o envolvimento da população em geral na tomada de decisões em matérias relacionadas com a Saúde Mental,
- Construir um diálogo sobre a saúde e doença mental, incentivando a participação da população em geral.

A partir da definição é possível compreender as consequências que podem resultar dos reduzidos índices de LSM.

Todo o impacto que a doença mental pode ter nas diferentes faixas etárias e em todas as repercussões na família e no ambiente social, compreendemos mais facilmente a sua extraordinária relevância.

A LSM é crucial para aumentar o conhecimento do público sobre a saúde e doença mental constituindo um pré-requisito para o reconhecimento precoce e intervenção atempada nos transtornos mentais, evitando o adiamento da procura de ajuda enquanto os sintomas se agravam continuamente (Scott & Chur-Hansen, 2008), que podem ser influenciados pela falta de conhecimento sobre a disponibilidade dos serviços de saúde mental e dos seus profissionais.

Outros fatores que podem interferir são, a falta de um diagnóstico correto, opções de tratamento inapropriadas ou insuficientes e baixos níveis de LSM constituem uma combinação desastrosa e contribuem para a existência de falhas significativas ao nível da intervenção, tendo como consequência o envolvimento no sistema de justiça juvenil, uso de substâncias e comportamentos auto lesivos (Wacker, 2009 in Rosa 2018).

#### 4. PERCURSO PELA LITERACIA E SAÚDE MENTAL

Ao revisitar o *curriculum vitae* e os caminhos efetuados, surge a necessidade ligar todos os seus pontos, ou construir as pontes sobre estes conceitos.

Quando realizou o estágio pós-doutoral na Universidade Fluminense no Rio de Janeiro, ao relatório chamou-lhe “**a Viagem na procura da Sóciopoética**” em 2016.

Cristina Vaz Almeida em 2024 chamou ao seu livro “**uma Viagem pela literacia em saúde**”.

Considera que aqui, neste momento, será mais adequado o percurso e não a viagem.

**Viagem** será algo, como ir de lugar a outro ou a ida e estada num ou em mais locais, mais ou menos longínquos, por um determinado período, antes do regresso ao lugar de partida.

**Percurso**, será mais o “espaço percorrido” ou o “caminho” ou em sentido figurado, as “opções, atividades e experiências de uma pessoa durante a vida”.

Espera-se continuar a desenvolver atividades que façam sentido e possam contribuir mais e melhor para estas temáticas e acima de tudo para a formalização do conhecimento em Enfermagem.

Assim, neste momento que também é de reflexão e de olhar para o percurso efetuado, é importante uma introspeção.

Como refere Fernando Pessoa, “Quando escrevo, visito-me solenemente”!

Refletir sobre

- Saúde Mental Positiva
- Programas da Saúde Mental
- Teses e Dissertações sobre a Literacia em Saúde Mental
- Instrumentos de avaliação sobre a Literacia em Saúde Mental
- Projeto de investigação – Literacia e Saúde Mental Positiva nos Estudantes do Ensino Superior
- Artigos realizados no âmbito da Literacia e Saúde Mental
- Eventos específicos – Encontros de Literacia e Saúde Mental Positiva

## 4.1 SAÚDE MENTAL POSITIVA (SM+)

Tem uma relação particular com a LSM, em particular, porque o Projeto – Literacia e Saúde Mental Positiva, tem estes dois conceitos no seu título, unindo-se de forma mais particular.

Anthony Jorm e colaboradores, em 1997, apresentaram o conceito de SM+, como o “conhecimento e crenças sobre os transtornos mentais que ajudam o seu reconhecimento, gestão e prevenção” (Jorm, 2012).

O conceito incide sobre a capacidade para reconhecer os transtornos mentais específicos ou diferentes tipos de stress psicológico; os conhecimentos e crenças sobre causas e fatores de risco para as doenças mentais; o conhecimento das intervenções apropriadas de autoajuda; o conhecimento das ajudas profissionais disponíveis; as atitudes que facilitam o reconhecimento e a adequada procura de ajuda, e ainda, o conhecimento sobre como procurar informação em saúde mental.

O ser humano é dotado de uma tremenda expressividade emocional, pelo que assumir uma postura limitativa desta capacidade, seria quase um atentado contra a sua própria natureza (Lluch et al., 2017).

Teresa Lluch, criou um Modelo Multifatorial de Saúde Mental Positiva, em que os fatores interagem entre si de forma dinâmica, em função do que é mais significativo para cada pessoa. Modelo que tem sido estudado e aperfeiçoado (Lluch, 1999; Sequeira & Lluch, 2015; Lluch-Canut, Sequeira & Roldán-Merino, 2017).

A SM+ tornou-se uma área de estudo em Enfermagem, uma vez que:

- A integração na promoção da saúde mental, com uma forte relação aos estudos de Seligman (Psicologia positiva);
- Aceitar todas as emoções, negativas e positivas, como cruciais à vida;
- A aceitação dos momentos de mal-estar (tristeza, decepção e doença) como normais na vida, uma vez que a mente precisa de expressar toda a sua complexidade no dinamismo que oscila entre o amor/dor, a vida/morte, a tristeza/alegria;
- O conceito é dirigido e dedicado especialmente à promoção da saúde mental numa perspetiva de fortalecimento e desenvolvimento do funcionamento ótimo do ser humano (Lluch, 2008);

- Promover a resiliência como forma de adaptação a situações negativas, evitando que se prolonguem mais do que o estritamente necessário;
- Adotar um conjunto de práticas de autocuidado promotoras de saúde mental (a saúde física e a saúde mental são estados dinâmicos, fortemente interligados e com flutuações ao longo do ciclo de vida);
- Procurar levar a pessoa a estar e a sentir-se o melhor possível dentro das circunstâncias específicas em que se encontra (Lluch, 1999; 2018; *Leite, 2016*).

O conceito de literacia em saúde mental positiva, foi alvo de análise e publicação de um artigo por Carvalho et al. (2022). Conceito dinâmico ao longo do ciclo de vida, que pode constituir-se como o resultado de ações de promoção da saúde mental e/ou como um mediador da saúde mental dos indivíduos.

A pessoa que possui literacia em saúde mental positiva é detentora de alguns atributos, nomeadamente a competência de autoaceitação e de autovalorização, a habilidade em controlar as emoções focando-se em pensamentos positivos, a capacidade de estabelecer ligações positivas com os outros, a habilidade de transformar as decepções da vida em satisfação pessoal, e a competência de resolução de problemas e de autodeterminação na tomada de decisão (Carvalho et al., 2022).

## 4.2 PROGRAMAS DA SAÚDE MENTAL

### **Programas de Promoção da Literacia e Boas Práticas em Saúde Mental**

Dos 12 Programas de saúde prioritários definidos pelo DGS, existe um específico para a Saúde Mental e existe ainda uma referência à Saúde Mental na Saúde das escolas, na formação de promoção de competências.

O Programa Nacional para a Saúde Mental (PNSM) é um dos Programas Prioritários da Direção Geral da Saúde ([Despacho n.º 6401/2016 de 16 de maio](#)).

Relevante, salientar alguns Programas de Literacia em Saúde Mental e de Promoção de Saúde Mental, desenvolvidos em meio académico e dos quais temos conhecimento, sendo uma temática em constante atualização e investigação, fruto do investimento desenvolvido nas instituições de ensino em Enfermagem.

Alguns dos bons exemplos:

- Programa de Literacia em Saúde Mental (Loureiro, 2014; Rosa, 2017);
- Programa de Primeira Ajuda em Saúde Mental (Costa, 2019);
- Programa de *Mindfulness* (Miguel & Ruiz, 2020);
- Programa de Prevenção do Suicídio “+ Contigo” – (OE, 2012);
- Programa de Treino de Competências sociais (Loureiro, 2013);
- Programa de Treino de Habilidades de Comunicação (Melo-Dias, 2014);
- ...

Carlos Sequeira, destaca que os programas de literacia e de primeira ajuda em saúde mental, podem ser implementados em qualquer contexto, na medida em que ajudam a capacitar a pessoa para lidar com os problemas de saúde mental, bem como a encontrar os recursos mais adequados.

Estes, são alguns dos exemplos que conhecemos sobre esta temática e com aplicação na Promoção da Saúde Mental.

Certamente, haverá mais, mas neste espaço, não será o momento de os elencar, apenas evidenciar o trabalho desenvolvido por inúmeros colegas e em áreas geográficas muito diversas.

Existem também alguns projetos, que embora não tenham a estrutura de um programa, são reveladores de **Boas Práticas em Saúde Mental** e que podem ter um forte impacto em determinadas regiões ou em populações mais específicas.

São exemplo disso mesmo:

- **#Influenci@-TE** na região do Alentejo
- Implementação do **kit básico de saúde mental**  
*Kit* da associação **Manifestamente** em parceria com a DGS  
<https://www.manifestamente.org/>  
Este *kit* disponibiliza gratuitamente uma sessão com a informação essencial sobre saúde mental para a população em geral, nomeadamente:
  - o que é saúde mental
  - como podemos cuidar da nossa saúde mental
  - quais são os sinais de preocupação relativamente à saúde mental
  - o que é a doença mental
  - quais são os recursos que estão disponíveis se precisarmos de ajuda
  - como é que podemos ajudar outras pessoas
- **Projeto Descomplica**, que se destina à redução do estigma relativo às doenças mentais, através do aumento da literacia na Sociedade Portuguesa (<https://saudemental.min-saude.pt/projeto-descomplica-depressao/>).
- **Arte e Saúde Mental**, com o principal objetivo do desenvolvimento de projetos artísticos na área da saúde mental, como forma de combater a discriminação e o estigma associados à doença (<https://www.dgartes.gov.pt/pt/apoio/3593>).

Relevante referir a edição do **Guia Orientador de Boas Práticas de Promoção da Literacia em Saúde Mental**, uma edição da Ordem dos Enfermeiros (2023) em que destacam:

A promoção da LSM parece ser relevante qualquer que seja a etapa do ciclo de vida.

Além das etapas do ciclo de vida, existem também algumas situações que face à sua especificidade seja possível identificar boas práticas de atuação, como o caso das Pessoas em situações específicas, entre as quais se incluem as pessoas com doença mental ou os cuidadores informais.

Este documento refere, que a tipologia de diagnósticos e resultados de Enfermagem associados às intervenções promotoras da LSM, onde as “tipologias de diagnósticos e resultados de Enfermagem apresentadas, resultam de consensos entre os membros do grupo de trabalho, não decorrendo diretamente da literatura científica, na medida em que é quase nula a evidência científica encontrada que estabeleça a relação entre intervenções promotoras da LSM e diagnósticos de Enfermagem” (OE, 2023:24). Aspeto relevante pela necessidade de trabalho constante na atualização e na definição de consensos.

Enfatizam ainda, que “que as tipologias de diagnósticos e resultados de Enfermagem constantes no Quadro 1 devem ser encarados enquanto uma orientação genérica, e não como uma prescrição, na medida em que os enfermeiros especialistas em Enfermagem de SMP, nos seus contextos da prática clínica, podem realizar intervenções promotoras da LSM que visem dar resposta a outras tipologias de diagnósticos de Enfermagem caso identifiquem essa necessidade e a pertinência (integridade referencial) da relação entre o diagnóstico e a intervenção de Enfermagem” (OE, 2023: 25).

Este documento, apresenta uma síntese de algumas boas práticas, nos seus Quadro 7 - Boas Práticas para a Intervenção Promotora da Literacia em Saúde Mental da Pessoa com Doença Menta (pág. 75); no quadro 8 - Boas Práticas para a Intervenção Promotora da Literacia em Saúde Mental da Pessoa em Situação Paliativa (pág. 80) e no seu quadro 9 - Boas Práticas para a Intervenção Promotora da Literacia em Saúde Mental dos Cuidadores (OE, 2023: 89).

### 4.3 TESES E DISSERTAÇÕES SOBRE A LITERACIA EM SAÚDE MENTAL

Salientamos alguns dos contributos da investigação produzida no âmbito de processos de Doutoramento e de Mestrado e que são muito relevantes, para a construção e formalização do conhecimento sobre a Literacia em Saúde Mental.

Área e temáticas em que temos produzido conhecimento, pelo facto de termos um corpo de investigação específico, com docentes a orientar os estudantes nestas temáticas e desta forma, aglutinar e despertar o seu interesse.

Alguns exemplos, em que no título do trabalho aparece a palavra LITERACIA.

E onde teve algum contributo na orientação (ano pintado a cinza), ou como arguente (ano a bold).

| Temática - <b>Literacia e...</b>                                                                     | Estudante          | Ano         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------|
| Pessoas com Diabetes e Família                                                                       | Vânia Soares       | 2025        |
| Intervenção Promotora de Literacia: Gestão do Regime Terapêutico em Pessoas com Doença Mental        | Daniel Carvalho    | Em curso    |
| Saúde Mental Positiva em Adolescentes                                                                | Joana Nobre        | <b>2023</b> |
| Literacia, Comportamentos Aditivos e Saúde Mental de Estudantes do Ensino Superior                   | Ana Paula Oliveira | <b>2023</b> |
| Profissionais de Saúde                                                                               | Catarina Amaral    | 2024        |
| Impacto na Promoção da Saúde Mental na Comunidade                                                    | Claúdia Chaves     | 2023        |
| Literacia e Saúde Mental em Adolescentes: Desenvolvimento de um Instrumento de Avaliação (MentaHLIS) | Amorim Rosa        | <b>2018</b> |
| Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior                                                        | Luísa Ervedosa     | 2021        |
| Famíliares Cuidadores de Pessoas com Doença de Alzheimer                                             | Rui Moreira        | 2013        |
| Tradução e validação de um instrumento de avaliação em literacia de saúde mental                     | Adriana Loureiro   | 2018        |
| Literacia em Saúde Mental de Pessoas com Necessidade de Cuidados de Saúde Mental                     | Daniela Martins    | <b>2023</b> |

|                                                                                                                          |                   |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| Literacia em Saúde Mental dos Profissionais de Saúde                                                                     | Patrícia Taveira  | 2023     |
| Competências Sociais e Literacia em Saúde Mental                                                                         | Inês Pinto        | 2023     |
| Programa de literacia em saúde mental para adolescentes sobre o uso de álcool                                            | Sílvia Magalhães  | 2024     |
| Literacia em Saúde Mental na Pessoa com Acidente Vascular Cerebral: Criação de um Programa de Intervenção de Enfermagem  | José Filipe Costa | Em curso |
| Literacia em Saúde Mental – empoderar o adolescente que manifesta comportamentos de risco                                | Joana Rodrigues   | 2022     |
| Literacia em Saúde Mental - Esquizofrenia                                                                                | Liliana Santos    | 2021     |
| Literacia em Saúde Mental - Percurso para o desenvolvimento de competências em Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica | Daniela Santos    | 2023     |
| Desenvolvimento de um programa de literacia em Saúde Mental: ansiedade em estudantes do ensino superior                  | Andreia Cristina  | Em curso |
| Saúde Mental das pessoas com Diabetes: projeto de literacia                                                              | Joana Ângelo      | Em curso |

#### 4.4 INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO

##### SOBRE A LITERACIA EM SAÚDE MENTAL

Dependente da natureza e do desenho da investigação, existe uma necessidade de conhecer os recursos existentes para os instrumentos de colheita de dados e a melhor contextualização das amostras.

A utilização dos instrumentos de colheita de dados é uma área importante que temos desenvolvido, uma vez que o melhor conhecimento de todos os recursos específicos existentes e validados para a população portuguesa, permite uma utilização mais informada e segura, o que permite uma melhor adequação aos objetivos dos estudos e das investigações.

Estes instrumentos de avaliação, são alguns exemplos do que conhecemos e que temos tido a possibilidade de trabalhar de forma mais específica nos processos formativos.

Alguns dos instrumentos de avaliação específicos para a Literacia em Saúde Mental, nomeadamente:

- Escala de Literacia em Saúde Mental
- Mental Health Literacy
- Mental Health Knowledge Questionnaire - **MHKQ**
- Questionário de Conhecimento de Saúde Mental
- Mental Health-Promoting Knowledge - **MHPK-10**
- Questionário “O que é importante para uma boa saúde mental?”
- Questionário de Avaliação da literacia em saúde mental – **QuALiSMental**, de Loureiro et al. (2012)
- Mental Health Literacy Scale – **MHLS**, de Matt O’Connor
- Mental Health Literacy questionnaire-Young Adults – **MHLq**, elaborado por Dias et al., (2018).
- Questionário de Literacia em Saúde Mental – versão reduzida para adultos (**LSMq-SVa**)

Na orientação do trabalho de mestrado de Adriana Loureiro, foi efetuada a tradução e validação de um instrumento específico de literacia e saúde mental de Matt O'Connor, com a Escala de Literacia e Saúde Mental/*Mental Health Literacy Scale (MHLS)*.

Tem havido interesse neste instrumento, tendo sido já utilizado em algumas investigações. Instrumento adequado para avaliação da Literacia, em particular nos profissionais de saúde, pela linguagem mais técnica que utiliza.

O Questionário de Conhecimento de Saúde Mental e o Questionário "O que é importante para uma boa saúde mental?", com a validação de Cláudia Chaves e colegas, foram os instrumentos selecionados e utilizados na investigação efetuada com os estudantes do Ensino Superior.

Nas provas de provas de Doutoramento de Amorim Rosa, tivemos oportunidade de conhecer de forma mais detalhada a avaliação da Literacia em Saúde Mental – **QuALiSMental**, com a especificidade de ser indicado para os adolescentes e que utiliza vinhetas que relatam três situações problema.

## 4.5 EVENTOS ESPECÍFICOS

### ENCONTROS DE LITERACIA E SAÚDE MENTAL POSITIVA

Importante também, salientar a organização, participação e dinamização de eventos específicos sobre estas temáticas, como os **ENCONTROS DE LITERACIA E SAÚDE MENTAL POSITIVA** do grupo de investigação do CINTESIS.

Espaços relevantes, por serem momentos de partilha de experiências e de conhecimento, e por serem também um espaço para mostrar e disseminar o que fazemos enquanto grupo de investigação.

### **I ENCONTRO DE LITERACIA E SAÚDE MENTAL POSITIVA: ESTADO DA ARTE DO PROJETO**

2 de junho de 2020

Onde foram apresentadas temáticas como:

- Primeira ajuda em saúde mental
- Programa de saúde mental em adolescentes
- Literacia e Saúde Mental dos Estudantes do Ensino Superior em Portugal
- Programa de saúde mental para adultos
- Programa de saúde mental positiva em profissionais de saúde
- Literacia dos profissionais e segurança dos cuidados
- Literacia e saúde mental em situação de crise
- Primeira ajuda em saúde mental para cuidadores familiares de pessoas idosas com perturbação neurocognitiva
- Papel da Literacia na Prevenção do suicídio
- Comportamentos Promotores de Saúde Mental Positiva
- Fatores de Vulnerabilidade e Saúde Mental Positiva
- Estilos de Vida e Saúde Mental Positiva

Conferências com colegas de referência nesta área da literacia como:

- ✓ A Literacia e a sustentabilidade do Serviço nacional de Saúde  
por **Cristina Vaz de Almeida** | ISPA
- ✓ Papel da Comunicação Social na Literacia para a Saúde  
por **Claúdia Azevedo** | CINTESIS/FMUP

## II ENCONTRO INTERNACIONAL DE LITERACIA E SAÚDE MENTAL POSITIVA

22 de abril de 2022

Onde foram apresentados temáticas como:

- Literacia e Saúde Mental Positiva – uma análise de conceito
- Programa de aconselhamento em enfermagem de saúde mental perinatal: uma *scoping review*
- Desenvolvimento de um Programa de Formação de Primeira Ajuda em Saúde Mental para adolescentes em escolas secundárias
- Promoção de Saúde Mental Positiva em Profissionais de Saúde da ULS
- Impacte de um programa psicoeducativo em Enfermagem na ansiedade da pessoa adulta em situação pré-operatória: resultados preliminares
- Promoção da SM+ de Familiares Cuidadores: protocolo de investigação e de intervenção

Debate sobre os “**Desafios para a promoção da Literacia em Saúde Mental em Portugal**”

Conferências com colegas de referência nesta área, como:

- ✓ Primeira ajuda em saúde mental: princípios de aplicação  
**Betty Kitchener** | Mental Health First Aid Australia
- ✓ Literacia em Saúde Mental: Passado, presente e futuro  
**Stan Kutcher** | Senate of Canada
- ✓ Literacia em Saúde Mental Positiva: Um novo paradigma  
**Hanne Nissen Bjørnsen** | Norwegian University of Science and Technology

### III ENCONTRO INTERNACIONAL DE LITERACIA E SAÚDE MENTAL POSITIVA

27 de maio de 2025

Onde serão apresentados trabalhos sobre o programa MENTIS PLUS

Adaptação do Programa Mentis Plus para:

- Pessoas com Esquizofrenia
- Pessoas com Primeiro Surto Psicótico
- Familiares Cuidadores
- Pessoas Migrantes e requerentes de Asilo
- Contexto do Brasil

As conferências com colegas de referência nesta área da Literacia, como:

- ✓ Literacia em Saúde e Saúde Mental  
Ana Rita Goes | Escola Nacional de Saúde Pública – NOVA
- ✓ LSM Positiva em Estudantes de Enfermagem no Brasil e na Colômbia  
Karla Mayerling Paz Ledesma | Universidade Federal do Espírito Santo
- ✓ *“Impacto de una Intervención en Alfabetización en Salud Mental en la Calidad de Vida de los Adolescentes de Barcelona”*  
Isaac Amado Rodríguez | Universidade de Barcelona
- ✓ Desafios em Literacia e Saúde Mental em Contexto Laboral  
Frederico Peres | Escola Nacional de Saúde Pública – NOVA

## 4.6 PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

### LITERACIA E SAÚDE MENTAL POSITIVA EM ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR (LITERASM+ESS)

Durante a formação académica, existe a referência a valores elevados de alguns tipos de perturbação ou transtorno mental, nomeadamente de ansiedade e de depressão.

A pré-existência de algumas dificuldades/problemas, que são transpostas para o contexto académico (dificuldades emocionais e relacionais, de gestão de stress, ansiedade e doença mental).

Os jovens adultos enfrentam uma elevada pressão a nível académico, experimentam novas formas de relacionamento afetivo-sexuais, estabelecem as primeiras relações laborais, e procuram conquistar autonomia económico-financeira para começar o seu novo e próprio projeto de vida.

A entrada na fase adulta também possa corresponder a um período de maior estabilidade, esta fase de desenvolvimento normativa acarreta inevitavelmente muitos fatores *stressantes*, justificados pela procura entre o equilíbrio de vida privada, académica e laboral.

Vários fatores podem influenciar a saúde mental dos Estudantes Ensino Superior (EES), desde a **motivação** na realização do curso, à **separação da família e amigos**, **autonomia na aprendizagem** e a uma **maior necessidade de gestão do tempo e dos recursos**, **novos relacionamentos**, assim como as **perspetivas profissionais** e de carreira (Sequeira, Carvalho, Borges, Sousa, 2013). Este trabalho/artigo, esteve na origem dos trabalhos desenvolvidos.

Os problemas de Saúde Mental nos Estudantes do Ensino Superior, podem **afetar o desenvolvimento e a maturidade**; o **percurso académico** (diminuindo o rendimento escolar e aumentando a taxa de abandono). Sendo um período crítico, pode ter **repercussões no desenvolvimento ao nível da segurança económica e do bem-estar**.

Este, foi o mote para a realização do estudo da Literacia e Saúde mental positiva em estudantes do ensino superior, uma vez que existe a necessidade de definição de estratégias de promoção da Saúde Mental, junto das instituições do Ensino Superior em Portugal e a salientar a importância de implementação de programas de saúde mental positiva, para os estudantes dos diferentes cursos do Ensino Superior em Portugal.

Salientar ainda que, está inserido num âmbito mais alargado em que se pretende estudar e analisar diversas populações em longo do ciclo vital e com algumas especificidades, como por exemplo: a gravidez; a primeira infância; os adolescentes, os estudantes do Ensino Superior, profissionais de Saúde, professores, cuidadores e muitas outras populações.

O estudo "Literacia e Saúde Mental Positiva em Estudantes do Ensino Superior (LITERASM+ESS)" está sediado no grupo *NursID* do CINTESIS e integrou um conjunto alargado de instituições e de colegas.

Foi lançado o desafio de colaboração institucional, onde houve a existência de interlocutores diretos, colegas enfermeiros especialistas em SMP, que foram os dinamizadores locais. Efetuados todos os contactos para as autorizações institucionais e acordos de participação/cartas de parceria.

Foi efetuada a preparação de um Questionário de Literacia e Saúde Mental Positiva específico para esta população - Versão Estudantes do Ensino Superior. Instrumento criado para este efeito, onde tem informação de caracterização sociodemográfica, dos estilos de vida, e por instrumentos de colheita de dados específicos: "Questionário de Saúde Mental Positiva", "Escala de vulnerabilidade psicológica" e os questionários de Literacia - "Questionário de conhecimento de Saúde Mental" e "O que é importante para uma boa saúde mental?"

A amostra foi constituída por todos os estudantes que de forma voluntária, aceitaram participar, depois de validar e aceitar a sua participação (consentimento informado).

Este estudo teve como principal objetivo avaliar o nível de conhecimento e o índice de saúde mental positiva dos jovens, com o intuito de identificar as necessidades de intervenção ao nível da promoção da saúde mental.

Solicitada autorização à Comissão de Ética da ESEP e posteriormente, os processos de autorizações das comissões de ética das respetivas instituições. Todos os pressupostos éticos foram cumpridos.

Estudo multicêntrico, que contou com o envolvimento de colegas de **diferentes Instituições do Ensino Superior** e com uma **distribuição nacional**, com uma amostra dos Cursos mais variados, com uma predominância dos **Cursos da área da Saúde** (Universidades/Institutos Politécnicos/Escolas Enfermagem).

Investigação de cariz quantitativo, descritiva, correlacional e multicêntrica.

O **objetivo** principal, foi avaliar os níveis de saúde mental positiva dos estudantes do ensino superior e a sua literacia. E desta forma, fornecer os dados sobre o nível da literacia e as dimensões de saúde mental que carecem de maior atenção, por parte dos profissionais de saúde em relação aos estudantes do Ensino Superior.

Os resultados da investigação e as principais conclusões, foram já publicados e divulgados em diferentes fóruns, mas será importante destacar alguns dos mais relevantes:

Uma amostra de **3647 estudantes**; com **mais de 20 Instituições** Públicas e privadas envolvidas; com formações desde o *TeSP*, Licenciatura, Mestrado, Doutoramento; com uma **média de idade de 23 anos**; 78,9% do sexo feminino; em que 42,6% estão deslocados e 37,7% recebem Bolsa/apoio social; em que 26,7% conjugam o estudo com o trabalho.

Alguns dados que nos são úteis para definir algumas estratégias, como: 54,4% dos estudantes **não estão satisfeitos com o sono** e 6,1% **tomam medicação para dormir**; 56% consomem bebidas alcoólicas e 55,2% tabaco de forma regular; 63,4% não fazem exercício físico regular e 86,1% não participam em atividades recreativas/lazer.

De forma positiva, 70,1% consideram ter uma alimentação saudável e 80,5% estão satisfeitos com a sua vida afetiva.

Do ponto de vista da saúde mental, **40,3%** referem que já tiveram algum **acompanhamento psicológico**; e 40,7% tem ou teve familiares com doença mental e **9,7% referem que tiveram algum problema de Saúde Mental** diagnosticado.

Numa análise mais inferencial, percebe-se que 32,8% dos indivíduos, necessitam de maior atenção, uma vez que beneficiariam de **programas de saúde mental positiva**.

E em análises por item, alguns referem ... sinto-me capaz de explodir (17,6%); a vida é **aborrecida** e monótona (13,9%); vejo o meu **futuro com pessimismo (11,8%)**

Os dados revelam que em geral, estes estudantes apresentam bons níveis de SM+ (M=122.94, SD=15.45), uma melhor satisfação pessoal e de atitude prósocial e um menor autocontrolo e autonomia.

No que diz respeito à comparação da SM+ com os estilos de vida, é salientado que os estudantes com “melhores” estilos de vida, apresentam melhores níveis de SM+, com a exceção do consumo de álcool.

De uma forma global, percebe-se que a maioria dos estudantes, revelaram estilos de vida pouco saudáveis e que “só” será possível melhorar os estilos de vida, com a melhoria dos níveis de literacia da população.

Muito importante promover e reforçar a SM+ dos estudantes, assim como fomentar estratégias de autocontrolo e de autonomia, com o objetivo, de lhes criar a consciência da **importância de alterar e melhorar os seus estilos de vida**.

E claro, que serão precisos novos estudos para aferir mais e melhor estes resultados. Apesar da amostra se considerar significativa, quanto maior forem as amostras, mais nos aproximará da realidade!

**Destacar a excelente colaboração** entre as instituições e os seus investigadores e a necessidade de **maior partilha**. Juntos, todos seremos mais fortes e na investigação, aplica-se de forma muito particular!

E a **importância destes dados** (resultados finais), para a **definição de estratégias de promoção da Saúde Mental**, junto das instituições e para a eventual implementação de PROGRAMAS DE SAÚDE MENTAL POSITIVA.

Curiosa a atenção dada nos últimos tempos, dada pela DGES à Saúde Mental e ao bem-estar dos Estudantes do Ensino Superior.

Estas preocupações, decorrem também das necessidades de intervenção, sentidas no pós-pandemia.

Mas, apesar das possíveis motivações, este será o caminho que tem de ser trilhado por todas as Instituições – Investir mais e melhor na promoção da Saúde Mental!

#### 4.7 ARTIGOS REALIZADOS NO ÂMBITO DA LITERACIA E SAÚDE MENTAL

Considera-se importante destacar alguns dos artigos publicados e que têm relação com a Literacia e a Saúde Mental.

Praticamente todas as temáticas versadas nos artigos publicados abordam temas com relação com a Saúde Mental e podem contribuir para a melhoria do conhecimento, e por isso para a melhoria da Literacia face à Saúde Mental.

Selecionam-se 12 artigos para ilustrar o percurso efetuado e a necessidade que existe de continuar a investir nesta área do conhecimento.

Para cada artigo, salientam-se alguns dos principais resultados e conclusões, assim como ou de que forma, podem ter relevância na prática clínica ou no ensino.

Em todas as publicações é salientada a importância de efetuar mais estudos, para que estes temas se tornam prioritários nas agendas das instituições.

Seria muito relevante efetuar estudos longitudinais, algo que na nossa realidade não é tão frequente a sua realização, pelo tempo e pelos recursos que possa envolver, mas seria importantíssimo, para perceber o rumo da investigação e definir metas a longo prazo!

Sequeira, C.; Carvalho, JC; Borges, E.; Sousa, C. (2013).

**"Vulnerabilidade mental em estudantes de enfermagem no ensino superior: estudo exploratório".** Revista de Enfermagem e Saúde 3 2: 170-181.

Principais Conclusões

- ... aponta para o elevado consumo de psicofármacos e elevados níveis de depressão.
- ... necessidade de maior vigilância do consumo de psicofármacos e para a necessidade de intervenção ao nível da promoção da SM dos estudantes de enfermagem, essencialmente ao nível da SM+, intervindo na melhoria da autoestima, na promoção da autonomia, no desenvolvimento de habilidades de resolução de problemas, de forma a ser efetivo na prevenção da ansiedade e da depressão.

- A monitorização deste problema deve ser uma prioridade das instituições de ensino superior, de modo a proporcionar uma resposta precoce e adequada a todos os estudantes, que por uma razão ou outra, se encontram com maior vulnerabilidade mental.

#### Implicações para a prática clínica

... faz um diagnóstico de situação dos estudantes de enfermagem (níveis de psicofármacos, depressão e ansiedade), o que constitui um sinal de alerta para a necessidade de intervenção.

... tem implicações para os decisores políticos, porque informa para a pertinência de implementação de programas promotores de saúde mental, neste grupo populacional.

Carvalho, J. C., & Tavares, C. M. (2017).

#### **Nursing students' depiction of mental disorder.**

The Journal of Mental Health Training, Education and Practice, 12(5), 323-330.

#### Principais Conclusões

- Apesar das diferenças culturais e da distância geográfica [...] a perturbação mental é percebida e provou que o estigma ainda está profundamente enraizado ...
- Os alunos comportaram-se e responderam de forma idêntica ao representarem a perturbação mental.
- Contribui de forma notável para compreender como o desenho continua a ser uma atividade muito útil e uma ferramenta educativa, bem como um importante meio de expressão, proporcionando uma oportunidade para construir confiança, melhorar a comunicação terapêutica ...

#### Implicações para a prática clínica

- ...oferece uma perspetiva clara sobre como os futuros graduados em enfermagem e a sociedade em geral ainda experienciam e percecionam a doença mental.
- A doença mental necessita de ser abordada de forma diferente, com abordagens mais eficazes que visem ajudar a ultrapassar o medo e as ansiedades e a combater o estigma e a discriminação, prestando apoio a doentes mentais...
- ...contribuições notáveis para modificar representações estereotipadas dos doentes mentais e ajudar a criar mentalidades, baseadas na informação e na

familiarização, o que representa um grande desafio para a educação em enfermagem de saúde mental.

José Carlos Carvalho, Paula Isabella Fonseca & Cláudia Mara Tavares (2021)

**Poetry as a way to express emotions in mental health,**

Journal of Poetry Therapy, 34:3, 139-149 (10.1080/08893675.2021.1921474).

Implicações para o ensino

- ... que aprender de forma criativa permite o desenvolvimento de competências interpessoais e auxilia no desenvolvimento da autoconsciência dos estudantes, essencial à prática de enfermagem.
- Importante ferramenta para promover o autoconhecimento desde a percepção das potencialidades pessoais e limitações, permite conhecer e aceitar os outros.
- ... uso da poesia para explorar questões mais sensíveis em saúde mental.
- ... a procura e o desenvolvimento de diferentes estratégias e novos métodos de ensino podem acrescentar valor substancial ao ajudar a lidar com o emocional stressante desencadeado pela novidade de assuntos relacionados com a saúde mental e o ensino clínico.
- ... destacar o desenvolvimento de capacidades de raciocínio crítico, juntamente com uma mentalidade mais sensível e abordagem criativa, apoiada numa metodologia pedagógica híbrida, é certamente o maior desafio para a prática de enfermagem.

Teixeira, S., Ferré-Grau, C., Canut, T. L., Pires, R., Carvalho, J. C., Ribeiro, I., ... & Sequeira, C. A. (2022).

**Positive mental health in university students and its relations with psychological vulnerability, mental health literacy, and sociodemographic characteristics: a descriptive correlational study.**

International journal of environmental research and public health, 19(6), 3185 (<https://doi.org/10.3390/ijerph19063185>).

### Implicações para o ensino

- ... a necessidade de investir em estratégias para promover a saúde mental dos estudantes universitários, capacitando-os para o equilíbrio entre as situações de trabalho e a consciencialização da importância do cuidar.
- ... necessário intervir na prevenção e promoção de comportamentos positivos saúde mental através da implementação de programas devidamente validados e estruturados.
- ... a implementação e avaliação de estratégias e práticas de promoção da saúde mental são ferramentas essenciais para promover e apoiar ações em prol da saúde mental positiva.
- Identificação de grupos vulneráveis que necessitam de intervenção e atenção de profissionais de saúde, nomeadamente enfermeiros de saúde mental, psicólogos, psiquiatras e outros profissionais de saúde mental.

Sequeira C, Araújo O, Lourenço T, Freitas O, Carvalho JC, Costa P. (2022).

### **The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of Portuguese university students.**

Int J Ment Health Nurs. Apr 6 (<https://doi.org/10.1111/inm.12999>).

### Principais Conclusões

- ... a “fase” da COVID foi um preditor de menor desempenho escolar dos alunos.
- ... a vulnerabilidade estava fortemente associada a pior saúde mental positiva com ligeiro aumento durante COVID 19.

### Implicações para a prática clínica

- As universidades devem incluir políticas de saúde mental nos seus planos estratégicos.
- Diagnóstico e intervenção específicos devem ser definidos, bem como programas para promover a saúde mental dos estudantes universitários.
- As universidades devem fornecer aos seus funcionários apoio mental e profissionais de saúde especializados nesta população.

Nogueira, M. J., Seabra, P., Alves, P., Teixeira, D., Carvalho, J. C., & Sequeira, C. (2022).

**Predictors of positive mental health in higher education students. A cross-sectional predictive study.**

Perspectives in Psychiatric Care. 1–8. <https://doi.org/10.1111/ppc.13145>

Principais Conclusões

- O modelo permitiu-nos encontrar preditores positivos e negativos de SM+.
- A Vulnerabilidade Psicológica é o único preditor negativo significativo. Portanto, melhorar a literacia em saúde mental pode ser uma estratégia de apoio aos estudantes do Ensino Superior.
- Implicações práticas: género, idade, exercício regular, dieta saudável, número de refeições por dia e as atividades de lazer são preditores positivos significativos de SM+.

Implicações para a ensino

- ... informações importantes sobre efeitos positivos e preditores negativos de SM+ dos estudantes do Ensino Superior.
- Conhecimento profundo SM+ dos estudantes é essencial para aumentar o sucesso escolar e o bem-estar.
- ...baseadas na evidência e melhorar mais programas de educação para a saúde mental.

Valentim O, Vilelas J, Carvalho JC, Andrade CMSM, Tomás C, Costa PS, Sequeira C. (2022). **The relation between lifestyles and positive mental health in Portuguese higher education students.** Glob Health Promot. Aug 24:17579759221112552. doi: 10.1177/17579759221112552.

Implicações para o ensino

- Obtidos quatro clusters com base em níveis positivos de saúde mental.
- Cluster 1 – incluiu-se alunos com um nível de saúde mental positivo mais elevado, o que se associou a uma maior satisfação nas relações afetivas, a uma maior participação em atividades lúdicas e desportivas, a uma melhor qualidade do sono,

a uma alimentação saudável e a um menor consumo de medicamentos e drogas ilícitas.

- Estas importantes descobertas enfatizam a promoção de estilos de vida saudáveis e destacam a importância da saúde mental positiva na promoção da saúde dos estudantes do ensino superior.
- Estilos de vida como a alimentação saudável, o exercício físico, a satisfação com o sono, não consumir medicamentos ou drogas ilícitas, ter relações afetivas satisfatórias [...], todos estes indicadores atuam como promotores de uma saúde mental positiva global, especialmente da saúde pessoal.
- ... importância de intervenções que promovam o autocontrolo e a autonomia, como a capacidade dos alunos para lidar com o stress/emoções, a frustração e a ansiedade (estudantes com um perfil C4 devem melhorar o autoconceito, a autoestima, a satisfação com a vida pessoal e a crença de uma vida com um futuro melhor).

Sequeira, C., Carvalho, J. C., Roldan-Merino, J., Moreno-Poyato, A. R., Teixeira, S., David, B., ... & Lluch-Canut, M. T. (2024). **Psychometric properties of the positive mental health questionnaire: short form (PMHQ-SF18) in young adults**. *Frontiers in Public Health*, 12, 1375378.

Implicações para o ensino

- Os resultados sugerem que o PMHQ-SF é fiável, mais fácil e mais prático de ser preenchido pelos estudantes universitários [...].
- ... PMHQ-SF18 facilita a avaliação da saúde mental, ajudando assim os profissionais de saúde em diferentes contextos a promover a saúde mental.

Tavares, Cláudia Mara Melo, Carvalho, José Carlos Marques, Gomes, Aline Dias, Rebello, Marcelle Ignácio, Silva, Thiago Nogueira, Tavares, Marilei de Melo, & Ribeiro, Isilda. (2024).

**Olympics of emotions - a strategy of promoting mental health with adolescents in the school environment.** Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, (31), 63-81 (<https://doi.org/10.19131/rpesm.381>).

Implicações para o ensino

- O conhecimento cultural dos adolescentes, considerado por muitos como superficial e secundário, revelou-se “potente” neste estudo. Para além disso, os alunos demonstraram grande interesse por temas relacionados com a saúde mental, exigindo a discussão de temas específicos como a ansiedade, a depressão, o stress, a culpa, o luto, o isolamento, entre outros.
- ... demonstraram alegria e curiosidade ao participar em atividades de promoção da saúde mental na escola de forma lúdica e criativa, mostrando que esta é uma boa forma de promover a saúde mental na escola.
- ... contribuiu para promover o empoderamento dos adolescentes, trazendo elementos para reflexão dos agentes escolares, dos profissionais...
- Podemos afirmar que a promoção da saúde – estando relacionada com um conjunto de valores como a democracia, a participação, a parceria, o desenvolvimento, a justiça social e a cidadania – é uma perspetiva que evoca a ação intersectorial para enfrentar os problemas vividos pelos adolescentes.

Carvalho, J. C. (2024).

**Mediadores artístico-expressivos em Saúde Mental.**

Revista Portuguesa Enfermagem Saúde Mental, 1-2.

Implicações para o ensino e para a prática clínica

- No ensino, permitem-nos treinar competências comunicacionais, incentivar ao estudo de forma mais lúdica e a reflexão sobre as problemáticas de saúde mental que, para muitos dos jovens, são ainda “entidades abstratas”.
- Na clínica, além de poder proporcionar uma melhor comunicação terapêutica, podem potenciar uma maior reflexão pessoal da experiência e das necessidades de cuidados em saúde mental, a criação de um ambiente de partilha, confiança e

espaço para a expressão e gestão emocional, assim como contribuir para a tão desejada redução do estigma associado à doença mental...

- Quando conseguimos um clima emocional positivo, com maior ênfase na promoção de emoções mais “prazerosas”, conseguimos criar um espaço de partilha e uma maior motivação para a concretização das atividades e desafios a realizar.

Araújo O, Freitas O, Sousa G, Ribeiro I, Carvalho JC and Martins S (2025). **Psychometric proprieties analyses of psychological vulnerability scale for secondary school students.**

Front. Psychol. 15:1462830 (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1462830>).

Implicações para o ensino e para a prática clínica

- A Escala de Vulnerabilidade Psicológica é uma ferramenta fiável que permite aos profissionais de saúde avaliar a vulnerabilidade psicológica dos indivíduos em contextos clínicos (por exemplo, hospitais, centros de saúde) e não clínicos (por exemplo, escolas, universidades) ao longo do ciclo de vida (jovens, adultos e idosos).
- A identificação da vulnerabilidade psicológica permite intervenções individualizadas, diferenciadas e precoces por parte dos profissionais de saúde.
- Melhorar a precisão da escala na avaliação da vulnerabilidade psicológica (por exemplo, baixo, médio e alto risco de vulnerabilidade psicológica) facilitará intervenções mais preventivas e menos corretivas, permitindo a gestão antecipada do risco de vulnerabilidade psicológica.

Valentim, O., de Sousa, L., de Sousa, C., Correia, T., Carvalho, J. C., Querido, A., José, H., & Laranjeira, C. (2025).

**Positive Mental Health and Happiness at Work in A Sample of Portuguese Workers: A Web-Based Cross-Sectional Study.**

Administrative Sciences, 15(2), 44 (<https://doi.org/10.3390/admsci15020044>).

### Implicações para as organizações

- ...quatro preditores da felicidade geral no trabalho: idade, perceção de produtividade, antiguidade e estado mental positivo (satisfação pessoal, autonomia, resolução de problemas e autorrealização).
- Organizações que desejam tornar os colaboradores mais felizes e produtivos devem promover a saúde mental no local de trabalho...
- A felicidade organizacional é necessária, mas avaliar a saúde das pessoas também é fundamental para o sucesso de uma organização.
- ... correlação positiva entre a organização, felicidade e saúde mental positiva.
- ...profissionais mais felizes têm um maior índice de SM+, uma melhor atitude pró-social, mais autocontrolo e autonomia, melhores estratégias de resolução de problemas e de autorrealização e têm mais relações interpessoais
- A felicidade organizacional está também relacionada com a produtividade, pois profissionais mais felizes têm um melhor relacionamento com a hierarquia, uma melhor capacidade de lidar com o stress, a frustração e ansiedade, menor absentismo (por doença e outros motivos), menor vontade de mudar de empresa e sentem-se mais produtivos.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

No âmbito da promoção da saúde mental, o objetivo é melhorar a saúde mental das pessoas e aumentar a sua resiliência.

A NANDA Internacional (2018) refere-se a um **diagnóstico de enfermagem de promoção da saúde** como um “Julgamento clínico a respeito da motivação e do desejo de aumentar o bem-estar e alcançar o potencial humano de saúde.

Um diagnóstico que pode ser identificado neste contexto, é a **Literacia em Saúde Mental**, na medida em que o conhecimento sobre estratégias de promoção de saúde mental e o conhecimento sobre os fatores protetores, são requisitos importantes para uma “boa” saúde mental.

Os focos de atenção ou as áreas de interesse em Enfermagem, que podem funcionar como indicadores são, por exemplo: o bem-estar; a satisfação; o autoconceito; a capacidade de resolução de problemas; o autocontrolo; a autonomia e a **literacia**, entre outros.

Todas as temáticas que foram salientadas ao longo deste documento, são áreas que constituem atualmente um enorme desafio à Enfermagem, enquanto disciplina e enquanto profissão. Áreas que se tornam especialmente desafiantes quando falamos de grupos naturalmente vulneráveis, como é o caso dos adolescentes ou das pessoas que necessitam de cuidados de enfermagem de Saúde Mental.

É importante colocar em evidência esta dimensão fundamental da saúde - **Literacia em Saúde Mental**, que tem sido habitualmente negligenciada, uma vez que o público em geral tem pouco conhecimento, assim como crenças erradas sobre os transtornos mentais, contrariamente ao que sucede com outros problemas de saúde “graves”, como as doenças oncológicas ou cardíacas, por exemplo.

Para que a melhoria da LSM possa funcionar enquanto mediador da melhoria dos indicadores de Saúde Mental, é essencial que o conhecimento produzido no ambiente académico seja transferido para os contextos da prática clínica, contribuindo para uma melhoria contínua das práticas!

As ações da Enfermagem devem centrar-se, essencialmente, na implementação de programas devidamente estruturados, ou seja, existir uma maior formalização do conhecimento em Enfermagem.

Entende-se que os programas de LSM e da primeira ajuda em saúde mental podiam ser implementados em qualquer contexto, para ajudar a capacitar as pessoas a lidar com os problemas de saúde mental, assim como encontrar os recursos mais adequados.

Ao longo do documento, tentou-se descrever as atividades que foram desenvolvidas neste percurso, havendo agora a oportunidade de o clarificar e justificar, caso o entendam.

Considera-se importante, salientar estes aspetos:

- Importância do **combate ao estigma** associado à perturbação mental;
- Necessidade de uma **maior abertura da Sociedade** aos temas da Saúde Mental;
- Risco de banalização destas temáticas, pelo que se exige **conhecimento e rigor** nos processos;
- Existe maior divulgação destes temas pelos *media*;
- Maior apoio institucional às consultas especializadas em Saúde Mental;
- Nunca ninguém **é totalmente literato em Saúde**;
- A construção de competências e de capacidades em Literacia em Saúde, é um **processo que se desenvolve ao longo da vida**;
- Os **indivíduos com educação superior**, podem ter dificuldade em lidar com o Sistema de Saúde, **se uma condição de saúde, os tornar vulneráveis**;
- Importância da utilização dos mediadores de expressão/mediadores artísticos de expressão, para abordagens de temáticas mais complexas;
- Quanto mais informação, maior procura de ajuda especializada.

**Promover a Literacia em Saúde Mental é fundamental, para uma participação ativa e informada!**

**UMA PESSOA BEM INFORMADA TOMA MELHORES DECISÕES!**

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Benavente, A., Rosa, A., Costa, A., Ávila, P. (1996). A Literacia em Portugal. Resultados de uma Pesquisa Extensiva e Monográfica. Fundação Calouste Gulbenkian.

Bjørnsen, H. N., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2017). Positive mental health literacy: development and validation of a measure among Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 17(1), 717. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4733-6>.

Brito, D. (2020). Interatividade/gamificação digital no desenvolvimento da literacia em saúde do paciente. In C. V. Almeida, K. L. Moraes & V. V. Brasil (Coords.). 50 Técnicas de literacia em saúde na prática. Um guia para a saúde (Vol. 2, pp. 101–103). Maurícias: Novas Edições Académicas

Carvalho, D., Sequeira, C., Querido, A., Tomás, C., Morgado, T., Valentim, O., Laranjeira, C. (2022). Positive Mental Health Literacy: A Concept Analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 877611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877611>

Centre for Health Literacy of Quebec (2000). A Working Definition: Literacy for the 21st century. The center for Literacy of Quebec, Montreal, Quebec, Canada. Recuperado de <http://www.nald.ca/litcent.htm>.

Chaves, C., Sequeira, C., & Duarte, J. (2018). Avaliação dos níveis de literacia em saúde mental positiva na comunidade [Assessing levels of positive mental health literacy in the community].

Costa, C., & Correa, J. (2014). Os efeitos do alfabetismo funcional sobre a empregabilidade dos trabalhadores brasileiros. *Revista Brasileira de Estudos de População*, 31, 7-27.

Engel, G. (1981). The clinical application of the biopsychosocial model. *Journal of Medicine and Philosophy*, 6, 101–123.

Espanha, R., & Ávila, P. (2016). Health literacy survey Portugal: A contribution for the knowledge on health and communications. *Procedia Computer Science*, 100, 1033–1041. <https://10.1016/j.procs.2016.09.277>

Espanha, R., Ávila, P., & Mendes, R. (2016). *A literacia em saúde em Portugal*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Fernandes, M. (1996). O papel da leitura no desenvolvimento do adulto. In Maria Filomena Guerra & Maria Isabel Teles (Orgs.), *Leitura e animação da leitura* (pp. 17-30). Lisboa: Ministério da Educação.

Grizzle, A., Moore, P., Dezuanni, M., Asthana, S., Wilson, C., Banda, F., & Onumah, C. (2016). Alfabetização midiática e informacional: diretrizes para a formulação de políticas e estratégias (UNESCO).

Ingleby, David (1982) – *A construção social da doença mental*. Revista Crítica de Ciências Sociais, nº 9. p. 87-111.

Jorm A. (2000). Mental Health Literacy: Public Knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177, 396-401. DOI: 10.1192/bjp.177.5.396

Jorm, A. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>

Jorm, A. (2014). Mental Health Literacy: Promoting Public Action to Reduce Mental Health Problems. In L. Loureiro (Ed.), *Mental Health Literacy: Empowering People and Communities to Act* (Health Administration Press ed.) (pp. 27-39).

Jorm, A. (2019). The concept of mental health literacy. In O. B. Okan, U., Levin-Zamir, D., Pinheiro, P., & Sørensen, K. (Ed.), *International Handbook of Health Literacy: Research, Practice and Policy across the lifespan* (pp. 53-66). Policy Press. <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/24879>

Jorm, A., Barney, L., Christensen, H., Highet, N., Kelly, C., & Kitchener, B. (2006). Research on mental health literacy: what we know and what we still need to know. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 3. DOI: 10.1080/j.1440-1614.2006.01734.x

Jorm, A., Korten, A., Jacomb, P., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical Journal of Australia*, 166(4), 182-186.

Kelly, C., Jorm, A. & Right, A. (2007). Improving Mental Health Literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *British Journal of Psychiatry*, 177, 396-401.

Kickbush, I. J. (2001). Health Literacy: addressing the health and education divide. *Health Promotion International*, 16(3), 289-297. <https://doi.org/10.1093/heapro/16.3.289>

Kutcher, S., Bagnell, A., & Wei, Y. (2015). Mental Health Literacy in Secondary Schools: A Canadian Approach. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 24(2), 233-244. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.11.007>

Kutcher, S., Wei, Y., Costa, S., Gusmão, R., Skokauskas, N., & Sourander, A. (2016). Enhancing mental health literacy in young people. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 25(6), 567–569. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0867-9>

Leite, R. (2016). Conceção de um Programa de Saúde Mental Positiva para docentes do ensino básico [Dissertação de Mestrado]. Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto.

Liu, C., Wang, D., Liu, C., Jiang, J., Wang, X., Chen, H., Ju, X., & Zhang, X. (2020). What is the meaning of health literacy? A systematic review and qualitative synthesis. *Fam Med Community Health*.

Lluch, M. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. (Doctoral Thesis). Barcelona: Universidade de Barcelona.

Lluch, M. (2003). Construcción y análisis psicométrico de un cuestionario para evaluar la salud mental positiva. *Psicología Conductual - Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 11, (1), 61-78

Lluch, M. (2008). Concepto de salud mental positiva: Factores relacionados. In J. Fornes, y J. Gómez (coord.), *Enfermería psicosocial II - Recursos y programas para la salud mental* (pp. 37-69). Madrid: Fuden, Colección líneas de especialización en enfermería.

Lluch, M.; Sequeira, C.; Roldán-Merino, J. (2017). La salud mental positiva desde una perspectiva multifactorial. In V. Fragoso y M. SottoMayor (Coords.), *Gerontologia e transdisciplinariedade I* (pp. 114-129). São Paulo: Portal Edições Envelhecimento.

Loureiro, A. (2018). *Literacia e saúde mental positiva: Tradução e validação de um instrumento de avaliação em literacia de saúde mental* (Master dissertation) Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto.

Loureiro, L. (2014). Literacia em saúde mental – capacitar as pessoas e as comunidades para agir. Coimbra: Unidade de Investigação em Ciências da Saúde da Escola Superior de Enfermagem de Coimbra.

Loureiro, L., Mateus, S., & Mendes, M. (2009). Literacia em Saúde Mental: Conceitos e estratégias para a promoção da saúde mental de adolescentes em contexto escolar. *Revista de Enfermagem Referência*, 2(10 Supl.), 116.

Loureiro, L., Pedreiro, A., & Correia S. (2012a). Tradução, adaptação e validação de um questionário de avaliação da literacia em saúde mental (QuALiSMental) para adolescentes e jovens portugueses a partir de um focus group. *Revista de Investigação em Enfermagem*, 25, 42-48.

Magalhães, S. (2024). *Programa de Literacia em saúde mental para adolescentes sobre o abuso de álcool* (Master dissertation), Escola Superior de Enfermagem do Porto, Porto.

Mancuso, J. (2008). Health literacy: a concept/dimensional analysis. *Nurs Health Sci.* Sep;10(3):248-55. doi: 10.1111/j.1442-2018.2008.00394.x. PMID: 18786068.

Nutbeam D. (2000). *Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century*. *Health Promot Int.* 15(3): 259-67.

Nutbeam, D. (1998). Health promotion glossary, *Health Promotion International*, 13, 349–364.

Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health and education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259-267. <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>

O'Connor, M., Casey, L. & Clough, B. (2014). Measuring mental health literacy--a review of scale-based measures. *Journal of Mental Health*, 23(4), 197-204. doi: 10.3109/09638237.2014.910646.

OECD. (2000). *Literacy in the information age: Final report of the international adult literacy survey*. Paris: Organisation for Economic Co-operation Development.

Ordem dos Enfermeiros, (Ed.). (2023). *Guia Orientador de Boas Práticas de Promoção da Literacia em Saúde Mental*. *rpsp*.

Ordem Enfermeiros (2023). *Guia orientador de boas práticas de intervenção Psicoterapêutica de enfermagem*.

Organização Mundial da Saúde (2014). *Social determinants of mental health*. Genebra: OMS.

Organização Mundial da Saúde (2022). *First meeting of the pan-European Mental Health Coalition: from debate to action*.

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. (2018). *Plano de ação para a literacia em saúde 2019-2021*

Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. (2019). *Manual de boas práticas. Literacia em Saúde. Capacitação dos profissionais de saúde*

Ribeiro, V. M. (1997). Alfabetismo funcional: referências conceituais e metodológicas para a pesquisa. *Educação & Sociedade*, 18, 144-158.

Roldán-Merino, J.; Lluch-Canut, M. T.; Casas, I.; Sanromà-Ortíz, M.; Ferré-Grau, C.; Sequeira, C.; & Puig-Llobet, M. (2017). Reliability and validity of the positive mental health questionnaire in a sample of spanish university students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 24, (2-3), 123–133.

Rosa, A. (2018). *Literacia em saúde mental em adolescentes* (Doctoral thesis), Universidade do Porto, Portugal.

Saboga-Nunes, L. (2014). Literacia para a saúde e a conscientização da cidadania positiva. *Revista de Enfermagem Referência*, 3, 94-99.

Scott, Lydia; Chur-Hansen, Anna (2008). The mental health literacy of rural adolescents: Emo subculture and SMS texting. *Australasian Psychiatry*, v. 16, n. 5, p. 359-362.

Sim-Sim, I. (2004). (I)literacia, (DES)conhecimento e poder. *Intercompreensão*, 11, 11-19.

Sørensen, K. (2013). Health literacy: A neglected European public health disparity (thesis dissertation). University of Maastricht, Netherlands.

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J. et al. (2012). *Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models*. *BMC Public Health* 12, 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>

Taveira, P. (2023). *Literacia e Saúde Mental Positiva dos Estudantes do Ensino Superior* (Master dissertation), Escola Superior de Enfermagem do Porto.

Tay, J., Tay, Y., & Klainin-Yobas, P. (2018). Mental health literacy levels. *Arch Psychiatr Nurs*, 32(5), 757–763. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.04.007>

Teixeira, S. (2022). Criação de um Programa de Promoção de Saúde Mental Positiva: MENTIS PLUS+

Vásquez, C. (1990). Historia de la Psicopatología. In F. Fuentenebro y C. Vázquez (Eds.), *Psicología Médica, Psicopatología y Psiquiatria* (Vol 1, pp. 415-448). Madrid: McGraw Hill.

Vaz de Almeida, C. (2020). Health Competencies: Beyond the Biomedical. How knowledge, skills, and attributes improve the effectiveness of results. *Patient Safety & Quality Health Care - PSQH* [online] Retrieved from: <https://www.psqh.com/analysis/health-competencies-beyond-the-biomedical/>

Vaz de Almeida, C. (2020). O contributo das competências de comunicação dos médicos e enfermeiros para a literacia em saúde: O Modelo ACP Assertividade (A), Clareza (C) E Positividade (P) Na Relação Terapêutica (<https://doi.org/10.5281/zenodo.4495585>).

Vaz de Almeida, C. (2023). Uma Viagem pela Literacia em Saúde Modelos Práticos de Intervenção.

Vaz de Almeida, C. (Coord.) (2024). Literacia em Saúde, Boas Práticas, Sustentabilidade & One Health. Como chegar a uma única saúde equilibrada em todas as dimensões? Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde. ISBN 978-989- 35724-2-9;

Vaz de Almeida, C., & Belim, C. (2021). Health professionals' communication competences decide patients' well-being: Proposal of a communication model. In A. Tkalac Verčič, R. Tench & S. Einwiller, *Joy. Using strategic communication to improve well-being and organizational success*. 12, (5), Bingley, UK: Emerald Publishing. Disponível em: <https://books.emeraldinsight.com/page/detail/Joy/?k=9781800432413>

Vaz de Almeida, C., Moraes, K., & Brasil, V. (2020). 50 Técnicas de literacia em saúde na prática: Um guia para a saúde. Novas Edições Acadêmicas.

WHO. (1998). Division of health promotion, education and communications health education and health promotion unit, Health Promotion Glossary. World Health Organization, Geneva.

Yuen, E., Knight, T., Ricciardelli, L., & Burney, S. (2018). Health literacy of caregivers of adult care recipients: A systematic scoping review. *Health & Social Care Community*, 26(2), e191-e206. <https://doi.org/10.1111/hsc.12368>

Porto, 25 de maio de 2025