

Literacia e saúde Mental nos Adolescentes

Joana Nobre ¹; Paula Oliveira ²; Carlos Sequeira ³; Carme Ferré-Grau ⁴;

¹ UCC Ammaya Centro de Saúde de Portalegre – ULSNA, EPE; Escola Superior de Saúde de Portalegre – IPP | joana.nobre@ippportalegre.pt

² Escola Superior de Saúde de Portalegre - IPP | paulaoliveira@ippportalegre.pt

³ Escola Superior de Enfermagem do Porto; NursID-CINTESIS | carlossequeira@esenf.pt

⁴ Universitat Rovira i Virgili | carme.ferre@urv.cat

Introdução

Os distúrbios da saúde mental constituem cerca de 12% das doenças que afetam a população mundial, subindo este valor para 23% nos países desenvolvidos (Xavier et al., 2013). Estimativas efetuadas pela Organização Mundial de Saúde (WHO, 2001) indicavam que em 2020 cerca de 15% das doenças seriam de índole comportamental ou mental, e que um adolescente em cada cinco poderia desenvolver uma perturbação mental, podendo a mesma ocorrer ainda antes dos 14 anos de idade (WHO, 2012). Em Portugal também se assiste a uma grande prevalência das perturbações do foro mental tanto na população em geral como nos adolescentes e jovens (Biddle et al., 2007; Gulliver, Griffiths & Christensen, 2010).

Concomitantemente a este facto, a evidência disponível, até ao momento, mostra que a maioria dos portugueses apresenta um nível de literacia em saúde problemático ou inadequado (Pedro, Amaral & Escova, 2016) e que os níveis de literacia em saúde mental dos adolescentes são modestos (Medina, 2013; Pedreiro, 2013). Este baixo nível de literacia em saúde mental dos adolescentes é atualmente um problema de saúde pública, pois contribui para a ausência da procura de ajuda por parte destes, afeta o seu desenvolvimento e aumenta o risco de recorrência das perturbações psiquiátricas (Rosa, Loureiro & Sequeira, 2014).

No Mental Health Action Plan 2013-2020, a WHO (2013) definiu que um dos objetivos, a nível mundial, é implementar estratégias de promoção e de prevenção da saúde mental, alertando para a importância de se intervir não só nas necessidades das pessoas com transtornos mentais diagnosticados mas, também, na proteção e promoção da saúde mental de todos os cidadãos.

Nesta sequência, tem-se verificado que nos últimos anos os investigadores têm gradualmente demonstrado um interesse mais focado na investigação ao nível da dimensão salutogénica da saúde mental, tendo começado a surgir alguns trabalhos no âmbito da literacia em saúde mental e no âmbito da saúde mental positiva. Estes conceitos não são propriamente recentes, porém a importância que lhes começa a ser atribuída ao nível da investigação é que constitui novidade.

Conceptualmente, a literacia em saúde mental foi definida por Jorm e colaboradores, em 1997, como o “conhecimento e crenças sobre transtornos mentais que auxiliam no seu reconhecimento, gestão ou prevenção” (Jorm et al., 1997, p.182), o que engloba componentes que vão desde o conhecimento sobre a forma de prevenção dos distúrbios mentais, o reconhecimento da existência de um distúrbio mental que se está a instalar, o conhecimento da forma de procurar ajuda e tratamento, o

conhecimento de estratégias de autoajuda para situações menos graves, até às competências de primeiros socorros em saúde mental para ajudar os outros (Jorm, 2012; Chaves et al., 2020). É, portanto, um conceito que implica mais do que a mera detenção de conhecimento, implica também a capacitação (o empowerment) do indivíduo para a tomada de decisão relativamente à sua saúde mental e para se autocuidar mentalmente (WHO, 2013; Chaves et al., 2020).

Já no que diz respeito ao conceito de saúde mental positiva, este teve origem na segunda metade do século XX com uma forte influência da psicologia positiva. Apesar de não se conseguir encontrar uma definição consensual para o conceito, considera-se que a saúde mental positiva consiste na capacidade do indivíduo para perceber, compreender e interpretar o meio, para se adaptar e alterá-lo, se necessário, para pensar e comunicar com os outros (Lehtinen, 2004), mobilizando uma combinação de recursos pessoais, psicossociais, afetos, atitudes e comportamentos positivos, cujo principal objetivo é fortalecer e desenvolver a dimensão intrínseca do indivíduo para um nível ótimo (Lluch-Canut, 1999; Lluch-Canut & Sequeira, 2020).

A promoção da dimensão salutogénica da saúde mental, deve iniciar-se o mais cedo possível no ciclo vital, constituindo a adolescência um período de oportunidade vital para promover a saúde mental (WHO, 2013), uma vez que uma melhor literacia numa idade jovem tem um impacto direto na vida adulta, possibilitando aos adolescentes a aquisição de conhecimentos e a definição de comportamentos que os acompanharão na sua vida futura (Morgado & Botelho, 2014), nomeadamente da capacidade de gerir positivamente os seus pensamentos e emoções, de construir relacionamentos sociais e familiares saudáveis, tudo isto baseado num forte sentido positivo de identidade.

Tendo por base esta evidência, bem como o reduzido número de estudos a nível nacional sobre os níveis de saúde mental positiva e sobre a literacia em saúde mental numa perspetiva salutogénica, especificamente na adolescência, consideramos fundamental o seu estudo, no sentido de concebermos uma proposta de programa de intervenção promotor da literacia em saúde mental positiva dos adolescentes.

Assim, definimos como questão de investigação norteadora desta investigação “Quais são os níveis de saúde mental positiva e de literacia em saúde mental dos adolescentes?”.

Objetivos

O objetivo geral é compreender os níveis de saúde mental positiva dos adolescentes. Nesta sequência, foram definidos os seguintes objetivos específicos: 1) avaliar os níveis de saúde mental positiva dos adolescentes; 2) avaliar o nível de literacia em saúde mental dos adolescentes; 3) correlacionar o nível de saúde mental positiva com o nível de literacia em saúde mental dos adolescentes; 4) construir uma proposta de programa promotor literacia em saúde mental positiva dos adolescentes.

Metodologia

Esta investigação encontra-se inserida no paradigma quantitativo, com uma componente qualitativa, em que serão desenvolvidos quatro estudos.

O estudo 1 consiste numa *scoping review* sobre programas/intervenções de promoção da literacia em saúde mental nos adolescentes em contexto escolar, cuja amostra serão estudos primários e secundários publicados e não publicados, pesquisados em bases de dados eletrónicas e em repositórios.

O estudo 2 é um estudo quantitativo, exploratório e descritivo para avaliar os níveis de saúde mental positiva dos adolescentes, cuja amostra será de conveniência constituída pelos adolescentes do 2.º ciclo, 3.º ciclo e ensino secundário que aceitem participar no estudo e cujos encarregados de educação/representantes legais dêem o seu consentimento informado. Os instrumentos de colheita de dados a utilizar serão um questionário de caracterização dos adolescentes, o Questionário de Saúde Mental Positiva (Sequeira, Carvalho, Sampaio, Sã, Lluch-Canut, Roldán-Merino, 2014) e o Questionário de Vulnerabilidade Psicológica (Nogueira, Barros & Sequeira, 2017).

O estudo 3 é um estudo quantitativo, exploratório e descritivo que tem como objetivo avaliar o nível de literacia em saúde mental dos adolescentes e correlacionar com os níveis de saúde mental positiva dos mesmos, para tal este estudo será conduzido na mesma amostra de conveniência do estudo 2. Serão utilizados como instrumentos de colheitas de dados o Questionário de Conhecimento de Saúde Mental (Chaves, Sequeira & Duarte, 2019) e o Questionário “O Que é Importante para uma Boa Saúde mental?” (Chaves, Sequeira & Duarte, 2019).

O estudo 4 é um estudo qualitativo que consiste na realização de um focus group com uma amostra de peritos na área da saúde mental positiva e na área da adolescência, com o objetivo de construir uma proposta de programa promotor da literacia em saúde mental positiva dos adolescentes.

Em termos de análise e tratamento dos dados, no estudo 1 utilizar-se-á um fluxograma PRISMA para reportar os números finais do processo de seleção dos estudos, bem como tabelas e gráficos para apresentar os principais resultados desta revisão e será efetuada uma descrição narrativa dos temas que emergirem dos dados extraídos; nos estudo 2 e estudo 3 utilizar-se-á a estatística descritiva e inferencial de acordo com a natureza dos dados e características das variáveis e amostra, através do software SPSS®; e no estudo 4 irá recorrer-se à análise de conteúdo.

No que respeita aos procedimentos éticos, após a aprovação do projeto de tese de doutoramento pela Comissão Científica do Doutoramento em Enfermagem e Saúde, foi efetuado o pedido de autorização para a realização da presente investigação à Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Portalegre, à Direção Geral de Educação do Ministério da Educação Português e aos Diretores dos Agrupamentos e das Escolas. Foi redigido um Consentimento Informado para os participantes na investigação, sendo garantida a livre escolha na participação nos estudos, a confidencialidade dos dados, o anonimato dos participantes bem como a liberdade de abandonarem a investigação quando entenderem. Foi, também, solicitada a autorização aos autores das escalas originais para a utilização das mesmas. Com a realização desta investigação, não se prevê risco acrescido ou dano para os participantes.

Resultados e Discussão

Encontra-se atualmente em desenvolvimento a *scoping review* bem como os estudos 2 e 3. Os resultados de todos os estudos serão divulgados em eventos científicos nacionais e internacionais, tais como conferências, congressos, simpósios, bem como em publicações científicas em revistas nacionais e internacionais da especialidade. Desta forma, os resultados desta investigação ficarão disponíveis a todos os participantes.

Conclusões

A realização desta investigação será uma mais valia para a ciência de enfermagem, uma vez que a comunidade científica passará a ter ao seu dispor dados sobre os níveis de literacia em saúde mental positiva dos adolescentes, que é uma área onde existem dados muito escassos. Para além disso, terá ainda implicações para prática clínica, pois permitirá que os enfermeiros passem a dispor de uma proposta de programa de intervenção promotor da literacia em saúde mental positiva dos adolescentes que poderão aplicar na sua prática de cuidados, contribuindo assim para a promoção da saúde da comunidade.

Palavras-Chave: Adolescente; Saúde Mental; Literacia; Escola; Enfermagem.

Referências Bibliográficas

- Biddle, L., Donovan, J., Sharp, D., & Gunnell, D. (2007). Explaining non-help-seeking amongst young adults with mental distress: A dynamic interpretative model of illness behavior. *Sociology of Health and Illness*, 29(7), 983-1002.
- Chaves, C., Sequeira, C., Duarte, J. & Gonçalves, A. (2020). Literacia em Saúde mental na Comunidade. In Sequeira, C. & Sampaio, F. (Eds), *Enfermagem em Saúde Mental – Diagnósticos e Intervenções* (pp. 61-63). Lisboa: Lidel – edições técnicas Lda.
- Gulliver, A., Griffiths, K., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BioMed Central Psychiatry*, 10, 1-9.
- 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.
- Jorm, A. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243.
- Lehtinen, V. (2004). *Action for mental health: activities co-funded from European Community Public Health Programmes 1997-2004*. Disponível em: http://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/mental/docs/action_1997_2004_en.pdf
- Lluch-Canut, T. (1999). *Development of the scale to assess positive mental health* (Doctoral dissertation, University of Barcelona, Barcelona, Spain). Disponível em: <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/42359>

Lluch-Canut, T. & Sequeira, C. (2020). Saúde Mental Positiva. In Sequeira, C. & Sampaio, F. (Eds), *Enfermagem em Saúde Mental – Diagnósticos e Intervenções* (pp. 61-63). Lisboa: Lidel – edições técnicas Lda.

Medina, M. (2013). *Abrir Espaço à Saúde Mental – Estudo piloto sobre conhecimentos, estigma e necessidades relativas a questões de saúde mental, junto de alunos do 9.º ano de escolaridade* (Dissertação de Mestrado não publicada), Faculdade de Educação e Psicologia (Centro Regional do Porto), da Universidade Católica Portuguesa, Porto.

Morgado, T., & Botelho, M. R. (2014). Implicações Promotoras da literacia em saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura. *Revista Especial da Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (Ed. Esp. 1), 90-96.

Nogueira, M., Barros, L. & Sequeira, C. (2017). Psychometric Properties of the Psychological Vulnerability Scale in Higher Education Students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 1–8. DOI: [10.1177/1078390317695261](https://doi.org/10.1177/1078390317695261)

Pedreiro, A. (2013). *Literacia em saúde mental de adolescentes e jovens sobre depressão e abuso de álcool* (Dissertação de Mestrado não publicada), Escola Superior de Tecnologia da Saúde, do Instituto Politécnico de Coimbra, Coimbra.

Pedro, A., Amaral, O., & Escoval, A. (2016). Literacia em saúde, dos dados à ação: tradução, validação e aplicação do European Health Literacy Survey em Portugal. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 34(3), 259-275.

Rosa, A., Loureiro, L., & Sequeira, C. (2014). Literacia em saúde mental de adolescentes: Um estudo exploratório. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (Ed. Esp. 1), 125-132.

Sequeira, C., Carvalho, J. C., Sampaio, F., Sá, L., Lluch-Canut, T., & Roldán-Merino, J. (2014). Evaluation of the psychometric properties of the positive mental health questionnaire in Portuguese higher education students. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 11, 45-53. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S164721602014000200007&script=sci_arttext&tlng=en4

World Health Organization [WHO] (2001). Relatório sobre a Saúde no Mundo – Saúde Mental: nova conceção, nova esperança. Disponível em: <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/relatorio-mundial-da-saude-2001--saude-mental--nova-concepcao-nova-esperanca.aspx>

World Health Organization [WHO]. (2012). *Adolescent mental health: mapping actions of nongovernmental organizations and other international development organizations*. World Health Organization. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44875>

World Health Organization [WHO]. (2013). *Mental health action plan 2013-2020*. World Health Organization. Disponível em: https://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/

Xavier, M., Baptista, H., Mendes, J. M., Magalhães, P., & Caldas-de-Almeida, J. M. (2013). Implementing the world mental health survey initiative in Portugal – rationale, design and fieldwork procedures. *International Journal of Mental Health Systems*, (7), 1-10.