

Literacia em saúde mental nos adolescentes – potencialidades, desafios e o papel dos serviços de saúde mental hospitalares

Mental health literacy in adolescents – potentialities, challenges, and the role of hospital-based mental health services

Mara Pinto 

Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa
marapintopedopsiquiatria@gmail.com

Carla Maia 

Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa
60672@chts.min-saude.pt

Conflito de interesses: nada a declarar. **Financiamento:** nada a declarar.

Histórico:

Submissão | Received: 15/08/2022

Aprovação | Accepted: 24/11/2022

Publicação | Published: 23/12/2022



Todo o conteúdo do **JIM – Jornal de Investigação Médica** é licenciado sob *Creative Commons*, a menos que especificado de outra forma e em conteúdo recuperado de outras fontes bibliográficas.

RESUMO

Os estudos têm evidenciado que os níveis de literacia em saúde mental são baixos independentemente da população estudada. Sabemos que a adolescência é uma fase crítica de transição e de adaptação à realidade, tornando-se uma altura propensa para o surgimento de possíveis situações de sofrimento psicológico, as quais podem evoluir para perturbações mentais. No caso dos adolescentes o impacto de uma insuficiente literacia em saúde mental é preocupante dada a prevalência significativa de problemas saúde mental e as consequências potencialmente graves de um atraso na procura de ajuda ou do uso de estratégias ou recursos desajustados. Os programas de intervenção em literacia em saúde mental nos adolescentes, estudados sobretudo em contexto escolar, parecem ter resultados positivos nos níveis de literacia em saúde mental nessa faixa etária, mas existem várias limitações ao nível da avaliação e própria intervenção que inviabilizam uma comparação válida entre programas. Por outro lado, os espaços de debate destinados aos próprios jovens e o contexto dos cuidados de saúde mental hospitalares, embora pouco reportados na literatura, podem ter um papel importante na promoção da literacia em saúde mental, como ilustrado pela experiência de um Serviço de Psiquiatria da Infância e da Adolescência do norte do país.

Palavras-Chave: Literacia em Saúde Mental, Adolescentes, Saúde Mental, Doença Mental, Psiquiatria da Infância e da Adolescência

ABSTRACT

Evidence suggests that mental health literacy levels are low regardless of the population studied. It is known that adolescence is a critical phase of transition and adaptation to reality, becoming a time prone to the emergence of possible situations of psychological suffering, which can evolve into mental disorders. In the case of adolescents, the impact of insufficient mental health literacy is worrying given the significant prevalence of mental health problems and the potentially serious consequences of a delay in seeking help or the use of inappropriate strategies or resources. Mental health literacy programs for adolescents, studied mainly in schools, seem to have positive results in the levels of mental health literacy in this age group, but there are several limitations in terms of evaluation and intervention that make a valid comparison between programs unfeasible. On the other hand, mental health practice, although little reported in the literature regarding mental health literacy programs, can play an important role in the promotion of mental health literacy, as illustrated by the experience of a Child and Adolescent Psychiatry Service in the north of Portugal.

Keywords: Mental Health Literacy, Adolescents, Mental Health, Mental Illness, Child and Adolescent, Psychiatry

1. INTRODUÇÃO

A adolescência é uma etapa de desenvolvimento que envolve diversas transformações físicas, psíquicas, afetivas e sociais. A realização bem-sucedida das várias tarefas desta fase do desenvolvimento leva à autonomia do jovem em relação à família e à construção de uma identidade, o que marca o final da adolescência. Contudo, devido a todas estas mudanças e desafios, a adolescência é uma fase crítica de transição e de adaptação à realidade, tornando-se uma altura propensa para o surgimento de possíveis situações de sofrimento psicológico, as quais podem evoluir para perturbações mentais. Estudos sugerem que metade dos indivíduos que apresentam uma doença mental experienciaram o seu primeiro episódio antes dos 18 anos, com repercussões negativas e muitas vezes graves a nível individual, familiar, educativo e social (Kutcher, Wei, & Coniglio, 2016).

Vários trabalhos têm sinalizado o impacto da perceção de pressão do próprio, terceiros e sociedade na saúde mental de adultos e adolescentes (Dejonckheere et al., 2017, 2022; Gentzler et al., 2019; Jiayao, 2022; McGuirk et al., 2018). Alguns trabalhos focam-se na pressão e exigência a nível académico provenientes de várias fontes (o próprio adolescente, pares, pais, familiares, professores e sociedade), verificando-se uma correlação positiva entre stress académico e depressão/ ansiedade nessa faixa etária e uma correlação negativa com atividade física e sono (Hosseinkhani et al., 2020; Jiayao, 2022). Outros trabalhos enfatizam a importância que algumas sociedades, especialmente as ocidentais, atribuem à felicidade como objetivo de vida, considerando sentimentos negativos, como tristeza ou ansiedade, como mal adaptativos e indesejados. Estudos com adultos e adolescentes sinalizam, contudo, que uma valorização e procura excessiva da felicidade está associada a níveis superiores de sintomas depressivos e a um menor bem-estar subjetivo (Dejonckheere et al., 2017, 2022; Gentzler et al., 2019; McGuirk et al., 2018). Efetivamente tanto a cultura de exigência e de eficiência como a “cultura da felicidade” promovidas direta e indiretamente pela sociedade e, muitas vezes, internalizadas pelos adolescentes, têm um impacto inegável na saúde mental, verificado nos resultados de trabalhos científicos e na prática clínica pediátrica.

O termo “literacia em saúde mental” (LSM) foi introduzido em 1997 por Jorm e os seus colaboradores para se referir ao “conhecimento e crenças sobre as perturbações mentais que ajudam no seu reconhecimento, gestão e prevenção” (Jorm et al., 1997). Têm sido reportados níveis de LSM baixos, independentemente da população considerada (Jorm, 2000). No caso dos adolescentes, o impacto de níveis baixos de LSM é particularmente preocupante tendo em conta que este grupo apresenta uma prevalência significativa de dificuldades do foro emocional e/ou comportamental, incluindo perturbações mentais. Estudos com adolescentes apontam dificuldades significativas no reconhecimento de problemas de saúde mental (seja no próprio ou em terceiros), atraso na procura de ajuda,

uso de recursos e de estratégias desajustados, bem como dificuldades de comunicação com profissionais de saúde e preferência por fontes informais como o grupo de pares ou a família (Loureiro et al., 2013, 2015). Como tal, numa primeira parte, este trabalho tem como objetivo resumir a evidência mais recente ao nível da LSM em adolescentes. Numa segunda parte, tendo como guia de boas práticas a evidência anterior, o nosso objetivo é uma partilha crítica da experiência de um Serviço de Psiquiatria da Infância e da Adolescência do norte do país na promoção da LSM nos adolescentes.

Para dar resposta aos objetivos propostos, realizou-se uma revisão narrativa da literatura dirigida à questão “qual é a evidência mais recente publicada sobre avaliação, intervenção e barreiras ao nível da LSM em adolescentes?”. A nossa pesquisa foi realizada na base de dados MEDLINE, através da plataforma PubMed, e incluiu publicações em português e inglês nos últimos 10 anos, tendo sido utilizados os seguintes termos de pesquisa em combinação: “mental health literacy”, “adolescents”, “programs”, “school”, “community”, “barriers”, “stigma”, “psychiatry”. Na segunda parte do trabalho é realizada uma descrição objetiva das iniciativas psicoeducativas destinadas à promoção da LSM nos adolescentes desenvolvidas pelo referido Serviço de Psiquiatria da Infância e da Adolescência.

2. DESENVOLVIMENTO

A EVIDÊNCIA MAIS RECENTE

Tal como sugerido pela definição de Jorm e colaboradores, inicialmente o conceito de LSM bem como os seus instrumentos de avaliação e programas de intervenção focavam-se no conhecimento e crenças sobre doença mental, não existindo referência a saúde mental nos seus pressupostos (Jorm, 2000; Jorm et al., 1997). Em 2016, Kutcher e colaboradores publicaram uma definição mais abrangente, que engloba quatro componentes principais: compreender como obter e manter uma boa saúde mental; compreender as perturbações mentais e os seus tratamentos; diminuir o estigma associado à doença mental; e aumentar a eficácia da procura de ajuda (saber quando, onde e como obter bons cuidados de saúde mental e desenvolver as competências necessárias para o autocuidado) (Kutcher, Wei, Costa, et al., 2016). Esta inclusão de uma boa saúde mental, ou saúde mental positiva, no conceito de LSM é congruente com definição de saúde mental da Organização Mundial de Saúde, sendo particularmente importante para a vida dos adolescentes a curto, médio e longo prazo.

AVALIAÇÃO DA LSM NOS ADOLESCENTES

Vários dos estudos sobre LSM procuraram avaliar os seus componentes e melhorar os níveis de LSM em diversos públicos-alvo e países, recorrendo para isso a diferentes metodologias. Relativamente à avaliação dos níveis de LSM, a metodologia que tem sido

mais estudada consiste em vinhetas que descrevem diferentes problemas de saúde mental, sendo as mais comuns sobre depressão e esquizofrenia (Loureiro et al., 2013, 2015). Uma das limitações das vinhetas é que se centram em descrições específicas de casos de perturbações mentais, não sendo possível abordar todos os diagnósticos existentes ou avaliar em conjunto todos os componentes do conceito de LSM. Existem outros métodos de avaliação, nomeadamente questionários de escolha múltipla, sendo que alguns estudos combinam os dois tipos de avaliação (vinhetas e questionários).

No que concerne a população adolescente, é de destacar o *Survey of Mental Health Literacy in Young People*, na versão de entrevista, que foi desenhado com intuito de avaliar, em simultâneo, todas as componentes da LSM para diferentes tipos de perturbações. Embora não existam estudos de validação para todas as componentes, a vantagem deste instrumento é permitir a comparação da LSM entre diferentes contextos culturais, sociais e económicos. A nível nacional, a adaptação portuguesa desse questionário – Questionário de Avaliação da Literacia em Saúde Mental, QuALiSMental – é uma medida válida e fidedigna para avaliar a LSM de adolescentes e jovens portugueses (Loureiro, 2015).

É importante realçar, contudo, que a maioria dos estudos e instrumentos de avaliação têm como foco um ou mais dos três componentes clássicos da definição de LSM, isto é, o conhecimento sobre perturbações mentais, o estigma e os comportamentos de procura de ajuda. A investigação sobre o componente mais recente, saúde mental positiva, ainda é escassa, mas está em evolução. Um exemplo disso é um estudo publicado em 2017 com adolescentes noruegueses que confirmou a validade e consistência interna de uma escala que avalia o conhecimento dos jovens sobre os fatores promotores de uma saúde mental positiva – MHPK-10 (Bjørnsen et al., 2017).

PROMOÇÃO DA LSM EM ADOLESCENTES

Os estudos que se focam nos programas e intervenções de promoção da LSM em adolescentes abordam maioritariamente o contexto escolar, sendo pontualmente incluídos trabalhos em contexto comunitário (Nobre et al., 2021; Seedaket et al., 2020). No global é descrito um impacto positivo dos programas nos níveis de LSM, mas também limitações metodológicas que impedem uma comparação válida entre intervenções bem como uma reflexão sobre o efeito a longo prazo visto que em várias não existiu um período de *follow-up*.

Numa revisão publicada em 2021, os autores avaliaram as intervenções com adolescentes em contexto escolar (Nobre et al., 2021). A maioria das intervenções pretendia abordar um ou mais dos componentes de LSM definidos por Kutcher e colaboradores. Tal como descrito nos instrumentos de avaliação, também nas intervenções se verifica que o componente do conhecimento sobre como obter e manter uma boa saúde mental é uma lacuna, tendo um menor foco que os restantes componentes. O público-alvo da maioria

das intervenções era a faixa etária igual ou inferior a 14 anos, visando a intervenção precoce na área da saúde mental. Cerca de metade das intervenções foram dinamizadas pelos professores regulares desses alunos, em contexto de sala de aula, algumas por profissionais exteriores à escola e apenas uma minoria por profissionais de saúde. Em termos de estratégias, os autores verificaram que a maioria das intervenções eram de curta duração, o que pode ser uma vantagem ao nível da gestão dos recursos. Por outro lado, embora as intervenções de curta duração sejam eficazes se o objetivo for aumentar o conhecimento ou a procura de ajuda, é preferível uma intervenção de longa duração se o objetivo for intervir ao nível das atitudes/estigma dos adolescentes. Também pode ser benéfico incluir sessões de reforço para manter os níveis de LSM, bem como o recurso a estratégias interativas em complementaridade a estratégias expositivas.

BARREIRAS E FACILITADORES

Uma revisão sistemática de 2020 identificou o estigma, em primeiro lugar, e as crenças negativas sobre os serviços de saúde mental, em segundo, como as principais barreiras à procura de ajuda pelos adolescentes com problemas comuns de saúde mental (Aguirre Velasco et al., 2020). As barreiras estruturais, como os custos, o tempo de espera e a deslocação aos serviços, tinham sido identificadas numa revisão anterior como as mais relevantes na perspetiva dos pais/cuidadores dos adolescentes. Por outro lado, como facilitadores da procura de cuidados é de realçar experiências prévias positivas com serviços de saúde mental e níveis adequados de LSM (Aguirre Velasco et al., 2020).

Por outro lado, ao nível das barreiras à implementação de programas de intervenção na LSM, são mencionadas as dificuldades na coordenação com os vários intervenientes escolares, a interrupção do currículo letivo e falta de incentivos para os participantes (Nobre et al., 2021). O recurso a metodologias interativas é referido como um facilitador da implementação desses programas, bem como a sua inclusão no próprio currículo letivo.

Uma outra dificuldade mencionada é a falta de formação/ treino dos professores para a implementação de alguns dos programas. Como forma de melhorar essa barreira, é sugerida uma maior intervenção dos profissionais, sobretudo os da área da saúde mental, nos programas de promoção de LSM (Aguirre Velasco et al., 2020; Nobre et al., 2021). A intervenção ativa de profissionais de saúde mental poderia ser benéfica tanto para a implementação dos programas de LSM, mas também na função de consultoria e de formação a professores.

Uma outra barreira a ter em consideração, e indissociável desta problemática, relaciona-se com a cultura de exigência e de eficiência e a “cultura da felicidade” promovidas pela sociedade e internalizadas pelos seus elementos individuais. A evidência sugere que o ambiente social, incluindo a perceção das expectativas sociais, é um fator determinante nos desafios emocionais e comportamentais dos adolescentes e eventuais problemas que

daí possam surgir (Jiayao, 2022). Como tal, quando se cria e aplica um programa de LSM, o contexto específico dos jovens e a sua perceção sobre as dificuldades devem ser tidos em consideração (Seedaket et al., 2020). A intervenção deveria envolver por um lado o trabalho com os jovens e, por outro, uma mudança de paradigma no entendimento dos problemas de saúde mental pelas famílias, escolas e serviços de saúde, com a promoção gradual de uma reflexão crítica sobre os movimentos culturais vigentes e suas implicações no adoecer (Dejonckheere et al., 2022; McGuirk et al., 2018). A edição 2022/2023 do Parlamento dos Jovens tem como mote a saúde mental das pessoas jovens, promovendo precisamente a reflexão e debate democrático sobre este tema pelos próprios jovens (Programa Parlamento dos Jovens, 2022). Efetivamente revela-se importante promover espaços e oportunidades para a escuta dos jovens em grupos focais e assim compreender a sua perceção sobre o sofrimento psicológico, as barreiras no pedido de ajuda e as respostas pretendidas.

A EXPERIÊNCIA DE UM SERVIÇO HOSPITALAR DE PSIQUIATRIA DA INFÂNCIA E DA ADOLESCÊNCIA DO NORTE DE PORTUGAL

Os estudos encontrados na revisão bibliográfica abordam intervenções de promoção de LSM dinamizadas maioritariamente em contexto escolar e, em alguns casos, na comunidade. Contudo, parece existir uma lacuna ao nível dos programas ou intervenções psicoeducativas efetivamente implementados na prática clínica médica, os quais não são referidos nesses estudos. Por outro lado, vários dos trabalhos realçam o impacto potencialmente positivo do envolvimento ativo de profissionais de saúde mental nas intervenções na LSM a nível escolar e comunitário.

O Serviço de Psiquiatria da Infância e da Adolescência do Centro Hospitalar do Tâmega e Sousa (CHTS) tem vindo a desenvolver esforços para promover a LSM das crianças e dos adolescentes com acompanhamento clínico bem como a dos seus familiares. Por outro lado, o Serviço tem aumentado o seu envolvimento, direto e indireto, em iniciativas psicoeducativas de carácter universal na comunidade e nas escolas. A nível indireto, é de realçar a formação realizada a outros profissionais, incluindo médicos de outras especialidades, terapeutas, professores e alunos da área médica, com o objetivo de promover o diálogo sobre saúde e doença mental, e, cada vez mais, o conceito de saúde mental positiva.

Vários elementos do Serviço, da área médica, mas também da Psicologia, Enfermagem, Terapia Ocupacional e Serviço Social, têm fomentado a colaboração entre o contexto clínico e o educativo com a dinamização de sessões de sensibilização para a saúde mental em escolas. As sessões são adaptadas às idades dos adolescentes das turmas selecionadas e focam-se na promoção de hábitos saudáveis e de uma saúde mental positiva. Um assunto frequentemente trazido pelos jovens alunos nessas sessões é a ansiedade, sobretudo de desempenho, o que permite à equipa iniciar um diálogo e

explorar de forma interativa os quatro componentes da LSM. Em 2022, a escolha do tema “saúde mental das pessoas jovens” pelo Parlamento dos Jovens tem possibilitado a reflexão conjunta com os alunos sobre os desafios sentidos pelos próprios e as possíveis respostas. A perspetiva dos adolescentes tem sido enriquecedora para a equipa de saúde mental, permitindo unir os resultados dos estudos científicos às vivências sociais, familiares e individuais partilhadas pelos jovens. A união das necessidades identificadas pelas diversas fontes poderá permitir gradualmente uma mudança do entendimento sobre os problemas de saúde mental, os seus fatores precipitantes e de manutenção, e ir de encontro ao tipo de respostas que os jovens estão interessados em receber e disponíveis para procurar.

O Serviço também foi convidado a participar num *ebook* de boas práticas ao serviço dos utentes do CHTS, oportunidade que permitiu a partilha do capítulo “ABC da Saúde Mental dos Adolescentes” com os adolescentes, seus amigos e suas famílias. Efetivamente o Serviço tem criado várias ferramentas psicoeducativas com foco na promoção de uma saúde mental positiva, sendo exemplo disso o referido capítulo e a publicação informal “ABC do Adolescente em tempos de pandemia” dirigida aos jovens numa fase de incerteza e de risco para a sua saúde mental. Numa vertente de prevenção seletiva e indicada, o Serviço já teve oportunidade de dinamizar em contexto hospitalar um programa psicoeducativo dirigido a pais/ cuidadores de adolescentes, para além do trabalho individual realizado com os adolescentes e seus familiares.

3. CONCLUSÕES

A promoção da LSM em adolescentes é uma área em constante evolução que se torna fundamental numa altura em que cada vez mais se abordam os problemas de saúde mental através dos meios de comunicação social, mas também entre os jovens e as famílias. Embora tal seja positivo, a intervenção na promoção da LSM em todos os contextos é imperativa para colmatar os mitos e a consequente barreira à procura de cuidados que daí pode advir, o estigma. A literatura publicada nos últimos 10 anos enfatiza o potencial das intervenções psicoeducativas no meio escolar, as quais aparentam ter resultados positivos nos níveis de LSM. Contudo, a comparação de eficácia entre formatos e programas de intervenção é difícil dada a variabilidade de instrumentos de avaliação utilizados, muitos deles não validados. É possível apurar que será importante continuar a desenvolver métodos de avaliação e ferramentas de intervenção apropriadas para cada um dos componentes da LSM e também para o conceito no seu todo. Por outro lado, a literatura sugere que os contextos clínicos, médicos e de psicologia, podem também ter um papel importante na promoção da LSM e eventualmente serem uma das opções futuras da intervenção nesta área. Esta necessidade de uma intervenção mais ativa e

colaborativa dos profissionais de saúde mental, em particular os dos cuidados de saúde mental da infância e da adolescência, é reforçada pelos resultados da nossa pesquisa bibliográfica. As ações formativas e psicoeducativas ao nível da LSM nos adolescentes promovidas pelo Serviço de Psiquiatria da Infância e da Adolescência do CHTS alinham-se com as necessidades apontadas pela literatura, existindo um espaço importante para o desenvolvimento e expansão das iniciativas bem como para a avaliação futura do seu impacto na comunidade alvo. É relevante realçar o impacto do meio social onde os jovens se inserem na saúde mental, que pode ser tanto uma barreira como um facilitador dependendo do contexto. O desenvolvimento de atividades que permitam uma reflexão e mudança na compreensão das dificuldades sentidas pelos adolescentes ao nível dos próprios jovens, das famílias, das escolas e dos serviços de saúde, pode ter um papel fundamental na procura das respostas mais adequadas nesta área. Globalmente, incluindo o referido Serviço de Psiquiatria da Infância e da Adolescência, o desafio passa por criar mais oportunidades para escutar os adolescentes e incorporar nas nossas intervenções a sua valiosa visão sobre os desafios e as respostas no tema da saúde mental dos jovens.

BIBLIOGRAFIA

- Aguirre Velasco, A., Cruz, I., Billings, J., Jimenez, M., & Rowe, S. (2020). What are the barriers, facilitators and interventions targeting help-seeking behaviours for common mental health problems in adolescents? A systematic review. *BMC Psychiatry* 2020 20:1, 20(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/S12888-020-02659-0>
- Bjørnsen, H., Eilertsen, M., Ringdal, R., Espnes, G., & Moksnes, U. (2017). Positive mental health literacy: Development and validation of a measure among Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/S12889-017-4733-6/FIGURES/3>
- Dejonckheere, E., Bastian, B., Fried, E. I., Murphy, S. C., & Kuppens, P. (2017). Perceiving social pressure not to feel negative predicts depressive symptoms in daily life. *Depression and Anxiety*, 34(9), 836–844. <https://doi.org/10.1002/DA.22653>
- Dejonckheere, E., Rhee, J. J., Baguma, P. K., Barry, O., Becker, M., Bilewicz, M., Castelain, T., Costantini, G., Dimdins, G., Espinosa, A., Finchilescu, G., Friese, M., Gastardo-Conaco, M. C., Gómez, A., González, R., Goto, N., Halama, P., Hurtado-Parrado, C., Jiga-Boy, G. M., ... Bastian, B. (2022). Perceiving societal pressure to be happy is linked to poor well-being, especially in happy nations. *Scientific Reports* 2022 12:1, 12(1), 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04262-z>

- Gentzler, A. L., Palmer, C. A., Ford, B. Q., Moran, K. M., & Mauss, I. B. (2019). Valuing happiness in youth: Associations with depressive symptoms and well-being. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 62, 220–230. <https://doi.org/10.1016/J.APPDEV.2019.03.001>
- Hosseinkhani, Z., Hassanabadi, H. R., Parsaeian, M., Karimi, M., & Nedjat, S. (2020). Academic Stress and Adolescents Mental Health: A Multilevel Structural Equation Modeling (MSEM) Study in Northwest of Iran. *Journal of Research in Health Sciences*, 20(4), e00496. <https://doi.org/10.34172/JRHS.2020.30>
- Jiayao, C. (2022). Evaluation of Causes and Impacts of Emotional Pressure Among Teenagers. *Proceedings of the 2021 International Conference on Social Development and Media Communication (SDMC 2021)*, 631, 1440–1445. <https://doi.org/10.2991/ASSEHR.K.220105.265>
- Jorm, A. (2000). Mental health literacy. Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 177(NOV.), 396–401. <https://doi.org/10.1192/BJP.177.5.396>
- Jorm, A., Korten, A., Jacomb, P., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). “Mental health literacy”: a survey of the public’s ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/J.1326-5377.1997.TB140071.X>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Kutcher, S., Wei, Y., Costa, S., Gusmão, R., Skokauskas, N., & Sourander, A. (2016). Enhancing mental health literacy in young people. *European Child & Adolescent Psychiatry* 2016 25:6, 25(6), 567–569. <https://doi.org/10.1007/S00787-016-0867-9>
- Loureiro, L. (2015). Questionnaire for Assessment of Mental Health Literacy – QuALiSMental: study of psychometric properties. *Revista de Enfermagem Referência, IV Série*(No 4), 79–88. <https://doi.org/10.12707/RIV14031>
- Loureiro, L., Jorm, A., Mendes, A., Santos, J., Ferreira, R., & Pedreiro, A. (2013). Mental health literacy about depression: A survey of portuguese youth. *BMC Psychiatry*, 13. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-129>
- Loureiro, L., Jorm, A., Oliveira, R., Mendes, A., dos Santos, J., Rodrigues, M., & Sousa, C. (2015). Mental health literacy about schizophrenia: a survey of Portuguese youth. *Early Intervention in Psychiatry*, 9(3), 234–241. <https://doi.org/10.1111/EIP.12123>

- McGuirk, L., Kuppens, P., Kingston, R., & Bastian, B. (2018). Does a culture of happiness increase rumination over failure? *Emotion* (Washington, D.C.), 18(5), 755–764. <https://doi.org/10.1037/EMO0000322>
- Nobre, J., Oliveira, A. P., Monteiro, F., Sequeira, C., & Ferré-Grau, C. (2021). Promotion of mental health literacy in adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/IJERPH18189500/S1>
- Programa Parlamento dos Jovens. (2022). Parlamento dos Jovens - Saúde Mental nos Jovens: Que Desafios? Que Respostas? <https://jovens.parlamento.pt/Paginas/default.aspx>
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine & International Health*, 25(9), 1055–1064. <https://doi.org/10.1111/TMI.13449>