

### DESCONSTRUINDO ESTIGMAS: PROMOVEDO CONHECIMENTO E ATITUDES POSITIVAS SOBRE SAÚDE MENTAL ENTRE ESTUDANTES DO ENSINO SUPERIOR

**Olga Maria Sousa Valentim<sup>1</sup>;**

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), CIDNUR, Lisboa, CINTESIS&RISE, Porto, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0002-2900-3972>

**Tânia Sofia Pereira Correia<sup>2</sup>;**

Escola Superior de Saúde de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu (ESSV-IPV), Viseu, CINTESIS&RISE, Porto, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0002-8160-5698>

**Cristina Maria Moura de Sousa<sup>3</sup>;**

Escola Superior de Saúde Atlântica (ESSATLA), Oeiras, Portugal, Oeiras, CIEP-UÉ, Évora, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0002-2822-4853>

**Joana Rita Guarda da Venda Rodrigues<sup>4</sup>;**

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), CIDNUR, Lisboa, Portugal.

**João José Rolo Longo<sup>5</sup>;**

Escola Superior de Saúde Ribeiro Sanches (ERISA), Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0001-7462-9790>

**Cristiana Isabel da Cruz Furtado Firmino<sup>6</sup>;**

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), CIDNUR, Lisboa, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0003-0328-7804>

**Lídia Susana Mendes Moutinho<sup>7</sup>.**

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), CIDNUR, Lisboa, CINTESIS&RISE, Porto, Portugal.

<https://orcid.org/0000-0001-5076-0612>

**RESUMO:** Nos últimos anos, a saúde mental tem-se afirmado como uma preocupação central no ensino superior, devido aos desafios enfrentados pelos estudantes, como as pressões acadêmicas e as incertezas profissionais. O estigma associado à saúde mental continua a ser um obstáculo significativo na procura de apoio. A literatura sublinha a importância de uma abordagem multifacetada e destaca o papel crucial das instituições de ensino superior na promoção do bem-estar mental. Este capítulo analisa a produção científica recente sobre os estigmas relacionados com a saúde mental e as estratégias para os combater, com particular atenção à promoção do conhecimento sobre saúde mental e ao incentivo de atitudes positivas entre os estudantes. Apresenta, também, um programa de promoção da saúde mental e redução do estigma, oferecendo uma base fundamentada em evidências científicas para futuras intervenções e fornecendo orientações práticas para as instituições de ensino superior.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estigma. Estudantes de enfermagem. Literacia em saúde mental.

### DECONSTRUCTING STIGMAS: PROMOTING KNOWLEDGE AND POSITIVE ATTITUDES ABOUT MENTAL HEALTH AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS

**ABSTRACT:** In recent years, mental health has emerged as a central concern in higher education, due to the challenges faced by students, such as academic pressures and professional uncertainties. The stigma associated with mental health continues to be a significant barrier to seeking support. The literature highlights the importance of a multifaceted approach and underscores the crucial role of higher education institutions in promoting mental well-being. This chapter analyzes recent scientific research on the stigmas related to mental health and the strategies to combat them, with particular attention to promoting mental health awareness and encouraging positive attitudes among students. It also presents a program for promoting mental health and reducing stigma, providing a foundation based on scientific evidence for future interventions and offering practical guidance for higher education institutions.

**KEY-WORDS:** Stigma. Nurse students. Mental health literacy.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a saúde mental tornou-se uma questão central no ensino superior, refletindo a crescente preocupação com o bem-estar psicológico dos estudantes. Estes enfrentam diversos desafios que impactam diretamente na sua saúde mental, como pressões acadêmicas intensas, transições de vida significativas e incertezas sobre o futuro profissional. Estudos recentes confirmam essa realidade (BARBAYANNIS *et al.*, 2022; LIU *et al.*, 2019). Além disso, os estigmas associados à saúde mental continuam a ser barreiras significativas para a procura de apoio e tratamento. A literatura indica que o estigma

pode levar à negação de problemas de saúde mental e à recusa de procura de ajuda, agravando o sofrimento psicológico dos estudantes (CALEAR *et al.*, 2021; GÄRTNER *et al.*, 2020). O estigma é frequentemente categorizado em estigma público, estigma percebido e autoestigma, também conhecido como estigma internalizado (PARK *et al.*, 2019), cada um impactando de maneira distinta, na forma como os indivíduos enfrentam as questões relacionadas à com a saúde mental e procuram tratamento (DUBREUCQ, *et al.*, 2021; LIVINGSTON; BOYD, 2018).

Este capítulo faz uma análise da literatura, com enfoque nos últimos sete anos, sobre estratégias eficazes para desconstruir os estigmas, promover o conhecimento sobre saúde mental e incentivar atitudes positivas entre estudantes universitários. A revisão visa a sistematização de conhecimento, com base em evidências científicas, para futuras intervenções e fornecendo orientações práticas para as instituições de ensino superior.

## OBJETIVO

O objetivo deste capítulo é examinar o conhecimento e as atitudes sobre saúde mental entre estudantes do ensino superior, com base na literatura científica atual, e determinar como esses fatores podem contribuir para a redução do estigma associado à saúde mental e na melhoria do bem-estar dos estudantes. Além disso, o capítulo propõe orientações para um programa de promoção de saúde mental e redução do estigma associado à doença mental.

## METODOLOGIA

A metodologia adotada para este estudo consiste numa análise da literatura. Foram selecionados e analisados artigos e estudos com foco em três áreas principais: estigmas associados à saúde mental, conhecimento sobre saúde mental e atitudes positivas para desmistificar mitos e preconceitos. Os descritores utilizados na pesquisa foram: estigma, discriminação, doença mental, estudantes de enfermagem e literacia em saúde mental.

Os critérios de inclusão abrangeram estudos publicados na íntegra nos últimos sete anos, nos idiomas português, espanhol e inglês. Foram considerados artigos científicos, capítulos de livros, teses, dissertações, monografias e outras formas de publicação. Na análise e interpretação dos resultados, as informações foram organizadas por temas para facilitar a compreensão, e apresentadas de maneira descritiva, destacando os aspetos mais relevantes relativamente à temática.

A síntese dos resultados permitirá identificar práticas recomendadas e formular orientações para a implementação de estratégias baseadas em evidências nas instituições de ensino superior, com o objetivo de promover a saúde mental e reduzir o estigma. Com base nestes resultados, foi desenvolvida uma proposta de programa direcionada para os estudantes do ensino superior.

### 1. Desconstruindo Estigmas Associados à Saúde Mental

O estigma relacionado com a saúde mental é caracterizado por atitudes negativas e crenças errôneas sobre pessoas que enfrentam problemas de saúde mental, frequentemente resultando em discriminação e isolamento social (PEREIRA *et al.*, 2022). Estudos recentes destacam que o estigma pode ser classificado em estigma público, estigma percebido e autoestigma (LIVINGSTON; BOYD, 2018). O estigma público diz respeito às atitudes e comportamentos da sociedade em geral, o estigma percebido refere-se às crenças dos indivíduos sobre como eles são vistos pelos outros, e o autoestigma é a internalização dessas atitudes negativas (PARK *et al.*, 2019).

Intervenções educacionais e campanhas de sensibilização têm-se mostrado eficazes na redução do estigma. Programas que combinam educação sobre saúde mental com relatos de experiências pessoais têm demonstrado resultados particularmente positivos (SONG *et al.*, 2023). Essas intervenções ajudam a humanizar os problemas de saúde mental, tornando-os mais compreensíveis e menos temíveis para o público geral (SHEEHAN; CORRIGAN, 2020).

Uma revisão sistemática e meta-análise realizada por SONG *et al.* (2023) sugere que a redução do estigma pode ser alcançada através de intervenções que promovam contato direto com pessoas que vivenciam problemas de saúde mental. Esse contato direto tem-se mostrado eficaz na promoção de empatia e compreensão, reduzindo assim o estigma. Além disso, GONZÁLEZ-SANGUINO *et al.* (2022) enfatizam que o autoestigma pode ser particularmente prejudicial, pois interfere na disposição do indivíduo para procurar ajuda. Intervenções destinadas a reduzir o autoestigma, como programas de empoderamento e reestruturação cognitiva, mostraram-se eficazes em diversos contextos (SONG *et al.*, 2023; YANOS *et al.*, 2019).

### 2. Promovendo Conhecimento sobre Saúde Mental

O estigma constitui um desafio considerável no contexto das doenças mentais, comprometendo os esforços de prevenção, tratamento e reabilitação. Tanto os estudantes como os profissionais de saúde frequentemente veem as pessoas com doenças mentais como perigosas, imprevisíveis e emocionalmente instáveis. Conseqüentemente, é comum que experimentem sentimentos como medo, culpa e hostilidade em relação a indivíduos diagnosticados com distúrbios psiquiátricos (MARTÍNEZ-MARTÍNEZ *et al.*, 2022).

Aumentar o conhecimento sobre saúde mental é essencial para criar um ambiente acadêmico mais acolhedor e solidário. De acordo com SHIM *et al.* (2022), um conhecimento aprofundado sobre saúde mental capacita os estudantes a identificar precocemente problemas e a procurar ajuda de forma mais eficaz. Esse conhecimento também desempenha

um papel crucial na redução do medo e do preconceito associados às condições de saúde mental, contribuindo para a criação de um ambiente mais inclusivo e acolhedor.

Diversos estudos destacam a eficácia de programas educativos. SONG *et al.* (2023) na revisão sistemática e meta-análise que realizaram com enfoque em programas de literacia em saúde mental, incluindo *workshops* e formação, identificaram que tais programas têm um impacto significativo na melhoria do conhecimento e das atitudes dos participantes em relação a pessoas com doença mental. Além disso, a introdução de cursos obrigatórios sobre saúde mental no currículo universitário tem mostrado resultados promissores, contribuindo para uma melhor compreensão e redução do estigma entre os estudantes (LAI *et al.*, 2022; HEIM *et al.* 2019; VALENTIM *et al.*, 2023). Esses programas não apenas aumentam a literacia em saúde mental, mas também promovem um ambiente mais inclusivo e acolhedor para pessoas com doença mental (SORIA-MARTÍNEZ, 2023).

Estudos recentes revelam o efeito positivo de programas educativos que incluem intervenções contra o estigma (ÍNAN *et al.*, 2019; VALENTIM *et al.*, 2023) e estágios clínicos em saúde mental, quer na redução do estigma (distância social) entre os estudantes, como na melhoria das atitudes em relação à recuperação, assim como uma excelente oportunidade para atrair estudantes para a enfermagem em saúde mental (FOSTER *et al.*, 2019).

O uso de tecnologia, como aplicativos de saúde mental e plataformas *online*, têm emergido como uma ferramenta eficaz para disseminar conhecimento. Um estudo de REGEHR *et al.* (2013) revelou que estudantes que utilizaram um aplicativo de *mindfulness* relataram uma maior compreensão e uma atitude mais positiva em relação à saúde mental. Além disso, programas *online* de formação em saúde mental, como aqueles oferecidos por plataformas de *e-learning*, permitem que os estudantes aprendam ao seu próprio ritmo e conveniência, aumentando a acessibilidade. A tecnologia também pode ser utilizada para criar comunidades virtuais de suporte, onde os estudantes podem compartilhar experiências e obter apoio dos seus pares. Estudos indicam que essas comunidades podem reduzir o sentimento de isolamento e aumentar a resiliência entre os participantes (HARRER, 2019).

Programas *online* de formação em saúde mental, oferecidos por plataformas de *e-learning*, permitem que os estudantes aprendam de forma flexível, ao seu próprio ritmo e conveniência, ampliando o acesso ao conhecimento. Paralelamente a tecnologia facilita a criação de comunidades virtuais de apoio, onde os estudantes podem partilhar experiências e obter suporte dos seus pares. Pesquisas sugerem que essas comunidades virtuais ajudam a reduzir o sentimento de isolamento e a fortalecer a resiliência entre os participantes (HARRER, 2019; OTI *et al.*, 2021).

### 3. Incentivando Atitudes e Ações Positivas

Promover atitudes positivas em relação à saúde mental envolve desafiar mitos e preconceitos. SHIM *et al.* (2022) demonstraram que a inclusão de debates e discussões abertas sobre saúde mental, em salas de aula, pode ajudar a desmistificar crenças errôneas e a promover um ambiente mais compreensivo. Essas discussões devem ser facilitadas de maneira a encorajar a participação ativa e a troca de experiências pessoais, o que pode ajudar a humanizar os problemas de saúde mental.

Iniciativas práticas, como grupos de apoio e mentoria entre pares, são cruciais para o bem-estar dos estudantes. POINTON-HAAS *et al.* (2022) identificaram estudos que mostram que estudantes que participam em grupos de apoio relatam níveis mais elevados de resiliência e menores níveis de stress. Esses grupos oferecem um espaço seguro para os estudantes partilharem as suas experiências e receberem apoio emocional. Programas de mentoria entre pares, onde estudantes treinados oferecem suporte aos colegas, também têm-se mostrado eficazes. Esses programas não apenas fornecem suporte emocional, mas também ajudam a criar uma rede de suporte entre os estudantes, promovendo um senso de comunidade e pertença (GEHREKE *et al.*, 2024).

Criar um ambiente acadêmico que apoie a saúde mental requer a participação ativa de todas as partes interessadas, incluindo a administração, o corpo docente e os estudantes. Instituições que implementam políticas de saúde mental abrangentes, oferecem serviços de aconselhamento acessíveis e promovem uma cultura de bem-estar têm uma melhor resposta às necessidades dos seus estudantes (WIEDERMANN *et al.*, 2023). Além disso, a formação e capacitação contínua do corpo docente e administrativo, em questões de saúde mental, são essenciais para garantir que se possam identificar sinais de problemas de saúde mental e fornecer o apoio necessário. Estudos indicam que formação regular em saúde mental para o corpo docente melhoram a resposta institucional às necessidades dos estudantes (CONSTANTINO *et al.*, 2019).

### 4. Orientações para um programa de promoção de saúde mental e redução do estigma

Existem princípios bem estabelecidos e fundamentados em evidências para a redução do estigma associado à saúde mental, que têm demonstrado consistentemente bons resultados na melhoria das atitudes e aumento do conhecimento através de intervenções que incluem interações interpessoais.

Embora a informação disponível sobre este assunto ainda seja escassa, ela está a expandir-se gradualmente. Programas educativos e de formação também são essenciais para combater o preconceito. A educação contínua e a formação de profissionais de saúde, educadores e membros da comunidade são fundamentais para fornecer informações precisas sobre saúde mental, corrigindo mitos e mal-entendidos. Além disso, incentivar a interação positiva entre pessoas com e sem problemas de saúde mental ajuda a criar um



ambiente mais inclusivo e solidário. Essas práticas não só ajudam a reduzir o estigma, mas também a construir uma rede de apoio e compreensão.

Ainda existem desafios a serem enfrentados e uma necessidade contínua de mais pesquisas e práticas baseadas em evidências para garantir a eficácia das intervenções. Contudo, é claro que a promoção de interações entre grupos e o reforço das estratégias educativas são fundamentais para avançar na luta contra o preconceito e criar uma sociedade mais inclusiva.

O modelo salutogénico coloca a saúde no centro das ações e intervenções, enfatizando a promoção do bem-estar e o fortalecimento dos recursos individuais e coletivos (COSTA, 2017). Um ambiente salutogénico no ensino superior é um espaço que promove de forma proativa a saúde e o bem-estar dos estudantes e da comunidade académica. Em vez de se concentrar apenas na prevenção de doenças e na resolução de problemas, um ambiente salutogénico valoriza os fatores que contribuem para o desenvolvimento positivo e a saúde mental e física dos indivíduos (FISCHER et al., 2021).

As diretrizes que propomos para o programa têm como objetivo primordial aumentar o conhecimento sobre saúde mental, diminuir o estigma associado a questões psicológicas e promover atitudes positivas entre os estudantes. Pretendemos criar um ambiente universitário salutogénico, mais inclusivo e solidário, proporcionando o apoio e os recursos necessários a todos os membros da comunidade académica.

A seguir, apresentaremos algumas orientações que se destacaram com base na evidência científica:

#### **a) Educação e Sensibilização (SONG et al., 2023; SORIA-MARTÍNEZ 2023)**

- *Workshops* e Seminários com ênfase em literacia em saúde mental: Realizar sessões regulares sobre temas relacionados com a saúde mental, como gestão do stress, ansiedade, depressão e estratégias de autocuidado.

- Desenvolver Cursos *Online* interativos e recursos de aprendizagem sobre saúde mental que proporcionem acesso flexível ao conhecimento, permitindo que os estudantes aprendam ao seu próprio ritmo. Esses cursos devem abordar mitos e verdades sobre saúde mental, sinais de alerta e informações sobre como procurar ajuda.

#### **b) Redução do Estigma**

- Iniciativas de Conscientização: Promover atividades e eventos destinados a desmistificar a saúde mental e incentivar uma comunicação aberta sobre o tema. Utilizar plataformas digitais e redes sociais para alcançar um público mais amplo.

- Testemunhos e Histórias Pessoais: Incentivar os estudantes a partilhar as suas experiências e histórias sobre como lidaram com desafios de saúde mental, proporcionando uma perspectiva mais humana.

### **c) Apoio e Recursos:**

- Serviço de Aconselhamento: Disponibilizar serviços de aconselhamento psicológico e suporte emocional para estudantes, com acesso fácil e confidencial.

- Grupos de Apoio e Mentoria entre Pares: Criar grupos de apoio e mentoria entre pares para estudantes que enfrentam desafios semelhantes, promovendo um espaço seguro para partilhar experiências e estratégias de *coping*.

### **d) Promoção de Atitudes Positivas (FISCHER et al., 2021):**

- Promoção de Bem-Estar: Implementar atividades que promovam o bem-estar geral, como exercícios físicos, técnicas de relaxamento e meditação.

### **e) Ambiente Inclusivo e Solidário:**

- Formação para funcionários docentes e não docentes: Oferecer formação sobre como identificar sinais de problemas de saúde mental e como proporcionar suporte adequado, como por exemplo a “Primeira Ajuda em Saúde Mental”.

- Políticas Inclusivas: Desenvolver e implementar políticas que promovam um ambiente inclusivo e que protejam os direitos dos estudantes com problemas de saúde mental.

### **f) Avaliação e Melhoria Contínua:**

- Feedback e Avaliação: Realizar avaliações regulares do programa através de questionários e grupos focais para obter feedback dos participantes e identificar áreas de melhoria.

## **Reflexões Finais sobre o Programa**

Estas atividades serão conduzidas por especialistas e profissionais da área da saúde mental, designadamente enfermeiros especialista em enfermagem de saúde mental e psiquiátrica.

Este programa visa criar um ambiente universitário onde a saúde mental é valorizada e apoiada, contribuindo para o bem-estar geral dos estudantes e para a construção de uma comunidade académica mais inclusiva e solidária. Sugere-se integrar um curso sobre saúde mental no currículo de todos os cursos do ensino superior.



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A literatura confirma a importância de uma abordagem multifacetada para desconstruir estigmas, promover conhecimento e incentivar atitudes positivas sobre saúde mental entre estudantes do ensino superior. Intervenções que integram a educação, o contato direto com pessoas com experiências de saúde mental e o suporte prático são fundamentais para criar ambientes acadêmicos mais inclusivos e acolhedores. Essas estratégias não apenas promovem a saúde mental dos estudantes, mas também incentivam a procura ativa por apoio e tratamento.

As instituições de ensino superior desempenham um papel crucial na implementação dessas intervenções. Ao integrar programas educativos, campanhas de conscientização e suporte contínuo, as instituições podem reduzir significativamente o estigma e promover um ambiente mais positivo e solidário (salutogênico), que contribuirá para o bem-estar e a saúde mental dos estudantes.

Além disso, continua a ser necessário desenvolver a investigação para explorar e avaliar novas estratégias e intervenções, adaptando-as às necessidades e dinâmicas em constante evolução dos estudantes. A investigação futura deve focar-se na identificação de métodos inovadores e eficazes para incorporar práticas de saúde mental no cotidiano do ensino superior, garantindo assim que todas as dimensões do bem-estar dos estudantes sejam atendidas e promovidas de maneira eficaz.

## REFERÊNCIAS

BARBAYANNIS, G., *et al.* Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. **Frontiers in psychology**, n.13, 886344. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>. Acesso em: 01 agosto 2024

CONSTANTINO, C. S. *et al.* Training of Faculty and Staff in Recognising Undergraduate Medical Students' Psychological Symptoms and Providing Support: A Narrative Literature Review. **Behavioral Sciences**, v. 12, n. 9, 305, 25 ago. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/bs12090305>. Acesso em: 17 julho 2024.

COSTA, E. M. G. Pedagogia Waldorf e Salutogênese: o ensino como fonte de saúde. **Utopia y Praxis Latino americana**, Universidade del Zulia, v. 22, n. 79, 2017. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27956721008>. Acesso em: 01 agosto 2024.

DUBREUCQ, J.; PLASSE, J.; FRANCK, N. Self-stigma in Serious Mental Illness: A Systematic Review of Frequency, Correlates, and Consequences. **Schizophrenia bulletin**, v. 47(5), p. 1261-1287. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/schbul/sbaa181>. Acesso em 2 de agosto 2024.

FOSTER, K.; WITHERS, E.; BLANCO, T.; *et al.* Undergraduate nursing students' stigma

and recovery attitudes during mental health clinical placement: A pre/post-test survey study. **International Journal of Mental Health Nursing**, v. 28, n. 5, p. 1065-1077, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/inm.12634>. Acesso em: 07 agosto 2024.

GÄRTNER, L., et al. Self-Stigma Among People With Mental Health Problems in Terms of Warmth and Competence. **Front. Psychol.** 13:877491. 2022. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.877491/full>. Acesso em: 31 julho 2024.

GEHREKE, L.; SCHILLING, H.; KAUFFELD, S. Effectiveness of peer mentoring in the study entry phase: A systematic review. **Review of Education**, v. 12, p. e3462, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/rev3.3462>. Acesso em: 01 agosto 2024.

GONZÁLEZ-SANGUINO, C.; GONZÁLEZ-DOMÍNGUEZ, S.; CASTELLANOS, M. A.; MUÑOZ, M. Mental Illness Stigma. A Comparative Cross-sectional Study of Social Stigma, Internalized Stigma and Self-esteem. **Clínica y Salud**, v. 33, n. 2, p. 59-64, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.5093/clysa2021a16>. Acesso em: 31 julho. 2024.

HARRER, M. *et al.* Internet interventions for mental health in university students: A systematic review and meta-analysis. **International Journal of Methods in Psychiatric Research**, v. 28, n. 2, e1759, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/mpr.1759>. Acesso em: 25 julho 2024.

HEIM, E.; HENDERSON, C.; KOHRT, B. A.; KOSCHORKE, M.; MILENOVA, M.; THORNICROFT, G. Reducing mental health-related stigma among medical and nursing students in low- and middle-income countries: a systematic review. **Epidemiology and Psychiatric Sciences**, v. 29, e28, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/S2045796019000167>. Acesso em: 7 agosto 2024.

İNAN, F. Ş.; GÜNÜŞEN, N.; DUMAN, Z. Ç.; ERTEM, M. Y. The Impact of Mental Health Nursing Module, Clinical Practice and an Anti-Stigma Program on Nursing Students' Attitudes toward Mental Illness: A Quasi-Experimental Study. **Journal of Professional Nursing**, v. 35, n. 3, p. 201-208, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2018.10.001>. Acesso em: 7 agosto 2024.

LAI, Hsuan-Jung, et al. The Effectiveness of Mental Health Literacy Curriculum among Undergraduate Public Health Students. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 9, p. 5269, 26 abr. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19095269>. Acesso em: 25 julho 2024.

LIU, C.H., *et al.* A prevalência e os preditores de diagnósticos de saúde mental e suicídio entre estudantes universitários dos EUA: implicações para lidar com as disparidades no uso de serviços. **Depress. Anxiety** 36, p. 8-17. 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6628691/>. Acesso em: 3 de agosto 2024

LIVINGSTON, J.; PATEL, N.; BRYSON, S.; et al. Stigma associated with mental illness among Asian men in Vancouver, Canada. **International Journal of Social Psychiatry**, v. 64, n. 7, p. 679-689, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30442058/>. Acesso em: 1 de agosto 2024.

MARTÍNEZ-MARTÍNEZ, C.; ESTEVE-CLARAMUNT, F.; PRIETO-CALLEJERO, B.; RAMOS-PICHARDO, J. D. Stigma towards Mental Disorders among Nursing Students and Professionals: A Bibliometric Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 3, p. 1839, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph19031839>. Acesso em: 27 julho 2024.

OTI, O.; PITT, I. Online mental health interventions designed for students in higher education: A user-centered perspective. **Internet Interventions**, v. 26, 100468, 9 out. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2021.100468>. Acesso em: 1 agosto 2024.

PARK, K.; LEE, M.H.; SEO, M. The impact of self-stigma on self-esteem among persons with different mental disorders. **International Journal of Social Psychiatry**. V. 65(7-8), p. 558-565. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31373252/>. Acesso em: 30 julho 2024

PEREIRA, A. A.; SILVA, E. R.; GILBERD, L.; COSTA, A. N. Estigma dirigido a pessoas com transtornos mentais: uma proposta para a formação médica do século XXI. **Revista Latino americana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 383-406, jun. 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1415-4714.2022v25n2p383.7>. Acesso em: 7 ago. 2024

REGEHR, C.; GLANCY, D.; PITTS, A. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 148, n. 1, p. 1-11, 15 maio 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>. Acesso em: 7 agosto 2024.

SHIM, Y. R.; EAKER, R.; PARK, J. Mental Health Education, Awareness and Stigma regarding Mental Illness among College Students. **Journal of Mental Health and Clinical Psychology**, v. 6, n. 2, p. 6-15, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.29245/2578-2959/2022/2.1258>. Acesso em: 27 julho 2024.

SONG, Ning, et al. The effectiveness of anti-stigma interventions for reducing mental health stigma in young people: A systematic review and meta-analysis. **Global Mental Health (Cambridge, England)**, v. 10, e39, 10 jul. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.34>. Acesso em: 2 agosto 2024.

SORIA-MARTÍNEZ, M. *et al.* Conceptual framework of mental health literacy: Results from a scoping review and a Delphi survey. **International Journal of Mental Health Nursing**, v. 33, p. 281-296, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/inm.13249>. Acesso em: 1 agosto 2024.

VALENTIM O, MOUTINHO L, LARANJEIRA C, et al. “Looking beyond Mental Health Stigma”: An Online Focus Group Study among Senior Undergraduate Nursing Students. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 5, p. 4601. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph20054601>

WIEDERMANN, C.J., *et al.* Fortifying the Foundations: A Comprehensive Approach to Enhancing Mental Health Support in Educational Policies Amidst Crises. **Healthcare**. v. 11, n. 10, 1423, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare11101423>. Acesso em: 28 de julho 2024.

YANOS, P. T.; LYSAKER, P. H.; SILVERSTEIN, S. M.; et al. A randomized-controlled trial of treatment for self-stigma among persons diagnosed with schizophrenia-spectrum disorders. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, v. 54, n. 11, p. 1363-1378, 2019.