

LITERACIA EM SAÚDE MENTAL NA ADULTEZ EMERGENTE: ESTIGMA, AUTOCUIDADO EMOCIONAL E CONTRIBUTOS PARA A ENFERMAGEM COMUNITÁRIA

Carmen Castro Calvo¹;

¹Escola Superior de Saúde Cruz Vermelha Portuguesa - Alto Tâmega (ESSCVP-Alto Tâmega).

Ángela López Oujo²;

²Escola Superior de Saúde Cruz Vermelha Portuguesa - Alto Tâmega (ESSCVP-Alto Tâmega).

Maria Rita Rodriguez Romero³;

³Escola Superior de Saúde Cruz Vermelha Portuguesa - Alto Tâmega (ESSCVP-Alto Tâmega).

Romina Cabezas Fernández⁴;

⁴Escola Superior de Saúde Cruz Vermelha Portuguesa - Alto Tâmega (ESSCVP-Alto Tâmega).

Bruno Miguel da Costa Santos⁵.

⁵Escola Superior de Saúde Cruz Vermelha Portuguesa - Alto Tâmega (ESSCVP-Alto Tâmega).

RESUMO: A transição para a idade adulta jovem constitui uma etapa marcada por alterações psicossociais, exigências de autonomia e maior exposição a fatores de vulnerabilidade emocional. Neste contexto, a literacia em saúde mental assume particular relevância, na medida em que favorece o reconhecimento precoce de sinais de sofrimento, a redução de atitudes estigmatizantes e a procura adequada de apoio. Contudo, a literatura evidencia que o conhecimento teórico sobre saúde mental nem sempre se traduz em comportamentos efetivos de autocuidado ou numa ativação atempada das redes formais de cuidados. Este trabalho de natureza teórico-conceitual, com base numa revisão simples da literatura, visa explorar a relação entre literacia em saúde mental, estigma, procura de ajuda e autocuidado na população adulta jovem, enquadrando esta discussão na Teoria do Défice de Autocuidado de Dorothea Orem. A reflexão desenvolvida reforça o papel da Enfermagem Comunitária na criação de estratégias de proximidade, comunicação clara e apoio-educação, capazes de capacitar os jovens para uma gestão mais consciente do seu bem-estar psicológico. Conclui-se que a promoção da literacia em saúde mental deve ultrapassar a mera transmissão de informação, integrando ferramentas práticas que favoreçam a autonomia, a resiliência e o acesso precoce aos cuidados.

PALAVRAS-CHAVE: Jovem adulto. Vulnerabilidade psicossocial.

MENTAL HEALTH LITERACY IN EMERGING ADULTHOOD: STIGMA, EMOTIONAL SELF-CARE, AND CONTRIBUTIONS TO COMMUNITY NURSING

ABSTRACT: The transition to young adulthood is a stage marked by psychosocial changes, demands for autonomy, and greater exposure to factors of emotional vulnerability. In this context, mental health literacy takes on particular relevance, as it favors the early recognition

of signs of distress, the reduction of stigmatizing attitudes, and the appropriate seeking of support. However, literature shows that theoretical knowledge about mental health does not always translate into effective self-care behaviors or the timely activation of formal care networks. This theoretical-conceptual study, based on a simple literature review, aims to explore the relationship between mental health literacy, stigma, help-seeking, and self-care in the young adult population, framing this discussion within Dorothea Orem's Self-Care Deficit Theory. The resulting reflection reinforces the role of Community Nursing in creating outreach strategies, clear communication, and educational support capable of empowering young people toward a more conscious management of their psychological well-being. It is concluded that promoting mental health literacy must go beyond the mere transmission of information, integrating practical tools that foster autonomy, resilience, and early access to care.

KEYWORDS: Young adult. Psychosocial vulnerability.

INTRODUÇÃO

A saúde mental constitui uma dimensão essencial do bem-estar individual e coletivo, sendo reconhecida como um elemento fundamental para que a pessoa consiga lidar com as exigências cotidianas, desenvolver as suas capacidades e participar de forma ativa na comunidade (OMS, 2022). Esta dimensão assume particular relevância na idade adulta jovem, fase marcada por maior autonomia, tomada de decisão, construção de identidade e adaptação a novos contextos pessoais, académicos, profissionais e sociais.

A adultez emergente, conceptualizada por Arnett (2000) como o período compreendido entre o final da adolescência e a consolidação da vida adulta, caracteriza-se pela instabilidade, exploração de possibilidades e redefinição progressiva de papéis. Neste processo, o jovem adulto é chamado a assumir maior responsabilidade pela sua saúde e bem-estar, o que implica reconhecer sinais de sofrimento psicológico, compreender a informação disponível e mobilizar recursos de apoio adequados. Deste modo, a literacia em saúde mental torna-se um recurso fundamental para a promoção do autocuidado emocional e para a procura atempada de ajuda.

Para compreender a relevância da literacia em saúde mental, importa enquadrar o próprio conceito de literacia. Este evoluiu para além da capacidade de ler e escrever, sendo atualmente entendido como uma competência multidimensional e contínua ao longo da vida. Segundo a UNESCO (2020), a literacia envolve a capacidade de identificar, compreender, interpretar, comunicar e utilizar informação em diferentes contextos. Nesta linha, a OCDE (2013) define-a como a capacidade de utilizar textos escritos para alcançar objetivos próprios e desenvolver o potencial individual. Contudo, no contexto contemporâneo, a literacia cognitiva não é suficiente de forma isolada, sendo necessário articular conhecimento, competências sociais e emocionais, resiliência e capacidade crítica (OCDE, 2024).

A evolução do conceito de Literacia em Saúde (LS) reflete esta mesma ampliação. Inicialmente centrada na capacidade individual de obter, processar e compreender

informação básica de saúde, a LS passou a ser entendida como um processo dinâmico, condicionado também pelas estruturas organizacionais, pelos recursos disponíveis e pela interação entre o cidadão e o sistema de saúde (PORTUGAL, 2019; NORDIC WELFARE CENTRE, 2022). Assim, a LS pressupõe competências que permitem aceder, avaliar e aplicar informação em saúde, favorecendo decisões informadas na prevenção da doença, na promoção da saúde e na participação nos cuidados (SØRENSEN et al., 2012).

Neste âmbito, Nutbeam (2000) propõe três níveis de literacia: funcional, interativa e crítica. Esta distinção é particularmente relevante para a Enfermagem, uma vez que a intervenção profissional não deve limitar-se à transmissão de informação básica, mas promover a autonomia e o empoderamento da pessoa. Ao desenvolver a literacia crítica, o enfermeiro contribui para que o jovem adulto seja capaz de filtrar informação, reconhecer riscos, tomar decisões conscientes e participar ativamente na gestão da sua saúde.

Dentro deste enquadramento, a Literacia em Saúde Mental (LSM) assume particular importância. Jorm et al. (1997) definiram-na como a capacidade de reconhecer sinais e sintomas de perturbações mentais, compreender opções de tratamento e adotar atitudes adequadas face à procura de ajuda. Posteriormente, Jorm (2012) e Kutcher, Wei e Coniglio (2016) ampliaram esta definição, integrando a compreensão de como alcançar e manter uma boa saúde mental, o conhecimento sobre perturbações e tratamentos, a redução do estigma e o aumento da eficácia na procura de apoio. Assim, a LSM não deve ser compreendida apenas como conhecimento teórico, mas como uma competência prática e crítica orientada para o autocuidado e a tomada de decisão.

A importância desta temática é reforçada pelo impacto global dos problemas de saúde mental, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. A literatura aponta que uma proporção significativa desta população apresenta sintomatologia associada à ansiedade, depressão e stresse, frequentemente coincidente com períodos de transição académica, profissional e social (KIELING et al., 2011; OMS, 2022). Este cenário torna-se mais preocupante quando baixos ou moderados níveis de LSM dificultam o reconhecimento precoce dos sinais de sofrimento e atrasam a procura de ajuda (NOBRE et al., 2021; TAY, 2018).

Um dos principais obstáculos à operacionalização da LSM é o estigma. Este pode manifestar-se como estigma social, quando resulta de atitudes discriminatórias da comunidade, ou como autoestigma, quando o próprio indivíduo interioriza essas perceções negativas, desenvolvendo sentimentos de vergonha, medo ou desvalorização pessoal (NOBRE et al., 2021). Na adultez emergente, o receio de rotulagem pode levar o jovem a ocultar sintomas, evitar a partilha do sofrimento e adiar a procura de ajuda profissional, mesmo quando possui conhecimento suficiente para reconhecer a necessidade de apoio.

Para além do estigma, a passagem do conhecimento para a ação é condicionada pela eficácia na procura de ajuda. Rickwood e Thomas (2012) descrevem este processo como dinâmico e dependente da consciência do problema, da capacidade de expressar a angústia, da disponibilidade de fontes de apoio e da decisão de recorrer a cuidados formais.

Nos jovens adultos, observa-se frequentemente preferência por redes informais, como amigos e família, em detrimento dos profissionais de saúde. Esta realidade demonstra que a literacia em saúde mental deve envolver também a rede próxima do jovem, promovendo contextos seguros de diálogo e incentivo à procura de apoio especializado.

Neste contexto, a Enfermagem Comunitária assume um papel determinante. Pela sua proximidade às pessoas, famílias e comunidades, o enfermeiro encontra-se numa posição privilegiada para promover a literacia em saúde mental, reduzir o estigma, utilizar comunicação clara e desenvolver estratégias de apoio-educação. A Ordem dos Enfermeiros (2022) e Sampaio et al. (2023) reforçam a importância de capacitar a pessoa para uma tomada de decisão informada, partilhada e orientada para o autocuidado. Assim, a intervenção de enfermagem deve ultrapassar a mera transmissão de informação, favorecendo competências práticas de reconhecimento, autorregulação emocional e acesso precoce aos cuidados.

A Teoria do Défice de Autocuidado de Dorothea Orem oferece um enquadramento pertinente para esta análise. O autocuidado é entendido como uma ação deliberada, aprendida e orientada para a manutenção da vida, da saúde e do bem-estar (OREM, 2001; GEORGE, 2000). Quando o jovem adulto não dispõe de conhecimentos, competências ou recursos suficientes para reconhecer sintomas, gerir emoções ou procurar ajuda, pode instalar-se um défice de autocuidado. Nesta perspetiva, a LSM funciona como um recurso facilitador da agência de autocuidado, permitindo ao jovem agir de forma mais consciente perante as suas necessidades emocionais (QUEIRÓS, 2014).

OBJETIVO

Explorar, numa perspetiva teórico-conceitual, a relação entre literacia em saúde mental, estigma, procura de ajuda e autocuidado emocional na adultez emergente.

METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão simples da literatura, com pesquisa em bases de dados científicas, nomeadamente PubMed, EBSCOhost, Scopus e Web of Science, recorrendo a descritores relacionados com literacia em saúde mental, jovens adultos, estigma, procura de ajuda e autocuidado. Foram privilegiadas publicações recentes, em português ou inglês.

RESULTADO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A evidência consultada demonstra que a literacia em saúde mental não se limita ao conhecimento sobre perturbações mentais, integrando também o reconhecimento de sinais de sofrimento, a identificação de recursos disponíveis, a redução de atitudes estigmatizantes e a mobilização adequada de apoio. Apesar do maior acesso à informação digital, os jovens adultos podem manter lacunas no reconhecimento de quadros clínicos menos visíveis ou confundidos com experiências normativas de stresse e instabilidade emocional (NOBRE et al., 2021).

Paralelamente, a literatura evidencia a persistência do estigma social e do autoestigma como barreiras relevantes à procura de ajuda. O medo da rotulagem, a vergonha e a preocupação com a reação da família, dos pares ou da comunidade podem dificultar a expressão do sofrimento e atrasar o recurso a apoio formal. Assim, mesmo quando existe conhecimento sobre saúde mental, crenças estigmatizantes podem comprometer a passagem do reconhecimento do problema para comportamentos efetivos de autocuidado e procura de apoio (NOBRE et al., 2021).

No domínio da sintomatologia emocional, a população jovem adulta encontra-se exposta a níveis significativos de stresse, ansiedade e depressão, associados a fatores académicos, profissionais, familiares e sociais. Esta relação deve ser compreendida de forma complexa: níveis mais elevados de conhecimento podem favorecer o reconhecimento do problema e a procura de ajuda, mas não garantem, por si só, a ausência de sofrimento psicológico nem a adoção imediata de estratégias eficazes de autocuidado (DGS, 2019; QUEIRÓS, 2014).

Do mesmo modo, fatores sociodemográficos como género, escolaridade, contexto de residência, rede de suporte e experiência prévia com cuidados de saúde mental podem condicionar os níveis de literacia e as atitudes perante a procura de ajuda. A literatura sugere que as mulheres tendem a apresentar maior abertura para expressar sofrimento e recorrer a apoio profissional, embora também possam reportar maior sintomatologia ansiosa ou depressiva. Nos homens, normas sociais associadas à autossuficiência e à dificuldade em verbalizar emoções podem constituir barreiras adicionais à procura de cuidados (PAIS-RIBEIRO; HONRADO; LEAL, 2004).

A articulação destes elementos reforça a pertinência da Teoria do Défice de Autocuidado de Dorothea Orem. Quando o jovem adulto não possui conhecimentos, competências ou recursos suficientes para reconhecer o sofrimento psicológico e agir em benefício da sua saúde, pode instalar-se um défice de autocuidado. Nesta perspetiva, a literacia em saúde mental funciona como recurso facilitador da agência de autocuidado, desde que acompanhada por estratégias práticas de capacitação emocional, redução do estigma e orientação para a procura de ajuda formal (OREM, 2001; QUEIRÓS, 2014).

Neste contexto, a Enfermagem Comunitária assume um papel determinante na mediação entre conhecimento e ação. A intervenção do enfermeiro não deve restringir-se à transmissão de informação, devendo incluir estratégias de proximidade, comunicação clara, educação e criação de ambientes seguros. Assim, a promoção da literacia em saúde mental deve ser entendida como uma intervenção estruturante, orientada para a autonomia, a resiliência e o acesso precoce aos cuidados (ORDEM DOS ENFERMEIROS, 2022; SAMPAIO et al., 2023).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise desenvolvida permite concluir que a literacia em saúde mental constitui um recurso essencial na adultez emergente, sobretudo por se tratar de uma fase marcada

por maior autonomia, redefinição de papéis e exposição a fatores de vulnerabilidade emocional. O seu contributo não se limita ao aumento do conhecimento sobre saúde mental, mas relaciona-se com a capacidade de reconhecer sinais de sofrimento, reduzir atitudes estigmatizantes, mobilizar recursos de apoio e adotar comportamentos de autocuidado emocional.

A discussão realizada evidencia que a passagem do conhecimento para a ação pode ser condicionada por barreiras cognitivas, emocionais e sociais, entre as quais se destacam o estigma, o autoestigma, a dificuldade em expressar o sofrimento e a preferência por redes informais de apoio. Neste sentido, a Teoria do Défice de Autocuidado de Dorothea Orem permite compreender a literacia em saúde mental como um elemento facilitador da agência de autocuidado, mas também como uma área onde podem surgir défices que exigem intervenção educativa e capacitadora.

Neste âmbito, a Enfermagem Comunitária assume um papel estratégico na promoção da literacia em saúde mental, pela sua proximidade às pessoas, famílias e comunidades. A intervenção do enfermeiro deve favorecer a comunicação clara, o apoio-educação, a redução do estigma e a orientação para recursos adequados, contribuindo para respostas mais preventivas, acessíveis e centradas nas necessidades dos jovens adultos. Assim, promover literacia em saúde mental na adultez emergente implica capacitar os jovens para transformar informação em autocuidado, autonomia e procura precoce de ajuda.

Futuras investigações poderão aprofundar esta realidade em regiões específicas, permitindo caracterizar necessidades locais e apoiar o desenvolvimento de intervenções comunitárias mais ajustadas, sustentadas e equitativas.

REFERÊNCIAS

- ARNETT, Jeffrey Jensen. **Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties**. American Psychologist, Washington, v. 55, n. 5, p. 469-480, 2000.
- DGS. **Plano de Ação para a Literacia em Saúde 2019-2021**. Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2019.
- GEORGE, Julia B. **Teorias de enfermagem: os fundamentos à prática profissional**. Porto Alegre: Artmed, 2000.
- JORM, Anthony F. Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. **American Psychologist**, Washington, v. 67, n. 3, p. 231-243, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0025957>.
- JORM, Anthony F. et al. "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. **Medical Journal of Australia**, Sydney, v. 166, n. 4, p. 182-186, 1997. DOI: <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>.
- KIELING, Christian et al. Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. **The Lancet**, London, v. 378, n. 9801, p. 1515-1525, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1016/>

S0140-6736(11)60827-1.

KUTCHER, Stan; WEI, Yifeng; CONIGLIO, Connie. Mental health literacy: past, present, and future. **The Canadian Journal of Psychiatry**, Ottawa, v. 61, n. 3, p. 154-158, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>.

NOBRE, Joana; OLIVEIRA, Ana Paula; MONTEIRO, Filipa; SEQUEIRA, Carlos; FERRÉ-GRAU, Carme. Promotion of mental health literacy in adolescents: a scoping review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 18, n. 18, artigo 9500, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18189500>.

NORDIC WELFARE CENTRE. **Health literacy in the Nordic countries: not only a determinant of health, but also a tool for health promotion**. Stockholm: Nordic Welfare Centre, 2022. Disponível em: <https://nordicwelfare.org>. Acesso em: 18 jun. 2026.

NUTBEAM, Don. Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. **Health Promotion International**, Oxford, v. 15, n. 3, p. 259-267, 2000. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>.

OCDE. **OECD Skills Outlook 2013: first results from the Survey of Adult Skills**. Paris: OECD Publishing, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1787/9789264204256-en>.

OCDE. **Beyond literacy: the incremental value of non-cognitive skills**. Paris: OECD Publishing, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1787/7d4fe121-en>.

OMS. **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: World Health Organization, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>.

OREM, Dorothea Elizabeth. **Nursing: concepts of practice**. 6. ed. St. Louis: Mosby, 2001. PAIS-RIBEIRO, José Luís; HONRADO, Ana; LEAL, Isabel. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das Escalas de Ansiedade, Depressão e Stresse (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 5, n. 2, p. 229-239, 2004.

QUEIRÓS, Paulo Joaquim Pina. Autocuidado: o contributo teórico de Orem para a disciplina e profissão de Enfermagem. **Revista de Enfermagem Referência**, Coimbra, série IV, n. 3, p. 157-164, 2014. DOI: <https://doi.org/10.12707/RIV14081>.

RICKWOOD, Debra; THOMAS, Kerry A. Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. **Psychology Research and Behavior Management**, Auckland, v. 5, p. 173-183, 2012. DOI: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38779>.

SAMPAIO, Francisco Miguel Correia et al. **Guia orientador de boas práticas de promoção da literacia em saúde mental**. Lisboa: Ordem dos Enfermeiros, 2023. Disponível em: <https://www.ordemenfermeiros.pt>. Acesso em: 18 jun. 2026.

SØRENSEN, Kristine et al. Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. **BMC Public Health**, London, v. 12, artigo 80, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>.

TAY, Josephine Li; TAY, Yuen Fong; KLAININ-YOBAS, Piyanee. Mental health literacy levels.

Archives of Psychiatric Nursing, Philadelphia, v. 32, n. 5, p. 757-763, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.04.007>.

UNESCO. **UNESCO strategy for youth and adult literacy (2020-2025)**. Paris: UNESCO, 2020. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org>. Acesso em: 18 jun. 2026.