

LITERACIA EM SAÚDE MENTAL NA ADULTEZ EMERGENTE: IMPLICAÇÕES PARA A ENFERMAGEM COMUNITÁRIA

Carmen Castro Calvo¹; Ángela López Oujo²; Maria Rita Rodriguez Romero³; Romina Cabezas Fernandez⁴; Bruno Miguel Costa Santos⁵.

DOI: 10.47094/IIICOLUBRASMU.2026/RS/32

RESUMO

Introdução: A adultez emergente constitui uma fase marcada por maior autonomia, redefinição de papéis e exposição a exigências académicas, profissionais e sociais que podem aumentar a vulnerabilidade emocional. Neste contexto, a literacia em saúde mental assume particular relevância, por favorecer o reconhecimento precoce de sinais de sofrimento, a redução do estigma e a procura adequada de apoio. Contudo, o acesso à informação nem sempre se traduz em comportamentos efetivos de autocuidado ou numa procura atempada de ajuda profissional. **Objetivo:** Analisar a relação entre literacia em saúde mental, estigma, procura de ajuda e autocuidado emocional em jovens adultos, refletindo sobre os contributos da Enfermagem Comunitária. **Metodologia:** Foi realizado um estudo teórico-conceptual, sustentado numa revisão narrativa da literatura. A pesquisa bibliográfica incidiu nas bases PubMed, EBSCOhost, Scopus e Web of Science, recorrendo a termos relacionados com literacia em saúde mental, jovens adultos, estigma, procura de ajuda, autocuidado e enfermagem comunitária. Foram privilegiadas publicações em português e inglês com pertinência para a temática, incluindo obras de referência sobre adultez emergente e a Teoria do Défice de Autocuidado de Dorothea Orem. **Resultados:** A literatura evidencia que a literacia em saúde mental ultrapassa o conhecimento sobre perturbações, integrando competências de reconhecimento, avaliação da informação e mobilização de recursos. O estigma social, o autoestigma, a dificuldade em expressar o sofrimento e a preferência por redes informais podem atrasar o acesso aos cuidados, mesmo quando o jovem reconhece a existência de um problema. À luz da teoria de Orem, a literacia em saúde mental pode ser entendida como um recurso facilitador da agência de autocuidado. A Enfermagem Comunitária pode favorecer a passagem do conhecimento para a ação através de estratégias de proximidade, comunicação clara, apoio-educação e orientação para os serviços de saúde mental. **Considerações Finais:** Promover literacia em saúde mental na adultez emergente implica ultrapassar a transmissão de informação, capacitando os jovens para reconhecer, comunicar e gerir o sofrimento emocional, reforçando a autonomia, a resiliência e a procura precoce de ajuda.

PALAVRAS-CHAVE: Procura de ajuda. Autocuidado emocional. Vulnerabilidade psicossocial.