



# XVIII CONGRESSO INTERNACIONAL GALEGO-PORTUGUÊS DE PSICOPEDAGOGIA

**3, 4, 5 SETEMBRO 2025  
CAMPUS DE GUALTAR/BRAGA  
UNIVERSIDADE DO MINHO**

30.º  
ANIVERSÁRIO  
XVIII CONGRESSO INTERNACIONAL  
GALEGO-PORTUGUÊS DE PSICOPEDAGOGIA · DESDE 1995

## **Livro de Atas do XVIII Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia**

### **Organizadores**

Bento Silva; Leandro S. Almeida; Regina Alves; Anabela Cruz Santos, Luís Dourado; Alicia Risso; Manuel Peralbo; Eduardo Barca Enríques; Antonio Valle Aria, & Juan Carlos Brenlla Blanco

Setembro 2025



Universidade do Minho  
Instituto de Educação



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



ASOCIACIÓN CIENTÍFICA  
INTERNACIONAL DE  
PSICOPEDAGOGÍA

REVISTA  
DE ESTUDIOS  
E INVESTIGACIÓN  
EN PSICOLOGÍA  
Y EDUCACIÓN

Editor: Centro de Investigação em Educação, do  
Instituto de Educação, da Universidade do Minho

**CIED** Centro de  
Investigação  
em Educação

## **Ficha técnica**

### **Título**

LIVRO DE ATAS DO XVIII CONGRESSO INTERNACIONAL GALEGO-PORTUGUÊS DE PSICOPEDAGOGIA

### **Organizadores**

Bento Silva; Leandro S. Almeida; Regina Alves; Anabela Cruz Santos, Luís Dourado; Alicia Risso; Manuel Peralbo; Eduardo Barca Enríques; Antonio Valle Aria, & Juan Carlos Brenlla Blanco

### **Editor**

Centro de Investigação em Educação, do Instituto de Educação, da Universidade do Minho



### **Suporte**

Eletrónico

### **Design da capa**

ANACMYK

anacmyk@gmail.com

### **ISBN**

978-989-8525-88-8

### **Data**

Novembro de 2025

# PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL PERCEBIDOS POR ADOLESCENTES NA FAMÍLIA, AMIGOS E COMUNIDADE

Mónica Valente

Universidade de Évora

monicavalentejose@gmail.com

Maria João Carapeto

Universidade de Évora

mjcarapeto@uevora.pt

Anabela Pereira

Universidade de Évora

anabela.pereira@uevora.pt

## Resumo

A prevalência significativa de problemas de saúde mental em jovens e em adultos é uma preocupação das sociedades atuais. A adolescência assume-se como uma fase de grandes oportunidades, mas também de grandes desafios ao desenvolvimento e adaptação psicológica. Em particular, esta fase do ciclo de vida tem sido considerada um período de risco para o surgimento de problemas de saúde mental, especialmente problemas internalizados, ao mesmo tempo que surgem expectativas de maior autonomia dos adolescentes. Neste contexto, tem ganhado relevância o estudo da literacia em saúde mental dos adolescentes, em particular o seu conhecimento acerca de problemas de saúde mental ou predisposição para pedir ajuda psicológica. O contacto com pessoas com problemas de saúde mental tem sido sugerido como uma importante fonte de conhecimento sobre esta temática. O presente estudo tem como objetivo identificar os problemas de saúde mental percebidos pelos adolescentes nos seus próximos (e.g., família, amigos e outros da comunidade). Neste estudo participaram 608 adolescentes, do 7º ao 12º de escolaridade, que responderam a questões sobre o seu contacto com pessoas com problemas de saúde mental e sobre a sua autoperceção de saúde mental. Quarenta e três por cento dos adolescentes referiram conhecer alguém com problemas de saúde mental, sendo que 20% referiram ter familiares e 19% ter amigos com esses problemas. Em ambos os casos, destacaram-se os problemas de depressão e ansiedade e, no caso dos amigos, também as perturbações do neurodesenvolvimento. Além disso, 8% referiram conhecer outras pessoas na comunidade com problemas de saúde mental, salientando-se também as perturbações do neurodesenvolvimento. Em relação à autoperceção de saúde mental, 65% dos participantes considera que a sua saúde mental é boa ou muito boa, e 10% considera-a má ou muito má. Os adolescentes, ao contactar com pessoas com problemas de saúde mental nos vários contextos relacionais, poderão aumentar o conhecimento e a compreensão sobre esses problemas e sobre a sua própria saúde mental, e reduzir o estigma associado à perturbação mental. Sendo Portugal um dos países da União Europeia onde se consome mais antidepressivos e outros medicamentos psicotrópicos, e a prevalência das perturbações mentais é das mais elevadas, evidencia-se a necessidade de mais estudos que nos permitam esclarecer que conhecimentos constroem os adolescentes sobre os problemas de saúde mental a partir dos seus contactos sociais, e caracterizar a sua literacia em saúde mental.

*Palavras-chave:* literacia em saúde mental, bem-estar, adolescentes

## Introdução

A adolescência, período da vida entre os 10 e os 19 anos (World Health Organization [WHO], 2022), caracteriza-se por diversas transformações desenvolvimentais a nível biológico, corporal, cognitivo, emocional e social (Coleman, 2011; WHO, 2020), mas também por importantes desafios à adaptação psicológica (González-Rubio et al., 2023; Sacco et al., 2024; WHO, 2022). A este respeito, nas últimas décadas tem-se verificado um aumento da prevalência de perturbações mentais em crianças e jovens (Cosma et al., 2023; United Nations Children's Fund [UNICEF], 2021), sendo 16.3% a prevalência de perturbações mentais entre os 10 e os 19 de idade na Europa, e 19.8% em Portugal (UNICEF, 2021). Além do mais, é reconhecido o impacto negativo dos problemas de saúde mental no desenvolvimento dos adolescentes (e.g., pior desempenho escolar, dificuldades de relacionamento com os pares, aumento de comportamentos de risco) e o risco de se prolongarem para a vida adulta (Johnson et al., 2018). No entanto, na maioria dos casos, estes problemas permanecem sem diagnóstico e sem o devido tratamento até à idade adulta (e.g., Altwaijri et al., 2023), em parte devido ao estigma, que se associa a baixos níveis de comportamentos de procura de ajuda (Reynders et al., 2016). Ter conhecimentos adequados sobre os problemas de saúde mental, ou literacia em saúde mental (LSM), parece pois ser um elemento muito importante para que os adolescentes possam obter a ajuda de que eventualmente precisam.

A LSM refere-se ao “conhecimento e crenças acerca das perturbações mentais que ajudam ao seu reconhecimento, gestão ou prevenção” (Jorm et al., 1997, p. 182). A LSM tem sido descrita como um construto multidimensional que comprende saber como prevenir perturbações mentais, ser capaz de reconhecer quando uma perturbação mental se está a desenvolver, conhecer opções de procura de ajuda e tratamentos disponíveis, conhecer estratégias de autoajuda para problemas leves e conhecer competências de primeiros socorros em saúde mental para apoiar outras pessoas afetadas por problemas de saúde mental. Recentemente, este construto passou a integrar também os conhecimentos sobre como obter e a manter uma boa saúde mental, a designada “literacia em saúde mental positiva” (PMHL; Carvalho et al., 2022). Em geral, a investigação tem mostrado que baixos níveis LSM limitam o reconhecimento precoce das perturbações mentais e os comportamentos de procura de ajuda (Loureiro, et al., 2012) e estão associados a níveis mais elevados de sintomas em adolescentes (e.g., Hu et al., 2025).

A investigação tem mostrado o impacto positivo de intervenções destinadas a melhorar a LSM dos adolescentes, implementadas, por exemplo, em contexto escolar (e.g., Ma et al., 2023).

No entanto, há menos estudos sobre como outros fatores dos contextos ecológicos da vida dos adolescentes, como o contacto com pessoas com problemas de saúde mental ou até a experiência pessoal de sofrimento psicológico, contribuem para os seus conhecimentos sobre saúde mental. Rosa et al. (2014), numa revisão de literatura, concluiram que os escassos estudos existentes são contraditórios, sugerindo, por um lado, que o contacto com pessoas com perturbação mental pode aumentar a LSM e, por outro, que a história pessoal de perturbação mental pode limitar o insight sobre os problemas vividos. No entanto, a forma como esta experiência é vivida e o contexto onde ocorre parecem desempenhar um papel crucial no processo. Outra literatura evidencia que a proximidade a problemas de saúde mental tem um impacto positivo na redução do estigma (Querido et al., 2016), em atitudes positivas relativamente à própria perturbação mental (Popescu et al., 2017), no reconhecimento de perturbações mentais (Lauber et al., 2003) e é um preditor de maior LSM (Furnham et al., 2012). Por outro lado, tendo em conta que tanto crianças como adolescentes raramente conseguem procurar e aceder a ajuda sozinhos (Reardon et al., 2017), torna-se igualmente importante conhecer a autoperceção dos adolescentes relativamente à sua saúde mental. Alguns estudos mostram que as meninas (em comparação com os rapazes) apresentam uma percepção de saúde mental menos positiva, recorrem à internalização para expressar o seu mal-estar psicológico, e apresentam maior risco de sintomas internalizados (ansiedade e depressão; Gaspar et al., 2019).

Em suma, dada a importância que, segundo alguma investigação, o contacto com pessoas com perturbações mentais (incluindo a própria experiência pessoal), pode ter na construção da LSM dos adolescentes, este estudo tem como principal objetivo caracterizar o contacto que possivelmente os adolescentes mantêm com pessoas próximas (família, amigos, na comunidade) com problemas de saúde mental, e a autoperceção dos adolescentes em relação à sua própria saúde mental.

## Método

### **Participantes**

A amostra inclui 608 estudantes do 7º ao 12º ano de escolaridade de quatro agrupamentos de escolas da Região do Alentejo, com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos de idade ( $M = 14.46$ ,  $DP = 1.63$ ).

## Materiais

Utilizou-se um questionário sociodemográfico que, além de questões sobre género, idade, ano de escolaridade, etc., incluiu também três questões fechadas (resposta sim/não) sobre a existência de contacto do adolescente com pessoas com problemas de saúde mental em três contextos relacionais diferentes (família, amigos e outras pessoas da comunidade); em caso afirmativo, respondiam a duas outras questões, designadamente “*Qual a relação com a pessoa?*” e “*Qual é/era o seu problema de saúde mental?*”. Foi ainda avaliada a autoperceção de saúde mental, numa escala de 0 a 4 (0 - *Muito má*, 1 - *Má*, 2 - *Razoável*, 3 - *Boa*, 4 - *Muito Boa*).

## Procedimento

Este estudo seguiu as recomendações da Declaração de Helsínquia para a investigação com seres humanos e foi aprovado pela Direção-Geral da Educação e pela Comissão de Ética da Universidade de Évora. Foi obtido o consentimento informado dos diretores dos agrupamentos de escolas para a recolha de dados nas respetivas escolas, dos responsáveis legais dos participantes e dos próprios participantes. A recolha de dados realizou-se em contexto de sala de aula. Antes do preenchimento dos questionários, foi recordado aos alunos que as suas respostas eram confidenciais, a sua participação era voluntária, e podiam desistir a qualquer momento sem quaisquer consequências. A recolha de dados foi efetuada em Janeiro de 2025.

Procedeu-se à análise de frequências (e percentagens) dos participantes que referiram contacto com pessoas com problemas de saúde mental, em cada um dos contextos relacionais em análise. Procedeu-se à análise qualitativa das respostas que identificavam diferentes categorias de parentesco e de tipos de perturbação mental com que os adolescentes contactaram, e foi quantificada a frequência (e percentagem) de cada categoria.

## Resultados

Os resultados indicam que 43.1 % dos adolescentes conheciam alguém com problemas de saúde mental (Tabela 1).

**Tabela 1***Participantes que têm contacto com pessoas com problema de saúde mental*

	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Sim	292	43,1
Não	191	31,4
Não sei	148	24,3
Não responde	7	1,2
Total	608	100

**Familiares com pertubações mentais**

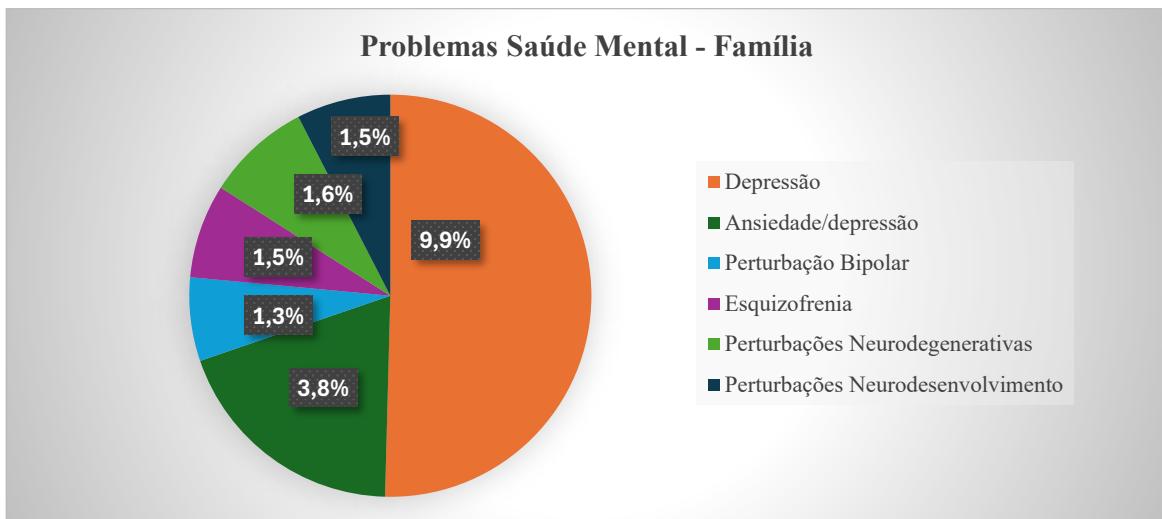
Vinte por cento dos adolescentes refere ter familiares com problemas de saúde mental, designadamente os pais (2.3%), avós (2%), irmãos (0,7%) e outros elementos da família (3.1%). No entanto, 12% dos adolescentes identificam os problemas de saúde mental, mas não referem a sua relação com o(a) familiar (Tabela 2).

**Tabela 2***Participantes que têm contacto com familiares com perturbações mentais*

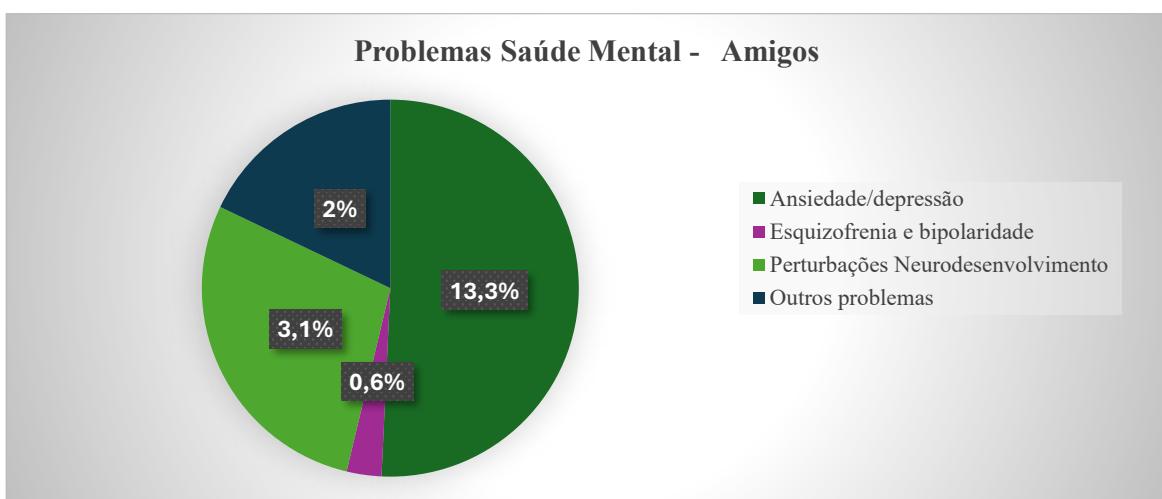
	<b>Frequência</b>	<b>%</b>
Pais e mães	14	2,3
Irmãos	4	0.7
Avós	12	2.0
Outros familiares	19	3.1
Não especificado	73	12
Total	122	20.1

**Categorias de problemas de saúde mental na família**

A depressão (9.9%) e a ansiedade combinada com depressão (3.8%), foram os problemas mais frequentemente identificados pelos adolescentes no seu ambiente familiar, seguindo-se as perturbações neurodegenerativas (1.6%), esquizofrenia e perturbações do neurodesenvolvimento (1.5%, cada; Figura 2).

**Figura 2***Categorias de problemas de saúde mental - Família***Contacto com amigos com perturbações mentais**

Dezanove por cento dos adolescentes refere ter amigos com problemas de saúde mental, mais frequentemente ansiedade e depressão (13,3%) e perturbações do neurodesenvolvimento (3,1%; Figura 3).

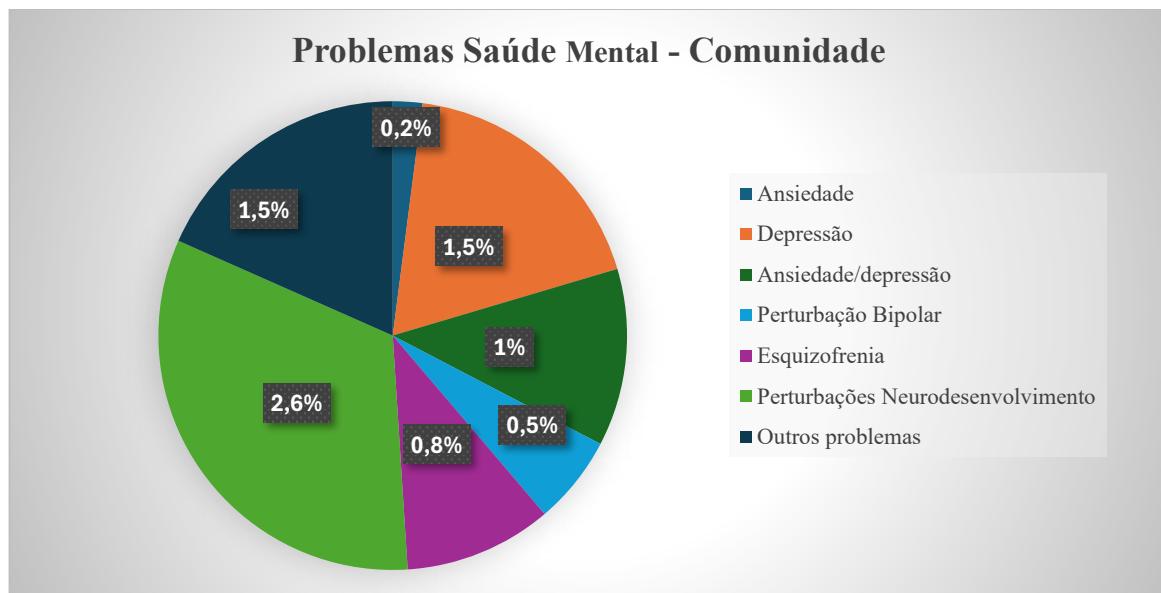
**Figura 3***Problemas de saúde mental – Amigos*

### **Outros contactos da comunidade com perturbação mental**

Oito por cento dos adolescentes refere conhecer pessoas da comunidade com problemas de saúde mental. Os problemas de saúde mental mais frequentemente identificados são as perturbações do neurodesenvolvimento (2.6%) e a depressão (1.5%; Figura 4).

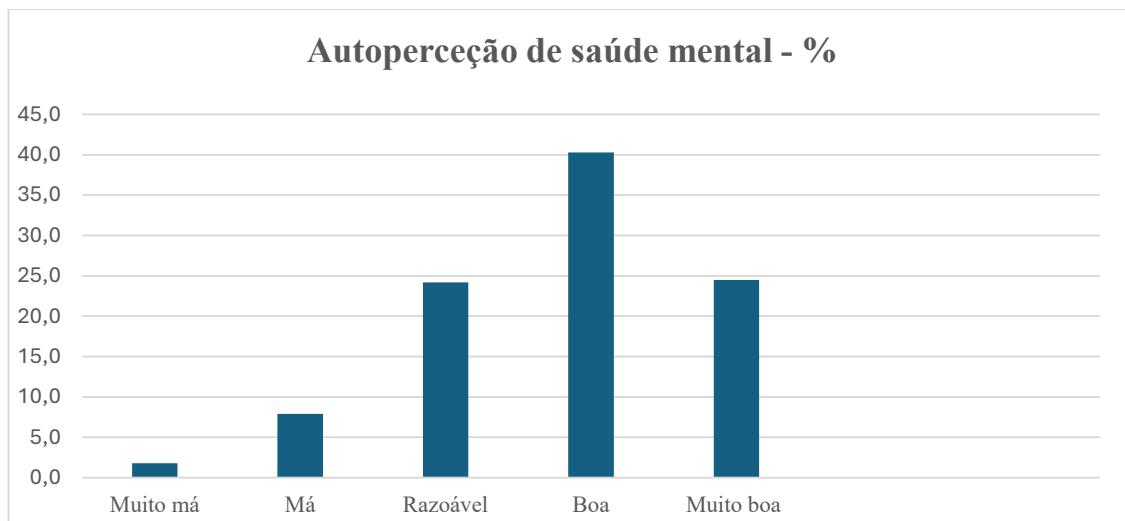
**Figura 4**

*Problemas de saúde mental – Comunidade*



### **Autoperceção de saúde mental**

A Figura 5 mostra a frequência dos diferentes níveis de autoperceção de saúde mental dos adolescentes, sendo que 40.3% dos adolescentes percebe a sua saúde mental como *Boa*, 24,5% como *Muito boa*, 24,2% como *Razoável*, 7,9% como *Má* e 1,8% *Muito má*.

**Figura 5***Autoperceção de saúde mental*

### Discussão

O presente estudo teve como objetivo caracterizar o possível contacto dos adolescentes com pessoas próximas (família, amigos, na comunidade) com problemas de saúde mental, e a autoperceção dos adolescentes em relação à sua própria saúde mental. Os resultados evidenciaram que uma parte importante dos adolescentes convive com pessoas com problemas de saúde na família (20%), amigos (19%) e outras pessoas da comunidade (8%), sendo os problemas de ansiedade e depressão, e as perturbações do neurodesenvolvimento aquelas que mais identificam nesses seus contactos. Verificou-se também que, embora a maioria dos adolescentes se percecione como tendo uma saúde mental boa ou muito boa, uma parte considera a sua saúde mental somente razoável ou até negativa.

A proporção de adolescentes que, no presente estudo, reporta ter contacto com pessoas com perturbação mental é consistente com a prevalência de perturbações mentais em adultos (22%; Caldas de Almeida et al., 2013) e adolescentes (19,8%; UNICEF, 2021) na população portuguesa. Este tipo de contacto poderá fomentar atitudes positivas relativamente à perturbação mental (Popescu et al., 2017) e o reconhecimento de perturbações mentais (Lauber et al., 2003). No entanto, uma boa parte dos participantes reportou não ter contacto ou não saber. Sugere-se assim investigação futura sobre a relação entre este contacto e o níveis de LSM dos adolescentes. Entre os problemas supra mencionados, a ansiedade, a depressão (WHO, 2022; Caldas de Almeida et al., 2013), as perturbações do neurodesenvolvimento (e.g perturbação de hiperatividade e défice de atenção, perturbação do espetro do autismo; Oliveira, 2021) e as

perturbações neurodegenerativas (e.g Alzheimer, outras demências) foram os problemas de saúde mental mais contactados pelos adolescentes. Alguns autores alertam para possibilidade da existência de problemas de saúde mental na família e nos seus próximos contribuir para o aumento dos níveis de ansiedade, stress, medo (entre outros) dos adolescentes (Pinho, 2020), promovendo desta forma a sua vulnerabilidade ao início de perturbações mentais (Alves et al., 2010). Por outro lado, este contacto pode ser encarado como um preditor de melhor LSM (Furnham et al., 2012), possibilidade que merece ser melhor explorada em investigações futuras, também porque constatamos, nos nossos resultados, que existem ainda muitas dúvidas e incertezas nos participantes deste estudo sobre se conhecem (ou não) pessoas com problemas de saúde mental (24,3 % reportam “não sei”) e na especificação do tipo de problemas de saúde mental (“não tenho a certeza”).

Tendo em conta que tanto crianças como adolescentes raramente conseguem procurar e aceder a ajuda sozinhos (Reardon et al., 2017), revela-se essencial compreender a autopercepção da sua saúde mental. A maioria dos adolescentes (64,8%) classifica a sua saúde mental como boa ou muito boa, o que pode indicar, em parte, uma visão positiva ou resiliente em relação ao próprio bem-estar emocional (da Silva, 2012) e de outras variáveis que podem influenciar o seu bem-estar e saúde mental (e.g., relacionamento com a família, com os pares, atitudes positivas relativamente à própria doença mental; Gaspar et al., 2019; Popescu et al., 2017). Verificou-se ainda que, aproximadamente um terço dos adolescentes (33.9%) não avalia a sua saúde mental de forma plenamente positiva, o que merece também atenção. Entre estes, alguns adolescentes avaliam mesmo a sua saúde mental como “má” (7,9%) ou “muito má” (1,8%); embora representem uma minoria, indicam uma parcela vulnerável da população jovem que pode estar a enfrentar sofrimento psicológico clinicamente significativo, tendo em conta a prevalência estimada de perturbações mentais em adolescentes (Cosma et al., 2023; UNICEF, 2021). A presença de 24.2% dos adolescentes que percebem a sua saúde mental como “razoável” poderá refletir a possibilidade destes jovens experienciarem situações de stress, ansiedade, depressão ou outras dificuldades emocionais, ou até problemas de externalização (González-Rubio et al., 2023; OMS, 2022; Sacco et al., 2024), a níveis sub-clínicos, transitórios, em resultado dos desafios à adaptação com que os adolescentes se deparam nos contextos da sua vida quotidiana. No seu conjunto, estes resultados sugerem a importância de os profissionais de saúde e educação valorizarem não apenas diagnósticos clínicos, mas também a percepção subjetiva da saúde mental dos adolescentes, que pode funcionar como um importante sinal de alerta.

Concluindo, este estudo disponibilizou uma primeira caraterização do contacto dos adolescentes com pessoas com perturbações mentais, que deve ser aprofundada em estudos futuros. Este contacto próximo poderá funcionar como uma fonte de aprendizagem informal, possível oportunidade para desmistificar preconceitos, reconhecer sinais de alerta e compreender as realidades associadas aos problemas de saúde mental, promovendo desta forma a LSM e uma autoperceção de saúde mental mais consciente e adaptativa.

### Referências

- Altwaijri, Y., Kazdin, AE, Al-Subaie, A., Al-Habeeb, A., Hyder, S., Bilal, L., ... & De Vol, E. (2023). Lifetime prevalence and treatment of mental disorders in Saudi youth and adolescents. *Relatórios Científicos*, 13(1), 6186. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33005-5>
- Alves, A. A. M., & Rodrigues, N. F. R. (2010). Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 28(2), 127-131. [https://doi.org/10.1016/S0870-9025\(10\)70003-1](https://doi.org/10.1016/S0870-9025(10)70003-1)
- Caldas de Almeida, J. M., & Xavier, M. (Coord.) (2013). *Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental, 1º Relatório*. Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa. Acedido a 23 julho em [https://www.researchgate.net/publication/278786138\\_Estudo\\_Epidemiologico\\_Nacional\\_de\\_Saude\\_Mental\\_1\\_Relatorio](https://www.researchgate.net/publication/278786138_Estudo_Epidemiologico_Nacional_de_Saude_Mental_1_Relatorio)
- Carvalho, M.; Branquinho, C.; Moraes, B.; Cerqueira, A.; Tomé, G.; Noronha, C.; Gaspar, T.; Rodrigues, N.; Matos, M.G.d. (2024) Positive Youth Development, Mental Stress and Life Satisfaction in Middle School and High School Students in Portugal: Outcomes on Stress, Anxiety and Depression. *Children*, 11, 681. <https://doi.org/10.3390/>
- Carvalho D., Sequeira C., Querido A., Tomás C., Morgado T., Valentim O., Moutinho L., Gomes J., Laranjeira C. (2012). Positive Mental Health Literacy: A Concept Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2022 Apr 14;13:877611. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.877611>
- Charrier L, van Dorsselaer S, Canale N, Baska T, Kilibarda B, Comoretto RI et al. (2024). A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada. *Health Behaviour in School-aged Children. International report from the 2021/2022 survey. Volume 3*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Coleman, J.C. (2011). *The Nature of Adolescence* (4th Ed.). Routledge.

- Cosma, A., Abdurakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C. et al. (2023). *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. Volume 1. World Health Organization. Regional Office for Europe.
- <https://iris.who.int/handle/10665/373201>
- da Silva, A. R. B. (2012). *Recursos Pessoais e Bem-Estar nos Adolescentes Portugueses: Autoperceção, Lazer e Atividade Física* (Doctoral dissertation, Universidade Técnica de Lisboa (Portugal)).
- Furnham, A., & Blythe, C. (2012). Schizophrenia literacy: The effect of direct experience with the illness. *Psychiatry Research*, 198, 18–23. doi:10.1016/j.psychres.2011.12.025
- Gaspar, T., Tomé, G., Gómez-Baya, D., Guedes, F. B., Cerqueira, A., & Matos, M. G. D. (2019). O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses. *Child and Adolescent Psychology/Revista de Psicologia Da Criança e Do Adolescente*, 10(1).
- González-Rubio, M., Delgadillo-Ramos, G., Valles-Medina, AM, Caloca-Leon, H., & De-La-Mora, S. (2023). Internalizing and externalizing behaviors in high school adolescents in a northern border city of Mexico and their type of family. *Atención Primaria*, 55 (12), 102743.  
<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102743>
- Hu, Q., Zhong, Y., Chen, J., Chen, R., Cong, E., & Xu, Y. (2025). Mental health literacy as a moderator: association between psychological vulnerability and adolescent anxiety. *Frontiers in Psychology*, 16, 1521224.
- Johnson, D., Dupuis, G., Piche, J., Clayborne, Z., & Colman, I. (2018). Adult mental health outcomes of adolescent depression: A systematic review. *Depression and Anxiety*, 35(8), 700-716.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., 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. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186.  
<https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243.  
<https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Jorm, AF (2015). Why we Need the Concept of “Mental Health Literacy”. *Health Communication*, 30(12), 1166-1168. <https://doi.org/10.1080/10410236.2015.1037423>

- Lauber, C., Nordt, C., Falcato, L., & Rössler, W. (2003). Do people recognise mental illness? Factors influencing mental health literacy. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 253(5), 248–251. <https://doi.org/10.1007/s00406-003-0439-0>
- Loureiro, L., Pedreiro, A., Correia, S., & Mendes, A. (2012). Reconhecimento da depressão e crenças sobre procura de ajuda em jovens portugueses. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 77, 13-17.
- Okan, O., Bauer, U., Levin-Zamir, D., Pinheiro, P., & Sørensen, K. (2019). *International handbook of health literacy: Research, practice and policy across the lifespan*. Policy Press.
- Oliveira, G., Nunes Vicente, I., Guardiano, M., Aguiar, L., Loureiro, S., Gouveia, R., & Glória Silva, F. (2021). Neurodevelopmental Pediatrics in Portugal: Hospital Patient Volume, Resources and Needs – Changes After Ten Years. *Acta Médica Portuguesa*, 34(3), 185–193. <https://doi.org/10.20344/amp.13316>
- Pinho, L. (2020). Intervenção familiar na doença mental grave. In C. Sequeira & F. Sampaio (Eds.), *Enfermagem em saúde mental: Diagnósticos e intervenções* (pp. 216–219). Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- Popescu, C. A., Buzoianu, A. D., Suciu, S. M., & Armean, S. M. (2017). Attitudes toward mentally ill patients: a comparison between Romanian and international medical students. *Clujul Medical*, 90(4), 401. <https://doi.org/10.15386/cjmed-776>
- Querido, A., Tomás, C., & Carvalho, D. (2016). O estigma face à doença mental nos estudantes de saúde. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (SPE3), 67-72.
- Reardon, T., Harvey, K., Baranowska, M., O'brien, D., Smith, L., & Creswell, C. (2017). What do parents perceive are the barriers and facilitators to accessing psychological treatment for mental health problems in children and adolescents? A systematic review of qualitative and quantitative studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 26, 623-647. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0930-6>
- Reynders, A., Kerkhof, A. J., Molenberghs, G., & Van Audenhove, C. (2016). Stigma, Attitudes, and Help-Seeking Intentions for Psychological Problems in Relation to Regional Suicide Rates. *Suicide & Life-Threatening Behavior*, 46(1), 67–78. <https://doi.org/10.1111/sltb.12179>
- Sacco, R., Camilleri, N., Eberhardt, J., Umla-Runge, K., & Newbury-Birch, D. (2024). A systematic review and meta-analysis on the prevalence of mental disorders among children and

- adolescents in Europe. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(9), 2877-2894.  
<https://doi.org/10.1007/s00787-022-02131-2>
- Silva, H. T. D., Rodrigues, B. F., Oliveira, C. T. D., & Dias, A. C. G. (2021). Fontes de informação sobre saúde mental: revisão sistemática da literatura. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 11(3), 115-138.
- United Nations Children's Fund (2021). *The State of the World's Children: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. United Nations Children's Fund. <https://www.unicef.org/media/114636/file/SOWC-2021-full-report-English.pdf>
- World Health Organization (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: helping adolescents thrive*. Geneva. <https://www.who.int/publications/i/item/guidelines-on-mental-health-promotive-and-preventive-interventions-for-adolescents>
- World Health Organization (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. Geneva.