

EDITORIAL

Literacia em Saúde Mental: Caminhos Interdisciplinares para um Futuro mais Consciente

Olga Valentim¹

A literacia em saúde mental tem se tornado uma prioridade crescente nas agendas de saúde pública e nas discussões globais sobre bem-estar e qualidade de vida. Mais do que um conhecimento técnico sobre perturbações mentais, envolve a capacidade de reconhecer sinais de alerta, procurar ajuda de forma eficaz e contribuir para a construção de uma sociedade mais empática e inclusiva. Num contexto em que a saúde mental ainda é envolta em estigma e desinformação, a literacia emerge como um dos instrumentos mais poderosos para o empoderamento individual e coletivo.

Relatórios da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que uma em cada quatro pessoas terá um problema de saúde mental ao longo da vida, evidenciando a necessidade urgente de uma abordagem informada e estruturada. Além disso, o Plano de Ação em Saúde Mental 2013-2020 da OMS enfatiza a importância da literacia em saúde mental para combater o estigma e facilitar o acesso a cuidados adequados. Em âmbito global, os esforços para promover a literacia em saúde mental têm-se intensificado, especialmente após o impacto da pandemia de Covid-19, que agravou questões relacionadas com o bem-estar mental em todos os segmentos da população.

Persistem, no entanto, vários desafios, como a escassez de recursos, a formação insuficiente de profissionais e a resistência à utilização de novas tecnologias. A pandemia destacou a importância da literacia digital em saúde mental, evidenciando a necessidade de plataformas digitais que garantam o acesso à informação de qualidade. Novas tecnologias, como a telemedicina e os programas de *e-health*, oferecem uma oportunidade para expandir o acesso à informação e reduzir as barreiras ao tratamento, mas é essencial que sejam inclusivas, combatendo o fosso digital, particularmente em áreas mais isoladas.

Outro desafio significativo é o combate ao estigma associado às condições mentais. Apesar dos avanços na sensibilização, o estigma ainda limita o acesso aos cuidados e apoio necessários. As campanhas de literacia devem ser sensíveis às especificidades culturais para promover uma aceitação mais ampla das questões de saúde mental, garantindo que sejam tratadas com a mesma seriedade que as condições físicas.

A equidade no acesso aos cuidados e recursos é também uma barreira crítica. As desigualdades socioeconômicas e geográficas continuam a condicionar o acesso a serviços de saúde mental de qualidade. Para que a literacia em saúde mental se torne uma realidade universal, é essencial que as iniciativas sejam

¹ Professora coordenadora da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa, Portugal. <https://orcid.org/0000-0002-2900-3972> . ovalentim@esel.pt

ajustadas às diversas realidades sociais, garantindo que todos tenham acesso justo ao conhecimento e aos cuidados de saúde.

O futuro da literacia em saúde mental depende da capacidade de fomentar a colaboração interdisciplinar. O Relatório Sobre a Saúde no Mundo 2020 da OMS destaca a importância de integrar múltiplas temáticas, como saúde pública, psicologia, educação e tecnologia, para enfrentar os desafios globais da saúde mental. Esta abordagem permite a partilha de conhecimentos entre profissionais de diferentes áreas, melhorando a comunicação e criando estratégias mais eficazes para aumentar a literacia em saúde mental em todas as faixas etárias.

O papel das instituições de ensino, das associações profissionais e dos governos é vital para promover esta colaboração. As políticas públicas devem apoiar a formação contínua e a criação de redes de apoio que envolvam diferentes setores da sociedade. Apenas por meio dessa articulação será possível promover uma sociedade mais consciente e preparada para lidar com as complexidades da saúde mental.

A minha experiência de colaboração entre profissionais e investigadores de Portugal e do Brasil tem demonstrado que, apesar das diferenças culturais e estruturais, há importantes pontos de convergência. Ambos os países reconhecem a necessidade de adotar abordagens interdisciplinares que aliem o conhecimento técnico a estratégias de sensibilização adaptadas aos contextos culturais. Esta troca de experiências entre profissionais dos dois países tem evidenciado o valor da partilha de boas práticas e da criação de redes colaborativas, fundamentais para desenvolver respostas mais integradas e eficazes no campo da literacia em saúde mental.

A disseminação de informação, a promoção de práticas colaborativas e a integração de novas tecnologias são passos essenciais para construir uma sociedade mais consciente e preparada para lidar com as questões de saúde mental. A Revista Contexto & Saúde, ao trazer este tema para debate, cumpre um papel fundamental na reflexão sobre o futuro da saúde mental. Devemos continuar a explorar soluções inovadoras, colaborativas e inclusivas, para garantir que a literacia em saúde mental torne-se uma realidade acessível a todos.

REFERÊNCIAS

- WHO. World Health Organization. *Mental Health Action Plan 2013-2020* [Internet]. Geneva: World Health Organization, 2013. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506021>. Acesso em: 7 out. 2024.
- WHO. World Health Organization. *Relatório sobre a saúde no mundo 2020*. [Internet]. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003279>. Acesso em: 7 out. 2024.

Este é um artigo de acesso aberto distribuído
sob os termos da licença Creative Commons.

