

# **SAÚDE MENTAL NOS JOVENS**

**QUE DESAFIOS?  
QUE RESPOSTAS?**

**DICAS PARA  
EXPLORAÇÃO DO TEMA**

**PARLAMENTO  
DOS JOVENS**

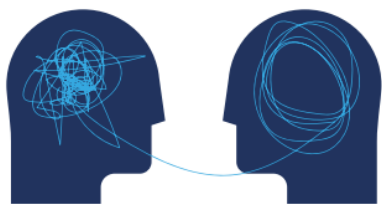


O presente documento, de caráter dinâmico, reúne contributos de diversas entidades, constituindo-se como um recurso, que se espera útil para apoio ao trabalho a desenvolver, quer como fonte de informação sobre a **Saúde Mental**, quer como sugestões para explorar o tema “**Saúde Mental nos Jovens. Que desafios? Que respostas?**”. Este documento não esgota a abordagem do tema nem os recursos disponíveis, pelo que se sugere que possa ser acompanhado de outras pesquisas e consultas que suportem o debate e as medidas a apresentar sobre o tema.

A equipa do Programa Parlamento dos Jovens

## CONCEITOS

A **Saúde Mental** é uma parte integrante da saúde e a Organização Mundial da Saúde



(OMS) define-a como «*o estado de bem-estar no qual o indivíduo tem consciência das suas capacidades, pode lidar com o stress habitual do dia-a-dia, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para a comunidade em que se insere*».

A Saúde Mental engloba o bem-estar psicológico, mas não se reduz a este. Baseada no equilíbrio das funções mentais, traduz-se em comportamentos adaptados às diferentes circunstâncias em que o indivíduo está envolvido: desenvolver e manter relacionamentos, estudar, trabalhar ou seguir com os seus interesses e tomar, diariamente, decisões sobre educação, emprego, habitação ou outras escolhas.

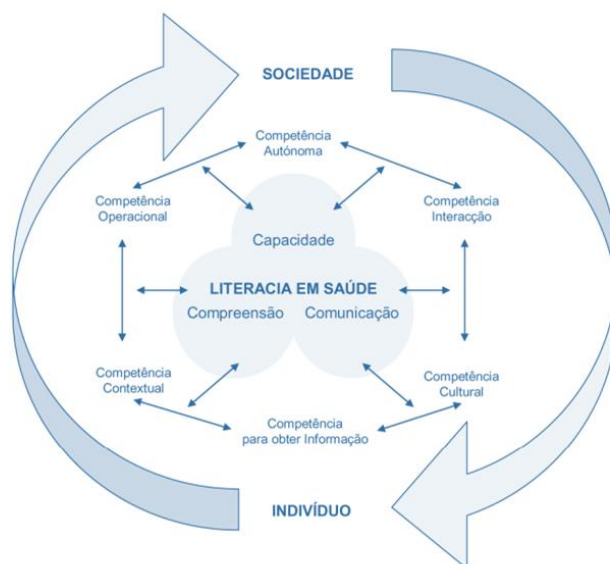
Se o equilíbrio mental de uma pessoa estiver fragilizado ou alterado por uma perturbação psiquiátrica ou médica, isso pode afetar negativamente a sua capacidade de escolha, levando, não só a uma diminuição das funções a nível individual, mas também a um nível mais amplo com perdas de bem-estar para a família e sociedade.

Fontes: [Promoting Mental Health: Concepts, Emerging evidence, Practice](#), World Health Organization, 2004, pág. 12.; [Guia Essencial para Jornalistas relativo às questões da Saúde e da Perturbação Mental](#), Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, pág. 11.

A **Literacia em Saúde**: quando situada no domínio da saúde, a OMS (1998, pág. 19) define a literacia como implicando «(...) a obtenção de um **nível de conhecimento, aptidões pessoais e confiança para agir no melhoramento da saúde pessoal e da comunidade, mudando estilos de vida pessoais e condições de vida**. Assim, literacia em saúde significa mais do que ser capaz de ler panfletos e fazer apontamentos. Ao melhorar o acesso das pessoas à informação sobre saúde, e a sua capacidade para a usar de forma efetiva, a literacia na saúde é crítica para a capacitação das populações».

O **modelo conceptual de Literacia em Saúde**, proposto por Josephine Mancuso (2008), engloba, de forma sistematizada, as **competências** – enquanto conjunto de conhecimentos, habilidades e atitudes que implicam que o indivíduo, perante uma situação, seja capaz de mobilizar conhecimentos e recursos de modo adequado, dando uma resposta ajustada à situação – os **atributos** da literacia em saúde (capacidade, compreensão e comunicação) e as **consequências individuais e sociais**, tendo como pano de fundo a relação indivíduo-sociedade.

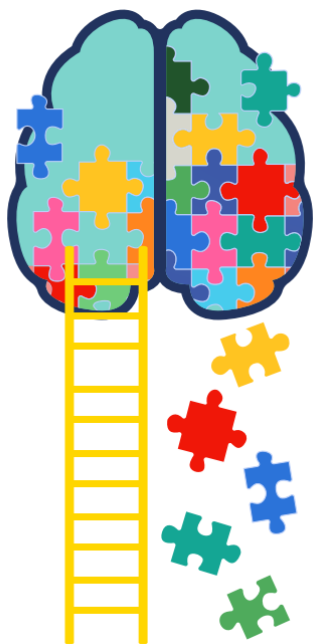
**Modelo conceptual da Literacia em Saúde**



Fonte: Mancuso (2008, p. 251, in Rev. Enf. Ref. vol.serIII no.6 Coimbra mar. 2012)

## ENQUADRAMENTO

O debate sobre a Saúde Mental enquanto dimensão da Saúde Pública tem vindo a ganhar uma maior visibilidade. É, hoje, reconhecida, pela sociedade, a importância do investimento numa cultura de promoção e prevenção, que assente no aumento da literacia, no combate ao estigma e na consolidação de boas práticas.



Os jovens são *cidadãos de pleno direito e agentes ativos da sociedade*, cabendo-lhes um papel essencial na definição das políticas dirigidas para a juventude.

A *Saúde Mental*, em particular na infância e na adolescência, tem vindo a ser reconhecida como uma *área prioritária de intervenção*.

São várias as razões que justificam a preocupação com a Saúde Mental dos jovens, mas destaca-se, em particular, o impacto no seu desenvolvimento, no percurso escolar e no relacionamento social e familiar.

É crucial que os jovens desenvolvam e mantenham hábitos sociais e emocionais que promovam e protejam a Saúde Mental. São exemplos disso, a prática regular de exercício físico, a adoção de medidas de higiene do sono, a adoção de estratégias para lidar e resolver problemas, de gestão de relações interpessoais e de controlo de emoções.

**Fontes:** [Saúde Mental na Infância e Adolescência](#); [Saúde Mental em Saúde Escolar, Manual para a Promoção de Competências Socioemocionais em Meio Escolar](#); [Saúde Mental das Crianças e Jovens Que Futuro? Os Novos Desafios Colocados pelos Media e pelas Novas Tecnologias](#)

## CONTEXTOS | DETERMINANTES DE SAÚDE



A Saúde Mental é um recurso essencial para a vida quotidiana e é influenciada pelas vivências individuais, em diferentes contextos (familiar, escolar, comunitário), ao longo do ciclo de vida. A Saúde Mental nos jovens é determinada por múltiplos fatores. Os *contextos familiar, escolar e comunitário* são determinantes quer na promoção da Saúde Mental, quer na resposta às situações de doença mental.

É fundamental desenvolver uma cultura abrangente de Saúde Mental, promovendo a literacia em saúde e contrariando o estigma associado à doença mental.

É, também, essencial que os programas de prevenção da Saúde Mental e de promoção de estilos de vida saudáveis estejam adaptados às circunstâncias, ao contexto e, acima de tudo, aos destinatários.

Uma das áreas prioritárias elegíveis para a promoção da Saúde Mental e prevenção da doença é a *intervenção no meio escolar*. A escola é um lugar de confluência de potencialidades que transcende a aquisição de conhecimentos e conteúdos ao nível conceptual e cognitivo.

O [Programa Nacional de Saúde Escolar](#) estabelece a Saúde Mental como área prioritária para a promoção de estilos de vida saudáveis, baseando-se no desenvolvimento de competências pessoais e sociais que promovam a autoestima e a resiliência, atuando, também, na promoção de climas escolares salutareos, de estilos de vida saudáveis e na prevenção de comportamentos de risco. A promoção da Saúde Mental é, segundo o Programa Nacional de Saúde Escolar, o pilar da capacitação de crianças e jovens em promoção e educação para a saúde.

Também o [Programa Nacional de Saúde Mental](#) subscreve a urgência de se desenvolverem serviços, programas e projetos que enfatizem, na intervenção, a importância dos *fatores e ambientes protetores da saúde*.

O *Plano Nacional de Saúde Mental* privilegia uma abordagem promocional, preventiva e integrativa no âmbito da qual as problemáticas específicas da infância e da juventude são entendidas como etapas críticas do ciclo de vida e em que o desenvolvimento é visto

como um processo.

A investigação recente, tanto a nível nacional como internacional, revela uma **maior incidência de problemas de Saúde Mental entre os jovens**. Para além disso, há indicadores que vão no sentido de que a exposição a fatores de risco na infância e na juventude aumenta a probabilidade de desenvolvimento de perturbação mental no adulto.

Fonte: [Programa Nacional para a Saúde Mental de olhos postos no futuro - VER](#)

Algumas dicas para a promoção da SAÚDE MENTAL NOS JOVENS:

- Criar ambientes seguros e de apoio que promovam o bem-estar, o desenvolvimento pessoal e a aprendizagem;
- Promover aprendizagens socioemocionais eficazes;
- Desenvolver estratégias de organização escolar e de articulação comunitária que suportem o bem-estar, nomeadamente, através do levantamento de necessidades e da identificação de parceiros a quem recorrer;
- Promover estilos de vida saudáveis e capacitar para escolhas comportamentais saudáveis.

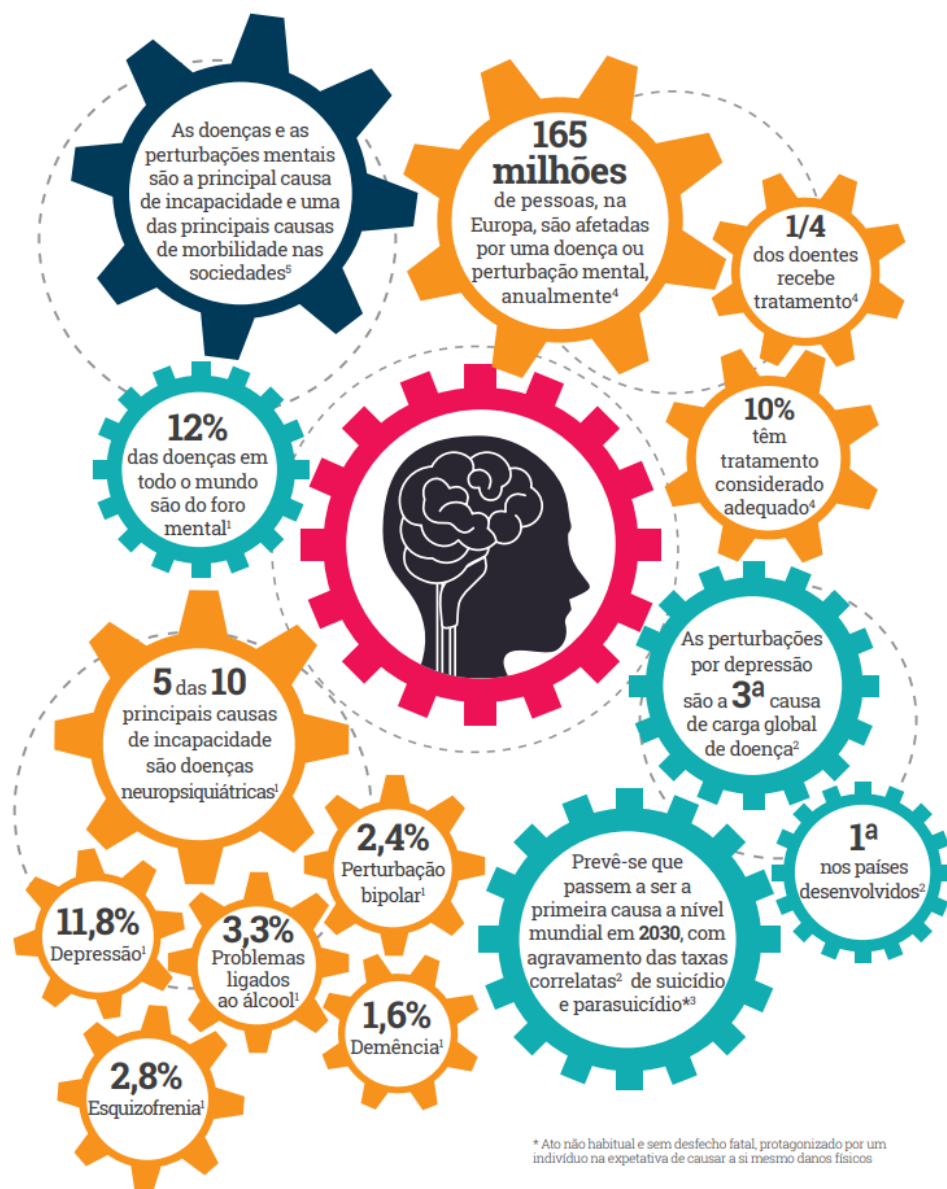
Fonte: [Saúde Mental em Saúde Escolar, Manual para a Promoção de Competências Socioemocionais em Meio Escolar](#)

Alguns fatores com impacto na SAÚDE MENTAL DOS JOVENS:

- Desejo de maior autonomia;
- Pressão entre pares;
- Identidade, sexualidade e relações interpessoais;
- Comportamentos aditivos;
- Desafios colocados pelos media e novas tecnologias;
- Violência;
- Bullying, cyberbullying e segurança online;
- Estigma, discriminação ou exclusão social;
- Dificuldades no acesso a serviços qualificados.

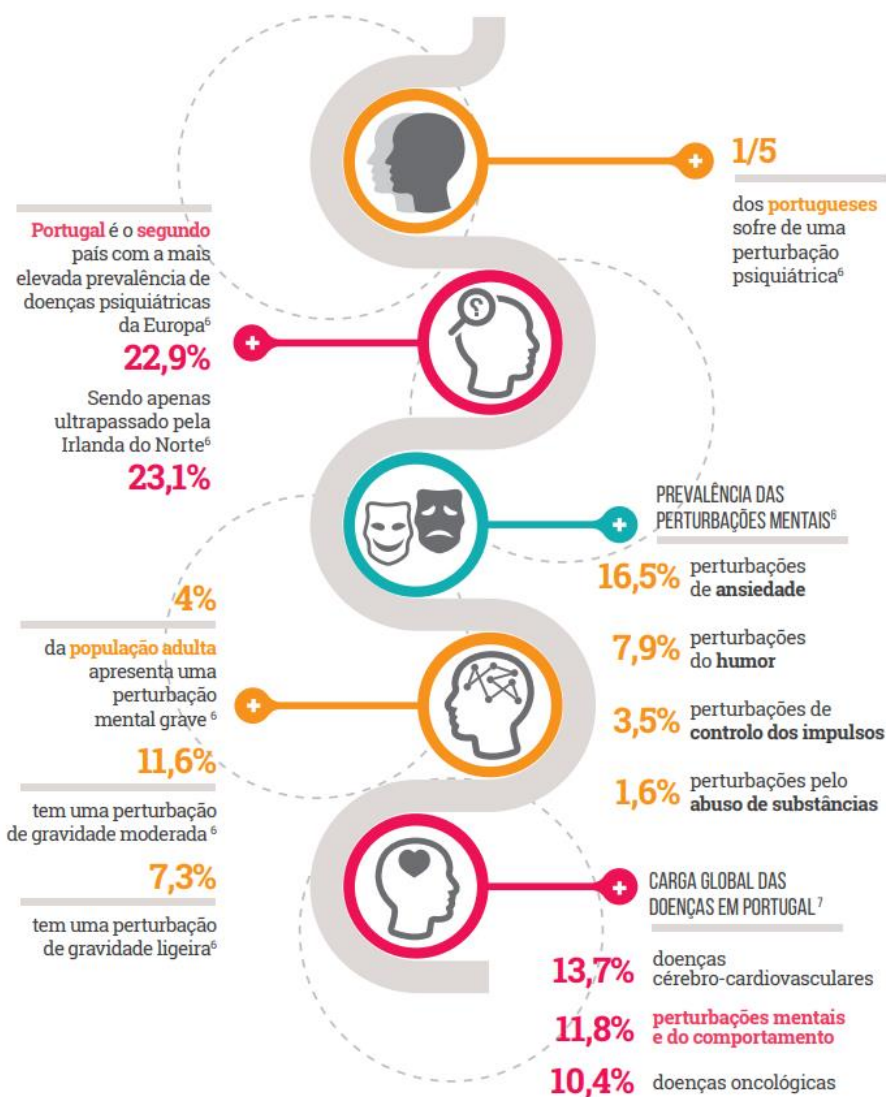
Fonte: [A importância da saúde mental dos adolescentes](#), adaptado de Organização Mundial da Saúde (OMS)

A SAÚDE MENTAL EM NÚMEROS



Fonte: [Guia Essencial para Jornalistas relativo às questões da Saúde e da Perturbação Mental](#)

A SAÚDE MENTAL EM NÚMEROS | EM PORTUGAL



Fonte: [Guia Essencial para Jornalistas relativo às questões da Saúde e da Perturbação Mental](#)

De acordo com a *Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*, as perturbações mentais e do comportamento são as segundas mais comuns em Portugal, correspondendo a 11,8% do total de doenças. A mesma fonte revela que 1 em cada 5 portugueses apresenta uma perturbação mental, sendo as mais prevalentes a ansiedade (16,5%) e as perturbações do humor (7,9%). Estes números significam que Portugal é o segundo país da Europa com a taxa mais elevada de prevalência de doenças do foro psiquiátrico e da Saúde Mental.

Fonte: [Uma Casa da Praia em Cada Escola](#)

10.outubro.2022



## A SAÚDE MENTAL EM NÚMEROS | NOS JOVENS

A prevalência das perturbações mentais entre as crianças e adolescentes até aos 18 anos de idade tem aumentado nos últimos anos. Inúmeros estudos epidemiológicos, quer prospetivos quer retrospectivos, têm vindo a confirmar a noção empírica de que muitas das patologias psiquiátricas dos adultos têm início antes dos 18 anos de idade.

Fonte: [Relatório da Avaliação do Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 e propostas prioritárias para a extensão a 2020](#)

A Pandemia COVID-19 trouxe novas realidades e agravou desafios já existentes. Teve também um efeito na visibilidade dada ao tema da Saúde Mental, em particular nas crianças e jovens.

De acordo com dados da OMS:

- Em 2019, 9 milhões de jovens dos 10 aos 19 anos, na Europa, viviam com um problema de Saúde Mental;
- Em 2019, 1 em cada 7 jovens entre os 10 e os 19 anos tinham um problema de Saúde Mental diagnosticado;
- Em 2019, 55% dos problemas de Saúde Mental dos jovens dos 10 aos 19 anos, na Europa, estavam relacionados com ansiedade e depressão;
- Em 2019, apenas 2% dos orçamentos públicos na área da saúde correspondiam a despesas com a Saúde Mental.

Fonte: [Uma Casa da Praia em Cada Escola](#), Centro Doutor João dos Santos, 2022

Antes da pandemia, 1 em cada 7 adolescentes sofriam com problemas de Saúde Psicológica e a maioria não recebia o apoio psicológico apropriado. Entre os principais problemas de Saúde Psicológica que afetavam os jovens destacavam-se a depressão e a ansiedade, que impactavam 12.9% e 11.6% dos adolescentes. O suicídio era a quarta principal causa de morte entre os jovens com 15-19 anos.

No cenário pós-pandemia, os problemas de ansiedade agravaram-se (20.5%) – afetando 1 em cada 5 adolescentes -, bem como os problemas de depressão – 1 em cada 4 adolescentes (25.2%).

Ainda se identificaram mudanças significativas nos comportamentos no cenário pós-pandémico como 38% dos adolescentes viram a qualidade do seu sono diminuir e

29% relataram impactos negativos na sua alimentação.

Mais de 60% dos jovens admitiram ter sido vítimas de bullying online.

Cerca de um terço dos jovens portugueses (62,4%) consideram que a Pandemia de COVID-19 alterou os seus padrões de consumo de álcool e drogas. 18,1% admite mesmo consumir menos ou ter deixado de beber álcool, 37,3% revelam ter diminuído o consumo de tabaco ou ter deixado de fumar e cerca de 16,5% acreditavam que o consumo de substâncias ilícitas iria diminuir durante a pandemia.

**Fonte:** [“Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”](#), Contributo da Ordem dos Psicólogos Portugueses para o Programa Parlamento dos Jovens, 2022

## DESAFIOS ASSOCIADOS À SAÚDE MENTAL NOS JOVENS



A adolescência é um *período crucial para o desenvolvimento social e emocional* dos jovens. É nesta fase da vida que os jovens desenvolvem muitas das competências e recursos cognitivos e socioemocionais que estão na base da sua Saúde Psicológica e de uma vida adulta ativa e produtiva. Este período caracteriza-se por *mudanças significativas* que, mesmo sendo tendencialmente positivas, *exigem recursos aos jovens para lidar com os desafios e adversidades* que vão

encontrando ao longo dos seus percursos (OMS, 2021).

A Pandemia COVID-19 trouxe novas realidades e agravou os desafios já experienciados pelos adolescentes, associando-os às medidas de confinamento, ao distanciamento físico, e ao medo de infetar ou de ser infetado pelo vírus. Durante os períodos de confinamento, o tempo de exposição a ecrãs triplicou e o tempo de atividade física foi reduzido de 60 para 30 minutos (Francisco et al., 2020).

Os jovens que já viviam com problemas de Saúde Psicológica pré-existentes em relação à Pandemia viram os Serviços de Saúde Mental descontinuados ou adiados, agravando o seu sofrimento psicológico.

O contexto escolar, um dos principais pilares do desenvolvimento e da promoção do bem-estar, ficou altamente limitado, privando os jovens das suas aprendizagens e interações sociais, com efeitos negativos para a aquisição de conhecimentos e desenvolvimento socioemocional.

Fruto dos confinamentos, os adolescentes enfrentaram riscos psicossociais como a exposição a violência familiar, a familiares com problemas de Saúde Psicológica, ao agravamento das condições socioeconómicas (pobreza, fome, más condições de habitação, ...) (Matos et al., 2022).

O uso de ecrãs por parte dos jovens passou a ser uma rotina por questões de acesso à escola, ao entretenimento e à socialização. Em conjunto com esta maior utilização da tecnologia, também o fenómeno do cyberbullying se tornou mais prevalente.

Fonte: [“Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”](#), Contributo da Ordem dos Psicólogos Portugueses para o Programa Parlamento dos Jovens, 2022

A promoção da Saúde Mental nos jovens deve ser dirigida a diferentes níveis:

- **Reforço das capacidades e competências individuais:** melhorar a educação emocional e a resiliência através de intervenções desenhadas para promover a autoestima, as competências de vida, a comunicação, as relações interpessoais e as competências parentais;
- **Reforço das capacidades e competências das comunidades:** melhorar ambientes residenciais, desenvolver serviços sociais e de saúde que suportem a Saúde Mental, facilitar as redes de apoio social e apoiar as escolas na promoção de um ambiente favorável à Saúde Mental;
- **Redução das barreiras sociais à Saúde Mental:** através do desenvolvimento e implementação de políticas de qualidade para crianças e jovens, que promovam experiências educativas positivas, emprego significativo e apoio a grupos vulneráveis.

Fonte: [Saúde Mental das Crianças e Jovens Que Futuro? Os Novos Desafios Colocados pelos Media e pelas Novas Tecnologias](#)

## ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO

A [Constituição da República Portuguesa](#) estabelece que «todos têm direito à proteção da saúde e o dever de a defender e promover» (n.º 1 do [artigo 64.º](#)). Acrescenta a alínea *a)* do n.º 2 que o direito à proteção da saúde é realizado, nomeadamente, «através de um serviço nacional de saúde universal e geral e, tendo em conta as condições económicas e sociais dos cidadãos, tendencialmente gratuito». Para assegurar o direito à proteção da saúde, e de acordo com a alínea *b)*, do n.º 3 do mesmo artigo e diploma, incumbe prioritariamente ao Estado «garantir uma racional e eficiente cobertura de todo o país em recursos humanos e unidades de saúde».

A [Lei de Bases da Saúde](#), prevê que «o direito à proteção da saúde é o direito de todas as pessoas gozarem do melhor estado de saúde físico, mental e social, pressupondo a criação e o desenvolvimento de condições económicas, sociais, culturais e ambientais que garantam níveis suficientes e saudáveis de vida, de trabalho e de lazer». Estabelece, ainda, que o «Estado promove a melhoria da Saúde Mental das pessoas e da sociedade em geral, designadamente através da promoção do bem-estar mental, da prevenção e identificação atempada das doenças mentais e dos riscos a elas associados», sendo que os «cuidados de Saúde Mental devem ser centrados nas pessoas, reconhecendo a sua individualidade, necessidades específicas e nível de autonomia, e ser prestados através de uma abordagem interdisciplinar e integrada e prioritariamente a nível da comunidade» porque as «pessoas afetadas por doenças mentais não podem ser estigmatizadas ou negativamente discriminadas ou desrespeitadas em contexto de saúde, em virtude desse estado».

Ao [Programa Nacional para a Saúde Mental](#), instituído como programa de saúde prioritário, cabe:

- Promover e dinamizar a monitorização da Saúde Mental da população portuguesa, no que respeita aos principais indicadores de morbilidade e de utilização dos serviços;
- Promover a implementação de programas de promoção do bem-estar e da Saúde Mental da população e da prevenção, tratamento e reabilitação das doenças mentais;

- Incentivar a articulação dos cuidados especializados de Saúde Mental com os cuidados de saúde primários assim como com outros setores considerados relevantes para a implementação do Plano Nacional da Saúde Mental;
- Desenvolver a Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados de Saúde Mental, integrada na Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados, de acordo com a Coordenação Nacional para a Reforma do Serviço Nacional de Saúde, na área da RNCCI;
- Dinamizar a participação dos utentes e dos cuidadores na reabilitação e integração social das pessoas que sofrem de problemas mentais graves.

À [Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental](#) incumbe o acompanhamento da execução do Plano Nacional de Saúde Mental.

#### LEGISLAÇÃO BASE

- Constituição da República Portuguesa - [artigo 27.º](#) e [artigo 64.º](#)
- Lei de Bases da Saúde
- [Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro](#)
- [Trabalhos preparatórios](#)
- Lei de Saúde Mental
- [Lei n.º 36/98, de 24 de julho](#), alterada pelas Leis n.ºs [49/2018, de 14 de agosto](#), e [101/99, de 26 de julho - versão consolidada](#)
- [Trabalhos preparatórios](#)
- Plano Nacional de Saúde Mental (2007-2016)
  - [Resolução do Conselho de Ministros n.º 49/2008, de 6 de março \(extensão a 2020\)](#)
- Recomenda ao Governo o reforço das respostas do Serviço Nacional de Saúde na área da Saúde Mental em Portugal
  - [Resolução da Assembleia da República n.º 213/2017, de 11 de agosto](#)
- Recomenda ao Governo o reforço das respostas e estratégias na área da Saúde Mental
  - [Resolução da Assembleia da República n.º 158/2021, de 4 de junho](#)
- Estabelece os princípios gerais e as regras da organização e funcionamento dos serviços de Saúde Mental
  - [Decreto-Lei n.º 113/2021, de 14 de dezembro](#)

### ALGUNS RECURSOS PARA EXPLORAR

A *Ordem dos Psicólogos* (OPP) tem desenvolvido um conjunto de documentos e recursos através dos quais procura contribuir para a literacia em Saúde Psicológica e bem-estar junto dos/as jovens.

- ❖ [O que é a Saúde Psicológica?](#)
- ❖ [Compreender o que sinto](#)
- ❖ [Fact Sheet sobre Autocuidado e Bem-Estar](#)
- ❖ [Checklist Como me sinto?](#)
- ❖ [Ansiedade](#)
- ❖ [Fact Sheet sobre Ansiedade](#)
- ❖ [Depressão](#)
- ❖ [Comportamentos Alimentares](#)
- ❖ [Hábitos de Sono](#)
- ❖ [Álcool e Drogas](#)
- ❖ [Adições](#)
- ❖ [Perder Alguém](#)
- ❖ [Fact Sheet sobre Luto](#)
- ❖ [Suicídio](#)
- ❖ [Bullying](#)
- ❖ [Cyberbullying e Segurança Online](#)
- ❖ [Grupo de Amigos](#)
- ❖ [Os Meus Pais Não me Aceitam?](#)
- ❖ [Atracção e Orientação Sexual](#)
- ❖ [Sexualidade e Afectos](#)
- ❖ [Relações Abusivas](#)
- ❖ [Violência no Namoro](#)
- ❖ [Violência Emocional e Psicológica](#)
- ❖ [Testes e Ansiedade](#)
- ❖ [Organizar-me para Estudar](#)
- ❖ [Pedir Ajuda](#)



Fonte: [“Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”](#), Contributo da Ordem dos Psicólogos Portugueses para o Programa Parlamento dos Jovens, 2022

## OUTROS RECURSOS

⇒ *Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS: 808 24 24 24*

[Serviço de Aconselhamento Psicológico do SNS 24](#)

Serviço disponível em português e inglês, para ajudar quem precisar!

⇒ *Recursos do SNS*

[4 dicas para apoiar a Saúde Mental dos adolescentes](#)

[Educação para a Saúde, Literacia e Autocuidados](#)

[Os jovens e a Saúde Mental](#)

⇒ *Projeto descomplica*

Projeto da Escola de Medicina da Universidade do Minho para a Direção-Geral de Saúde - o projeto pretende aumentar o conhecimento acerca da Saúde Mental e das doenças psiquiátricas através de materiais didáticos sobre estas doenças.

[O que é a depressão?](#)

[O que são perturbações de ansiedade?](#)

[O que são perturbações do comportamento alimentar?](#)

[O que é a perturbação obsessivo-compulsiva?](#)

[O que é a doença bipolar?](#)

[O que são doenças somatoformes?](#)

[O que são perturbações aditivas e tóxicas?](#)

[O que é a esquizofrenia?](#)



⇒ *ManifestaMente*

A ManifestaMente é uma iniciativa cidadã pela Saúde Mental empenhada em:

FALAR, inspirando as pessoas a falar sobre Saúde Mental; JUNTAR, convocando não apenas técnicos de saúde mas toda a sociedade para a mesa de discussão sobre Saúde Mental; FAZER, encontrando soluções criativas para melhorar a Saúde Mental de todos nós e encorajar outros a fazer o mesmo.

[Podcast Manifesta-Te](#)

[Kit Básico de Saúde Mental - ManifestaMente](#)

[Cantar pela Saúde Mental - ManifestaMente](#)

[Programa de Capacitação de Dinamizadores Locais - ManifestaMente](#)

⇒ *Campanha Saúde Mental #fazes parte*

[Campanha Saúde Mental #fazesparte](#)

A campanha [#fazesparte](#), tem origem em Inglaterra com a designação [#IAMWHOLE](#), e tem como objetivo combater o estigma e prevenir problemas de Saúde Mental nas crianças e jovens, alertando e desafiando todas as pessoas para a linguagem ofensiva, negativa e respetivos efeitos nocivos na Saúde Mental.

⇒ *Saúde Mental: sei reconhecer?*

[Webinar integrado numa iniciativa conjunta do Conselho Nacional de Saúde \(CNS\), da Direção-Geral da Educação \(DGE\) e da Federação Nacional de Associações Juvenis \(FNAJ\)](#)

## ESTUDOS E RELATÓRIOS

- [Contributo para o Programa Parlamento dos Jovens - “Saúde Mental nos Jovens: Que desafios? Que respostas?”](#)
- [Estado da Educação 2020](#)
- [Guia Essencial para Jornalistas relativo às questões da Saúde e da Perturbação Mental](#)
- [Literacia em Saúde Mental de adolescentes e jovens: conceitos e desafios](#)
- [Programa Nacional de Saúde Mental](#)
- [Programa Nacional para a Saúde Mental de olhos postos no futuro - VER](#)
- [Projeto: Uma Casa da Praia em Cada Escola](#)
- [Relatório da Avaliação do Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016 e propostas prioritárias para a extensão a 2020](#)
- [Saúde Mental das Crianças e Jovens Que Futuro? Os Novos Desafios Colocados pelos Media e pelas Novas Tecnologias](#)
- [Saúde Mental em Saúde Escolar: Manual para a Promoção de Competências Socioemocionais em Meio Escolar](#)
- [Saúde Mental na Infância e Adolescência](#)

### Em inglês:

- [Promoting Mental Health](#)
- [Mental Health: good practices and implementable research results](#)

## AGRADECIMENTO

O presente documento integrou os contributos enviados pelas entidades abaixo, a quem muito agradecemos o trabalho e a disponibilidade para a partilha de conhecimento nesta área.

[Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental](#)

[Ordem dos Psicólogos](#)