



Artículo de Investigación

Literacia em saúde mental no contexto universitário: estudo com estudantes da Escola Pedagógica da Universidade Cuito Cuanavale

Mental Health Literacy in the University Context: A Study with Students at the Pedagogical School of Cuito Cuanavale University

Autores:

Nilza Ana Martins¹

¹Complexo Escolar n° 1024 CGO Hoji-Ya-Henda, Menongue, Angola, nilzamar07@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-2932-5856>

Corresponding Author: Nilza Ana Martins, nilzamar07@gmail.co

Reception: 20-march-2026

Acceptance: 29-april-2026

Publication: 15-june-2026

How to cite this article:

Martins, N. A. (2026). Literacia em saúde mental no contexto universitário: estudo com estudantes da Escola Pedagógica da Universidade Cuito Cuanavale. *Sapiens in Higher Education*, 3(1), 1-8. <https://doi.org/10.71068/wgaw5449>



©2026 por los Autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones bajo una licencia internacional Creative Commons Atribución 4.0. (CC BY 4.0) <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Resumo

A literacia em saúde mental constitui um determinante importante da procura de ajuda, da redução do estigma e da promoção do bem-estar psicológico em populações universitárias. O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de literacia em saúde mental dos estudantes da Escola Pedagógica da Universidade Cuito Cuanavale. Trata-se de uma análise secundária de dados institucionais, desenvolvida com um desenho quantitativo, descritivo e exploratório. A amostra foi composta por 99 estudantes, selecionados por amostragem sistemática a partir de uma população de 208. Os dados foram analisados por meio de frequências e percentagens. Apenas 11,1% dos participantes apresentaram um conceito adequado de saúde mental, enquanto 39,4% forneceram respostas parcialmente adequadas, 21,2% apresentaram conceitos incorretos, 16,2% responderam “não”, 10,1% não responderam e 2,0% afirmaram conhecer o conceito sem o definir. Os resultados evidenciam um nível limitado de literacia em saúde mental na amostra estudada e reforçam a necessidade de intervenções psicoeducativas institucionais orientadas para o fortalecimento do bem-estar, da adaptação académica e da procura de ajuda.



Palavras-chave: Literacia em saúde mental; estudantes universitários; procura de ajuda; bem-estar psicológico; intervenções psicoeducativas.

Abstract

Mental health literacy is a key determinant of help-seeking, stigma reduction, and psychological well-being in university populations. This study aimed to assess the level of mental health literacy among students at the Pedagogical School of Cuito Cuanavale University. It was based on a secondary analysis of institutional questionnaire data and employed a quantitative, descriptive, exploratory design. A total of 99 students were selected through systematic sampling from a population of 208. Data were analyzed using descriptive frequencies and percentages. Only 11.1% of participants provided an adequate definition of mental health, whereas 39.4% gave partially adequate responses, 21.2% offered incorrect concepts, 16.2% answered “no,” 10.1% did not respond, and 2.0% claimed to know the concept without defining it. These findings indicate limited mental health literacy in the studied sample and underscore the need for institution-based psychoeducational interventions to strengthen well-being, academic adjustment, and help-seeking behavior.

Keywords: Mental health literacy; university students; help-seeking; psychological well-being; psychoeducational interventions.

1. INTRODUÇÃO

As instituições de ensino superior constituem espaços privilegiados de desenvolvimento académico e pessoal, mas também contextos de elevada exigência emocional, social e adaptativa. A transição para a vida universitária pode expor os estudantes a pressões associadas ao rendimento académico, à gestão da autonomia, às responsabilidades financeiras e à reorganização das redes de apoio. Neste cenário, a saúde mental assume centralidade, sobretudo porque a literatura recente tem mostrado que, mesmo após a pandemia, muitos estudantes universitários continuam a apresentar níveis elevados de stress, ansiedade, depressão e solidão, o que reforça a necessidade de respostas institucionais contínuas e estruturadas.

A literacia em saúde mental emergiu internacionalmente como resposta à necessidade de compreender por que razão muitas pessoas não reconhecem sinais de sofrimento psicológico nem procuram apoio adequado. Jorm (2000) definiu-a como o conhecimento e as crenças que permitem reconhecer, gerir e prevenir perturbações mentais, estabelecendo a base conceptual do constructo. Posteriormente, Kutcher, Wei e Morgan (2016) ampliaram essa perspectiva ao enfatizar o seu carácter multidimensional, incluindo reconhecimento de sintomas, procura de ajuda e redução do estigma. Assim, a literacia em saúde mental deixou de ser entendida apenas como conhecimento declarativo e passou a integrar dimensões práticas ligadas à tomada de decisão e ao bem-estar psicológico.

No contexto internacional, a expansão da investigação sobre saúde mental em estudantes do ensino superior intensificou-se sobretudo nas últimas duas décadas, com especial destaque para o período pós-pandémico. Teixeira et al. (2022) mostraram que a literacia em saúde mental se associa a melhor adaptação, maior bem-estar psicológico e atitudes mais favoráveis perante a procura de ajuda em estudantes universitários. Em consonância, Furnham e Swami (2021) e Perpelea et al. (2024) sublinharam que níveis reduzidos de literacia em saúde mental se relacionam com maior vulnerabilidade emocional, menor recurso a serviços especializados



e maior estigma. Mais recentemente, Duffy e Pham (2025) defenderam que as universidades devem assumir um papel mais ativo na promoção da literacia e no uso de ferramentas digitais para apoiar os estudantes.

No contexto angolano, a discussão sobre saúde mental no ensino superior é mais recente, mas tem ganhado visibilidade nos últimos anos. Mendes e Pinto (2023) identificaram crises psicossociais em estudantes universitários malanjinjos, enquanto Gumbe et al. (2026) demonstraram a prevalência e os fatores associados à ansiedade em estudantes universitários em Benguela. De igual modo, Tonet (2022) destacou a necessidade de prevenção e de políticas públicas de saúde mental em Angola, e Rodrigues-Mora et al. (2026) evidenciaram a importância da construção de serviços psicológicos e psicoeducativos universitários no país. Em conjunto, estes estudos mostram que a saúde mental estudantil é uma questão emergente e socialmente relevante no contexto angolano.

A relevância desta temática é particularmente acentuada no ensino superior porque os estudantes universitários não enfrentam apenas desafios académicos, mas também exigências sociais, económicas e relacionais que podem afetar o seu funcionamento psicológico. Revisões e estudos empíricos mostram que as barreiras à procura de ajuda incluem autossuficiência, estigma, desconhecimento dos serviços disponíveis e baixa capacidade de reconhecer sinais de sofrimento, ao passo que a literacia adequada e o suporte social funcionam como facilitadores relevantes. Paralelamente, intervenções digitais, audiovisuais e baseadas na internet têm mostrado potencial para melhorar o conhecimento, reduzir o estigma e promover atitudes mais favoráveis à ajuda psicológica, sobretudo quando ajustadas ao contexto dos estudantes.

A relevância do tema é ainda maior em instituições de formação docente, como a Escola Pedagógica da Universidade Cuito Cuanavale, porque os estudantes não apenas enfrentam os desafios próprios da formação superior, mas também se preparam para atuar em instituições educativas onde terão de reconhecer necessidades emocionais e psicológicas nos seus futuros contextos profissionais. Nesse sentido, investigar a literacia em saúde mental neste grupo é fundamental, não apenas para compreender o nível de conhecimento sobre o tema, mas também para identificar necessidades formativas e de apoio que possam contribuir para a sua preparação académica e humana. Em Angola, iniciativas recentes de desenvolvimento de serviços psicológicos e psicoeducativos no ensino superior reforçam a necessidade de produzir evidência local para orientar respostas institucionais mais eficazes.

Este estudo decorre de uma análise secundária de dados recolhidos no âmbito de um levantamento institucional mais amplo, orientado para o fortalecimento dos serviços de apoio ao estudante. Durante a análise dos questionários, verificou-se uma discrepância entre o conhecimento declarado pelos estudantes e as definições efetivamente produzidas, o que motivou a presente investigação. Partindo dessa observação, formulou-se a seguinte questão de investigação: Qual é o nível de literacia em saúde mental dos estudantes do período regular da Escola Pedagógica da Universidade Cuito Cuanavale? Com base nessa questão, estabeleceu-se a hipótese de que os estudantes apresentam níveis limitados de literacia em saúde mental. Assim, o objetivo geral foi analisar o nível de literacia em saúde mental dos



estudantes da Escola Pedagógica da Universidade Cuito Cuanavale e discutir as suas implicações para a vida académica e pessoal.

2. METODOLOGÍA

Desenho e participantes

Realizou-se um estudo quantitativo, descritivo e exploratório, com base em análise secundária de dados obtidos por questionário. A população-alvo era composta por 208 estudantes dos cursos de Ensino da Biologia e Ensino da Matemática, do 1.º ao 4.º ano, matriculados no ano letivo de 2024/2025. Foram incluídos estudantes com matrícula ativa no período regular e respostas válidas no questionário original; foram excluídos registos incompletos ou sem resposta à questão analisada. A amostra final incluiu 99 estudantes (47,6%), selecionados por amostragem sistemática a partir de uma lista ordenada de elegíveis, com aplicação de um intervalo amostral fixo após definição aleatória do ponto de partida.

Instrumento e análise

Os dados foram recolhidos por questionário no estudo institucional original. Para esta análise, considerou-se uma pergunta semiaberta sobre o conceito de saúde mental. As respostas foram categorizadas em seis grupos: conceito adequado, conceito parcialmente adequado, conceito incorreto, ausência de resposta, resposta negativa e resposta afirmativa sem definição. A classificação foi realizada por leitura analítica das respostas, com base em critérios conceptuais previamente definidos, e os dados foram tratados por estatística descritiva, mediante frequências absolutas e percentagens.

Aspetos éticos

A presente investigação correspondeu a uma análise secundária de dados previamente recolhidos para fins institucionais. A utilização da base de dados foi autorizada pela instituição responsável, com garantia de confidencialidade e anonimato dos registos, sem acesso a identificadores pessoais. Não houve contacto direto com os participantes nem recolha adicional de informação.

3. RESULTADOS

Dos 99 estudantes inquiridos, 11,1% apresentaram um conceito adequado de saúde mental, 39,4% forneceram respostas parcialmente adequadas e 21,2% apresentaram conceitos errados. Além disso, 16,2% responderam “não”, 10,1% não responderam e 2,0% afirmaram saber o que era saúde mental, mas sem apresentar definição. A maior frequência concentrou-se nas respostas parcialmente adequadas.

Tabela 1. Distribuição das respostas à pergunta “Sabes o que é saúde mental?”

Categoria de resposta	N	%
Conceito adequado	11	11,1
Conceito parcialmente adequado	39	39,4
Conceito errado	21	21,2



Não respondeu	10	10,1
Respondeu “não”	16	16,2
Respondeu “sim”, sem definição	2	2,0
Total	99	100,0

Nota. As percentagens foram calculadas com base no total da amostra ($n = 99$). As respostas foram classificadas em seis categorias: conceito adequado, conceito parcialmente adequado, conceito errado, ausência de resposta, resposta negativa e resposta afirmativa sem definição. **Fonte:** Elaboração própria.

4. DISCUSSÃO

Os resultados evidenciam que a literacia em saúde mental dos estudantes da Escola Pedagógica da Universidade Cuito Cuanavale é limitada, como demonstrado pela predominância de respostas parcialmente adequadas, incorretas ou ausentes. Este padrão sugere que o conhecimento sobre saúde mental permanece, em muitos casos, ao nível do reconhecimento nominal, sem consolidação conceptual suficiente para sustentar uma compreensão funcional do tema. A coexistência de respostas parcialmente adequadas e respostas incorretas indica, por um lado, familiaridade superficial com a expressão “saúde mental” e, por outro, fragilidades na capacidade de a definir com precisão e de a relacionar com dimensões práticas de reconhecimento, prevenção e procura de ajuda.

Esta interpretação é coerente com a literatura empírica disponível. Loureiro e Freitas (2020) identificaram fragilidades na literacia em saúde mental entre estudantes de enfermagem na transição para o ensino superior, sugerindo que o ingresso na universidade, por si só, não assegura níveis adequados de compreensão conceptual. De modo convergente, Teixeira et al. (2022) demonstraram que níveis mais elevados de literacia em saúde mental se associam a maior bem-estar psicológico e menor vulnerabilidade em estudantes universitários, reforçando o valor funcional da literacia como recurso protetor. Tchafuwaulo et al. (2025), por sua vez, evidenciaram que a literacia em saúde mental permanece heterogénea mesmo em populações adultas com maior acesso potencial à informação, o que sublinha a persistência de lacunas no conhecimento em diferentes contextos.

No contexto da formação docente, estes resultados assumem particular relevância. Os estudantes da Escola Pedagógica da Universidade Cuito Cuanavale preparam-se para atuar em ambientes educativos nos quais a identificação precoce de sinais de sofrimento psicológico pode ser decisiva para o apoio a alunos e pares. Uma literacia em saúde mental limitada pode comprometer essa capacidade, reduzindo a probabilidade de reconhecimento de necessidades emocionais e atrasando a procura de apoio. Assim, os achados não se restringem a uma insuficiência de conhecimento teórico, mas apontam para uma vulnerabilidade formativa com implicações potenciais para o exercício futuro da docência.

Os resultados também reforçam a necessidade de intervenções institucionais estruturadas, orientadas para a educação em saúde mental, a redução do estigma e o fortalecimento da procura de ajuda. Em contextos universitários, a universidade deve ser entendida não apenas como espaço de transmissão de conhecimento disciplinar, mas como ambiente de promoção



ativa do bem-estar psicológico e de desenvolvimento de competências para a vida. Nesse sentido, programas psicoeducativos contínuos e contextualizados podem desempenhar um papel central na melhoria da literacia em saúde mental e na prevenção do sofrimento não reconhecido.

A interpretação destes achados deve, contudo, considerar algumas limitações. O estudo baseia-se numa única instituição, o que restringe a generalização dos resultados. Além disso, a avaliação da literacia em saúde mental foi realizada com base numa única questão, o que limita a profundidade da medida e reduz a abrangência conceptual da análise. A natureza exploratória e a utilização de análise secundária de dados também impõem cautela na leitura dos resultados, uma vez que não foi possível explorar em profundidade variáveis associadas ao conhecimento em saúde mental.

Apesar dessas limitações, o estudo oferece evidência relevante sobre uma área ainda pouco documentada em Angola e contribui para a compreensão da literacia em saúde mental em contextos de formação docente. Investigações futuras deverão recorrer a amostras mais amplas e diversificadas, instrumentos validados e desenhos metodológicos mais robustos, incluindo abordagens longitudinais e mistas. Seria igualmente relevante avaliar o efeito de intervenções psicoeducativas na melhoria da literacia, na redução do estigma e na promoção da procura de ajuda.

Em síntese, os dados apontam para uma literacia em saúde mental insuficiente entre os estudantes avaliados, o que reforça a necessidade de respostas institucionais mais consistentes e de maior investimento em educação psicológica no ensino superior.

5. CONCLUSÕES

Os resultados indicam que a literacia em saúde mental dos estudantes da Escola Pedagógica da Universidade Cuito Cuanavale é limitada, como evidenciado pela predominância de respostas parcialmente adequadas, incorretas ou ausentes. Este padrão sugere fragilidades na compreensão conceptual do tema e reforça a necessidade de promover competências de reconhecimento e resposta a problemas de saúde mental no contexto universitário.

A relevância dos achados é particularmente importante na formação docente, uma vez que a literacia em saúde mental está associada ao bem-estar, à adaptação académica e à procura de ajuda. Apesar das limitações do estudo, nomeadamente a análise secundária de dados, a amostra proveniente de uma única instituição e a avaliação baseada numa única questão, os resultados oferecem evidência útil para orientar futuras investigações e intervenções institucionais.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aquino, R. C. F., Daltro, M. R., & Muniz, M. M. S. (2020). A percepção da saúde mental de uma estudante de psicologia: Narrativa autobiográfica. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 9(4). <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpdsv9i4.3003>
- Duffy, A., & Pham, Q. (2025). Advancing mental health in university students: Future directions in literacy and digital tools. *World Psychiatry*, 24(3), 439–440. <https://doi.org/10.1002/wps.21357>



- Furnham, A., & Swami, V. (2021). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology*, 10(4), 240–257. <https://doi.org/10.1037/ipp0000094>
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401. <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Morgan, C. (2016). Mental health literacy in post-secondary students. *Health Education Journal*, 75(6), 689–697. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0017896915611916>
- Loureiro, L., & Freitas, P. (2020). Literacia em saúde mental dos jovens estudantes de enfermagem na integração ao ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (24). <https://doi.org/10.19131/rpesm.0279>
- Perpelea, A.-C., Sfeatcu, R., Tănase, M., Meleşcanu Imre, M., Ripszky Totan, A., Cernega, A., Funieru, C., & Pişuru, S.-M. (2024). A STEPwise Approach for Oral Hygiene Behavior of Schoolchildren in Romania. *Healthcare*, 12(2), 198. <https://doi.org/10.3390/healthcare12020198>
- Mendes, C. A. A., & Pinto, A. M. (2023). Crises psicossociais em estudantes universitários malanjinjos, Angola. *Revista Internacional de Educação, Saúde e Ambiente*, 6(1). <https://riesa.mundis.pt/index.php/riesa/article/view/64>
- Morgado, T., & Botelho, M. (2014). Intervenções promotoras da literacia em saúde mental dos adolescentes: Uma revisão sistemática da literatura. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (Especial 1). <https://www.academia.edu/resource/work/14416750>
- Rodrigues-Mora, A., Navarro, J. I., Gómez-Domínguez, M., et al. (2026). Building university-based psychological and psychoeducational services in Angola (ANGOSAP): A brief report on rationale, design, and early implementation context. *Open Research Europe*, 6, 154. <https://doi.org/10.12688/openreseurope.23442.1>
- Sakaretsanou, A. K., Bakola, M., Chatzeli, T., Charalambous, G., & Jelastopulu, E. (2025). Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on college students: A literature review with emphasis on vulnerable and minority populations. *Healthcare*, 13(13), 1572. <https://doi.org/10.3390/healthcare13131572>
- Sampaio, F. M. C., Pereira, P. F., Castro, S. A. P., Morgado, T. M. M., & Lourenço, T. M. G. (2003). *Guia orientador de boas práticas de promoção da literacia em saúde mental*. Ordem dos Enfermeiros, Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica. https://i-d.esenf.pt/wp-content/uploads/2023/10/gobp_literaciasaudemental_v3ok.pdf
- Teixeira, S., Ferré-Grau, C., Lluch Canut, T., Pires, R., Carvalho, J. C., Ribeiro, I., Sequeira, C., Rodrigues, T., Sampaio, F., Costa, T., & Alves, C. (2022). Positive mental health in university students and its relations with psychological vulnerability, mental health literacy, and sociodemographic characteristics: A descriptive correlational study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 3185. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063185>
- Tchafuwaulo, J. P., Silva, I. F., & Sousa, L. (2025). Nível de literacia em saúde mental nos adultos em Portugal. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. https://www.scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602025000200131&lang=pt
- Tonet, N. (2022). Psicologia e saúde em Angola: Da necessidade de prevenção à adoção de uma política pública de saúde mental. *Revista Sol Nascente*, 11(1), 1–5. <https://revista.ispsn.org/index.php/rsn/article/view/138>



Gumbe, T., Serafim, T., Luís, B., Ndumbo, C., Chiaia, B., & Alves, P. J. (2026). A prevalência e os fatores associados à ansiedade em estudantes universitários em Benguela - Angola. *RevSALUS - Revista Científica Internacional da Rede Académica das Ciências da Saúde da Lusofonia*, 8(1). <https://doi.org/10.51126/revsalus.v8i1.1174>

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Conflicto de Intereses: La autora afirma que no existen conflictos de intereses en este estudio y que se han seguido éticamente los procesos establecidos por esta revista. Además, asegura que este trabajo no ha sido publicado parcial ni totalmente en ninguna otra revista.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA:

Nombres de autores e iniciales: Nilza Ana Martins (NAM)

1. Conceptualización: (NAM)
2. Curación de datos: (NAM)
3. Análisis formal: (NAM)
4. Adquisición de fondos: (NAM)
5. Investigación: (NAM)
6. Metodología: (NAM)
7. Administración del proyecto: (NAM)
8. Recursos: (NAM)
9. Software: (NAM)
10. Supervisión: (NAM)
11. Validación: (NAM)
12. Visualización: (NAM)
13. Redacción – borrador original: (NAM)
14. Redacción – revisión y edición: (NAM)