



**Saúde mental dos jovens do ensino secundário da ilha da madeira:
fatores de vulnerabilidade e proteção**

**Mental health of the young people of the madeira island secondary
school: vulnerability factors and protective**

**Salud mental de los jóvenes de la escuela secundaria de la isla de
madeira: factores de vulnerabilidade y protección**

Isilda Ribeiro¹, <https://orcid.org/0000-0002-2623-2788>

Otília Freitas², <https://orcid.org/0000-0001-8393-8683>

Gilberta Sousa³

José Carlos Carvalho¹, <https://orcid.org/0000-0002-8391-8647>

Carlos Sequeira¹, <https://orcid.org/0000-0002-5620-3478>

Regina Pires¹, <https://orcid.org/0000-0003-1610-7091>

¹ Professor Coordenador, Escola Superior de Enfermagem do Porto, CINTESIS@RISE, Portugal.

² Professora Coordenadora, Universidade da Madeira-ESS, CINTESIS@RISE, Portugal.

³ Professora Adjunta, Universidade da Madeira-ESS, CINTESIS@RISE, Portugal.

Autor de Correspondência:

Isilda Ribeiro, E-mail: isilda.ribeiro@esenf.pt

Resumo

Introdução: Estudo centra-se no conhecimento da literacia e da saúde mental positiva, em jovens do ensino secundário.

Objetivos: Identificar os fatores de vulnerabilidade e proteção de jovens do ensino secundário na ilha da Madeira.



Metodologia: Investigação quantitativa, descritiva. Estudo piloto realizado na ilha da Madeira, com estudantes do ensino secundário (n=1948), idades entre 15-18 anos, mediante consentimento informado dos participantes e encarregados de educação. Colheita dados: "Questionário de Literacia e Saúde Mental Positiva", versão Estudantes do Ensino Secundário (QSM+VEESec) (Ribeiro, Sequeira, Ferreira, Carvalho e Pires, 2018). Aplicação online entre março/junho 2021.

Resultados: Os resultados mostram relevância entre fatores de vulnerabilidade e proteção na saúde mental. Verificou-se que 9,9% dos estudantes referiu ter alguns problemas de saúde mental; 9,3% recorreu a algum serviço de saúde devido a problema saúde mental; 29,7% referiu ter tido ou ter algum acompanhamento psiquiátrico. Dos fatores vulnerabilidade salienta-se: 42,4% não está satisfeito com seu sono; 46,1% considera não dormir horas suficientes para suas necessidades; 4,5% e 4,8%, respetivamente toma medicação regular para dormir e para algum problema saúde mental; 48,6% não pratica exercício físico regular. Dos possíveis fatores protetores, verifica-se que apresentam fracos indicadores, nomeadamente: 78,2% não participa em atividades recreativas; 43,7% não está satisfeito com sua relação afetiva e consomem substâncias (bebidas alcoólicas: 26,4% e drogas mais de três vezes por semana 3,4%).

Conclusão: Os jovens apresentam problemas de saúde mental: ansiedade, depressão, consumos álcool, substâncias ilícitas. Destaca-se a falta de interação social, a ausência de participação em atividades recreativas e insatisfação nos relacionamentos afetivos.

Palavras-Chave: Saúde Mental Positiva; Jovens; Ensino Secundário

Abstract

Introduction: Study focuses on the knowledge of literacy and positive mental health, in secondary school youth.

Objectives: Identify the vulnerability and protective and vulnerability of secondary school students on the Island of Madeira.

Methodology: Quantitative, descriptive research. A pilot study conducted on the island of Madeira, with secondary school students (n=1948), aged between 15-18 years, with the informed consent of the participants and parents. Data collection: "Literacy and Positive Mental Health Questionnaire", version Secondary School Students (QSM+VEESec) (Ribeiro, Sequeira, Ferreira, Carvalho and Pires, 2018). Online application between March/June 2021.

Results: The results show relevance between vulnerability and protective factors in mental health. It was found that 9.9% of the students reported having some mental health problems 9.3% resorted to some health service due to mental health problem; 9.3% resorted to some health service due to mental health problem; 29.7% reported having had or had some psychiatric follow-up. Of the vulnerability factors, the following



stand out: 42.4% are not satisfied with their sleep; 46.1% consider not getting enough sleep for their needs; 4.5% and 4.8%, respectively, take regular medication for sleep and for some mental health problem; 48.6% do not practice regular physical exercise. Of the possible protective factors, it is verified that they present weak indicators, namely: 78.2% do not participate in recreational activities; 43.7% are not satisfied with their affective relationship and consume substances (alcoholic beverages: 26.4% and drugs more than three times a week 3.4%).

Conclusion: Young people have mental health problems: anxiety and depression, alcohol consumption and illicit substances. The lack of social interaction, the absence of participation in recreational activities and dissatisfaction in affective relationships stand out.

Keywords: Positive Mental Health; Young; Secondary Education

Resumen

Introducción: El estudio se centra en el conocimiento de la alfabetización y la salud mental positiva en jóvenes de secundaria.

Objetivos: Identificar los factores de vulnerabilidad y protección de los estudiantes de secundaria en la Isla de Madeira.

Metodología: Investigación cuantitativa y descriptiva. Estudio piloto realizado en la isla de Madeira, con estudiantes de secundaria (n=1948), con edades comprendidas entre 15-18 años, con el consentimiento informado de los participantes y padres. Recolección de datos: "Cuestionario de alfabetización y salud mental positiva", versión Estudiantes de secundaria (QSM + VEESec) (Ribeiro, Sequeira, Ferreira, Carvalho y Pires, 2018). Solicitud en línea entre marzo/junio de 2021.

Resultados: Los resultados muestran relevancia entre la vulnerabilidad y los factores protectores en salud mental. Se encontró que 9,9% de los estudiantes refirieron tener algún problema de salud mental; 9,3% recurrieron a algún servicio de salud debido a problemas de salud mental; 29,7% refirieron haber tenido o tener algún seguimiento psiquiátrico. De los factores de vulnerabilidad, se destacan: 42,4% no están satisfechos con su sueño; El 46,1% considera que no duerme lo suficiente para sus necesidades; 4,5% y 4,8%, respectivamente, toman medicamentos regulares para dormir y para algún problema de salud mental; El 48,6% no practica ejercicio físico regular. De los posibles factores protectores, se verifica que presentan indicadores débiles, a saber: 78,2% no participan en actividades recreativas; 43,7% no están satisfechos con su relación afectiva y consumen sustancias (bebidas alcohólicas: 26,4% y drogas más de tres veces a la semana 3,4%).

Conclusión: Los jóvenes tienen problemas de salud mental: ansiedad y depresión, consumo de alcohol y sustancias ilícitas. Se destacan la falta de interacción social, la



ausencia de participación en actividades recreativas y la insatisfacción en las relaciones afectivas.

Palabras Clave: Salud Mental Positiva; Joven; Enseñanza Secundaria

Recebido: 31/12/2022. Aceite: 10/04/2023.

Introdução

A saúde mental (SM) dos jovens adolescentes é suscetível de ser influenciada positiva ou negativamente, por múltiplos fatores. Neste sentido, é importante desenvolver investigação relativamente aos fatores de vulnerabilidade e de proteção, inclusive nos estudantes do ensino secundário, para que possam beneficiar de intervenções ao nível da promoção da saúde mental que se têm vindo a mostrar eficientes, designadamente as que reforçam os recursos positivos dos estudantes e dos contextos académicos (World Health Organization [WHO], 2021), com benefício na vivência das transições múltiplas em que muitas vezes estes estudantes se encontram, influenciando as suas respostas humanas de bem-estar (Nogueira, 2017).

A vulnerabilidade resulta de um processo complexo, multidimensional e dinâmico, numa interação entre os atributos de natureza pessoal, condições sociais e ambientais (Spiers, 2000), que abrange o conceito mais estrito de vulnerabilidade mental. Do ponto de vista da saúde mental, o conceito de vulnerabilidade progrediu de uma visão epidemiológica inicial até uma conceção mais compreensiva que lhe adicionou a ideia de perceção e experiência individual e única de “sentir-se ou não vulnerável” (Spiers, 2000; Nogueira, 2017). Avaliar vulnerabilidade é crucial para identificar as características e condições associadas a indivíduos mais suscetíveis, designadamente para conhecer as variáveis e condições que promovem ou reduzem os sentimentos de vulnerabilidade individual e dos grupos, constituindo um contributo para os profissionais de saúde na identificação de indivíduos vulneráveis e agir precocemente, conjuntamente com as instituições de ensino, no planeamento e implementação de programas de promoção da saúde e prevenção de sofrimento mental (Nogueira, 2017).

Estes pressupostos vão ao encontro do Plano de Ação de Saúde Mental da Organização Mundial da Saúde (OMS) para 2013-2030, que tem como principal foco valorizar, promover e proteger a saúde mental. Este, assenta em quatro objetivos principais: fortalecer liderança e governança eficazes para a saúde mental; fornecer serviços de saúde mental comunitários abrangentes, integrados e responsivos; implementar estratégias de promoção e prevenção em saúde mental; e fortalecer os sistemas de informação, evidências e pesquisas em saúde mental (WHO, 2021).



Neste sentido, tem-se vindo a fomentar uma abordagem da SM centrada na adoção de medidas promotoras da Saúde Mental Positiva (SM+), como recurso decisivo para o incremento da saúde e bem-estar dos jovens, em detrimento das abordagens ancoradas em modelos centrados na doença (Sequeira et al., 2014; Leite, 2016).

O conceito de “Saúde Mental Positiva” emerge como parte integrante da saúde global do indivíduo (Lluch, 2008), cujo termo “positiva” compreende a “promoção de ações no sentido de reforçar e potenciar a saúde mental na sua generalidade” (Leite, 2016, p. 38), ou seja, ações com efeito positivo, de bem-estar e de benefício para a SM. Admite-se que a SM+ pode ser parte da resposta aos desafios da SM que enfrentamos na atualidade, por isso, a aposta na investigação nesta área tem vindo a intensificar-se. Esta pode ser a via de empoderamento dos jovens, tornando-os mais aptos a tomar decisões que promovam a sua SM, a lidar com situações de stress e frustrações, otimizando o seu desenvolvimento pessoal, sua identidade, funcionamento social e coletivo.

A literacia envolve o conhecimento de problemas de SM e a vinculação à ação pode beneficiar a SM dos jovens, sendo determinante para a sua capacitação, tomada de decisão informada e obtenção de ganhos em saúde (WHO, 2021). A evidência mostra que o défice de literacia em SM é um fator determinante para a ausência da saúde mental, em particular dos jovens que se encontram em fase de desenvolvimento e autoafirmação, o que tem vindo a constituir um grave problema de saúde pública a nível mundial, com especial relevo na Europa, nas últimas décadas, nomeadamente, associado ao aumento significativo das taxas de suicídio entre os adolescentes, jovens adultos e idosos (Direção Geral da Saúde, 2015). Promover a literacia em SM é fundamental para melhorar a promoção da mesma, adotar estilos de vida saudáveis, prevenir a doença e comportamentos de risco, procurar ajuda e empoderar para a gestão da doença e dos regimes terapêuticos (Angermeyer et al., 2013).

Destaca-se a importância de investigar sobre a saúde mental dos jovens do ensino secundário da ilha da Madeira, nomeadamente os fatores de vulnerabilidade e proteção, com o intuito da definição de potenciais estratégias de promoção de intervenções, designadamente, na promoção da saúde e prevenção da doença mental, junto das escolas e dos organismos do arquipélago e eventual implementação de programas de Saúde Mental Positiva e Primeira Ajuda em Saúde Mental.

O presente estudo integra o projeto “Literacia e Saúde Mental Positiva”, que se encontra a decorrer, cuja finalidade visa o conhecimento da literacia e saúde mental positiva em jovens do ensino secundário, no sentido de trazer benefícios para a prestação de cuidados através da promoção da saúde escolar na prevenção primária praticada de forma articulada entre os centros de saúde e as escolas do ensino secundário. Objetivo: identificar os fatores de vulnerabilidade e proteção de jovens do ensino secundário da ilha da Madeira.



Metodologia

Investigação descritiva de cariz quantitativo – estudo piloto realizado na ilha da Madeira, com estudantes do ensino secundário. A amostra (por conveniência), é constituída por 1948 estudantes do ensino secundário. A colheita de dados decorreu entre março e junho de 2021, em contexto escolar, com a colaboração dos estabelecimentos de ensino secundário, através de um instrumento criado para este efeito - "Questionário de Literacia e Saúde Mental Positiva, versão Estudantes do Ensino Secundário" (QSM+ VEESec) (Ribeiro, Sequeira, Ferreira, Carvalho e Pires, 2018), constituído por: Questionário de caracterização sociodemográfica, composto por 24 questões; Escala de vulnerabilidade psicológica (Nogueira, 2017) com seis itens (Likert com cinco opções); Questionário de saúde mental positiva (Sequeira et al., 2014), com 39 itens (Likert com quatro opções); Questionário de conhecimento de saúde mental (Chaves et al., 2019), com 16 itens (Likert com cinco opções) + quatro itens (atividades de promoção de saúde mental); Questionário "O que é importante para uma boa saúde mental?" (Chaves et al., 2019), com 10 itens (Likert com cinco opções + N/A).

No presente estudo, dá-se ênfase aos dados preliminares obtidos, tendo em consideração que este sub-estudo, insere-se assim num projeto mais alargado ao nível da literacia e saúde mental positiva (tendo como alvo estudantes do ensino superior; professores; profissionais de saúde).

A aplicação foi feita online através do link: <http://survey.esenf.pt/index.php/147643?lang=pt>. Todos os instrumentos foram codificados. O estudo teve aprovação da Comissão de Ética da Escola Superior de Enfermagem do Porto – ESEP (8 de junho fluxo ADHOC_822/2020). Os estudantes participaram de forma voluntária, tendo assinado o consentimento informado. Assim como o consentimento informado foi dado também pelo respetivo encarregado de educação. Tivemos um estudante com idade igual a 18 anos que participou no estudo.

Resultados

Dos resultados obtidos verificou-se que 76,7% dos estudantes (n=1948), tinha idades entre 15 e 18 anos, 33,3% frequentava o 12.º ano e 31,3% o 10.º ano de escolaridade. Quanto à história de doença mental, 9,9% referiu ter algum problema de saúde mental, no entanto, é de salientar que 20,9% não respondeu a esta questão, o que corresponde a 407 jovens.

Dos estudantes inquiridos 9,3% (n=144) recorreu a algum serviço de saúde devido a problema de saúde mental e 29,7% referiu ter tido ou ter algum acompanhamento psicológico ou psiquiátrico.

Na análise, salienta-se que 42,4% referiu não estar satisfeito com o seu sono e 46,1% (n=707) considerou não dormir as horas suficientes para as suas necessidades.



Quanto à toma de medicação, de forma regular para algum problema de saúde mental 4,8% (n=73) dos estudantes inquiridos adere ao regime medicamentoso, sendo os problemas mais mencionados: a ansiedade e a depressão (25,4%).

Em relação à prática de desporto ou exercício físico regular, verificou-se que 48,6% dos estudantes inquiridos não pratica.

Relativamente aos hábitos alimentares, 26,9% dos estudantes não considerou a sua alimentação saudável e 17,7% não ingere diariamente fruta ou legumes.

No que refere à interação social, 25,1% raramente está com amigos fora do contexto escolar, 78,2% não participa em atividades recreativas e 43,7% não está satisfeito com a sua relação afetiva/amorosa.

Em relação ao fator de vulnerabilidade consumo de substância lícitas, verificou-se que 26,4% (n=401) dos estudantes inquiridos consumia bebidas alcoólicas.

Quanto ao consumo de drogas, constatou-se que 3,4% (n=51) dos estudantes inquiridos consumia drogas, sendo 25,5% com uma regularidade superior a três vezes por semana.

Discussão

Os resultados obtidos neste estudo mostram relevância entre os fatores de vulnerabilidade e proteção na saúde mental dos jovens. Pela escassez de comparabilidade com outros estudos no âmbito do ensino secundário, a evidência utilizada refere-se também aos estudantes do ensino superior.

Na história de doença mental, 9,9% dos estudantes inquiridos relatam problemas de saúde mental o que atesta os resultados do estudo de Sequeira e colaboradores (2019), que embora, sejam em estudantes do ensino superior, na área de enfermagem, também exibiram problemas de saúde mental num percentual de 2,6%. Constatamos que os problemas de saúde mental mais frequentes nos estudantes, são ansiedade e depressão (25,4%). Em outros estudos, a ansiedade e a depressão, foram mencionadas com valores percentuais superiores, nomeadamente 66,1% (Sequeira, Carvalho, Borges e Sousa, 2013) e 65% (Sequeira et al., 2012) na ansiedade e com 61,4% (Sequeira et al., 2013) para a depressão.

No estudo realizado por Santos e colaboradores (2019), a ansiedade e stress, os sintomas físicos e psicológicos, as preocupações, os sintomas depressivos, a perceção de felicidade e de qualidade de vida são fatores importantes para compreensão e caracterização da saúde mental dos adolescentes.

Relativamente ao sono, os estudantes referem estar insatisfeitos com o seu padrão de sono (42,5%), nível inferior ao dos jovens do ensino superior em 54,4% (Valentim et al., 2022) e em 60,7% revelado no estudo de Cunha (2020). Quanto às horas de sono



suficientes para a satisfação das suas necessidades, 46,1% dos estudantes mencionaram não dormir as horas suficientes, também inferior ao estudo de Cunha (2020), que demonstrou que 67,8% dos estudantes do ensino superior não dorme as horas suficientes para a satisfação das suas necessidades.

Em relação ao exercício físico, verificou-se que 48,6% não pratica exercício físico ou desporto de forma regular, que quando comparado com outros estudos, apresentam melhores resultados que 66,1% (Valentim et al., 2022), de 68,2% no estudo realizado por Sequeira e colaboradores (2013) e de 76,5% no estudo de Cunha (2020).

Verificam-se resultados semelhantes no que se refere aos hábitos alimentares, neste estudo com 26,9%, com os resultados de Cunha (2020) com 28,4% dos estudantes e dos 29,9% de Valentim e colaboradores (2022), dos jovens que não apresentam uma alimentação saudável.

A satisfação com as relações obteve nos estudantes em análise um percentual de 43,7% de insatisfação com as suas relações afetivas/amorosas, resultado idêntico ao verificado nas pesquisas de Sequeira e colaboradores (2012, 2019) e Nogueira e colaboradores (2022), em que, respetivamente, 56,4% e 40,9% a frequentar o ensino superior, refere dificuldades em estabelecer relações interpessoais satisfatórias.

O que contrasta com os resultados obtidos no estudo o bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses, realizado em 2019, cujos autores Santos e seus colaboradores (2019) referem que o desenvolvimento de competências socio emocionais e de relacionamento interpessoal são fatores ligados à proteção no âmbito da saúde mental e qualidade de vida dos adolescentes.

Outro dos fatores de vulnerabilidade, no que respeita ao consumo de bebidas alcoólicas, 26,4% dos estudantes refere hábitos de consumo, percentual inferior ao verificado em outras pesquisas com jovens, com 46,4% (Cunha, 2020) e de 49,7% (Valentim et al., 2022). O consumo de substâncias psicoativas ilícitas foi referido por 3,4% dos estudantes, percentual idêntico aos achados encontrados em outros estudos, especificamente de 3,9% (Valentim et al., 2022), 4,4% (Cunha, 2020) e de 4,6% (Sequeira et al., 2013).

Conclusão

Este estudo piloto, permitiu identificar alguns fatores de vulnerabilidade e proteção de jovens do ensino secundário da ilha da Madeira, associados à saúde mental. Os resultados indicam existência de problemas de saúde mental nos jovens, nomeadamente, ansiedade e depressão, consumos de álcool e de substâncias ilícitas. Como fatores de vulnerabilidade destaca-se a falta de interação social, a ausência de participação em atividades recreativas e desportivas e a insatisfação ao nível da relação afetiva/amorosa. O número de horas de sono suficientes para as suas necessidades, a



prática de desporto ou exercício físico de forma regular e a alimentação saudável foram os fatores protetores mais relevantes.

Muitos dos resultados obtidos, que poderiam ser fatores de proteção, apresentam-se como fatores de vulnerabilidade, o que requer uma observação mais cuidada e atenta, pelo que necessitam de uma maior intervenção ao nível da promoção da saúde mental.

Uma das dificuldades, prendeu-se com as questões burocráticas e de acessibilidade à população para a obtenção dos dados, uma vez que se trata de adolescentes menores e ser imprescindível o consentimento dos pais.

Implicações para a Prática Clínica

Destaca-se a importância da definição de estratégias de promoção e prevenção da Saúde Mental, junto das escolas e dos organismos do arquipélago e eventual implementação de programas de Saúde Mental Positiva e Primeira Ajuda em Saúde Mental, de forma a poder ser um meio facilitador, para uma melhor comunicação e literacia em saúde mental.

Agradecimentos

Agradece-se a todas as instituições de ensino, desde as direções que prontamente aceitaram participar destacando-se o seu papel na autorização e agilização das questões burocráticas, uma vez que a colheita ocorreu em período pandémico e a toda a comunidade educativa nomeadamente todos os Professores, Estudantes e Encarregados de Educação.

Referências bibliográficas

Angermeyer, M. C., Matschinger, H. & Schomerus, G. (2013). Attitudes towards psychiatric treatment and people with mental illness: changes over two decades. *British Journal of Psychiatry*, 203(2), 146-151. doi:10.1192/bjp.bp.112.122978.

Chaves, C., Sequeira, C. e Duarte, J. (2019). Questionário de Conhecimento de Saúde Mental. Escola Superior de Enfermagem do Porto.

Cunha, M. I. (2020). Promoção da saúde dos estudantes do ensino superior: Saúde Mental Positiva e Literacia em Saúde Mental em análise [Dissertação de Mestrado]. Instituto Politécnico de Viana do castelo: Escola Superior de Saúde.



Direção Geral da Saúde. (2015). Plano Nacional de Saúde. Revisão e Extensão a 2020. Ministério da Saúde.

Leite, A. R. (2016). Conceção de um programa de Saúde Mental Positiva para docentes do ensino básico [Dissertação de Mestrado]. Escola Superior de Enfermagem do Porto.

Lluch, M. T. (2008). Concepto de salud mental positiva: Factores relacionados. In J. Fornes, y J. Gómez (coord.), Recursos y programas para la salud mental. Enfermería psicosocial II. Madrid: Fuden, Colección líneas de especialización en enfermeira, 37-69.

Nogueira, M. J. C. (2017). Saúde mental em estudantes do ensino superior: fatores protetores e fatores de vulnerabilidade [Tese de Doutoramento]. Universidade de Lisboa.

Nogueira, M. J., Seabra, P., Alves, P., Teixeira, D., Carvalho, J. C., & Sequeira, C. (2022). Predictors of positive mental health in higher education students. A cross-sectional predictive study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 1–8. <https://doi.org/10.1111/ppc.13145>

Ribeiro, I., Sequeira, C., Ferreira, P., Carvalho, J. C., & Pires, R. (2018). Questionário de Literacia e Saúde Mental Positiva, versão Estudantes do Ensino Secundário (QSM+-VEESec). Escola Superior de Enfermagem do Porto.

Santos, T. G. S., Tomé, G., Gómez-Baya, D., Guedes, F. B., Cerqueira, A., Borges, A., & Matos, M. G. (2019). O bem-estar e a saúde mental dos adolescentes portugueses. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 17–27. <http://revistas-prod.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2626>.

Sequeira, C., Sá, L., Carvalho, J. C., Borges, E., & Sousa, C. (2012). Avaliação da saúde mental positiva em estudantes do ensino superior. *Referência III Série, Suplemento*, 150.

Sequeira, C., Carvalho, J. C., Borges, E., & Sousa, C. (2013). Vulnerabilidade mental em estudantes de enfermagem no ensino superior: estudo exploratório. *Journal of Nursing and Health (JONAH)*, 3(2), 170-181.

Sequeira, C., Carvalho, J. C., Sampaio, F., Sá, L., Lluch-Canut, T., & Roldán-Merino, J. (2014). Avaliação das propriedades psicométricas do Questionário de Saúde Mental Positiva em estudantes portugueses do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 11, 45-53.

Sequeira, C., Carvalho, J. C., Gonçalves, A., Nogueira, M. J., Lluch-Canut, T., & Roldán-Merino, J. (2019). Levels of positive mental health in Portuguese and Spanish nursing students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 26(5), 483-492.

Spiers, J. (2000). New perspectives on vulnerability using emic and etic approaches. *Journal of Advanced Nursing*, 31(3), 715-721.

Valentim, O., Vilelas, J., Carvalho, J. C., Andrade, C. M. S. M., Tomás, C., Costa, P. S., & Sequeira, C. (2022). The relation between lifestyles and positive mental health in



Portuguese higher education students. *Glob Health Promot.* 2022 Aug 24:17579759221112552. <https://doi.org/10.1177/17579759221112552>. Epub ahead of print. PMID: 36000814.

World Health Organization. (2021). *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013–2030*. Department of Mental Health and Substance Abuse. WHO.