

Maria Gabriela Sousa Borges

**O papel das redes sociais na promoção da literacia em saúde mental entre jovens: uma
revisão integrativa da literatura**

Uberlândia

2025

Maria Gabriela Sousa Borges

**O papel das redes sociais na promoção da literacia em saúde mental entre jovens: uma
revisão integrativa da literatura**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Instituto Psicologia da Universidade Federal de
Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do
título de Bacharel em Psicologia

Orientador(a): Prof. Dr. João Fernando Rech
Wachelke

UBERLÂNDIA

2025

Eu dedico este trabalho a todos que passaram pela minha vida nos últimos 25 anos.

Aqueles que passaram e puderam ficar, agradeço por me escolherem como companhia em meio a um mundo tão agitado.

Durante os anos mais difíceis da minha adolescência as redes sociais foram para mim um veículo de auto expressão e socialização extremamente poderoso.

Portanto, dedico este trabalho a minha versão adolescente, que encontrou sentido de vida no cuidado e na conexão com outras pessoas.

Espero que este trabalho seja um dos embriões para a promoção da saúde mental para além das paredes das instituições tradicionais de saúde e em sincronia com as transformações tecnológicas que estamos vivenciando ao longo do século XXI.

RESUMO

O uso de redes sociais mostra-se cada vez mais presente na atualidade. Considerando-se que há vantagens e desvantagens do uso crescente dessas redes, mostra-se imprescindível investigar o modo como essas ferramentas podem beneficiar a literacia em saúde mental de jovens, população particularmente afetada por questões de saúde mental e ativa nas redes sociais. Este trabalho consiste em uma revisão integrativa da literatura que aborda iniciativas de literacia em saúde mental por meio de ferramentas de interação online. Dentre os estudos analisados, é notável que as estratégias são capazes de promover mudanças positivas nas atitudes, crenças e na experiência da busca de informação e ajuda à saúde mental. Contudo, houve um baixo número de estudos de elevado rigor metodológico que avaliem os impactos dessas ações na saúde mental dos jovens e que possam ser generalizados. Além disso, notou-se a ausência de pesquisas que abordem a literacia em sua gama de fatores e os estudos focaram predominantemente em jovens adultos. Foram identificadas limitações nas próprias campanhas, como barreiras de acesso às redes sociais, falta de internet ou equipamentos tecnológicos e questões culturais e de gênero. Para maximizar os ganhos e minimizar barreiras e riscos nesse cenário, é crucial incorporar particularidades socioeconômicas, além de utilizar as redes sociais para facilitar a interação com os pares. Também é necessário que as empresas moderadoras desses espaços virtuais se comprometam com a redução da desinformação e do estigma, conectando usuários a profissionais e a informações acuradas em saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental; Literacia; Jovens; Redes Sociais.

ABSTRACT

The use of social media is increasingly prevalent in contemporary society. Given the advantages and disadvantages of the growing use of these platforms, it is essential to explore how such

tools can support mental health literacy among young people, a population particularly affected by mental health issues and highly active on social media. This study presents an integrative literature review examining mental health literacy initiatives delivered through online interaction tools. Among the studies analysed, the strategies were found to promote positive changes in attitudes, beliefs, and in the experience of seeking mental health information and support. However, there was a limited number of methodologically rigorous studies assessing the impacts of these interventions on young people's mental health in a generalisable way. Moreover, there was a lack of research addressing the full range of mental health literacy components and most studies focused on young adults. Identified limitations included shortcomings within the campaigns themselves, barriers to accessing social media, lack of internet connectivity, limited access to technological devices, and cultural or gender-related challenges. To maximise the benefits and minimise barriers and risks in this context, it is crucial to consider the specificities of socioeconomic and cultural contexts, and to harness digital innovation to facilitate peer interaction. Furthermore, it is necessary for companies moderating these virtual spaces to commit to reducing misinformation and stigma, while ensuring that users are connected with professionals and accurate mental health information.

Key-words: Mental Health; Literacy: Young People; Social Media.

SUMÁRIO

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUÇÃO | 7 |
| 2. MÉTODO..... | 11 |
| 2.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO | 11 |
| 2.2 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO..... | 12 |
| 2.4 TRIAGEM DE ARTIGOS | 12 |
| 1. RESULTADOS..... | 13 |
| 3.1 PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO À LITERACIA NAS REDES SOCIAIS.. | 16 |
| 3.2 O IMPACTO DOS ESTRATÉGIAS DE LITERACIA EM SAÚDE MENTAL NAS REDES SOCIAIS | 17 |
| 2. DISCUSSÃO | 23 |
| 3. CONSIDERAÇÕES FINAIS..... | 26 |
| REFERÊNCIAS | 28 |
| APÊNDICE | 35 |

1. INTRODUÇÃO

As redes sociais podem ser compreendidas como sites de interação online e aplicações digitais que permitem a interação identificada por meio dos perfis de usuário (Branley & Covey, 2017; Vaingankar, et al., 2022). Esses perfis permitem a comunicação e colaboração entre indivíduos, comunidades e organizações por meio da criação, do compartilhamento, da edição, da avaliação e do engajamento de conteúdo (McCay-Peet & Quan-Haase, 2017) utilizando-se de ferramentas, como: atualizações de *status*, mensagens, notícias, vídeos, mapas, comentários, conteúdo em vídeo, entre outros (Branley & Covey, 2017).

Há um crescente debate quanto ao impacto negativo das redes sociais no desenvolvimento de adolescentes, mas sobretudo em relação ao prejuízo à saúde mental desses jovens (Odgers & Jensen, 2020). Segundo Alonzo et al. (2021), em revisão sistemática sobre os efeitos das redes sociais sobre a qualidade do sono e a saúde mental de jovens, há associações significativas entre o uso excessivo de redes sociais e prejuízos à saúde mental. Dentre os efeitos deletérios do uso das rede sociais, incluem-se a promoção de discursos de ódio contra minorias sociais (Wachs et al., 2022), a disseminação de notícias falsas (*fake news*) (Aïmeur et al., 2023), a propagação de conteúdos que influenciam comportamentos de risco, como o abuso de álcool (Russell et al., 2021), distúrbios alimentares, violência, auto agressão (Branley & Covey, 2017; Schønning et al., 2020), além de prejuízos ao bem-estar e comportamentos suicidas (Schønning et al., 2020). Cabe ressaltar que dentre os fatores que podem contribuir para que o uso de redes sociais seja nocivo, estão a busca por popularidade e a exibição de comportamento violento ou ofensivo (como o *cyberbullying*) facilitada pelo senso de proteção proporcionado pelo anonimato (De Felice et al., 2022).

Em contrapartida a esse cenário, autores apontam que as redes sociais são plataformas que possuem suas vantagens, embora ainda sejam permeadas por seus efeitos negativos (O'Reilly et al., 2018; Vaingankar et al., 2022). Boer et al. (2020) demonstram que usuários

intensos das redes sociais podem apresentar um maior nível de suporte social, um dos elementos do bem-estar quando a comunicação se dá com grupos de amigos “reais” e melhores amigos. Villamil e King (2024) também defendem que as redes sociais devem ser vistas também como benéficas, pois criam um ambiente social que permite que as pessoas se envolvam em experiências complexas de aprendizado e criação de significado.

Isso, portanto, permite uma mudança de paradigma sobre as redes sociais que possibilita, portanto, explorar o potencial positivo delas. Nesse sentido, Latha et al. (2020) afirmam que as redes sociais permitem uma maior conexão entre as pessoas, facilitando a troca de informações relacionadas à educação e à conscientização sobre diversas questões socialmente relevantes, como a saúde. Dessa forma, essas plataformas podem também ser utilizadas para buscar e disseminar conteúdos voltados à saúde mental, em um movimento conhecido como literacia em saúde mental (“*Mental Health Literacy*”, em Inglês).

A literacia em saúde mental é um conceito multifacetado que engloba cinco dimensões centrais: (1) a compreensão de como prevenir doenças mentais; (2) A capacidade de reconhecer quando um transtorno mental está se desenvolvendo; (3) A conscientização sobre os recursos de autoajuda e tratamentos disponíveis para doenças mentais; (4) conhecimento de estratégias eficazes de autoajuda para problemas mais leves e (5) a habilidade de fornecer primeiros socorros em saúde mental para apoiar outras pessoas, permitindo que ofereçam ajuda inicial e encorajem a busca por auxílio profissional em situações de crise ou necessidade (Jorm, 2012).

Recentemente, o conceito também passou a abranger: (1) como obter e manter uma saúde mental positiva; (2) como compreender os transtornos mentais e seus tratamentos; (3) como diminuir o estigma relacionado aos transtornos mentais; e (4) como aumentar a eficácia da busca por ajuda, ou seja, saber quando e onde buscar ajuda e desenvolver competências destinadas a melhorar os cuidados com a saúde mental e as capacidades de autogestão. (Kutcher et al., 2016). Além disso, o conceito de literacia também se estendeu à era digital e engloba a

habilidade dos indivíduos de acessar, compreender e utilizar os meios digitais como ferramentas de informação e serviços em saúde mental, conceito conhecido na literatura como literacia em saúde mental digital ou eletrônica (em Inglês, Electronic mental health literacy - eMHL e Digital mental Health - DMH), que se deriva do uso de Tecnologias da Informação e Comunicação (TICs) no contexto da saúde mental (Lal, 2019; Xu et al., 2024).

Sendo de particular interesse para pesquisadores em saúde pública e formuladores de políticas, a adolescência representa uma fase crucial para o desenvolvimento humano, (Hassen et al., 2022). Estima-se que, globalmente, uma em cada sete pessoas entre 10 e 19 anos vive com algum transtorno mental, respondendo por 15% da carga global de doenças nessa faixa etária. Dentre esses transtornos, destacam-se os transtornos de humor e de ansiedade como algumas das principais causas de morbidade e incapacidade nessa população. Além disso, o suicídio figura como a terceira principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos, evidenciando a urgência de intervenções precoces (World Health Organization [WHO], 2024).

Considerando que problemas de saúde mental não tratados na juventude podem comprometer significativamente o desenvolvimento e as oportunidades na vida adulta, o presente estudo optou por abranger a faixa etária de 10 a 25 anos. Essa delimitação incorpora a média de idade presente nos estudos que contam com a população jovem e segue a delimitação da Organização Mundial da Saúde da segunda década da vida (de 10 a 19 anos) para a adolescência e a juventude, dos 15 aos 24 anos, fases reconhecidas na literatura como fundamentais para a transição à vida adulta e marcadas por importantes mudanças biopsicossociais (Ministério da Saúde, 2007).

Nesse contexto, as redes sociais têm surgido como um recurso para melhorar a literacia em saúde mental e facilitar a busca por ajuda, uma vez que muitos jovens utilizam plataformas como Instagram, Snapchat e TikTok para entretenimento, comunicação e, mais recentemente, para obter informações sobre saúde, sendo, até mesmo, mais propensos a busca dessas

informações online do que grupos de outras gerações (Pretorius et al., 2022). Além disso, os adolescentes tendem a avaliar a sua saúde mental não apenas tendo em perspectiva suas emoções e comportamentos, mas também avaliando-se as relações que mantém com outras pessoas (Lukoševičiūtė-Barauskienė et al, 2023).

A presente pesquisa se justifica pelo crescimento do uso de redes sociais como uma ferramenta de busca e compartilhamento de informações no campo da saúde mental, ação denominada de literacia em saúde mental digital. Nesse sentido, observa-se a necessidade de contribuir para o desenvolvimento teórico e prático ao compreender possibilidades de uso das redes sociais como uma ferramenta de promoção à saúde mental fomentar pesquisas e políticas de literacia em saúde mental voltadas ao público jovem, particularmente afetado por prejuízos mentais e comumente presente no âmbito virtual.

A abordagem universal para formular uma questão de pesquisa ou planejar uma estratégia de busca utiliza a estrutura PICO, sendo Participantes, Intervenção/Exposição, Comparador e Outcome - desfecho. (Hosseini et al., 2024). Nesse sentido, o presente artigo é guiado pela pergunta de pesquisa: "Como o uso de redes sociais pode promover a saúde mental de jovens?" e adota uma adaptação do diagrama PICO, sendo: (P) jovens (10-25 anos); (I) estratégias de promoção da literacia em saúde mental nas redes sociais; e (O) aumento da literacia em saúde mental. Não foram designados Comparadores (C) ou Tipos de estudo (T) por se tratar de uma revisão integrativa que abrange diversos delineamentos de estudo.

Este estudo busca oferecer um panorama abrangente sobre o modo como as redes sociais são utilizadas como ferramenta de promoção da literacia em saúde mental entre jovens. Como objetivos específicos, são: (1) avaliar quais são as intervenções mais comuns para promover a literacia em saúde mental entre jovens nas redes sociais presentes na literatura; (2) Avaliar o impacto que as campanhas de literacia em saúde mental nas redes sociais têm sobre os jovens na literatura atual; (3) Discutir os potenciais e limitações enfrentadas ao promover literacia em

saúde mental por meio das redes sociais.

2. MÉTODO

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura com o objetivo de fornecer panorama amplo do que já foi discutido na literatura, possibilitando a compreensão dos efeitos, limites e possibilidades do uso das redes sociais para a promoção da literacia em saúde mental. Foi escolhida a metodologia de revisão integrativa, por ela abarcar, de modo abrangente, diversos tipos de estudo e promover uma compreensão abrangente da temática, que perpassa tanto por estudos experimentais, quanto não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado (Souza et al., 2010).

2.1 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Foram selecionadas as bases de dados PubMed, Scopus, Embase e PsycInfo. Nessas bases, incluíram-se pesquisas publicadas entre 2014 e 2024, sem limitação de idioma, que abordam o uso de redes sociais (como Instagram, Facebook, TikTok, YouTube, entre outras) para promover a literacia em saúde mental de jovens entre 10 e 25 anos.

Ademais, optou-se por incluir todos os artigos que tiveram como foco central o uso de ferramentas online de interação social para a busca de informações e o suporte em saúde mental de jovens, mesmo que não mencionassem os termos "literacia" e "redes sociais" diretamente. Essa decisão justifica-se pela presença de diversos artigos que abordam o tema sem empregar essa terminologia de forma explícita. É importante ressaltar que não há consenso em uma terminologia única para definir as plataformas de interação digital, que estão em constante transformação, e o próprio uso de ferramentas digitais em saúde mental é um fenômeno recente.

2.2 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Foram excluídos estudos que se concentram em adultos, acima de 25 anos, ou em crianças, abaixo de 10 anos, artigos de opinião, ensaios e resumos de apresentação em

congresso. Além disso, foram excluídos artigos que não abordam a saúde mental de forma significativa envolvendo a literacia nas redes sociais. Ou seja, foram excluídos artigos que apresentam estratégias de literacia em saúde somente de modo geral, como, por exemplo, campanhas de vacinação e ações sanitárias associadas à pandemia de Covid-19.

2.3 ESTRATÉGIA DE BUSCA

A estratégia de busca foi elaborada para capturar uma ampla variedade de estudos, empregando uma combinação de palavras-chave e termos MeSH, como "*adolescent**", "*youth**", "*juvenile*", "*young peopl**" para indicar a população, além de "*mental health*", "*literacy*", "*social media*" e "*social media site**" para indicar as intervenções e o contexto.

2.4 TRIAGEM DE ARTIGOS

Foi utilizada a ferramenta Rayyan e o Google Sheets para o manejo das referências e triagem dos artigos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão a partir dos resumos desses artigos. Os artigos que corresponderam aos critérios de inclusão foram, então, lidos na íntegra e analisados segundo a qualidade metodológica utilizando-se a ferramenta JBI Critical Appraisal Tools. O referido instrumento foi escolhido, devido à sua aplicabilidade em estudos de metodologias diversas. Para cada metodologia encontra-se um *checklist* específico para a análise da qualidade metodológica. Somente a partir desse ponto, os estudos que apresentam qualidade metodológica suficiente, ou seja, apresentam os elementos essenciais de cada delineamento de estudo, foram incluídos na revisão.

A análise dos dados foi conduzida por meio de uma análise temática, que envolve o exame detalhado e repetido dos achados para identificar grupos de significados semelhantes e criar categorias (Lockwood et al., 2015). A partir dessa abordagem, foi possível, primeiramente, agrupar e sintetizar os objetivos centrais dos estudos sobre estratégias de promoção da literacia em saúde mental na literatura, para então consolidar os principais achados em cada categoria identificada.

1. RESULTADOS

A partir da referida estratégia de busca, foram encontrados 207 artigos. Após a remoção de 83 duplicados e a exclusão de 102 artigos que não atendiam aos critérios desta revisão, restaram 22 estudos para que correspondessem aos critérios de inclusão. A busca por artigos foi refeita em 10 de abril de 2025 para garantir a inclusão dos estudos mais recentes e refletir o panorama atualizado da pesquisa na área. Foram, então, incluídos mais dois artigos que correspondem aos critérios de inclusão e foram publicados durante a elaboração deste trabalho, totalizando 24 artigos.

Todos os artigos selecionados foram, então, analisados segundo a qualidade metodológica utilizando-se a ferramenta JBI Critical Appraisal Tools. Todos os trabalhos satisfizeram os parâmetros de qualidade metodológica para cada delineamento apresentado e foram, portanto incluídos na presente revisão. Para a extração de dados, por sua vez, foram coletados de cada artigo as seguintes informações: autor e ano, objetivos, faixa etária da amostra, local onde foi realizado o estudo, delineamento do estudo, principais resultados, seção temática do estudo e limitações do estudo. As seções temáticas foram definidas de acordo com os objetivos centrais de cada estudo. Nomeadamente, são elas: (1) Implementação de estratégias de literacia em saúde mental (10 artigos); (2) Eficácia/impacto de estratégias de literacia em saúde mental (oito artigos); (3) Estratégias de literacia em saúde mental (cinco artigos) e (6) Adaptação de estratégia de literacia em saúde mental (um artigo).

Segundo o país de origem dos estudos, a Austrália foi o país com o maior número de estudos realizados (oito artigos), seguida pela Irlanda (três artigos) e Reino Unido (dois artigos). Outros países como Itália, Etiópia, África do Sul, Maláui, Singapura, Canadá, Índia, Irã e Estados Unidos contribuem com um estudo cada. Isso mostra que a Austrália tem sido pioneira nos estudos que englobam estratégias de saúde mental para jovens nos últimos dez anos.

Sob a ótica dos tipos de delineamentos encontrados, os mais frequentes foram estudos tipo *survey* (cinco artigos). Isso sugere uma forte ênfase na coleta de dados de auto-relato e na compreensão das percepções e experiências dos participantes sobre o uso de redes sociais como ferramenta de literacia em saúde mental. Em segundo lugar, os designs de estudo mais predominantes foram a revisão sistemática, os estudos mistos, os estudos quasi-experimentais e os protocolos de ensaios clínicos randomizados, com três artigos cada. Outros delineamentos encontrados incluem duas pesquisas qualitativas com grupos focais, uma revisão abrangente da literatura, um estudo documental e um relato de experiência. Essa diversidade demonstra uma variedade de abordagens metodológicas utilizadas para investigar a saúde mental e as intervenções digitais.

Contudo, com a predominância de protocolos de ensaios clínicos em relação à publicação dos próprios ensaios clínicos randomizados, acredita-se que a adoção de um elevado nível de rigor metodológico para avaliar a eficácia de intervenções que utilizam redes sociais seja uma tendência recente na literatura. Corrobora com essa hipótese a exclusão de resumos de apresentação de trabalho em congresso de pesquisas empíricas ainda em desenvolvimento, que foram identificadas na atualização da busca dos artigos. Em suma, é provável que grande parte dessas pesquisas ainda esteja em produção, visto que os resultados desses protocolos ainda não estão presentes nas bases de dados investigadas. Uma tendência similar foi também identificada na revisão sistemática de Ridout e Campbell (2018). Para esses autores, não há evidências de alta qualidade suficientes sobre a eficácia das campanhas de literacia em saúde mental nas redes sociais na redução dos sintomas de saúde mental, um dos efeitos esperados das ações de literacia.

A população deste estudo foca em jovens entre 10 e 25 anos. Todavia, grande parte dos estudos centraliza as populações da faixa etária entre 18 e 25 anos (sete estudos), que pode ser compreendida como a adolescência tardia, ou o início da vida adulta. Outros estudos abordam

jovens com menos de 25 anos, entre 16 e 25 anos, entre 12 e 25 anos e entre 12 e 24 anos, com dois estudos para cada faixa etária descrita. Há também estudos que abrangem faixas etárias mais específicas, como "Entre 10 e 19 anos" e "Entre 15 e 19 anos", bem como um estudo que inclui educadores e um que inclui profissionais da saúde, o que sugere uma abordagem mais ampla no contexto da saúde mental de jovens, abarcando também a comunidade que os circunda (Rheinberger et al., 2023; Hugh-Jones et al., 2022).

No entanto, é importante notar que, quanto menor a idade, maior a tendência de os jovens recorrerem ao ambiente online para buscar ajuda em saúde mental (Rickwood et al., 2015) e a literatura futura deve abarcar essa particularidade quanto à pré-adolescência e adolescência em estudos futuros. Para serem efetivas, as intervenções em literacia não devem tratar os jovens como um grupo homogêneo, pois há diferenças significativas nos níveis de autonomia e influência na busca por ajuda, exigindo que as abordagens se adequem às demandas ao longo da vida desses jovens (Rickwood et al., 2015).

Ademais, nem todos os elementos e facetas do conceito de literacia estão presentes nos artigos analisados, o que corrobora com os achados de Yeo et al. (2024). Os estudos se centralizam na implementação de estratégias de literacia como uma ferramenta capaz de prover informação em saúde mental e auxiliar na busca por tratamento em saúde mental, o que é demonstrado pela seção temática dos artigos, mas o conceito também abarca o conhecimento de estratégias eficazes de autoajuda para problemas leves, a habilidade de fornecer primeiros socorros em saúde mental para apoiar outras pessoas (presente em apenas um artigo) e como obter e manter uma saúde mental positiva (Jorm, 2012; Kutcher et al., 2016).

3.1 PRINCIPAIS ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO À LITERACIA NAS REDES SOCIAIS

Os estudos avaliados revelam uma vasta gama de abordagens, que tinham como objetivo, principalmente, a disseminação de informações sobre sofrimento mental (como

estresse, ansiedade, depressão), busca de ajuda em saúde mental e a realização de intervenções entre pares, com profissionais e redes sociais de organizações de saúde. Dentre as plataformas descritas nos estudos, estão rede sociais como o TikTok, Instagram, Twitter (novo “X”), Facebook, Rubika, Eitaa (Dadich & Khan, 2020; Coughlan et al., 2021; Curran et al., 2023; Hugh-Jones et al., 2022; Nazari et al., 2024; Tay et al., 2022; Tolentino et al., 2022), bem como plataformas criadas especialmente para funcionarem como ferramentas *online* interativas de literacia em saúde mental. São elas, as seguintes iniciativas: “mi.spot” (Maybery et al., 2020; Reupert et al., 2020), “Eheadspace” (Rickwood et al., 2015), “foundrybc.ca” (Zenone et al., 2021), “Link” (Kauer et al., 2017) e “FREED-Mobile” (Grycuk et al., 2025).

Os estudos apresentam intervenções de autoajuda guiadas e não-guiadas, bem como sessões mistas com profissionais de saúde e estratégias adotadas por jovens para auxiliar seus pares frente a problemas de saúde mental. As intervenções apresentam conteúdo variado, há menções a animações em curtas-metragens (Coughlan et al., 2021; Curran et al., 2023), textos (Dadich & Khan, 2020; Maybery et al., 2020), figuras, infográficos, estudos de caso adaptados para redes sociais, com foco em intervir utilizando-se da psicoeducação sobre busca de ajuda, bem-estar e saúde mental (Hassen et al., 2022). Alguns estudos, por sua vez, realizam intervenções em saúde mental com a combinação de exercícios de relaxamento, técnicas de psicologia positiva e exercícios cognitivo-comportamentais com ferramentas digitais, como chat com profissionais, sites e WhatsApp (Maybery et al., 2020; Tay et al., 2022).

Cabe ressaltar que também foi mencionado o papel de influenciadores em saúde (Dadich & Khan, 2020; Rickwood et al., 2015; Tolentino et al., 2022), sendo eles poucos confiáveis, exceto quando jovens são mobilizados para atuarem como embaixadores de campanhas em saúde mental. Ademais, campanhas de saúde pública estão presentes nas intervenções "SpunOut" (Coughlan et al., 2021, Foundry (Zenone et al., 2021), "What's Up With Everyone?" (Curran et al., 2023) e Eheadspace (Rickwood et al., 2015) e vídeos curtos de animações se

mostraram como uma forma econômica e com grande alcance para propagar informação em saúde mental nas redes sociais (Coughlan et al., 2021).

3.2 O IMPACTO DAS ESTRATÉGIAS DE LITERACIA EM SAÚDE MENTAL NAS REDES SOCIAIS

No ensaio clínico randomizado de Tay et al. (2022), a intervenção "Hope" consistiu em quatro sessões de 10 minutos, que incluíam questionários, vídeos e ilustrações sobre saúde mental. O grupo que recebeu a intervenção apresentou níveis aumentados de literacia em depressão e ansiedade tanto no pós-intervenção quanto no acompanhamento de dois meses. Além disso, houve uma redução do estigma pessoal em relação à depressão no período pós-intervenção. Esta tendência de redução do estigma frente a condições de saúde mental foi observada também em outros estudos, tais como o estudo de Turuba et al. (2024), realizado durante a pandemia de Covid-19, que observa o uso do TikTok por jovens e o estudo de Zenone et al. (2021) que utiliza as redes sociais da FounDry para promover literacia em saúde e saúde mental.

Cabe ressaltar que a redução do estigma atua como um fator protetor em saúde mental ao passo que é capaz de prevenir transtornos mentais por meio da busca de informações que aumentam o repertório de jovens para lidar com a sua própria saúde mental (Mancone et al., 2024). Dadich e Khan (2020), em pesquisa que utiliza o Twitter como uma ferramenta de saúde mental, observa que a interação entre pares proporcionada pela rede social é capaz de influenciar a percepção de mundo dos usuários, além da capacidade de captar a atenção do público para corrigir percepções distorcidas sobre saúde mental (Dadich & Khan, 2020).

Os conteúdos compartilhados no TikTok também mostraram-se capazes de fomentar a consciência sobre várias condições de saúde mental e a mobilizar os jovens para ações protetoras em saúde mental, como experimentar diferentes estratégias de enfrentamento, discutir saúde mental com colegas e familiares, acessar serviços de saúde mental e falar por si

mesmos durante consultas médicas (Turuba et al., 2024).

Thorn et al. (2023), em pesquisa que aborda a percepção de jovens diante da comunicação online sobre automutilação, observam que as interações online proporcionam uma oportunidade para aprendizagem observacional e estão associadas a melhores habilidades de comunicação e maior busca de ajuda *offline* de forma gradual. Por sua vez, a intervenção “mi.spot” para jovens com pais com doença mental e/ou uso de substâncias demonstrou alta satisfação entre os participantes, que relataram sentir-se seguros, cuidados e respeitados. Eles também perceberam que a intervenção fez diferença em seus relacionamentos e bem-estar geral, destacando que estava alinhada com seus valores e era fácil de seguir. A participação ativa dos jovens na idealização do processo foi um fator central no estudo, permitindo que a modelagem social de comportamentos fosse realizada por meio das animações de forma a facilitar a compreensão pelo público (Maybery et al., 2020; Reupert et al., 2020).

Em um estudo que adaptou intervenções de um currículo preexistente em saúde mental para as redes sociais houve melhora na literacia em saúde mental de adolescentes. Destacou-se que as intervenções realizadas com o auxílio das redes sociais eram práticas, possuíam baixo custo e que, portanto, poderiam ser difundidas em grande escala (Hassen et al., 2022). Contudo, para que essas intervenções sejam abrangentes, cabe avaliar as características culturais, socioeconômicas e demográficas que podem funcionar como barreiras à inclusão e adesão das intervenções, como o acesso a internet, o acesso aos smartphones e outros aparelhos digitais e literacia digital, limitações encontradas no estudo de Mindu et al. (2023).

Intervenções que conectam jovens a profissionais da saúde virtualmente também se mostraram como uma ferramenta capaz de melhorar a literacia em saúde mental. A intervenção "Link", por exemplo, é composta de um site com um questionário para identificar estressores psicológicos dos usuários, e, por meio da seleção desses fatores, liga-os a informações e ajuda em saúde mental especializada. A iniciativa mostrou-se capaz de promover uma experiência

mais positiva na busca de ajuda online, quando comparada à busca em sites como o Google (Kauer et al., 2017).

Apesar da população jovem utilizar redes sociais e outras ferramentas digitais para buscar ajuda em saúde mental, há influências sociais que permeiam esse processo. Nesse sentido, o estudo de Rickwood et al., (2015) demonstra grande mudança no desenvolvimento da influência na procura de ajuda ao longo da faixa etária entre as modalidades de serviço online e presencial. A influência dominante para a busca de ajuda online, independentemente da idade, foi do próprio indivíduo. Em contraste, para os serviços presenciais, a influência dominante durante a adolescência foi da família, mas isso mudou no final da adolescência para favorecer a auto-influência. A influência dos amigos, nesse estudo, foi baixa. Isso demonstra que a literacia online em saúde mental pode estar associada a iniciativas individuais, mas a busca de serviços presenciais está mais associada a influências sociais.

Potenciais e limitações enfrentadas ao promover literacia em saúde mental

Na busca de informações sobre saúde utilizando ferramentas digitais destacam-se como vantagens principais: a redução de estigma perante o sofrimento mental, maior consciência sobre sintomas e condições de saúde mental e o aumento do repertório de enfrentamento, que envolve a busca por ajuda online e presencial. Ademais, as redes sociais podem fomentar experiências positivas na busca por ajuda, favorecer conversas sobre saúde mental e fortalecer o relacionamento entre os pares, funcionando como um complemento ao ambiente offline, especialmente quando a busca presencial é dificultada. Esses benefícios são impulsionados pela participação dos jovens na elaboração e implementação de intervenções com o uso de redes sociais que foram consideradas de baixo custo e escalonáveis.

A literatura também aponta que ocorrem emoções positivas na busca de informações e auxílio em saúde mental com o uso de redes sociais (Kauer et al., 2017; Turuba et al., 2024). especialmente quando as estratégias de literacia em saúde incorporam a transmissão de

mensagens de saúde personalizadas, facilitam a educação entre pares e criam comunidades que incentivam comportamentos saudáveis (Mancone et al., 2024), ou seja, quando o aspecto da interação é enfatizado nas intervenções apresentadas.

Quanto à participação de jovens no preparo e implementação de intervenções, é notável que a iniciativa permite abordar eficazmente suas demandas e adaptar a suas particularidades para promover mudanças positivas e eficazes nas atitudes e crenças, como a intervenção "What's Up With Everyone?", "mi.spot" e "SAMA" (Curran et al., 2023); Hugh-Jones et al., 2022; Reupert et al., 2020). A integração de profissionais de saúde no contexto virtual também mostrou-se essencial nos estudos que abordam a temática por permitir uma abordagem conciliadora que não elimina o cuidado presencial em detrimento do online, nem vice-versa, visto que, quando comparados, intervenções online e presenciais possuem eficácia similar (Yeo et al., 2024).

Nesses estudos, é também possível observar como as ferramentas digitais funcionam como um complemento valioso ao contexto *offline*, facilitando conversas difíceis com a possibilidade do anonimato e não exposição social da busca de informações. Além disso, tais ferramentas estão sempre disponíveis e podem informar o paciente sobre sua "jornada" terapêutica, desestigmatizar conversas sobre saúde mental e trazer consciência sobre várias condições de saúde mental, por exemplo. Porém, em momentos de crise aguda, o engajamento em ferramentas online pode ser comprometido, tornando-se necessária a terapia presencial para o fortalecimento das conexões interpessoais (Maybery et al., 2020; Reupert et al., 2020; Rheinberger et al., 2023).

Contudo, os efeitos da comunicação dependem fortemente da plataforma utilizada, visto que, ao longo dos anos, as redes sociais mais populares se modificam e, se modifica, também o tipo de comunicação possibilitada por elas. Por exemplo, o estudo de Thorn et al. (2023) revelou que, há alguns anos, plataformas como Tumblr e Pinterest eram predominantes, promovendo

uma maior proximidade entre os usuários. Atualmente, porém, há um domínio do Instagram e do TikTok, que oferecem maior personalização de conteúdo via algoritmos, mas frequentemente levam a um consumo passivo de tais conteúdos.

Dentre as limitações para a ampla utilização de redes sociais para a promoção da literacia em saúde mental de jovens, observadas na literatura estão, em suma, a presença de desinformação nas redes sociais, particularidades socioeconômicas, culturais, idade, e gênero, a literacia em tecnologias e o funcionamento das próprias ferramentas das redes sociais. Além disso, é fundamental reconhecer que as redes sociais não são a única fonte de informação para os jovens, visto que muitos ainda recorrem a buscadores online (Pretorius, Chambers, Cowan et al., 2019), o que amplia o escopo de fontes de informação a serem consideradas.

A exposição a conteúdos de saúde mental tem aumentado nas redes sociais, especialmente no TikTok durante a pandemia (Turuba et al., 2024). Essa exposição, contudo, vem acompanhada de desafios significativos, visto que é automatizada por algoritmos que, muitas vezes, são incapazes de identificar informações falsas, bem como os próprios usuários e podem reforçar estereótipos. Nesse cenário, a romantização de transtornos, a patologização de experiências e o autodiagnóstico crescente também são preocupações sérias que minam os esforços de literacia em saúde mental (Turuba et al., 2024).

A ausência de aconselhamento individualizado nas redes sociais, aliada a exposição repetitiva a conteúdos considerados angustiantes pode aumentar a carga sobre a saúde mental dos jovens. Paradoxalmente, a censura de conteúdos sensíveis pode atenuar esse cenário, mas, quando realizada de forma automática, pode, também aumentar o estigma diante do sofrimento mental (Turuba et al., 2024; Thorn et al., 2023). Além disso, embora o suporte entre pares possa ser benéfico para a saúde mental, ele também pode impor uma carga e vulnerabilizar os jovens que oferecem esse apoio informalmente nas redes sociais. Para mitigar essa carga, as

plataformas de redes sociais devem fornecer ferramentas de ajuda formal e maneiras de auxiliar tanto quem busca ajuda, quanto quem a oferece (Thorn et al., 2023).

As barreiras de acesso a internet e uso das redes sociais também são proeminentes entraves presentes nas iniciativas de literacia utilizando-se o ambiente virtual. Por exemplo, no estudo quasi-experimental de Hassen et al. (2022), fatores como a falta de recursos (smartphones, acesso à internet), fatores pessoais (habilidade digital, falta de tempo e motivação), bem como fatores familiares foram identificados como influenciadores da eficácia e dos resultados da intervenção. Questões socioeconômicas e culturais, como o alto custo de dados de internet, a presença de crenças religiosas restritivas, a privacidade limitada, a falta de idiomas nativos nas plataformas e baixa literacia digital são barreiras adicionais que estiveram presentes no estudo de Mindu et al. (2023). No estudo de Jumbe et al. (2022) também se fazem presentes os desafios socioeconômicos e de saúde relacionados à pobreza, a ausência de conversas sobre saúde mental, problemas de relacionamento, o alto custo de internet, a falta de acesso a laptops, o desemprego e o abuso de substâncias.

Em Nazari et al. (2024), por sua vez, embora haja o reconhecimento da literacia como base para prevenir problemas de saúde mental, reduzir o estigma e aumentar a eficácia da busca por ajuda, particularmente entre os adolescentes, o estudo se restringiu à população masculina. Isso se deu devido a particularidades culturais, e, naquele contexto, apenas a população masculina possuía acesso regular e independente a celulares. Além disso, a adaptação do idioma e da linguagem é fundamental para garantir a inclusão e a compreensão, como demonstrado pela adaptação de publicações em diversos idiomas em um estudo realizado com diversos grupos étnicos no Havaí (Tolentino et al., 2022).

Em suma, é crucial incorporar a inovação digital, a interação e a influência dos pares na promoção da literacia em saúde mental com o uso das redes sociais (Mancone et al., 2024). Dentre os benefícios do uso de redes sociais para campanhas de literacia incluem a mobilização

de jovens na adaptação de estratégias de baixo custo e escaláveis que são capazes de fomentar emoções positivas na busca de informações e auxílio em saúde mental, mobilizar a educação entre pares e a promover a criação de comunidades que incentivam comportamentos saudáveis e mudanças positivas e eficazes em saúde mental. Todavia, as plataformas se modificam constantemente e os tipos de relações e interações entre os usuários também e atualmente, a desinformação impulsionada por algoritmos, o aumento da carga sobre a saúde mental e questões de ordem socioeconômica e cultural são entraves para a ampla utilização das redes sociais como ferramentas de literacia em saúde mental

2. DISCUSSÃO

É inegável que os jovens já buscam informações e se expressam nas redes sociais sobre questões de saúde mental. Pretorius, Chambers e Coyle (2019), em uma revisão sistemática, apontam que os jovens frequentemente usam essas ferramentas para buscar sobre sintomatologia em saúde mental, se conectar com colegas e profissionais, bem como pelo fato de o ambiente online servir como alternativa à busca presencial para indivíduos em situação de risco. É possível observar similares vantagens diante dos estudos analisados. Acrescentam-se a elas a redução do estigma em saúde mental, o aumento de repertório de estratégias de enfrentamento, o aumento de conversas sobre saúde mental e maior autonomia na busca por ajuda e tratamento.

Portanto, o uso das redes sociais como uma ferramenta de promoção da literacia em saúde mental configura uma demanda de saúde pública que exige a oferta de informações de qualidade. Nesse sentido, faz-se necessário integrar políticas de literacia digital em saúde mental nas políticas de saúde mental promovidas por organizações e instituições nas esferas públicas e privadas. É relevante, também, incorporar estratégias que sejam direcionadas à faixa etária específicas para promover a redução do estigma e a prevenção de transtornos mentais

(Mancone et al., 2024), bem como utilizar de ferramentas específicas em redes sociais específicas na agenda de políticas de saúde mental, para favorecer interação construtiva entre os seus usuários e o conteúdo, visto que, quando essa interação promove adequadamente a literacia em saúde mental, também influencia a percepção de mundo dos usuários, além da capacidade de captar a atenção do público para corrigir percepções distorcidas sobre si e sobre o mundo (Dadich & Khan, 2020).

É possível relacionar esses efeitos ao modelo de crenças em saúde, visto que as crenças podem ser definidas como percepções da realidade. Tais percepções podem ser adaptativas e auxiliar o indivíduo a uma interpretação mais saudável e compreensiva das situações ou desadaptativas serem baseadas em distorções da realidade. Nesse sentido, modificar as crenças desadaptativas dos jovens sobre a suas condições de saúde mental é favorecer a motivação para a saúde e pistas para a ação que os auxiliem a manter uma saúde mental positiva e lidar com os próprios sintomas ou de seus pares, minimizando a percepção dos riscos, da suscetibilidade e da gravidade de possíveis transtornos ou sintomas ao passo que maximizam os benefícios de se realizar ações que favoreçam a saúde, aumentando, assim, o *locus* de controle dos jovens sobre a saúde mental e a sua autoeficácia (Green et al, 2021).

Dentre as limitações relativas à literatura envolvendo as redes sociais para a promoção da literacia em saúde mental de jovens, estão a ausência de pesquisas que avaliem o efeito das intervenções sobre a literacia e a saúde mental desses jovens com elevado rigor metodológico de modo que os resultados possam ser generalizáveis. Ademais, a maioria dos estudos foca na população jovem adulta e nem todos os todos os elementos e facetas do conceito de literacia estão presentes nos artigos analisados, o que corrobora com os achados de Yeo et al. (2024).

É possível afirmar que, quando as estratégias de literacia em saúde incorporam a transmissão de mensagens de saúde personalizadas, facilitam a educação entre pares e criam comunidades que incentivam comportamentos saudáveis também ocorrem emoções positivas

na busca de informações e auxílio em saúde mental (Kauer et al., 2017; Mancone et al., 2024; Turuba et al., 2024). Essa experiência positiva compartilhada pode ser associada à teoria do comportamento planejado, pois, à medida que os jovens possuem maior literacia em saúde, também há maior percepção do controle do comportamento, que somada a atitudes e à percepção de normas subjetivas compartilhadas por um grupo, pode favorecer a intenção de se realizar comportamentos saudáveis no futuro e possivelmente, atuar como um fator protetor na saúde mental, bem como nutrir o senso de sucesso ao realizar comportamentos saudáveis (Ajzen, 1985).

Este estudo é capaz de oferecer um panorama abrangente sobre o modo como as redes sociais são utilizadas como ferramenta de promoção da literacia em saúde mental entre jovens. Assim, permite identificar as intervenções mais comuns para promover a literacia, o impacto dessas intervenções e os potenciais e limitações enfrentadas ao promover a literacia nas redes sociais. Como direcionamentos para futuras pesquisas, devem se incorporar metodologias com elevado rigor metodológico que incorporem especialmente a faixa de adolescentes e pré-adolescentes em estudos futuros e a literacia em sua gama de componentes.

Além disso, para que os efeitos positivos da facilidade do uso e benefícios à saúde mental e socialização com o uso de redes sociais superem o prejuízo causado pela desinformação, pelo incentivo a comportamentos de risco e pela sobrecarga psicológica, é fundamental que as informações propagadas sejam verídicas, personalizadas, favoreçam a interação social, bem como sejam contextualizadas. Assim, será possível levar em consideração a multiplicidade de contextos sociais, culturais e econômicos para que as intervenções sejam efetivamente integradas às estruturas sociais e organizacionais existentes, famílias, escolas e instituições de saúde na promoção da literacia de jovens.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso de redes sociais mostra-se cada vez mais presente na atualidade. Considerando-se que há vantagens e desvantagens do uso crescente dessas redes, mostra-se imprescindível investigar o modo como essas ferramentas podem beneficiar a literacia em saúde mental de jovens, população particularmente afetada por questões de saúde mental e ativa nas redes sociais. A literatura referente ao uso de redes sociais para a promoção de literacia em saúde mental de jovens destaca o uso de plataformas online e mídias sociais para informar sobre sintomas, reduzir estigma sobre saúde mental, promover estratégias de enfrentamento para condições de saúde mental (como estresse, ansiedade, depressão, automutilação e suicídio), promover intervenções direcionadas por profissionais da saúde e embaixadores em saúde mental e auxiliar na busca tratamentos e ajuda em saúde mental. Além disso, em alguns casos, as plataformas digitais forneceram um complemento à busca por auxílio presencial. Dentre as estratégias presentes, os artigos apresentam campanhas em redes sociais e sites exclusivamente criados para promover a interação entre jovens, cuidadores, professores, pesquisadores e profissionais da saúde. As campanhas apresentam textos, gráficos, curta-metragens, animações, estudos de caso, acompanhamento de sintomas e fatores de risco, técnicas da psicologia positiva e da psicologia cognitivo comportamental, bem como técnicas de *mindfulness*, chat e conversas entre pares e com profissionais da saúde.

Os estudos investigaram, essencialmente, a implementação, eficácia, viabilidade e aceitabilidade dessas intervenções com o uso de redes sociais. Porém, as pesquisas também examinam os desafios e benefícios de abordagens digitais, considerando fatores, como: privacidade, anonimato, custo de acesso a redes sociais, influências culturais e socioeconômicas, bem como o impacto da exposição a conteúdo potencialmente prejudicial e diante da desinformação. Nesse sentido, os artigos mostram que as reações positivas na busca de informações e auxílio em saúde mental com o uso de redes sociais se beneficiam de estratégias de literacia em saúde que incorporam a transmissão de mensagens de saúde

verídicas, personalizadas e que criam comunidades que incentivam comportamentos saudáveis que favoreçam crenças adaptativas e incentivem os jovens a realizarem comportamentos protetivos em saúde mental ou busquem o tratamento adequado com profissionais especializados.

Dentre as limitações deste estudo, estão o baixo número de estudos de elevado rigor metodológico que avaliem os impactos dessas ações de literacia na saúde mental dos jovens e que possam ser generalizados. Além disso, notou-se a ausência de estudos que abordem a literacia em sua gama de fatores, considerando-se, em específico, a autoajuda para problemas leves e a habilidade de fornecer primeiros socorros em saúde mental, por exemplo. Os estudos analisados também centralizaram-se na faixa etária dos jovens adultos e observou-se a ausência de enfoque na população jovem no início da adolescência, particularmente presente nas mídias digitais para buscar ajuda em saúde mental. Cabe ressaltar que diversas pesquisas apresentaram limitações de acesso às redes sociais, como a pobreza, desemprego, acesso a internet e a equipamentos tecnológicos e questões de gênero.

Para maximizar os ganhos e minimizar as barreiras e riscos com o uso de redes sociais, é crucial incorporar particularidades do contexto sociodemográfico e cultural que permite ou dificulta o acesso às redes sociais, bem como utilizar da inovação digital para facilitar a interação com os pares na promoção da literacia em saúde mental. Ademais, é necessário que as próprias empresas moderadoras e criadoras desses espaços virtuais se comprometam na redução da propagação de desinformação e de conteúdos que aumentem o estigma em saúde mental. É fundamental que tais campanhas liguem usuários a profissionais da saúde e a informações acuradas em saúde mental, atuando como um complemento a ações de saúde mental presenciais.

REFERÊNCIAS

- Aïmeur, E., Amri, S., & Brassard, G. (2023). Fake news, disinformation and misinformation in social media: a review. *Social Network Analysis and Mining*, 13(1), 30. <https://doi.org/10.1007/s13278-023-01028-5>
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action control* (pp. 11–39). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-69746-3_2
- Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2020). Interplay Between Social Media Use, Sleep Quality, and Mental Health in Youth: A Systematic Review. *Sleep Medicine Reviews*, 101414. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414>
- Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J. C., Badura, P., ... Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S89–S99. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.02.014>
- Branley, D. B., & Covey, J. (2017). Is exposure to online content depicting risky behavior related to viewers' own risky behavior offline? *Computers in Human Behavior*, 75, 283–287. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.023>
- Coughlan, H., Quin, D., O'Brien, K., Healy, C., Deacon, J., Kavanagh, N., Humphries, N., Clarke, M. C., & Cannon, M. (2021). Online mental health animations for young people: Qualitative empirical thematic analysis and knowledge transfer. *Journal of Medical Internet Research*, 23(2). <https://doi.org/10.2196/21338>
- Curran, T., Ito-Jaeger, S., Perez Vallejos, E., & Crawford, P. (2023). What's up with everyone?': The effectiveness of a digital media mental health literacy campaign for young people. *Journal of Mental Health*, 32(3), 612–618. <https://doi.org/10.1080/09638237.2023.2182412>
- Dadich, A., & Khan, A. (2021). Using Twitter to promote a youth mental health agenda. *Health*

- Promotion International*, 36(1), 235–249. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa016>
- De Felice, G., Burrai, J., Mari, E., Paloni, F., Lausi, G., Giannini, A. M., & Quaglieri, A. (2022). How Do Adolescents Use Social Networks and What Are Their Potential Dangers? A Qualitative Study of Gender Differences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5691. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095691>
- Green, E. C., Murphy, E. M., & Gryboski, K. (2021). The Health Belief Model. In K. Sweeny, M. L. Robbins, & L. M. Cohen (Eds.), *The Wiley Encyclopedia of Health Psychology* (pp. 211-214). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch68>
- Grycuk, L., Monssen, D., Davies, M. R., Sharpe, H., Allen, K. L., Prasad, V., Potterton, R., Popat, P., Mountford, V. A., McNeil, S., Lawrence, V., Grant, N., Goldsmith, K. A., Glennon, D., Byford, S., Brown, A., & Schmidt, U. (2025). Shortening duration of untreated illness in young people with first episode eating disorders: protocol of a randomised controlled feasibility trial of a smartphone friendly multi-modal decision-making tool (FREED-M) to improve help-seeking. *Pilot and Feasibility Studies*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40814-024-01585-2>
- Hassen, H. M., Behera, M. R., Jena, P. K., Dewey, R. S., & Disassa, G. A. (2022). Effectiveness and Implementation Outcome Measures of Mental Health Curriculum Intervention Using Social Media to Improve the Mental Health Literacy of Adolescents. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 979–997. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S361212>
- Hosseini, M., Jahanshahloo, F., Akbarzadeh, M. A., Zarei, M., & Vaez-Gharamaleki, Y. (2024). Formulating Research Questions for Evidence-Based Studies. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2, 100046. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2023.100046>
- Hugh-Jones, S., Janardhana, N., Al-Janabi, H., Bhola, P., Cooke, P., Fazel, M., Hudson, K., Khandeparkar, P., Mirzoev, T., Venkataraman, S., West, R. M., & Mallikarjun, P. (2022). Safeguarding adolescent mental health in India (SAMA): study protocol for

- codesign and feasibility study of a school systems intervention targeting adolescent anxiety and depression in India. *BMJ Open*, 12(4). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-054897>
- Jorm A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *The American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Jumbe, S., Nyali, J., Simbeye, M., Zakeyu, N., Motsheba, G., & Pulapa, S. R. (2022). ‘We do not talk about it’: Engaging youth in Malawi to inform adaptation of a mental health literacy intervention. *PLoS ONE*, 17(3), e0265530. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265530>
- Kauer, S. D., Buhagiar, K., Blake, V., Cotton, S., & Sanci, L. (2017). Facilitating mental health help-seeking by young adults with a dedicated online program: A feasibility study of Link. *BMJ Open*, 7(7). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016-015303>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154–158. <https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Lal S. (2019). E-mental health: Promising advancements in policy, research, and practice. *Healthcare Management Forum*, 32(2), 56–62. <https://doi.org/10.1177/0840470418818583>
- Latha, K., Meena, K. S., Pravitha, M. R., Dasgupta, M., & Chaturvedi, S. K. (2020). Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 124. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_90_20
- Lockwood, C., Munn, Z., & Porritt, K. (2015). Qualitative research synthesis: Methodological guidance for systematic reviewers utilizing meta-aggregation. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 13(3), 179–187.

<https://doi.org/10.1097/XEB.0000000000000062>

Lukoševičiūtė-Barauskienė, J., Žemaitaitytė, M., Šūmakarienė, V., & Šmigelskas, K. (2023).

Adolescent Perception of Mental Health: It's Not Only about Oneself, It's about Others Too. *Children*, 10(7), 1109. <https://doi.org/10.3390/children10071109>

Mancone, S., Corrado, S., Tosti, B., Spica, G., & Diotaiuti, P. (2024). Integrating digital and interactive approaches in adolescent health literacy: a comprehensive review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1387874. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1387874>

Maybery, D., Reupert, A., Bartholomew, C., Cuff, R., Duncan, Z., Foster, K., Matar, J., & Pettenuzzo, L. (2020). A web-based intervention for young adults whose parents have a mental illness or substance use concern: Protocol for a randomized controlled trial. *JMIR Research Protocols*, 9(6). <https://doi.org/10.2196/15626>

McCay-Peet, L., & Quan-Haase, A. (2017). What is social media and what questions can social media research help us answer? In L. Sloan & A. Quan-Haase (Eds.), *The SAGE handbook of social media research methods* (pp. 13–26). Sage. <https://doi.org/10.4135/9781473983847.n2>

Mindu, T., Mutero, I. T., Ngcobo, W. B., Musesengwa, R., & Chimbari, M. J. (2023). Digital Mental Health Interventions for Young People in Rural South Africa: Prospects and Challenges for Implementation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021453>

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. (2007). *Marco legal: saúde, um direito de adolescentes*. Editora do Ministério da Saúde. Recuperado de https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/07_0400_M.pdf

Nazari, A., Askari, A., Rahimi Foroushani, A., & Garmaroudi, G. (2024). The effect of educational intervention based on social media on mental health literacy of high school students in Ramhormoz city: study protocol of a randomized controlled trial. *Frontiers*

- in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1377760>
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent development and growing divides in the digital age. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 143–149. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/codgers>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Hughes, J., Reilly, P., George, R., & Whiteman, N. (2018). Potential of social media in promoting mental health in adolescents. *Health Promotion International*. <https://doi.org/10.1093/heapro/day056>
- Pretorius, C., Chambers, D., & Coyle, D. (2019). Young people's online help-seeking and mental health difficulties: Systematic narrative review. *Journal of Medical Internet Research*, 21(11), e13873. <https://doi.org/10.2196/13873>
- Pretorius, C., Chambers, D., Cowan, B., & Coyle, D. (2019). Young people seeking help online for mental health: Cross-sectional survey study. *JMIR Mental Health*, 6(8), e13524. <https://doi.org/10.2196/13524>
- Pretorius, C., McCashin, D., & Coyle, D. (2022). Mental health professionals as influencers on TikTok and Instagram: What role do they play in mental health literacy and help-seeking? *Internet Interventions*, 30, 100591. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100591>
- Reupert, A., Maybery, D., Bartholomew, C., Cuff, R., Foster, K., Matar, J., & Pettenuzzo, L. (2020). The Acceptability and Effectiveness of an Online Intervention for Youth With Parents With a Mental Illness and/or Substance Use Issue. *Journal of Adolescent Health*, 66(5), 551–558. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.11.309>
- Rheinberger, D., Baffsky, R., McGillivray, L., Zbukvic, I., Dadich, A., Larsen, M. E., Lin, P. I., Gan, D. Z. Q., Kaplun, C., Wilcox, H. C., Eapen, V., Middleton, P. M., & Torok, M. (2023). Examining the Feasibility of Implementing Digital Mental Health Innovations Into Hospitals to Support Youth in Suicide Crisis: Interview Study With Young People

- and Health Professionals. *JMIR Formative Research*, 7(1).
<https://doi.org/10.2196/51398>
- Rickwood, D. J., Mazzer, K. R., & Telford, N. R. (2015). Social influences on seeking help from mental health services, in-person and online, during adolescence and young adulthood. *BMC Psychiatry*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0429-6>
- Ridout, B., & Campbell, A. (2018). The use of social networking sites in mental health interventions for young people: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(12), e12244. <https://doi.org/10.2196/12244>
- Russell, A. M., Ou, T. S., Bergman, B. G., Massey, P. M., Barry, A. E., & Lin, H. C. (2022). Associations between heavy drinker's alcohol-related social media exposures and personal beliefs and attitudes regarding alcohol treatment. *Addictive Behaviors Reports*, 15, 100434. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2022.100434>
- Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social Media Use and Mental Health and Well-Being Among Adolescents – A Scoping Review. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, 8(1), 102–106. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>
- Tay, J. L., Goh, Y. S. S., Sim, K., & Klainin-Yobas, P. (2022). Impact of the HOPE Intervention on Mental Health Literacy, Psychological Well-Being and Stress Levels amongst University Undergraduates: A Randomised Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19159772>
- Thorn, P., la Sala, L., Hetrick, S., Rice, S., Lamblin, M., & Robinson, J. (2023). Motivations and perceived harms and benefits of online communication about self-harm: An interview study with young people. *Digital Health*, 9.

<https://doi.org/10.1177/20552076231176689>

- Vaingankar, J. A., van Dam, R. M., Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, Y. C., Luo, N., Verma, S., & Subramaniam, M. (2022). Social Media-Driven Routes to Positive Mental Health Among Youth: Qualitative Enquiry and Concept Mapping Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 5(1), e32758. <https://doi.org/10.2196/32758>
- Villamil, A., & King, S. (2024). A Humane Social Learning-Informed Metaverse: Cultivating Positive Technology Experiences in Digital Learning Environments. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 27(1), 47–56. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0001>
- Wachs, S., Bilz, L., Wettstein, A., Wright, M. F., Kansok-Dusche, J., Krause, N., & Ballaschk, C. (2022). Associations between witnessing and perpetrating online hate speech among adolescents: Testing moderation effects of moral disengagement and empathy. *Psychology of Violence*, 12(6), 371–381. <https://doi.org/10.1037/vio0000422>
- World Health Organization. (2024). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Xu, R. H., Tian, L., Zhu, L., Cao, Y., Chan, S. K., Dong, D., Cheung, W. A., & Wong, E. L. (2024). Age Differences in Electronic Mental Health Literacy: Qualitative Study. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e59131. <https://doi.org/10.2196/59131>

APÊNDICE - Resumo dos artigos analisados

| Referência | Objetivos do estudo | País | Delineamento do estudo | População (faixa etária) | Intervenção/Contexto |
|-----------------------------------|--|-----------|---|-----------------------------|---|
| Pretorius, Chambers & Coyle, 2019 | Examinar o comportamento de jovens na busca por ajuda em saúde mental. | Irlanda | Revisão sistemática | Jovens com menos de 25 anos | Busca por ajuda online |
| Ridout & Campbell, 2018 | Identificar intervenções com o uso de Social Network Sites (SNS), sua eficácia, adequação, segurança e lacunas e oportunidades para pesquisas futuras. | Austrália | Revisão sistemática | Jovens com menos de 25 anos | Intervenções em saúde mental presentes nos estudos: (plataformas e apps de integração com terapeuta e conexão social) |
| Coughlan et al., 2021 | Traduzir os achados de pesquisas qualitativas em uma série de animações online de saúde mental pública e acompanhar o engajamento nas | Irlanda | Pesquisa mista (análise qualitativa de entrevistas em temáticas de fatores de risco a saúde mental e análise de alcance de publicações em | Entre 16 e 25 anos | Animações publicadas no Twitter, Facebook e YouTube da campanha "SpunOut". |

| | | | | | |
|--|--|---------------|---|--|---|
| | redes sociais e os dados de visualização das animações por um período de 12 meses. | | redes sociais) | | |
| Mancone et al., 2024 | Sintetizar pesquisas atuais sobre a integração de ferramentas digitais e formas de aprendizagem interativa com a tecnologia para melhorar a literacia em saúde mental de adolescentes. | Itália | Revisão "compreensiva" da literatura | Entre 10 e 19 anos | Artigos que abordam a literacia em saúde mental de adolescentes. |
| Hassen et al., 2022 | Investigar se as intervenções em saúde mental com o uso de redes sociais são capazes de favorecer a literacia em saúde mental de adolescentes. | Etiópia | Estudo quasi-experimental | Entre 15 e 19 anos | Intervenções do Mental Health Curriculum adaptadas para as redes sociais (textos, figuras e estudos de caso) na temáticas de literacia em saúde mental. |
| Dadich & Khan, 2020 | Examinar o papel do Twitter (como forma de mídia de massa e mídia social) na promoção de uma agenda de saúde mental voltada para os jovens. | Austrália | Estudo misto (análise quanti e quali de conteúdos de rede social - Twitter) | Entre 12 e 25 anos | "Tweets" produzidos envolvendo três organizações de promoção a saúde mental de jovens (ReachOut, Headspace e YAWCRC) |
| Mindu et al., 2023 | Identificar os interesses e os desafios da implementação de uma intervenção em saúde mental com smartphones para jovens na região de Ingwavuma. | África do Sul | Estudo tipo survey | Entre 16 e 24 anos | Implementação de intervenções em saúde mental digital com o uso de smartphones. |
| Pretorius, Chambers, Cowan et al., 2019 | Investigar os comportamentos de busca por ajuda online em saúde mental por jovens. | Irlanda | Estudo tipo survey | Entre 18 e 25 anos | Busca por ajuda em saúde mental online. |
| Curran et al., 2023 | Examinar o impacto da campanha 'What's up With Everyone?' na conscientização dos jovens sobre saúde mental nas redes sociais. | Reino Unido | Estudo quasi-experimental | Entre 17 e 21 anos | Campanha What's Up With Everyone? de vídeos animados publicados em redes sociais |
| Jumbe et al., 2022 | Adaptar culturalmente o conteúdo de uma intervenção de alfabetização em saúde mental existente. | Maláui | Pesquisa qualitativa com grupos focais | Entre 18 e 25 anos | Grupos focais online para adaptar estratégias online de literacia em saúde mental |
| Tay et al., 2022 | Avaliar a eficácia da intervenção HOPE recentemente desenvolvida na melhoria da literacia sobre depressão, ansiedade, bem-estar psicológico e redução do estigma pessoal e dos níveis de estresse entre os jovens. | Singapura | Ensaio clínico randomizado | Entre 18 e 25 anos | Intervenção HOPE, uma combinação de exercícios de relaxamento, técnicas de psicologia positiva e exercícios cognitivo-comportamentais, que parecem reduzir o estresse e melhorar o bem-estar psicológico com o uso de ferramentas digitais, como o website da intervenção e o WhatsApp. |
| Kauer et al., 2017 | Explorar a viabilidade de uma intervenção online dedicada à busca de ajuda em saúde mental para jovens e avaliá-la utilizando um desenho de estudo de ensaio clínico randomizado. | Austrália | Ensaio clínico randomizado em escala reduzida | Entre 18 e 25 anos | Intervenção "Link", um website que identifica os principais estressores e os liga a ajuda especializada para a promoção de saúde mental desses jovens. |
| Thorn et al., 2023 | Explorar as razões dos jovens se comunicarem online sobre automutilação e os benefícios e malefícios percebidos dessas comunicações. | Austrália | Pesquisa qualitativa com grupos focais | Entre 18 e 25 anos | Comunicação sobre auto-mutilação das redes sociais |
| Rheinberger et al., 2023 | Explorar os potenciais benefícios, barreiras e ações coletivas necessárias para integrar ferramentas digitais para o manejo de crises suicidas em jovens hospitalizados. | Austrália | Estudo tipo survey | Entre 16 e 24 anos e profissionais da saúde maiores de 18 anos | Intervenções digitais voltadas a jovens internados em hospital após crise suicida. |
| Maybery et al., 2020 | Descrever o protocolo para um ensaio clínico randomizado e detalhar como usar, a segurança, a aceitabilidade e a viabilidade da intervenção mi.spot | Austrália | Protocolo de um ensaio clínico randomizado | Entre 18 e 25 anos | "mi.spot" (seis chats semanais online com profissionais, com duração de uma hora). São abordados tópicos definidos, acompanhados de recursos de vídeo, áudio, materiais impressos, chat e grupos de conversa entre os participantes. |
| Turuba et al., 2024 | Entender como os jovens usaram o TikTok durante a pandemia de COVID-19 para aprender sobre saúde mental e apoio à saúde mental. | Canadá | Estudo tipo survey | Entre 12 e 24 anos | Uso do TikTok na busca de informações em saúde e saúde mental |
| Zenone et al., 2021 | Avaliar a resposta da Foundry (site governamental) durante a pandemia de COVID-19 registrando/medindo (1) o conteúdo do site/redes sociais criado, o processo de | Canadá | Estudo documental quantitativo | Entre 12 e 24 anos | Posts em redes sociais e a plataforma online (foundrybc.ca), que oferece informações e recursos sobre temas como saúde mental, bem-estar sexual, habilidades para a vida e outros conteúdos |

| | | | | | |
|--------------------------------|--|----------------|--|---|---|
| | identificação de tópicos através do engajamento com jovens e adultos jovens, as análises sociais e do site do conteúdo criado e a reflexão da equipe sobre a pandemia. | | | | |
| Hugh-Jones et al., 2022 | Projetar e testar a viabilidade de um conjunto de intervenções multicomponentes para a saúde mental nos sistemas interligados de adolescentes, escolas, famílias e suas comunidades locais na Índia (foco em redução de níveis de ansiedade e depressão). | Índia | Estudo misto | Entre 14 e 16 anos, educadores e comunidade escolar | Eventos (lançamentos, exibições de filmes, capacitações); Website com múltiplas funcionalidades para engajamento e sustentabilidade; Redes sociais (Twitter e Instagram) para alcançar diferentes públicos, especialmente adolescentes; Materiais informativos (boletins, folhetos) voltados para escolas e comunidades; Relatórios executivos para stakeholders como faculdades e serviços de saúde mental; Compartilhamento em repositórios globais (como a Rede de Inovação em Saúde Mental); Uso de plataformas de comunicação existentes da Universidade de Leeds; Participação em conferências e publicações científicas. |
| Reupert et al., 2020 | Apresentar evidências da aceitabilidade, segurança e eficácia preliminar da intervenção "mi.spot". | Austrália | Estudo quasi-experimental | Entre 18 e 25 anos | "mi.spot" (seis chats semanais online com profissionais, com duração de uma hora). São abordados tópicos definidos, acompanhados de recursos de vídeo, áudio, materiais impressos, chat e grupos de conversa entre os participantes. |
| Rickwood et al., 2015 | Fornecer a primeira evidência empírica abrangente das mudanças no desenvolvimento das influências sociais na busca por cuidados de saúde mental, tanto presenciais quanto online. | Austrália | Estudo tipo survey | Entre 12 e 25 anos | Headspae e Eheadspace (serviços governamentais de apoio a saúde mental de jovens) - Eheadspace é um serviço online composto por chat online, email e contato por telefone. |
| Nazari et al., 2024 | Medir o efeito da intervenção educacional baseada em mídias sociais na literacia em saúde mental entre estudantes do sexo masculino no ensino médio na cidade de Ramhormoz. | Irã | Protocolo de um ensaio clínico randomizado | Entre 14 e 20 anos | Redes sociais iranianas (Rubika and Eitaa) em formato síncrono e assíncrono em vídeos, histórias e momentos para questionar sobre dúvidas em saúde mental. |
| Grycuk et al., 2025 | Criar e testar a viabilidade do FREED-Mobile (FREED-M), uma ferramenta de intervenção online para jovens com transtornos alimentares em estágio inicial. Esta ferramenta tem como objetivo melhorar o conhecimento sobre transtornos alimentares, aumentar a motivação para buscar tratamento e ensinar os primeiros passos para a mudança ou recuperação, reduzindo assim transtornos alimentares não tratados. | Reino Unido | Protocolo de um ensaio clínico randomizado | Entre 16 e 25 anos | FREED-Mobile - quatro curtas-metragens animadas focando em mensagens psicoeducacionais-chave sobre busca de ajuda, o corpo, redes sociais e a maleabilidade das mudanças na cognição. |
| Yeo et al., 2024 | Investigar os componentes e modos das intervenções de literacia em saúde mental online, seus fatores moderadores e seus impactos a longo prazo na literacia em saúde mental e na saúde mental. | Singapura | Revisão sistemática | Jovens e adultos | Estudos que abordam intervenções em literacia em saúde mental digital |
| Tolentino et al., 2022 | Promover informações em saúde, durante o covid-19, acessíveis e confiáveis para as diversas comunidades do Havaí, por meio dos jovens havaianos. | Estados Unidos | Relato de experiência | Jovens do ensino médio e jovens adultos | Vídeos e infográficos publicados nas redes sociais TikTok, Instagram, Twitter e Facebook. |

Tabela 2

| Referência | Principais resultados/Outcomes | Limitações do estudo | Seção temática |
|--|--|---|--|
| Pretorius, Chambers & Coyle, 2019 | Os jovens tendem a realizar buscas em buscadores (não em sites específicos) sobre informações de saúde. Redes sociais são usadas para buscar informação e há três vantagens centrais na busca por informações: conhecimento sobre sintomatologia, conexão e alternativa a busca offline para quem está em risco. | Escolhas de palavras-chave na busca de artigos e característica da amostra dos artigos revisados. | Estratégias de literacia em saúde mental |
| Ridout & Campbell, 2018 | Os jovens consideram as intervenções baseadas em SNS altamente utilizáveis, envolventes e de apoio. No entanto, há falta de evidências de alta qualidade sobre sua eficácia na redução dos sintomas de saúde | Estudo incluiu apenas duas bases de dados, artigos em inglês, excluiu a literatura cinzenta e viés dos autores. | Eficácia/impacto de estratégias de literacia em saúde mental |

| | | | |
|--|---|--|--|
| | mental. | | |
| Coughlan et al., 2021 | As animações online oferecem um meio acessível de traduzir achados de pesquisas empíricas em produtos significativos de saúde pública. Elas representam uma forma econômica de fornecer informações online direcionadas sobre saúde e foram vistas mais de 16.000 vezes após a publicação. | Não avalia o impacto das animações na saúde mental dos jovens, a campanha pode ter sido afetada pelos algoritmos e os dados foram coletados somente durante a divulgação da campanha. | Implementação de estratégias de literacia em saúde mental |
| Mancone et al., 2024 | Ferramentas integrativas podem promover a literacia em saúde. As redes sociais são importantes nesse sentido. Deve-se focar em estratégias que também incorporem escolas, comunidades e cuidadores na informação em saúde dos jovens. As estratégias de literacia em saúde mental são parte central das estratégias de literacia em saúde e devem incorporar a transmissão de mensagens de saúde personalizadas, facilitar a educação entre pares e criar comunidades de prática que incentivem comportamentos saudáveis. | Muitos estudos abordam dados de auto relato, há poucos estudos longitudinais e muitos estudos não levam em consideração fatores econômicos e culturais na promoção da literacia em saúde. | Estratégias de literacia em saúde mental |
| Hassen et al., 2022 | O programa de intervenção melhorou efetivamente a alfabetização em saúde mental de adolescentes. Destacou-se que intervenções nas redes sociais para a promoção da saúde mental podem ser práticas e escaláveis; no entanto, é necessário considerar as diferenças sociodemográficas e as barreiras à inclusão e adesão. | Falta de recursos pessoais e associados a família, como: acesso a internet, smartphone, cobertura da internet, literacia tecnológica, tempo e pouca familiaridade para usar redes sociais, motivação, tempo gasto em websites pouco necessários, pouco interesse em redes sociais, preguiça, falta de confiança na segurança dos websites, entre outros. | Eficácia/impacto de estratégias de literacia em saúde mental |
| Dadich & Khan, 2020 | As "pegadas digitais" das três organizações podem ser explicadas pela teoria da "Agenda setting" de modo que o discurso no Twitter influencia "o que se pensa" e "como se pensa" e pode ser usado para influenciar tomada de decisões mais saudáveis no campo da saúde mental. | Acredita-se que os resultados tenham uma "validade" de acordo com a transformação do Twitter, é possível que os tweets não sejam representativos daqueles que mencionam as três organizações analisadas, nem de tweets que mencionam outras organizações com papéis semelhantes e os autores dos tweets não puderam ser verificados. | Implementação de estratégias de literacia em saúde mental |
| Mindu et al., 2023 | A literacia em saúde mental era baixa, com apenas 22% dos participantes tendo recebido educação prévia sobre o tema. Cerca de 50% dos participantes já haviam ouvido falar de aplicativos voltados à saúde mental, mas nenhum deles os havia utilizado. Além disso, 87% tinham acesso à internet, 60% preferiram utilizar redes sociais para contatar um profissional de saúde, e 92% sugeriram que o uso de aplicativos digitais poderia melhorar a alfabetização em saúde mental entre os jovens. | Baixo número de participantes, participação exaustiva da comunidade em outras pesquisas. | Implementação de estratégias de literacia em saúde mental |
| Pretorius, Chambers, Cowan et al., 2019 | Provas, escola e a imagem corporal são considerados os principais fatores de preocupação entre os jovens. 68,43% dos participantes já buscou ajuda ou informações online para um amigo, enquanto 55,58% para um membro da família. Cerca de 82,57% dos participantes utilizariam uma busca na Internet; 57,03% recorreriam a um site de saúde; e 32,26% um fórum de discussões, apenas 12,16% usariam um aplicativo de saúde mental ou que buscariam ajuda em blogueiros ou influenciadores nas redes sociais (8,18%). As buscas na Internet foram amplamente utilizadas por todos os grupos de gênero, enquanto o uso de blogueiros ou influenciadores foi baixo em todos os grupos. De modo geral, nenhuma das fontes online listadas foi considerada confiável ou muito confiável pela maioria dos respondentes. Facilitadores incluem gratuidade, anonimidade e barreiras, a falta de confiança nas informações e a tentativa de resolver os problemas por conta própria. | População limitada a jovens usuários do Facebook, Twitter e sites de organizações filantrópicas. Além disso, não abarca aqueles que são menos prováveis a buscar ajuda em saúde mental e a busca por sintomas online. | Estratégias de literacia em saúde mental |
| Curran et al., 2023 | De modo geral, a campanha What's Up With Everyone? (WUWE) parece promover melhorias no conhecimento e na conscientização sobre saúde mental, na redução do estigma, na disposição para buscar ajuda e na confiança em ajudar outras pessoas entre jovens de 17 a 21 anos. | Os participantes eram majoritariamente mulheres e deveriam ser falantes do Inglês, residentes no Reino Unido e com acesso à internet. Não houve grupo controle, as medidas eram de auto relato e não houve follow-up do estudo. | Eficácia/impacto de estratégias de literacia em saúde mental |
| Jumbe et al., 2022 | Quatro temas principais foram identificados, a saber: 1) desafios socioeconômicos e de saúde relacionados à pobreza, 2) ninguém fala sobre saúde mental, 3) falta de apoio à saúde mental e 4) problemas de relacionamento. Além disso, foram observados fatores dificultantes como o alto custo de internet, falta de acesso a laptops, falta de iniciativas e conversas sobre saúde mental, desemprego e abuso de substâncias. | População limitada à aquela que possui acesso à internet | Adaptação de estratégia de literacia em saúde mental |
| Tay et al., 2022 | Em comparação com o controle, o grupo de intervenção foi associado a níveis aumentados de literacia em depressão e ansiedade no pós-intervenção e no acompanhamento de dois meses. Além disso, o estigma pessoal em relação à depressão foi reduzido no momento pós-intervenção. No entanto, não houve alterações estatisticamente significativas nas avaliações de bem-estar psicológico e níveis de estresse entre os dois grupos. | Participantes foram recrutados de um único site, foram utilizados questionários de auto relato, o follow up foi realizado dois meses depois e não foi avaliada a aderência aos exercícios de relaxamento e psicologia positiva. | Eficácia/impacto de estratégias de literacia em saúde mental |
| Kauer et al., 2017 | Os resultados demonstraram que o procedimento do estudo, envolvendo pesquisas online e a intervenção pela internet, foi viável e aceitável, com diversas pequenas modificações identificadas para melhorar o recrutamento, o uso da intervenção e a retenção no ensaio principal. | O grupo comparador foi instruído a buscar informações do google, que é uma ferramenta mais robusta e pode não fazer parte do repertório original dos jovens pesquisados e não foram medidos os efeitos do grupo que sofreu a intervenção. | Implementação de estratégias de literacia em saúde mental |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|--|
| Thorn et al., 2023 | A comunicação on-line é variável: nem nem totalmente útil ou totalmente prejudicial. A maioria das pessoas que comunicam online sobre o assunto já se auto-mutilaram e tendem a usar as redes sociais que mais utilizam para comunicar o tema. A comunicação online favorece a busca com ajuda em tempo real e a anonimidade facilita esse contexto, por reduzir o estigma e promover privacidade. O suporte dos pares pode auxiliar na saúde mental, mas também trazer uma carga e vulnerabilizar os jovens engajados em fornecer esse suporte de forma informal nas redes sociais. | O estudo se limitou à população que engajou ativamente com conteúdos sobre automutilação, pessoas do gênero feminino e que buscaram ajuda em saúde mental e receberam tratamento psicológico. | Estratégias de literacia em saúde mental |
| Rheinberger et al., 2023 | No geral, as inovações digitais foram vistas como um complemento benéfico, mas não como um substituto para os serviços clínicos presenciais, especialmente em momentos de crise. O momento da intervenção também foi importante, sendo fundamental enquanto aguardavam a avaliação ou pouco antes da alta. Mostra-se necessário treinar e ter funcionários que auxiliem os jovens na literacia digital para o manuseio de intervenções digitais. | Os profissionais da saúde não possuíam experiência em realizar intervenções digitais. Os jovens não indicaram o hospital que foram internados. Pode haver viés de autoseleção dos jovens e estes não participaram do desenvolvimento das questões realizadas no estudo, o que pode indicar tópicos relevantes que não foram discutidos. | Implementação de estratégias de literacia em saúde mental |
| Maybery et al., 2020 | Este artigo descreve o protocolo de avaliação do mi.spot, uma intervenção online para jovens adultos de 18 a 25 anos cujos pais têm problemas com doenças mentais e/ou uso de substâncias. A intervenção tem potencial em melhorar a psicoeducação; aumentar o enfrentamento adaptativo, a conexão e o conhecimento sobre relacionamentos saudáveis; incentivar comportamentos de busca de ajuda; diminuir sentimentos de responsabilidade sobre a doença dos pais; e promover o bem-estar e a saúde mental. | O diagnóstico dos jovens e de seus responsáveis não é verificado, os jovens podem buscar ajuda psicológica ao longo do estudo e é necessário avaliar o custo-benefício da intervenção para aplicá-la em larga escala. | Implementação de estratégias de literacia em saúde mental |
| Turuba et al., 2024 | Houveram três temas centrais. O primeiro tema centrou-se em como o TikTok deu aos jovens fácil acesso a informações e apoio sobre saúde mental para atenuar os efeitos do isolamento social e os desafios de acessar serviços de saúde mental. O segundo tema descreveu como a plataforma proporcionou aos jovens a conexão e permitiu que se sentissem vistos por outros que estavam passando por experiências semelhantes (normalizar e desestigmatizar conversas sobre saúde mental e trouxe consciência sobre várias condições de saúde mental). Por fim, o último tema concentrou-se em como essas informações levaram à ação, como experimentar diferentes estratégias de enfrentamento, discutir saúde mental com colegas e familiares, acessar serviços de saúde mental e falar por si mesmos durante consultas médicas. | Os jovens do estudo haviam pesquisado sobre saúde mental anteriormente, eram brancos e mulheres, bem como o efeitos dos algoritmos da plataforma. | Estratégias de literacia em saúde mental |
| Zenone et al., 2021 | A equipe de resposta da Foundry identificou diversos fatores facilitadores que permitiram uma resposta eficaz à pandemia. O conteúdo sobre COVID-19 no foundrybc.ca recebeu alto tráfego na web. As metas, a estratégia e as ações de resposta à pandemia foram informadas e auxiliaram jovens, jovens adultos e famílias/cuidadores durante a pandemia. | Não foi possível coletar os dados de jovens menores de 18 anos e não é possível confirmar a idade geral dos participantes, não foi possível confirmar os dados demográficos | Eficácia/impacto de estratégias de literacia em saúde mental |
| Hugh-Jones et al., 2022 | O estudo planejou a criação, adaptação e avaliação da viabilidade das intervenções. | Pode ser afetado pelas demandas da pandemia de Covid-19, vieses dos participantes e esses não abarcaram outras questões de saúde mental além de ansiedade e depressão e foco na população feminina. | Implementação de estratégias de literacia em saúde mental |
| Reupert et al., 2020 | 28 dos 31 participantes utilizaram um ou mais componentes da intervenção mi.spot. Melhorias significativas foram relatadas na depressão e estresse do momento de pré-intervenção até a pós-intervenção. Melhorias foram evidentes no bem-estar, conexão social e habilidades de enfrentamento. Nenhuma mudança foi relatada na busca geral de ajuda, conexão social, literacia em saúde mental e autoeficácia. | Estudo não controlou as variáveis, amostra pequena e predominantemente feminina, não abarca as diferenças entre pacientes com uma condição de transtorno mental pré-existente ou não. | Implementação de estratégias de literacia em saúde mental |
| Rickwood et al., 2015 | Os resultados mostram uma grande mudança no desenvolvimento da influência na busca por ajuda ao longo da faixa etária, que variou entre homens e mulheres, e uma diferença notável entre as modalidades de serviços online e presenciais. A influência dominante no ambiente online, independentemente da idade, foi a do próprio jovem. Em contrapartida, para os serviços presenciais, a influência dominante durante a adolescência foi a família, mas isso mudou marcadamente na adolescência tardia. A influência dos amigos foi surpreendentemente baixa. | Resultados não generalizáveis para todo o sistema de saúde da Austrália e não abarcam contextos culturais diversos. | Eficácia/impacto de estratégias de literacia em saúde mental |
| Nazari et al., 2024 | Os resultados do estudo podem oferecer insights valiosos para formuladores de políticas, educadores, profissionais de saúde e pesquisadores interessados em utilizar as mídias sociais para a promoção da saúde mental. | Potencial não colaboração de escolas, participantes e período de somente seis meses de follow-up | Eficácia/impacto de estratégias de literacia em saúde mental |
| Grycuk et al., 2025 | Os resultados deste teste de viabilidade informarão adaptações na intervenção conforme necessário, bem como o desenho do estudo (por exemplo, tamanho da amostra, desfechos primários) de um futuro ensaio clínico controlado randomizado (ECCR) em larga escala para avaliar a eficácia da intervenção FREED-M. | O estudo não foi concluído até a publicação do protocolo. | Implementação de estratégias de literacia em saúde mental |
| Yeo et al., 2024 | Intervenções online são tão eficazes quanto intervenções presenciais e as intervenções online são particularmente favoráveis à saúde mental quando a psicoeducação online é combinada com componentes de tratamento ativo informais e não profissionais, como treinamento de habilidades e apoio entre pares (eficácia comparável à do tratamento em terapias cliente-profissional). Esses efeitos, que não diferiram por tipo de | Ausência de uma definição clara dos elementos e facetas da literacia em saúde mental digital nos estudos, ausência de diferentes frequências de intervenção, diferentes plataformas e a inclusão de grupos minoritários, | Eficácia/impacto de estratégias de literacia em saúde mental |

| | | | |
|-------------------------------|---|--|---|
| | plataforma ou dosagem, foram sustentados ao longo do tempo. | diversidade étnica e regional (maioria das pesquisas no norte global). | |
| Tolentino et al., 2022 | O Next Gen Hawai'i foi projetado especialmente para criar conteúdo no idioma direcionado a jovens que vivem em lares multigeracionais, para que possam compartilhar informações dentro de seu círculo próximo e aumentar a saúde e o bem-estar da comunidade por meio da educação. As lições deste projeto podem informar outras campanhas de mídia social e organizações voltadas para a comunidade que desejam promover mensagens de saúde pública para as comunidades. | Não apresenta alcance das publicações ou qualquer métrica referente à intervenção. | Implementação de estratégias de literacia em saúde mental |