



## Programa de literacia em saúde mental: misofonia

### Mental health literacy program: misophonia

\***Maria Oliveira Silva**<sup>1,2</sup>; **António Marques**<sup>1,2</sup>; **Raquel Simões de Almeida**<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto, Porto, Portugal

<sup>2</sup>Laboratório de Reabilitação Psicossocial do Politécnico do Porto, Porto, Portugal

\*Autor correspondente: Maria Oliveira Silva: maria.silva1901@hotmail.com; Escola Superior de Saúde do P.Porto, Rua Dr. António Bernardino de Almeida, 400, 4200-072 Porto, Portugal

#### ORCID do autor:

António Marques: 0000-0002-8656-5023; Raquel Simões de Almeida: 0000-0003-4703-1712

---

#### Resumo

**Introdução:** Os níveis de literacia são um fator determinante na existência de conhecimentos e de crenças adequadas, associados à prevenção e tratamento das perturbações mentais. Assim, o programa de promoção de literacia em misofonia reveste-se como ponto chave na educação e sensibilização face à condição. A prevalência estimada desta perturbação, conjugada com os baixos níveis de literacia, exacerbam a necessidade de uma nova abordagem sustentável e escalável nos programas de literacia. **Objetivo:** O objetivo é o empoderamento dos participantes para o reconhecimento e autogestão da misofonia e a melhoria de atitudes em relação à condição. **Material e Métodos:** O programa e-learning de promoção de literacia de misofonia que propomos implementar, recorre a uma abordagem inovadora, positiva e interativa, potenciando a assimilação e implementação da informação disponibilizada. **Resultados:** Espera-se um aumento da literacia e consciencialização sobre misofonia, redução do estigma e aumento da eficácia na procura de ajuda. **Conclusão:** A capacitação da população permitirá diminuir o impacto da misofonia e permitir o acesso a cuidados de saúde especializado como a intervenção da terapia ocupacional.

**Palavras-chave:** Literacia em saúde mental; misofonia; promoção de saúde mental; *e-learning*

#### Abstract

**Introduction:** Literacy levels are a determining factor in the existence of adequate knowledge and beliefs associated with mental disorders prevention and treatment. Thus, misophonia literacy promotion programs rise as a key point in education and awareness of the condition. The estimated prevalence of this disorder, combined with low levels of literacy, enhances the need for a new sustainable and scalable approach to literacy programs. **Objective:** The aim is the empowerment of participants for the recognition and self-management of misophonia and improves attitudes towards the condition. **Material and Methods:** The proposed e-learning program to promote misophonia literacy, uses an innovative, positive, and interactive approach, enhancing the assimilation and implementation of the information provided. **Results:** Expected to increase literacy and awareness of misophonia, reduce stigma and increase the effectiveness in seeking help. **Conclusion:** The empowerment of the population will reduce the impact of misophonia and allow access to specialized health care such as occupational therapy intervention.

**Keywords:** Literacy in mental health; misophonia; promoting mental health; e-learning

## Introdução

A saúde mental é um fator determinante para o funcionamento efetivo da população. A doença mental, tempo entre a deteção, início do tratamento e a sua adequação, influenciam o curso e o prognóstico da doença (Caldas De Almeida et al., 2013; World Health Organization.,



2018). Estes fatores são influenciados pelos níveis de literacia, uma vez que a existência de conhecimento e de crenças adequados associam-se a uma maior capacidade de prevenção, reconhecimento e gestão de problemas, com a consequente procura de ajuda atempada (Gulliver et al., 2010; Wei et al., 2015).

O conceito de literacia em saúde mental inclui quatro componentes: 1) compreender como obter e manter uma boa saúde mental; 2) compreender as perturbações mentais e os seus tratamentos; 3) diminuir o estigma relacionado com perturbações mentais; 4) melhorar a eficácia na procura de ajuda, através do conhecimento de onde, quando e como conseguir cuidados de saúde adequados e desenvolver competências necessárias para os autocuidados (Kutcher et al., 2016a; Kutcher et al., 2016b).

Considerando o impacto dos problemas de saúde mental e os baixos níveis de literacia, torna-se pertinente abordar a misofonia, uma condição pouco estudada que influencia significativamente a qualidade de vida que quem a experiência.

A Misofonia é uma condição definida por uma reação tipicamente negativa exagerada a estímulos específicos (por exemplo, à mastigação e ao fungar) (Potgieter et al., 2019). A reação típica, consequência da ativação do sistema nervoso simpático, inclui uma resposta neurofisiológica (taquicardia, sudorese, tensão muscular e dor física) e uma resposta comportamental e emocional (irritação, raiva, nojo) (Potgieter et al., 2019). Sugere-se a classificação como nova condição psiquiátrica e estima-se um maior número de pessoas afetadas em relação aos casos reportados (Brout et al., 2018; Potgieter et al., 2019; Schröder et al., 2013; Siepsiak et al., 2019; Taylor, 2017).

Lidar com a condição gera alterações do desempenho, como a alteração da concentração, e adoção de estratégias e mecanismos não-adaptados, como o abandono de atividades significativas e isolamento social (Frank et al., 2020; Potgieter et al., 2019). No sentido de reverter os prejuízos causados por esta condição, urge informar a população acerca da mesma e potenciar o acesso a cuidados especializados. Com a intervenção da terapia ocupacional as pessoas poderão implementar novas estratégias, como o uso de bloqueadores de som, reorganização do contexto e da rotina, permitindo envolver-se em atividades significativas e diminuir o impacto da misofonia na qualidade de vida.

## **Material e Métodos**

Inovação: Verificam-se níveis de literacia distantes do desejável. A nível nacional, os programas implementados apresentam conteúdo e população alvo restritos (Loureiro et al., 2014). Não existem recursos validados sobre a misofonia escritos em português. Assim, a



solução passa pela procura de informação e de apoio em grupos de ajuda mútua, onde são assumidos factos erróneos e sem validação científica.

O uso de uma plataforma digital, quer pela facilidade de acesso, quer pela ausência de custos por parte do participante, com uma grande variedade de conteúdos validados e adequados à população, amplia o seu alcance. Isto maximiza a quantidade e a qualidade da informação disponibilizada, minimizando os custos de implementação. Intervenções com recurso às tecnologias e internet têm demonstrado efeitos positivos na literacia em saúde mental (Jorm, 2012; Phillips et al., 2019).

A tipologia assíncrona viabiliza uma aprendizagem autónoma, responsabilizando o indivíduo pela assimilação de conteúdos, permitindo retroceder e consultar as matérias abordadas para esclarecimento e consolidação, respeitando diferentes ritmos de aprendizagem. Utiliza-se linguagem simples e acessível, com recursos audiovisuais esquemáticos, de fácil interpretação e assimilação, apresentando um design gráfico interativo e jovial.

O programa proposto surge da necessidade de colmatar as falhas supramencionadas e inclui três estratégias: 1) informativa, através da disponibilização de conteúdos; 2) de contacto com pessoas com misofonia; 3) formativa, através de formações presenciais e online (Bonabi et al., 2016; Kutcher et al., 2016b; Ojio et al., 2020).

População-alvo: Inicialmente, o público-alvo será a população da área metropolitana do Porto. Será tanto mais impactante quanto maior for o contacto com a experiência de misofonia.

Descrição e organização do projeto: A formação é constituída por sessões com a seguinte estrutura: a) objetivos de aprendizagem; b) recurso audiovisual; c) síntese dos conteúdos; d) exercícios práticos; e) recursos complementares. Encontra-se dividida em três sessões, com duração estimada de 35 minutos: “Misofonia: o que é?” – introdução à condição e diagnóstico diferencial; “Como lidar com a misofonia” – tratamento farmacológico e não farmacológico; “Viver com misofonia” – impacto na funcionalidade e estratégias. Nas sessões são apresentados testemunhos de pessoas com misofonia e será disponibilizado um kit digital informativo.

A formação será online, sendo possível o contacto da equipa para esclarecimento de dúvidas. É criada pela primeira autora do poster e o papel consultivo fica a cargo dos restantes autores.

Indicadores utilizados: Os níveis de literacia serão medidos através da aplicação de um questionário vinheta sobre literacia em misofonia desenvolvido para este programa. Este método permite a descrição da condição e exploração do conhecimento. No que concerne ao



estigma, será utilizada a versão portuguesa do questionário de empatia afetiva e cognitiva (QCAE)(Queirós et al., 2018). Adota-se uma metodologia pré-pós e follow-up de seis meses após o término da formação. Serão usados indicadores como o número de acessos e visualizações, inscrições, desistências e participantes que concluem a formação, além da aplicação de questionários de satisfação aos participantes.

## Resultados

Como resultados esperados pretendemos a capacitação da população com um aumento da literacia sobre misofonia, gerando uma melhoria de atitudes, consequente da consciencialização e diminuição do estigma. Na população com misofonia pretende-se gerar compreensão dos problemas, conduzindo a uma otimização da procura de ajuda, adesão ao tratamento e melhoria na gestão da condição e diminuição do impacto (Kelly et al., 2007; Kutcher et al., 2016b; Stuart, 2006). É esperado que os participantes generalizem os conhecimentos aprendidos e que os apliquem no quotidiano, tornando-se agentes promotores de mudança.

## Conclusão

Este programa poderá aumentar a literacia e o reconhecimento da condição pelos participantes, aumentando a credibilização do impacto da misofonia. A terapia ocupacional proporciona envolvimento em atividades significativas diminuindo o impacto da misofonia na qualidade de vida.

## Referências Bibliográficas

- Bonabi H, Müller M, Ajdacic-Gross V, Eisele J, Rodgers S, Seifritz E, Rössler W, Rüsch, N. Mental health literacy, attitudes to help-seeking, and perceived need as predictors of mental health service use: A longitudinal study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(4), 321–324, 2016.
- Brout JJ, Edelstein M, Erfanian M, Mannino M, Miller LJ, Rouw R, Kumar S, Rosenthal MZ. Investigating misophonia: A review of the empirical literature, clinical implications, and a research agenda. In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 12, Issue FEB). Frontiers Media S.A., 2018.
- Caldas De Almeida M, Xavier M, De Investigação -José E, Cardoso G, Pereira MG, Gusmão R, Corrêa B, Gago J, Talina M, Silva J. *Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental 1º Relatório*. 2013.
- Frank B, Roszyk M, Hurley L, Drejaj L, McKay D. Inattention in misophonia: Difficulties achieving and maintaining alertness. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 42(1), 66–75, 2020.
- Gulliver A, Griffiths KM, Christensen H. Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10, 2010.
- Jorm AF. Mental health literacy; empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243, 2012.
- Kelly CM, Jorm AF, Wright A. *Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders*. 187(7), 1–5, 2007.
- Kutcher S, Wei Y, Coniglio C. Mental health literacy: Past, present, and future. In *Canadian Journal of Psychiatry* (Vol. 61, Issue 3, pp. 154–158). SAGE Publications Inc. 2016a.
- Kutcher S, Wei Y, Costa S, Gusmão R, Skokauskas N, Sourander A. Enhancing mental health literacy in young people. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 25(6), 567–569, 2016b.
- Loureiro LMJ, Jorm AF, Rodrigues MA, dos Santos JCP, Oliveira RA, Abrantes ARD, Sousa CSF, Gomes SP da S, Rosa AG dos S, Barroso T, Mendes AMOC, Ferreira RO, Apóstolo JLA, Cardoso DFB. *Literacia em Saúde Mental: capacitar as pessoas e as comunidades para agir*. 2014.



- Ojio Y, Mori R, Matsumoto K, Nemoto T, Sumiyoshi T, Fujita H, Morimoto T, Nishizono-Maher A, Fuji C, Mizuno M. An innovative approach to adolescent mental health in Japan: School-based education about mental health literacy. *Early Intervention in Psychiatry*. 2020.
- Old VP, Toulmin H, T GRAT, Huxley P, Farmer P, Aham TGR. Reducing psychiatric stigma and discrimination : evaluation of educational interventions in UK secondary schools. *British Journal of Psychiatry*, 182, 342–346, 2003.
- Phillips EA, Gordeev VS, Schreyögg J. Effectiveness of occupational e-mental health interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 45(6), 560–576, 2019.
- Potgieter I, MacDonald C, Partridge L, Cima R, Sheldrake J, Hoare DJ. Misophonia: A scoping review of research. In *Journal of Clinical Psychology* (Vol. 75, Issue 7, pp. 1203–1218). John Wiley and Sons Inc. 2019.
- Queirós A, Fernandes E, Reniers R, Sampaio A, Coutinho J, Seara-Cardoso A. Psychometric properties of the questionnaire of cognitive and affective empathy in a Portuguese sample. *PLoS ONE*, 13(6), 1–14, 2018.
- Schröder A, Vulink N, Denys D. Misophonia: Diagnostic Criteria for a New Psychiatric Disorder. *PLoS ONE*, 8(1), 2013.
- Siepsiak M, Dragan W. Misophonia - A review of research results and theoretical concepts. *Psychiatria Polska*, 53(2), 447–458, 2019.
- Stuart H. Reaching out to high school youth: The effectiveness of a video-based antistigma program. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51(10), 647–653, 2006.
- Taylor S. Misophonia: A new mental disorder? *Medical Hypotheses*, 103, 109–117, 2017.
- Wei Y, McGrath PJ, Hayden J, Kutcher S. Mental health literacy measures evaluating knowledge, attitudes, and help-seeking: A scoping review. In *BMC Psychiatry* (Vol. 15, Issue 1). BioMed Central Ltd. 2015.
- World Health Organization. *Mental health: strengthening our response*. Fact Sheet. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, consultado em 19-05-2021, 2018