

Literacia em Saúde Mental na perturbação de hiperatividade e défice de atenção: estudo piloto

Mental Health Literacy in Hyperactivity Disorder and Attention Deficit: Pilot Study

Vítor Simões-Silva^{1,2} , Ana Rita Gonçalves¹ , Catarina Oliveira¹ , Maria João Trigueiro^{1,2} 

¹Escola Superior de Saúde do Politécnico do Porto, Porto, Portugal.

²Laboratório de Reabilitação Psicossocial do Politécnico do Porto, Porto, Portugal.

*Autor correspondente/Corresponding author: 10140549@ess.ipp.pt

Recebido/Received: 23-07-2021; Revisto/Revised: 02-02-2022; Aceite/Accepted: 04-02-2022

Resumo

Introdução: Diversos estudos referem Portugal como o segundo país com a prevalência de doenças psiquiátricas mais elevada da Europa (22,9%), sendo importante aumentar a literacia da população. **Objetivo:** O nosso objetivo foi avaliar a eficácia da formação sobre Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA), realizada através da plataforma Bicho 7 Cabeças, no aumento do conhecimento de indivíduos adultos, sem formação na área da saúde. **Material e Métodos:** A amostra é constituída por 16 indivíduos, entre os 18 e os 29 anos. Destes, 50% têm o 12º ano, 31,25% são licenciados e 18,75% têm mestrado e 11 são do sexo feminino. Foram usados como medidas de conhecimento o valor obtido nos resultados após a formação e numa questão sobre do nível de conhecimento do indivíduo sobre PHDA, juntamente com o questionário de usabilidade. **Resultados:** Os resultados demonstraram um aumento do conhecimento sobre PHDA, independentemente do sexo, idade e escolaridade. A média do conhecimento obtida na formação é de 8,36 em 10 e em todas as avaliações, a percentagem foi superior a 70%. A usabilidade da plataforma foi avaliada positivamente pelos indivíduos. **Conclusão:** Através do presente estudo foi possível verificar a eficácia da plataforma Bicho 7 Cabeças, no aumento da literacia sobre PHDA na população.

Palavras-chave: PHDA, literacia, plataforma online, tecnologia.

Abstract

Introduction: Several studies refer to Portugal as the country with the second-highest prevalence of psychiatric disorders in Europe (22.9%), so it is essential to increase its literacy. **Objective:** Therefore, our goal was to assess the efficiency of ADHD training, carried out through the "Bicho 7 Cabeças" platform, in expanding the knowledge of adult individuals with no health training. **Material and Methods:** The sample is 16 individuals between 18 and 29 years old, five of whom are male. Of these, 50% have completed the 12th grade, 31.25% have a bachelor's degree, and 18.75% have a master's degree. We used as measures of knowledge the value obtained in the results after the training and a question on the individual's level of knowledge about ADHD and the usability questionnaire. **Results:** The results showed an increase in ADHD knowledge regardless of gender, age, and education. The average knowledge gained in training is 8.36 out of 10, and in all evaluations, the percentage was above 70%. The individuals positively evaluated the usability of the platform. **Conclusion:** Through this study, it

Keywords: ADHD, literacy, online platform, technology.

1. INTRODUÇÃO

Nos dias de hoje, sabemos que Portugal é um dos países com maior número de casos de patologias mentais e do neurodesenvolvimento. Algumas destas patologias são mais vezes abordadas, como por exemplo, as perturbações de ansiedade, mas outras têm vindo a ganhar relevo nos *media* e na sociedade em geral ao longo dos últimos anos como é o caso da Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA) (Almeida et al., 2013).

As perturbações mentais, onde se incluem algumas das

1. INTRODUCTION

Mental disorders, which include certain developmental disorders, account for approximately 13% of health disorders worldwide, and it is estimated that, by 2030, this figure will increase to 15% (WHO, 2009). In Portugal, these figures reach 22.9% of the population (Caldas & Xavier, 2013), making this prevalence one of the highest. Some of these disorders are more frequently addressed in the media, such as anxiety disorders. However, others have been gaining prominence in the media and society in recent years, such as Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD).

ADHD has a worldwide prevalence of around 7.2%

perturbações do desenvolvimento, são responsáveis por cerca de 13% das perturbações de saúde a nível mundial, e estima-se que, em 2030, este valor aumente para 15% (OMS, 2009). Em Portugal, estes valores atingem 22,9% da população (Caldas & Xavier, 2013), o que torna esta prevalência uma das mais elevadas. Algumas destas perturbações são mais frequentemente abordadas nos *media* como sucede com as perturbações de ansiedade. No entanto, outras têm vindo a ganhar proeminência nos meios de comunicação social e na sociedade nos últimos anos, tais como a Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA).

A PHDA tem uma prevalência mundial de cerca de 7,2% (Thomas et al., 2015), e a sua discussão tem vindo a ganhar cada vez mais relevância ao longo dos tempos, uma vez que ainda é uma patologia em estudo, o que leva a dificuldades no reconhecimento dos sintomas e consequentemente, problemas ao nível da aceitação e da gestão da patologia por parte dos indivíduos diagnosticados, além de todos os mitos e crenças que se geram em volta da doença, por falta de conhecimento por parte da população em geral (Watters et al., 2018).

É na idade escolar que mais se evidenciam os indivíduos com PHDA - crianças e jovens que apresentam dificuldades de desatenção e hiperatividade/ impulsividade, comprometendo diversas áreas do seu desenvolvimento, como por exemplo, o desempenho académico - uma vez que estas crianças apresentam dificuldades na aprendizagem, por não conseguirem prestar atenção à forma como os conhecimentos estão a ser transmitidos - ou nas relações que desenvolvem com os pares - sendo que esta relação pode estar condicionada, por exemplo, pelo facto de estas crianças/jovens responderem de forma impulsiva ou perderem o interesse rapidamente nas diferentes atividades. Por estas razões, estes indivíduos são, muitas vezes, alvo de preconceitos por parte da sociedade, levando a sentimentos de vergonha e de incapacidade, o que dificulta a sua vida diária (Cordinhã and Boavida, 2008; Meza et al., 2019; Walters et al., 2013).

Segundo dados recentes, as atitudes negativas e o estigma em relação às pessoas com PHDA parecem diminuir com um nível mais elevado de literacia em saúde mental (Meza et al., 2019). O conceito de literacia em saúde mental (LSM) incide num conjunto de componentes, das quais se destacam a capacidade de reconhecer perturbações mentais específicas de modo a promover e facilitar a procura de ajuda; conhecimento sobre os profissionais e tratamentos disponíveis; conhecimento de como prevenir as perturbações mentais; e conhecimento sobre como prestar apoio a outros (Jorm, 2012; Kutcher et al., 2016). Assim, surge o pressuposto de que uma maior literacia na área da PHDA irá levar a uma diminuição da discriminação negativa (estigma) e do isolamento social e a uma maior possibilidade de existirem interações positivas proporcionando, assim, uma melhor qualidade de vida às pessoas com PHDA (Meza et al., 2019).

Para além disso, sabe-se hoje (Santos, 2010) que, quanto mais conhecimento acerca da sua saúde a pessoa tiver, mais rapidamente recorre aos serviços necessários o que, a longo prazo, se traduz em menores gastos na sua saúde. Desta forma, é importante investir, não só, em projetos que aumentem a literacia dos usuários dos serviços de saúde, mas também da

(Thomas et al., 2015), and its discussion has become increasingly relevant over time, since it is still a pathology under study, which leads to difficulties in recognising the symptoms and problems in terms of acceptance and management of the pathology by the diagnosed individuals, along with all the myths and beliefs that are generated around the disease due to lack of knowledge by the general population (Watters et al., 2018).

It is at school age that individuals with ADHD - children and young people with inattention and hyperactivity/ impulsivity difficulties - stand out the most, compromising several areas of their development, such as academic performance - since these children have difficulties in learning, as they cannot pay attention to the way knowledge is being transmitted - or in the relations they build with their peers - and these relationships may be conditioned, for example, because these children/young people respond impulsively or lose interest quickly in the different activities. For these reasons, these individuals are often the target of prejudice by society, leading to feelings of shame and disability, which hinder their daily lives (Cordinhã and Boavida, 2008; Meza et al., 2019; Walters et al., 2013).

The concept of mental health literacy (MHL) focuses on a set of components, of which the ability to recognise specific mental disorders in order to promote and facilitate help-seeking; knowledge about professionals and treatments; knowledge of how to prevent mental disorders; and knowledge about how to provide support to others (Jorm, 2012; Kutcher et al., 2016). According to recent data, negative attitudes and stigma towards people with ADHD seem to decrease with a higher level of mental health literacy (Meza et al., 2019). Thus, the assumption arises that greater literacy in ADHD will reduce harmful discrimination (stigma) and social isolation and a greater possibility of positive interactions, thus providing a better quality of life for people with ADHD (Meza et al., 2019).

Furthermore, it is now known (Santos, 2010) that the more knowledge a person has about their health, the faster they will resort to the necessary services, which, in the long term, translates into lower health care costs. Thus, it is important to invest, not only in projects that increase the literacy of health service users but also of the population, adapting the language to the target audience, so that the information is understood by all, even if transmitted in different ways, taking into account the age group, level of education, and culture.

These principles meet the philosophy of occupational therapy (OT) as its intervention extends beyond the promotion of individual skills and also considers the context and interactions in which those skills are recruited (Levasseur and Carrier, 2012). Occupational therapists are trained to consider client factors and skills and how they affect participation in daily activities or occupations. Thus, they strive to assist their clients in effective and productive participation in varied occupations and environments (Cherylin Lew, 2015).

The Occupational Therapy (OT) intervention with individuals with ADHD is mainly focused on children, but adults with ADHD also receive OT support. Because of the deficits in functionality and behaviours, people with ADHD

população em geral, adaptando a linguagem ao público a que se destina, para que a informação seja compreendida por todos, ainda que transmitida de formas diferentes, tendo em conta a faixa etária, nível educacional e cultura.

Estes princípios vão ao encontro da filosofia da terapia ocupacional (TO) uma vez que a sua intervenção se estende para além da promoção das capacidades individuais e considera, igualmente, o contexto e as interações em que essas capacidades são recrutadas (Levasseur and Carrier, 2012). Os terapeutas ocupacionais são formados para considerar fatores e competências do cliente e como afetam a participação em atividades ou ocupações diárias. Assim, esforçam-se por ajudar os seus clientes em participação efetiva e produtiva em ocupações e ambientes variados (Cherylin Lew, 2015).

Quanto à intervenção em Terapia Ocupacional (TO) com indivíduos com PHDA, esta é maioritariamente focada nas crianças, mas há adultos com PHDA a receberem, de igual forma, apoio por parte da TO. Devido aos défices na funcionalidade e aos comportamentos referidos, as pessoas com PHDA vão apresentar diversos problemas ao nível das várias áreas de ocupação, nomeadamente, nas Atividades da Vida Diária, Atividades da Vida Diária Instrumentais, no Descanso e Sono, na Educação, no Trabalho, no Brincar e no Lazer (Gomes et al., 2021), problemas estes que beneficiam com uma intervenção da TO. Desta forma, os objetivos desta intervenção assentam nessas mesmas áreas de ocupação e visam diminuir as restrições à participação apresentadas, através de estratégias e aprendizagens que, consequentemente, irão promover a funcionalidade do indivíduo no seu dia a dia. Antes da intervenção, o terapeuta ocupacional deve avaliar o indivíduo e perceber quais os fatores em défice, para melhor dirigir a intervenção. Habitualmente, no caso das crianças, essa avaliação é feita no contexto do brincar e recorre-se à observação clínica para avaliar a presença ou não dos diferentes comportamentos citados e quais os fatores que os desencadeiam enquanto nos adultos a avaliação é, normalmente, feita através de uma entrevista (Gharebaghy et al., 2015; Maeir et al., 2014; Nielsen et al., 2017).

A intervenção da TO com as crianças passa por trabalhar, através do brincar, défices na coordenação motora e sensorial que estejam a condicionar o desempenho das AVD's. As crianças conseguem regular-se após a intervenção, reduzindo a ansiedade e, consequentemente, são promovidas oportunidades de desenvolver competências nos contextos em que estas se envolvem no dia a dia (Gharebaghy et al., 2015; Maeir et al., 2014; Nielsen et al., 2017).

Quanto à intervenção da TO com os adultos, esta foca-se maioritariamente na organização e planeamento das rotinas, treino na resolução de problemas, desenvolvimento de estratégias para diminuir a distração e aumentar o foco e a concentração (como por exemplo, o Mindfulness) e, por último, deve ainda ser feita uma reestruturação cognitiva, de forma a modificar os pensamentos automáticos negativos que a pessoa tem sobre si, muitas vezes acentuados por anos de baixa perceção de autoeficácia e crenças centrais negativas sobre si própria. Os adultos que frequentam a TO, tendem a melhorar a sua autoestima e os seus comportamentos impulsivos e, assim, melhoram também o seu comportamento social, nos vários

will have several problems in several occupational areas, namely in Activities of Daily Living (ADL), Instrumental Activities of Daily Living, Rest and Sleep, Education, Work, Play and Leisure (Gomes et al., 2021). Thus, the objectives of this intervention are based on those same areas of occupation and aim to reduce restrictions on participation through strategies and to learn that, therefore the individual's functionality in their daily life will be promoted. Before the intervention, the occupational therapist should evaluate the individual and understand which factors are at a deficit to direct the intervention better. Usually, in children, this assessment is performed in the context of play and clinical observation is used to assess the presence or absence of the different behaviours mentioned above and which factors trigger them, while in adults, the assessment is usually performed through an interview (Gharebaghy et al., 2015; Maeir et al., 2014; Nielsen et al., 2017).

The OT intervention with children involves working, through play, on deficits in motor and sensory coordination that are conditioning the performance of ADLs. Children can regulate themselves after the intervention, reducing anxiety and, consequently, opportunities to develop skills in the contexts in which they are involved in daily life are promoted (Gharebaghy et al., 2015; Maeir et al., 2014; Nielsen et al., 2017).

The intervention of OT with adults focuses mainly on the organisation and planning of routines, training in problem-solving, development of strategies to reduce distraction and increase focus and concentration (such as Mindfulness) and, finally, cognitive restructuring should also be performed to change the negative automatic thoughts that the person has about themselves, often accentuated by years of low perceived self-efficacy and negative core beliefs about themselves. Adults who attend OT tend to improve their self-esteem and their impulsive behaviours and, thus, also their social behaviour in the various contexts in which they are involved. The OT intervention been proven to affect the improvement of interaction and motor skills, thus being an added value in the intervention with individuals with ADHD (Cardoso and Alarcon, 2017).

Levasseur and Carrier (2012) identified several ways to integrate HL into OT practice, including raising awareness of HL among the population; developing or modifying materials to meet HL needs; and providing, where necessary, interventions to improve HL.

Increasing the literacy of the population is fundamental, as a more educated population will accept and recognise certain attitudes of individuals with pathology as expected and thus reduce stigma and commonly held beliefs. In addition, it may also facilitate the integration of the individual at various levels, namely social, professional, and family (DGS, 2015; WHO, 2020).

Therefore, the need for health literacy training is felt, in this case, more specifically in the area of mental health (Meza et al., 2019).

Currently, the most effective and accessible way to promote HL in the population has been using technology. It makes it increasingly easy to access content on any topic

contextos em que se inserem. Está provado que a intervenção da TO tem impacto na melhoria das competências de interação e das competências motoras, sendo, por isso, uma mais valia na intervenção com indivíduos com PHDA (Cardoso and Alarcon, 2017).

Levasseur e Carrier (2012) identificaram diversas formas de integrar a LS na prática da TO, onde se incluem: aumentar a consciência em LS na população; desenvolver ou modificar material para satisfazer as necessidades ao níveis da LS; e proporcionar, quando necessário, intervenções para melhorar a LS.

O aumento da literacia da população é fundamental, uma vez que, uma população mais informada, irá aceitar e reconhecer com normalidade determinadas atitudes de indivíduos com patologia e, assim, reduzir o estigma e as crenças habitualmente existentes. Além disso, poderá ainda facilitar a integração do indivíduo a vários níveis, nomeadamente social, profissional e familiar (DGS, 2015; WHO, 2020).

Assim sendo, surge a necessidade de formação em literacia em saúde, neste caso, mais especificamente em saúde mental (Meza et al., 2019).

Atualmente, a forma mais eficaz e acessível de promover a LS na população tem sido com recurso à tecnologia, uma vez que, através desta, é cada vez mais fácil aceder a conteúdos sobre qualquer assunto relacionado com a saúde em geral e, por extensão, com a PHDA. Existem várias ferramentas digitais que facilitam essa procura e melhoria do conhecimento, nomeadamente, diversas páginas na internet ou formações e-learning. Essa acessibilidade permite a qualquer pessoa com acesso a tecnologia e à internet ter contacto com vários conteúdos informativos, em qualquer parte do mundo e a qualquer hora, sendo esta uma das principais vantagens deste método (Conard, 2019; Hsu et al., 2019; Kim and Xie, 2017).

Em Portugal, já existem alguns projetos promotores da LS, no entanto, ainda não são os suficientes para colmatar as necessidades da população. Assim sendo, surgiu a necessidade, por parte do Laboratório de Reabilitação Psicossocial da Escola Superior de Saúde do Porto, de criar a plataforma online Bicho 7 Cabeças (LabRP, 2020) que disponibiliza formações que visam aumentar o conhecimento da população sobre diversas condições de saúde.

Assim, o objetivo deste estudo é avaliar a eficácia de uma formação sobre PHDA, realizada através de uma plataforma online, no aumento do conhecimento de indivíduos com mais de 18 anos, sem formação na área da saúde e, consequentemente, aumentar a sua literacia em saúde mental, neste caso específico, em PHDA.

2. MATERIAL E MÉTODOS

A presente investigação insere-se na tipologia de estudo quantitativo, com um desenho pré experimental (Carmo and Ferreira, 2015). Este tipo de desenho justifica-se, uma vez que se pretende realizar um estudo piloto para testar a plataforma Bicho 7 Cabeças (LabRP, 2020).

Um estudo piloto é um estudo em escala reduzida, com vista a uma futura investigação mais alargada. A finalidade de um estudo piloto é testar os vários aspetos da metodologia/

related to health and, by extension, ADHD. Several digital tools facilitate this search and improvement of knowledge, namely several websites or e-learning training. This accessibility allows anyone with access to technology and the internet to have contact with various informative contents, anywhere in the world and at any time, this being one of the major advantages of this method (Conard, 2019; Hsu et al., 2019; Kim and Xie, 2017).

Portugal already has HL promotion projects; however, they are still not enough to meet the population's needs. Therefore, the need arose for the Psychosocial Rehabilitation Laboratory of the School of Health of the University of Porto to create the online platform Bicho 7 Cabeças (LabRP, 2020), which provides training to increase the population's knowledge about various health conditions.

Thus, this study aims to assess the effectiveness of a training session on ADHD, conducted through an online platform, in increasing the knowledge of individuals aged over 18 years of age with no health training and, increasing their mental health literacy, in this specific case, on ADHD.

2. MATERIAL AND METHODS

This research study falls within the typology of the quantitative study, with a pre-experimental design (Carmo and Ferreira, 2015). This type of design is justified since we intend to conduct a pilot study to test the platform Bicho 7 Cabeças (LabRP, 2020).

A pilot study is a small-scale study with a view to future more extensive research. The purpose of a pilot study is to test the various aspects of the methodology/intervention under development so that flaws or procedures can be corrected before going on to larger-scale tests, thus enhancing the achievement of more successful results and higher levels of effectiveness (Bailer et al., 2011).

A convenience sample was recruited, composed of people who were more accessible to the researchers due to their geographical location and social proximity and who met the established selection criteria. As inclusion criteria, it was determined that individuals understood the Portuguese language and the instructions. As exclusion criteria, proven cognitive deficits and visual and/or auditory difficulties, which prevent the performance of the intended activities, were considered since, at the moment, the platform does not yet have accessibility facilitators for people with participation restrictions.

In order to characterise the sample, a questionnaire (de Britto Júnior and Júnior, 2012; Manzini, 2012) was designed in the Google Forms platform, composed of closed questions and including the collection of sociodemographic information such as the username on the platform Bicho 7 Cabeças (LabRP, 2020), age, gender, education and profession, and aspects related to the level of knowledge that the individual believes they have regarding health, mental health and ADHD.

The Bicho 7 Cabeças platform, developed by the Psychosocial Rehabilitation Laboratory (2020) of the School of Health of the University of Porto, was used for the online training sessions. This platform aims to improve the literacy of the general population through training in various areas,

intervenção em desenvolvimento, para que sejam possíveis corrigir falhas ou procedimentos antes de passar a testes em mais larga escala, potenciando assim a obtenção de resultados com maior sucesso e níveis de eficácia superiores (Bailer et al., 2011).

Foi recrutada uma amostra de conveniência, constituída por pessoas mais acessíveis aos investigadores, por localização geográfica e proximidade social, e que preenchiem os critérios de seleção estabelecidos: como critérios de inclusão, foi determinado que os indivíduos compreendessem a língua portuguesa e que as instruções são dadas na íntegra. Como critérios de exclusão, foi considerada a presença de défices cognitivos comprovados e dificuldades visuais e/ou auditivas, que impedem a realização das atividades pretendidas, uma vez que, no momento, a plataforma não possui ainda facilitadores de acessibilidade para pessoas com restrições à participação.

No sentido de caracterizar a amostra, foi construído um questionário (de Britto Júnior and Júnior, 2012; Manzini, 2012) na plataforma Google Forms, composto por perguntas fechadas e que incluiu a recolha de informações sociodemográficas como o nome de utilizador na plataforma Bicho 7 Cabeças (LabRP, 2020), a idade, o sexo, a escolaridade e a profissão, e aspetos relacionados com o nível de conhecimento que o indivíduo acha que tem relativamente a saúde, saúde mental e PHDA.

Para a realização das formações online, foi usada a plataforma Bicho 7 Cabeças, desenvolvida pelo Laboratório de Reabilitação Psicossocial (2020), da Escola Superior de Saúde do Porto. Esta plataforma tem como objetivo melhorar a literacia da população em geral, através de formações em várias áreas, nomeadamente Demências, PHDA, Perturbação Bipolar, Depressão, Autismo, entre outras e, como resultado deste aumento de conhecimento, contribuir para desmistificar estereótipos e crenças sobre diversas patologias do foro mental.

Assim sendo, esta plataforma pretende dirigir-se à população portuguesa no geral que pretenda adquirir informação e aumentar os seus níveis de LS (apesar de, na versão piloto, estar ainda acessível apenas a pessoas sem restrições à participação). O acesso à plataforma é feito via online através da disponibilização do link aos participantes, sendo que, os seus conteúdos estão disponíveis e adaptados para os diferentes tipos de população, jovens ou adultos, para a pessoa com doença, familiares, amigos, professores ou a qualquer outra pessoa com interesse ou necessidade.

De forma a facilitar a navegação e acesso, o site organiza-se em vários separadores, nomeadamente "Home", "Informa-te", "Envolve-te", "Inspira-te" e "Inclui-te":

O separador "Home", corresponde à página inicial do site, onde se pode encontrar toda a informação relativa ao conteúdo e o objetivo para o qual foi elaborada a plataforma digital. O separador "Informa-te" apresenta um breve resumo teórico com informação acerca da caracterização das várias patologias como sinais de alerta, diagnóstico, intervenções e estratégias eficazes, e opções de ajuda. O separador "Envolve-te", tem disponíveis diversas formações, mais completas, sobre os temas. O separador "Inspira-te" contém artigos, testemunhos e notícias acerca das perturbações mentais. O separador "Inclui-te", permite a inscrição de interessados na realização de estágio profissional, voluntariado e o desenvolvimento de parcerias ou

including Dementia, ADHD, Bipolar Disorder, Depression, Autism, among others and, as a result of this increased knowledge, contribute to demystifying stereotypes and beliefs about various mental disorders.

Therefore, this platform is aimed at the Portuguese population who wishes to gain information and increase their levels of LS (although, in the pilot version, it is still only accessible to people with no restrictions to participation). The platform is accessible online via the availability of the link to the participants, and its contents are available and adapted to various types of population, young people or adults, to the person with the disease, family, friends, teachers or any other person with an interest or need.

In order to facilitate navigation and access, the site is organised into various tabs, named "Home", "Inform yourself", "Get involved", "Be inspired" and "Include yourself":

The "Home" tab corresponds to the website's home page, where all the information regarding the content and the purpose for which the digital platform was created can be found. The "Inform yourself" tab presents a brief theoretical summary about the characterisation of the various pathologies such as warning signs, diagnosis, effective interventions and strategies, and help options. The "Get Involved" tab has several more comprehensive training courses on the themes available. Inspire You contains articles, testimonials and news about mental disorders. The "Include yourself" tab allows people interested in doing internships, volunteering and developing partnerships or ambassadors of the Psychosocial Rehabilitation Laboratory to register.

The ADHD literacy program is mainly aimed at young people since they are usually the population with less knowledge and more stigma associated with mental disorders, hence the need to make young people triggers and promoters of change. It has been proven that this population changes and re-educates their behaviours more quickly than adults. Through this increase in knowledge, we can increase understanding, acceptance, and inclusion in the community (Figueiral, 2016).

The ADHD training comprises three sessions, each lasting around 40 minutes, containing information to enable participants to know, understand and deal with ADHD. Each session includes an audio-visual resource, an explanatory description, a practice exercise and a self-assessment.

The first session aimed to provide knowledge about the general characteristics of ADHD and the different subtypes of the disorder accordingly. The second session aimed to identify the ADHD risk factors and learn about the most commonly used pharmacological and non-pharmacological intervention approaches. The third session provided information on strategies for dealing with children with ADHD in different settings and strategies that adolescents and adults with ADHD can use.

After the construction of the sessions, the sample subjects were contacted, explained the purpose of the study, and got their consent to participate, according to the Declaration of Helsinki (WMA, 2001), which contained the description of the study objective, the procedures, the information that they could leave the study at any time without any type of

embaixadores do Laboratório de Reabilitação Psicossocial.

O programa de literacia sobre PHDA encontra-se particularmente dirigido a jovens, uma vez que, habitualmente, esta é a população com menos conhecimento e com maior estigma associado às perturbações mentais, daí a necessidade de tornar os jovens desencadeadores e promotores de mudança. Está comprovado que esta população modifica e reeduca mais facilmente os seus comportamentos, comparativamente aos adultos e, através deste aumento do conhecimento, podemos aumentar a compreensão, a aceitação e inclusão na comunidade (Figueiral, 2016).

A formação sobre PHDA é constituída por três sessões, com a duração de cerca de 40 minutos cada, onde consta informação que possibilitará aos participantes conhecer, perceber e lidar com a PHDA. Cada sessão é composta por um recurso audiovisual, uma descrição explicativa, um exercício prático e uma autoavaliação.

A 1ª sessão teve como objetivos dar a conhecer as características gerais da PHDA e os diferentes subtipos da perturbação de acordo. A 2ª sessão visou identificar os fatores de risco da PHDA e conhecer as abordagens de intervenção farmacológica e não farmacológica mais usadas. A 3ª sessão deu a conhecer estratégias para lidar com crianças com PHDA, em diferentes contextos e estratégias que podem ser utilizadas por adolescentes e adultos com PHDA.

Após a construção das sessões, foram contactados os indivíduos da amostra, sendo-lhes explicado o objetivo do estudo, e obtida o seu consentimento para participar, de acordo com a Declaração de Helsínquia (WMA, 2001), que continha a descrição do objetivo do estudo, os procedimentos, a informação de que a qualquer momento podiam abandonar o mesmo sem sofrer qualquer tipo de penalização, bem como o compromisso de confidencialidade. Este projeto foi aprovado pela comissão de ética da Escola Superior de Saúde do Porto, com o processo número 1232 de 28 de março de 2019. Após o preenchimento das declarações de consentimento informado, os indivíduos responderam ao questionário sociodemográfico. Após a seleção da amostra, foi feita uma breve explicação online sobre a utilização da plataforma e disponibilizado o link da plataforma Bicho 7 Cabeças (LabRP, 2020) para que pudessem realizar a formação prevista.

No final de cada sessão, foi disponibilizado um questionário de avaliação do conhecimento adquirido nessa sessão. A avaliação e intervenção decorreram entre 1 de setembro e 10 de novembro de 2020.

3. RESULTADOS

A amostra era constituída por 16 indivíduos, sem formação em áreas de saúde, com idades compreendidas entre os 18 e os 29 anos, sendo que a média é de $22,31 \pm 3,36$ anos. Destes, 11 indivíduos eram do sexo feminino (68,75%), 50% têm o 12º ano de escolaridade, 31,25% são licenciados e 18,75% têm mestrado.

A perceção dos indivíduos acerca do seu nível de conhecimento antes da formação, foi de $4,94 \pm 1,53$ para o conhecimento em saúde (numa escala cuja amplitude de resposta varia entre 1 e 10), $4,19 \pm 2,01$ no conhecimento em saúde mental e $3,13 \pm 1,67$ no conhecimento sobre PHDA, ou

penalty, and the commitment to confidentiality. This project was approved by the ethics committee of the School of Health of the University of Porto, with process number 1232 on March 28, 2019. After completing the informed consent statements, the individuals answered the sociodemographic questionnaire. Following the selection of the sample, a brief online explanation of the use of the platform was provided, and the link to the Bicho 7 Cabeças platform (LabRP, 2020) was made available so that they could undergo the planned training.

At the end of each session, a questionnaire was provided to assess the knowledge acquired in that session. The evaluation and intervention took place between September 1 and November 10, 2020.

3. RESULTS

The sample consisted of 16 individuals, without training in health areas, aged between 18 and 29 years, with a mean age of 22.31 ± 3.36 years. Of these, 11 individuals were female (68.75%), 50% had completed the 12th grade of schooling, 31.25% were university graduates, and 18.75% had a Master's degree.

The individuals' perception of their level of knowledge before training was 4.94 ± 1.53 for knowledge on health (on a scale with a response range between 1 and 10), 4.19 ± 2.01 for knowledge on mental health, and 3.13 ± 1.67 for knowledge on ADHD, i.e. the mean number of participants considered their knowledge on these topics to be below 50%.

Approximately 43.75% (N=7) of the individuals considered having a level of health knowledge equal to or greater than five. About 31.25% (N=5) reported that they obtained this knowledge through classes: "psychology classes" (P1) and "through college" (P16), 6.25% (N=1) stresses that they acquired this knowledge through "exchange of experiences and testimonies" (P10) and 6.25% (N=1) mentions that it was "through family health professionals, medical consultations and personal research" (P12). In addition, about 37.5% (N=6) of the participants have some relative, friend, or acquaintance diagnosed with ADHD.

After the training, all individuals considered their knowledge about ADHD to have increased, with the perceived knowledge rated as 7.31 ± 0.70 .

Concerning the relationship between gender and knowledge (Table 1) before and after the training, we can conclude that there are no differences between genders, i.e. knowledge is no better in one genre than in the other.

Regarding the relationship between age and knowledge (table 2), there is a tendency for older individuals to have less knowledge, but this relationship is not significant.

No differences were found between education and knowledge (table 3) before and after the training.

As mentioned above, the training on ADHD consisted of three self-assessment tests, with a score between 0 and 10. In the first test (table 4), the participants' mean score was 7.71 ± 1.41 ; in the second test, it was 8.01 ± 1.36 , and in the third test, it was 9.34 ± 0.58 , showing that there was a progressive increase in the knowledge gained throughout the training.

seja, a média dos participantes considerou o seu conhecimento sobre os temas, inferior a 50%.

Cerca de 43,75% (N=7) dos indivíduos considerou ter um nível de conhecimento em saúde igual ou superior a cinco. Cerca de 31,25% (N=5) referiu ter obtido esse conhecimento através de aulas: “aulas de psicologia” (P1) e “através da faculdade” (P16), 6,25% (N=1) salienta que adquiriu esse conhecimento através da “troca de experiências e testemunhos” (P10) e 6,25% (N=1) menciona que foi “através de familiares profissionais de saúde, consultas médicas e pesquisa pessoal” (P12). Além disso, cerca de 37,5% (N=6) dos participantes tem algum familiar, amigo ou conhecido diagnosticado com PHDA.

Após a realização da formação, todos os indivíduos consideraram ter um aumento do nível de conhecimento em PHDA, sendo o conhecimento percecionado avaliado em $7,31 \pm 0,70$.

No que diz respeito à relação entre o sexo e o conhecimento (tabela 1) antes e depois da formação, podemos concluir que não há diferenças entre sexos, ou seja, o conhecimento não é maior num determinado sexo, do que noutro.

Quanto à relação entre a idade e o conhecimento (tabela 2), existe, aparentemente, uma tendência para que, quanto maior a idade menor o conhecimento, no entanto, essa relação não é significativa.

Não se encontraram igualmente diferenças entre o nível de escolaridade e o conhecimento (tabela 3) antes e depois da formação.

Tal como já foi referido acima, a formação sobre PHDA é composta por três testes de autoavaliação, com nota entre 0 e 10. No primeiro teste (tabela 4), a média dos participantes foi de $7,71 \pm 1,41$, no segundo teste foi de $8,01 \pm 1,36$ e no terceiro teste foi de $9,34 \pm 0,58$, mostrando que houve um progressivo aumento do conhecimento adquirido ao longo da formação. A média da classificação da formação completa é de $8,36 \pm 0,66$ e todos os participantes obtiveram, em todas as avaliações, uma percentagem superior a 70%.

The average classification of the complete training was 8.36 ± 0.66 , and all participants obtained, in all evaluations, a percentage higher than 70%.

4. DISCUSSION

The present study aimed to assess the effectiveness of training on ADHD in increasing HL, carried out through the platform Bicho 7 Cabeças (LabRP, 2020) in a sample composed of over 18 years, with no training in the health area. After analysing the results of this sample, we concluded that this objective was met, since all individuals increased their knowledge about ADHD after the training and, in the same line of reasoning, all of them also increased their perception of ADHD knowledge. It was also found that, in this sample, the results were obtained regardless of the age, gender, and education of the sample members, which seems to reflect that the platform and training are suitable for everyone.

It was also found in this sample that the results obtained occurred regardless of the age, gender and education of the sample members, which seems to reflect that the platform and training are suitable for anyone.

Even though some existing studies refer that, as age increases, the level of LS tends to decrease (Carneiro, 2018; Morais, 2018; Schillinger et al., 2002) and knowing that the Portuguese population also presents low literacy levels (Brandão, 2012; Look and Stone, 2019; Morgan et al., 2012; Pedro et al., 2016), the results obtained in this study seem to suggest that "knowledge is independent of age" (Reis, 2010), and, thus, knowledge may be within everyone's reach when they are provided with training such as the one idealised in this study.

Tabela/Table 1: Relação entre Sexo e Conhecimento sobre PHDA inicial e final/Relationship between Sex and initial and final ADHD.

	Sexo/Gender	Média (± Desvio Padrão)/ Mean (± Standard Deviation)	P
Conhecimento sobre PHDA (inicial)/ Knowledge about ADHD (initial)	Masculino/Masculine	2,80 (± 1,79)	0,616*
	Feminino/Feminine	3,27 (± 1,68)	
	Sexo/Gender	Média (± Desvio Padrão)/ Mean (± Standard Deviation)	P
Conhecimento sobre PHDA (final)/ Knowledge about ADHD (final)	Masculino/Masculine	7,45 (± 0,69)	0,215**
	Feminino/Feminine	7,00 (± 0,70)	

Tabela/Table 2: Relação entre Sexo e Conhecimento sobre PHDA inicial e final/Relationship between age and initial and final ADHD knowledge.

	Média (± Desvio Padrão)/ Mean (± Standard Deviation)	P
Idade/Age	22,31 (± 3,36)	0,082*
	3,13 (± 1,67)	
Idade/Age	22,31 (± 3,36)	0,393**
Conhecimento sobre PHDA (final)/ Knowledge about ADHD (final)	7,31 (± 0,70)	
*Teste de Pearson/Pearson's test. **Teste de Spearman/Searman's test.		

Tabela/Table 3: Relação entre Escolaridade e Conhecimento sobre PHDA inicial e final/Relação entre Escolaridade e Conhecimento sobre PHDA inicial e final.

	Escolaridade/ Education	Média (± Desvio Padrão)/ Mean (± Standard Deviation)	P
Conhecimento sobre PHDA (final)/ Knowledge about ADHD (final)	Secundário/Highschool	3,13 (± 1,73)	0,968*
	Licenciatura/Degree	3,00 (± 1,41)	
	Mestrado/Master	3,33 (± 2,52)	
	Escolaridade/ Education	Média (± Desvio Padrão)/ Mean (± Standard Deviation)	P
Conhecimento sobre PHDA (final)/ Knowledge about ADHD (final)	Secundário/Highschool	7,13 (± 0,84)	0,551**
	Licenciatura/Degree	7,60 (± 0,55)	
	Mestrado/Master	7,33 (± 0,58)	
*Valor de p obtido através da ANOVA/P value obtained through ANOVA. **Valor de p obtido através do teste de Kruskal-Wallis/P value obtained through Kruskal-Wallis test.			

Tabela/Table 4: Relação entre Sexo, Idade, Escolaridade e Formação em PHDA/Relationship between Gender, Age, Education and ADHD Training.

		P	Média (± Desvio Padrão)/ Mean (± Standard Deviation)	P
Formação Completa/ Full Training	Sexo/Gender	Masculino/Masculine	8,14 (± 0,63)	0,386*
		Feminino/Feminine	8,46 (± 0,67)	
	Escolaridade/ Education	Secundário/Highschool	8,38 (± 0,73)	0,976**
		Licenciatura/Degree	8,30 (± 0,53)	
		Mestrado/Master	8,39 (± 0,89)	
		r de Pearson		
	Idade/Age		0,141	0,603***
*Valor de p obtido através do teste T/*P value obtained through T test. **Valor de p obtido através da ANOVA/**P value obtained through ANOVA ***Valor de p obtido através do teste de Pearson/**P value obtained through Pearson's test.				

4. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia de uma formação sobre PHDA no aumento da LS, realizada através da plataforma Bicho 7 Cabeças (LabRP, 2020) numa amostra composta por indivíduos com mais de 18 anos, sem formação na área da saúde. Após a análise dos resultados para esta amostra, pode-se concluir que este objetivo foi atingido, uma vez que todos os indivíduos aumentaram o seu conhecimento relativamente à PHDA, após a realização da formação e, na mesma linha de raciocínio, também todos aumentaram a sua percepção acerca do conhecimento em PHDA. Verificou-se,

According to Cavaco & Várzea (2010), the concept of literacy is related to the legibility (visual perception) and "electability" (intellectual understanding) of individuals, i.e. it is related to their level of education and writing ability. On the other hand, studies carried out with samples from several countries refer that the level of education has a significant influence on the level of HL, since the higher the level of education, the higher the level of HL (Brandão, 2012; Cunha et al., 2014; Look and Stone, 2019; Morgan et al., 2012; Reis, 2010; Sørensen et al., 2015) However, the results obtained in this study seem to show that, regardless of the level of education, when information is provided clearly and easily accessible, for example, through an

ainda nesta amostra, que os resultados obtidos aconteceram independentemente da idade, sexo e escolaridade dos elementos da amostra, o que parece refletir que a plataforma e a formação estão adequadas a qualquer pessoa.

Apesar de alguns estudos existentes referirem que, à medida que a idade aumenta, o nível de LS tende a diminuir (Carneiro, 2018; Morais, 2018; Schillinger et al., 2002) e sabendo-se que a população portuguesa apresenta igualmente níveis de literacia baixos (Brandão, 2012; Look and Stone, 2019; Morgan et al., 2012; Pedro et al., 2016) os resultados por nós obtidos, neste estudo, parecem sugerir que “o conhecimento é independente da idade” (Reis, 2010), e assim, o conhecimento pode estar ao alcance de todos, quando lhes é proporcionada uma formação como a idealizada neste estudo.

Segundo Cavaco & Várzea (2010), o conceito de literacia está relacionado com a legibilidade (perceção visual) e “lecturabilidade” (compreensão intelectual) dos indivíduos, ou seja, está relacionado com o nível de escolaridade e a capacidade de escrita dos mesmos. Por outro lado, estudos realizados com amostras de vários países, referem que o grau de escolaridade influencia notoriamente o nível de LS, uma vez que quanto mais elevado o grau de escolaridade, maior o nível de LS (Brandão, 2012; Cunha et al., 2014; Look and Stone, 2019; Morgan et al., 2012; Reis, 2010; Sørensen et al., 2015) No entanto, os resultados obtidos neste estudo parecem demonstrar que, independentemente do nível de escolaridade, quando a informação é providenciada de forma clara e quando está facilmente acessível, por exemplo, através de uma plataforma online, o nível de literacia tende a aumentar.

É essencial salientar que este estudo teve algumas limitações, nomeadamente, o número reduzido de participantes pelo que, apesar dos positivos resultados obtidos, são necessários estudos com uma amostra maior. Outra das limitações prendeu-se com a ausência de uma avaliação inicial do conhecimento, de forma a poder comparar os resultados no início e final da formação. No entanto, esta foi uma opção tomada pelos investigadores uma vez que, não existindo um questionário que se adaptasse à avaliação do conhecimento em PHDA e, dessa forma, se ter decidido usar questões acerca dos conteúdos lecionados na formação, houve receio de que a sua utilização como questionário inicial, pudesse proporcionar aprendizagem que poderia condicionar os resultados da avaliação final. Ainda como limitação, o recurso à perceção dos indivíduos acerca do seu próprio conhecimento, no início e fim da formação, traduz-se numa medida pouco robusta, uma vez que se baseia apenas na opinião subjetiva do indivíduo (Kohlsdorf and Costa Júnior, 2009; Sá, 2009; Seidl and Zannon, 2004). A este propósito, Sitzmann et al. (2010) referem que este tipo de autoavaliação está muito relacionado com aspetos afetivos, podendo comprometer os resultados. No entanto, considerou-se que o facto de ser o próprio indivíduo a avaliar-se nos dois momentos, demonstraria algum grau de estabilidade na perceção acerca do seu grau de conhecimento adquirido e, consequentemente, iria sempre traduzir, pelo menos, parte da realidade.

Apesar dos primeiros resultados serem satisfatórios e promissores, é necessária a continuidade dos estudos, uma vez que a plataforma necessita de alguns ajustes, de forma a

online platform, the level of literacy tends to increase.

It is essential to emphasise that this study had some limitations, namely the small number of participants and, despite the positive results obtained, studies with a larger sample are needed. Another limitation was the lack of an initial assessment of knowledge to compare the results at the beginning and end of the training. However, this was an option made by the researchers since there was no questionnaire adapted to the assessment of knowledge on ADHD and, thus, it was decided to use questions about the contents taught during the training, there was a fear that its use as an initial questionnaire could provide learning that could affect the results of the final assessment. Also, as a limitation, the use of the individuals' perception of their knowledge at the beginning and end of the training is not a very robust measure, since it is based only on the individual's subjective opinion (Kohlsdorf and Costa Júnior, 2009; Sá, 2009; Seidl and Zannon, 2004). In this regard, Sitzmann et al. (2010) refer that this type of self-assessment is closely related to affective aspects, which may compromise the results. However, it was considered that the fact that the individual assessed themselves in both moments would demonstrate some stability in the perception of their level of acquired knowledge and, consequently, would always reflect, at least, part of reality.

Although the first results are satisfactory and promising, the continuity of the studies is necessary since the platform needs some adjustments to improve and enhance its use by all. It will be essential to make the platform increasingly intuitive and accessible. Everyone who wants to use it can have access, regardless of age, education, or technical knowledge.

Occupational therapists can help ensure that all information and education on LS provided to clients in OT or other health services matches that person's literacy skills, cultural sensitivities, and verbal, cognitive, and social abilities (American Occupational Therapy Association, 2011). Thus, a platform such as the one used in this study (which could be adapted to be equally accessible to people with special needs, a contribution which an occupational therapist could also make) can respond to these requests and contribute to facilitating the prevention and promotion of the client's health (Smith and Gutman, 2011).

5. CONCLUSION

This study suggests that using an online platform that provides training to increase mental health literacy appears to promote this learning and knowledge increase, particularly in ADHD.

In addition, this type of platform is increasingly attractive and can cover a larger population, facilitating the approach and intervention of several professionals interested in promoting health literacy in populations. With this type of resource, professionals, including occupational therapists, can promote a decrease in stigma and a greater integration of people with mental disorders in society. They can also use these tools to promote the better performance of the individual in their daily activities, such as work and leisure, helping them make conscious choices and have a healthy lifestyle, leading to a better quality of life and more significant social and economic development.

melhorar e potencializar a sua utilização por parte de todos. Será importante tornar a plataforma cada vez mais intuitiva e fácil, para que todos os que dela queiram usufruir possam ter acesso, independentemente da idade, escolaridade ou conhecimento acerca das tecnologias.

Os terapeutas ocupacionais podem ajudar a assegurar que toda a informação e educação em LS prestada aos clientes de TO ou de outros serviços de saúde correspondem às capacidades de alfabetização, sensibilidades culturais, e capacidades verbais, cognitivas, e sociais dessa pessoa (American Occupational Therapy Association, 2011). Desta forma, uma plataforma como a utilizada neste estudo (que poderá ser adaptada, de forma a ser igualmente acessível aos públicos com necessidades especiais, contribuição esta que pode igualmente ser por um terapeuta ocupacional) consegue responder a estas solicitações e contribuir para facilitar a prevenção e promoção da saúde do cliente (Smith and Gutman, 2011).

5. CONCLUSÕES

O presente estudo sugere que o uso de uma plataforma online que proporcione formações que visam o aumento da literacia em saúde mental parece favorecer essa aprendizagem e aumento de conhecimento, nomeadamente na PHDA.

Além disso, este tipo de plataforma é cada vez mais atrativo e consegue abranger uma maior população, facilitando a abordagem e a intervenção de diversos profissionais interessados em promover a literacia em saúde das populações. Com este tipo de recurso, os profissionais, onde se incluem os terapeutas ocupacionais, podem trabalhar no sentido de promover uma diminuição do estigma e uma maior integração de pessoas com perturbação mental na sociedade. Podem, ainda, fazer uso destas ferramentas para promover um melhor desempenho do indivíduo nas suas atividades do dia a dia, como por exemplo o trabalho e o lazer, ajudá-lo a fazer escolhas conscientes e a ter um estilo de vida saudável, levando a uma melhor qualidade de vida e um maior desenvolvimento social e económico.

CONTRIBUIÇÕES AUTORAIS

Conceptualização, M^a João Trigueiro; metodologia, M^a João Trigueiro, Ana Rita Gonçalves, Catarina Oliveira; software, Vitor Silva, Ana Rita Gonçalves; investigação, Ana Rita Gonçalves, Catarina Oliveira; recursos, Vitor Silva; redação - preparação do draft original, Ana Rita Gonçalves, Catarina Oliveira; redação - revisão e edição, M^a João Trigueiro, Vitor Silva; coordenação do projeto, M^a João Trigueiro, Vitor Silva. Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS/REFERENCES

- American Occupational Therapy Association. AOTA's societal statement on health literacy, pp 578-579, American Journal of Occupational Therapy, 2011
- Bailer C, Tomitch LMB and D'ely RCSF. O planeamento como processo dinâmico: a importância do estudo piloto para uma pesquisa experimental em linguística aplicada. *Intercâmbio Revista do Programa de Estudos Pós-Graduados em Linguística Aplicada e Estudos da Linguagem ISSN 2237-759X* **24**, 2011
- Brandão D. Literacia em saúde: A internet como recurso, Dissertação de mestrado não publicada, Escola Superior de Enfermagem de

AUTHOR CONTRIBUTIONS

Conceptualization, M^a João Trigueiro; methodology, M^a João Trigueiro, Ana Rita Gonçalves, Catarina Oliveira; software, Vitor Silva, Ana Rita Gonçalves; research, Ana Rita Gonçalves, Catarina Oliveira; resources, Vitor Silva; writing - preparation of the original draft, Ana Rita Gonçalves, Catarina Oliveira; writing - revision and editing, M^a João Trigueiro, Vitor Silva; project coordination, M^a João Trigueiro, Vitor Silva. All authors have read and agreed with the published version of the manuscript.

Coimbra, 2012

Cardoso CB and Alarcon RT. Intervenções em Terapia Cognitivocomportamental no Tratamento do THDA em Adultos. 2017

Carmo H and Ferreira MM. Metodologia da investigação: guia para auto-aprendizagem, Universidade Aberta, 2015

Carneiro VAS. Literacia em saúde: um retrato da população adulta portuguesa, 2018

Cavaco AM and Várzea D. Contribuição para o estudo da leitura de folhetos informativos nas farmácias Portuguesas. *Revista Portuguesa de Saúde Pública* **28**:179-186, 2010

Cherylin Lew O. Occupational therapy's perspective on the use of environments and contexts to facilitate health, well-being, and participation in occupations. *The American Journal of Occupational Therapy* **69**:1, 2015

Conard S. Best practices in digital health literacy. *International journal of cardiology* **292**:277-279, 2019

Cordinhã AC and Boavida J. A criança hiperactiva: diagnóstico, avaliação e intervenção. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar* **24**:577-589, 2008

Cunha M, Chibante R and André S. Suporte social, empowerment e doença crónica. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*:21-26, 2014

de Britto Júnior ÁF and Júnior NF. A utilização da técnica da entrevista em trabalhos científicos. *Revista Evidência* **7**, 2012

DGS. Plano Nacional de Saúde - Revisão e Extensão a 2020, Direção Geral da Saúde, 2015

Figueiral MdFM. Literacia em saúde mental nos adolescentes do terceiro ciclo: um estudo no Agrupamento de Escolas de Vouzela e Campia. 2016

Gharebaghy S, Rassafiani M and Cameron D. Effect of cognitive intervention on children with ADHD. *Physical & occupational therapy in pediatrics* **35**:13-23, 2015

Gomes, D., Teixeira, L., & Ribeiro. J. Enquadramento da Prática da Terapia Ocupacional: Domínio & Processo 4ª Edição. Versão Portuguesa de Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process 4th Edition (AOTA - 2020). Politécnico de Leiria. 2021

Hsu P-C, Chang I and Chen R-S. Online Learning Communities and Mental Health Literacy for Preschool Teachers: The Moderating Role of Enthusiasm for Engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health* **16**:4448, 2019

Kim H and Xie B. Health literacy in the eHealth era: a systematic review of the literature. *Patient education and counseling* **100**:1073-1082, 2017

Kohlsdorf M and Costa Júnior ÁL. O autorrelato na pesquisa em psicologia da saúde: desafios metodológicos. 2009

LabRP. Bicho 7 Cabeças, 2020

Levasseur M and Carrier A. Integrating health literacy into occupational therapy: findings from a scoping review. *Scandinavian journal of occupational therapy* **19**:305-314, 2012

Look KA and Stone JA. Contextual factors influencing medication management by rural informal caregivers of older adults. *Research in Social and Administrative Pharmacy* **15**:1223-1229, 2019

Maier A, Fisher O, Bar-Ilan RT, Boas N, Berger I and Landau YE. Effectiveness of Cognitive-Functional (Cog-Fun) occupational therapy intervention for young children with attention deficit hyperactivity disorder: A controlled study. *American Journal of Occupational Therapy* **68**:260-267, 2014

Manzini EJ. Uso da entrevista em dissertações e teses produzidas em um programa de pós-graduação em educação. *Revista Percurso*:149-171, 2012

Meza JI, Monroy M, Ma R and Mendoza-Denton R. Stigma and attention-deficit/hyperactivity disorder: negative perceptions and anger emotional reactions mediate the link between active symptoms and social distance. *ADHD Attention Deficit and*

- Hyperactivity Disorders* **11**:373-382, 2019
- Morais ARF. E-Literacia em Saúde em Jovens Adultos, 2018
- Morgan VA, Waterreus A, Jablensky A, Mackinnon A, McGrath JJ, Carr V, Bush R, Castle D, Cohen M and Harvey C. People living with psychotic illness in 2010: the second Australian national survey of psychosis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry* **46**:735-752, 2012
- Nielsen SK, Kelsch K and Miller K. Occupational therapy interventions for children with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review. *Occupational Therapy in Mental Health* **33**:70-80, 2017
- Pedro AR, Amaral O and Escoval A. Literacia em saúde, dos dados à ação: tradução, validação e aplicação do European Health Literacy Survey em Portugal. *Revista Portuguesa de Saúde Pública* **34**:259-275, 2016
- Reis LAdSB. O conhecimento sobre o medicamento e a literacia em Saúde-Um estudo em adultos, utentes de farmácias do concelho de Lisboa, Instituto de Higiene e Medicina Tropical, 2010
- Sá V. A (auto) avaliação das escolas: "virtudes" e "efeitos colaterais". *Ensaio: Avaliação e políticas públicas em educação* **17**:87-108, 2009
- Santos O. O papel da literacia em saúde: capacitando a pessoa com excesso de peso para o controlo e redução da carga ponderal. 2010
- Schillinger D, Grumbach K, Piette J, Wang F, Osmond D, Daher C, Palacios J, Sullivan GD and Bindman AB. Association of health literacy with diabetes outcomes. *Jama* **288**:475-482, 2002
- Seidl EMF and Zannon CMLdC. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. *Cadernos de saúde pública* **20**:580-588, 2004
- Smith DL and Gutman SA. Health literacy in occupational therapy practice and research. *American Journal of Occupational Therapy* **65**:367-369, 2011
- Sørensen K, Pelikan JM, Röthlin F, Ganahl K, Slonska Z, Doyle G, Fullam J, Kondilis B, Agraftotis D and Uiters E. Health literacy in Europe: comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU). *European journal of public health* **25**:1053-1058, 2015
- Thomas R, Sanders S, Doust J, Beller E and Glasziou P. Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder: a systematic review and meta-analysis. *Pediatrics* **135**:e994-e1001, 2015
- Walters BC, Hadley MN, Hurlbert RJ, Aarabi B, Dhall SS, Gelb DE, Harrigan MR, Rozelle CJ, Ryken TC and Theodore N. Guidelines for the management of acute cervical spine and spinal cord injuries: 2013 update. *Neurosurgery* **60**:82-91, 2013
- Watters C, Adamis D, McNicholas F and Gavin B. The impact of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in adulthood: a qualitative study. *Irish journal of psychological medicine* **35**:173-179, 2018
- WHO. ePORTUGUESe - Missão e Objetivos 2020
- WMA. World Medical Association Declaration of Helsinki. Ethical principles for medical research involving human subjects. *Bulletin of the World Health Organization* **79**:373, 2001