A-MISO-S

Escala de misofonia de Amesterdão (A-MISO-S)

A A-MISO-S é uma escala de autorresposta concebida para avaliar a gravidade da misofonia, uma perturbação caracterizada por reações emocionais negativas ou comportamentos impulsivos em resposta a determinados sons específicos. Este questionário inspira-se nos formatos utilizados em psiquiatria para avaliar a gravidade dos sintomas obsessivos.

Número de perguntas	7 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Amsterdam Misophonia Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Nienke Vulink, Niels van Loon, Damiaan Denys (2013)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 7 perguntas

Quanto do seu tempo é ocupado por sons misofónicos?

Com que frequência ocorrem os sons misofónicos (ou os pensamentos sobre eles)?

- Nenhum
- Ligeiro: menos de 1 hora por dia, ou sons (ou pensamentos sobre sons) ocasionais (não mais de 5 vezes por dia)
- Moderado: 1 a 3 horas por dia, ou sons (ou pensamentos sobre sons) frequentes (não mais de 8 vezes por dia, a maior parte das horas não é afetada)
- Grave: mais de 3 e até 8 horas por dia, ou sons (ou pensamentos sobre sons) muito frequentes
- Extremo: mais de 8 horas por dia, ou sons (ou pensamentos sobre sons) quase constantes

Em que medida estes sons misofónicos interferem com o seu funcionamento social, profissional ou no desempenho dos seus papéis?

Há alguma coisa que deixe de fazer por causa deles? Se não estiver a trabalhar, avalie em que medida o seu desempenho seria afetado se estivesse empregado/a.

- Nenhuma
- Ligeira: pequena interferência nas atividades sociais ou profissionais/escolares, mas sem prejuízo do desempenho global
- Moderada: interferência clara no desempenho social ou profissional, mas ainda controlável
- Grave: causa um prejuízo considerável no desempenho social ou profissional
- Extrema: incapacitante

Quanto sofrimento lhe causam os sons misofónicos?

Na maioria dos casos, o sofrimento corresponde a irritação, raiva ou nojo. Avalie apenas a emoção que parece desencadeada pelos sons misofónicos, e não uma irritação generalizada ou associada a outras condições.

- Nenhum
- Ligeiro: irritação/sofrimento ocasional
- Moderado: irritação/raiva/nojo perturbadores, mas ainda controláveis
- Grave: irritação/raiva/nojo muito perturbadores
- Extremo: raiva/nojo quase constantes e perturbadores

Quanto esforço faz para resistir aos sons misofónicos (ou aos pensamentos sobre eles)?

Com que frequência tenta ignorar estes sons ou desviar deles a atenção? Avalie apenas o esforço feito para resistir, e não o êxito ou o fracasso em controlar efetivamente o pensamento ou o som.

- Esforça-se por resistir sempre, ou os sintomas são tão mínimos que não precisa de resistir ativamente
- Tenta resistir na maior parte das vezes
- Faz algum esforço para resistir
- Cede a todos os sons misofónicos (ou pensamentos sobre eles) sem tentar controlá-los, mas fá-lo com alguma relutância
- Cede completa e voluntariamente a todas as obsessões

Quanto controlo tem sobre os seus pensamentos acerca dos sons misofónicos?

Até que ponto consegue parar ou desviar os seus pensamentos sobre os sons misofónicos? Consegue afastá-los?

- Controlo total
- Muito controlo: habitualmente consegue parar ou desviar os pensamentos sobre os sons misofónicos
- Controlo moderado: por vezes consegue parar ou desviar os pensamentos sobre os sons misofónicos
- Pouco controlo: raramente consegue parar ou afastar os pensamentos sobre os sons misofónicos, só com dificuldade desvia a atenção
- Nenhum controlo: vive os pensamentos como completamente involuntários, raramente consegue mudar o que pensa sobre os sons misofónicos

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cada item é cotado de 0 a 4. A pontuação total obtém-se somando as pontuações de todos os itens. Quanto mais elevada a pontuação, mais grave é a misofonia. As pontuações podem orientar o tratamento ou a avaliação clínica.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes”

 Tiago S. - Psicólogo do trabalho