Lumina Measures

MAAS

Escala de Atenção e Consciência Plenas

Versão em português · 15 itens

Nome _____

Data _____

Há um conjunto de sentenças abaixo sobre a sua experiência diária. Usando a escala de 1 a 6 abaixo, por favor, indique a frequência com que você tem cada experiência, atualmente. Por favor, responda de acordo com o que realmente reflita a sua experiência, ao invés de o que você pensa que a sua experiência deveria ser. Por favor, pense em cada item separadamente dos outros.

1 Quase sempre
2 Muito frequentemente
3 Relativamente frequente
4 Raramente
5 Muito raramente
6 Quase nunca

		1	2	3	4	5	6
1	Eu poderia experimentar alguma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção, ou por estar pensando em outra coisa.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Eu esqueço o nome das pessoas quase imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Parece que eu estou “funcionando no piloto automático”, sem muita consciência do que estou fazendo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir, que perco a noção do que estou fazendo agora para chegar lá.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Eu me percebo ouvindo alguém falar e fazendo outra coisa ao mesmo tempo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Eu dirijo no “piloto automatico” e depois penso porque eu fui naquela direção.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Encontro-me preocupado com futuro ou com o passado.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	Eu como sem estar consciente do que estou comendo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

Escala de Atenção e Consciência Plenas. Formulário em português.

BROWN, Kirk Warren; RYAN, Richard M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, v. 84, n. 4, p. 822-848, 2003. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822