Lumina Measures

SCS

Escala de Autocompaixão

Versão em português · 26 itens

Nome _____

Data _____

COMO EU GERALMENTE LIDO COMIGO EM MOMENTOS DIFÍCEIS Por favor, leia com cuidado antes de responder. À esquerda de cada item, indique com que frequência você se comporta da forma descrita, usando a seguinte escala:

1 Quase nunca
5 Quase sempre

		1	2	3	4	5
1	Sou realmente crítico e severo com meus próprios erros e defeitos.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Quando fico “pra baixo”, não consigo parar de pensar em tudo que está errado comigo.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Quando as coisas vão mal para mim, vejo as dificuldades como parte da vida e que acontecem com todo mundo.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Quando penso nos meus defeitos, eu me sinto realmente isolado do resto do mundo.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Tento ser amável comigo quando me sinto emocionalmente mal.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Quando eu falho em algo importante para mim, fico totalmente consumido por sentimentos de incompetência.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Quando me sinto realmente mal, lembro que há outras pessoas no mundo se sentindo como eu.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Quando as coisas estão realmente difíceis, costume ser duro comigo mesmo.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Quando algo me deixa aborrecido, tento buscar equilíbrio emocional.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Quando percebo que fui inadequado, tento lembrar que a maioria das pessoas também passa por isso.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Sou intolerante e impaciente com os aspectos de que não gosto na minha personalidade.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Quando estou passando por um momento realmente difícil, eu me dou o apoio e o cuidado de que preciso.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Quando fico “pra baixo”, sinto que a maioria das pessoas é mais feliz do que eu.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Quando algo doloroso acontece, tento ver a situação de forma equilibrada.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Tento entender meus defeitos como parte da condição humana.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Quando vejo características que eu não gosto em mim, sou duro comigo mesmo.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Quando eu falho em algo importante para mim, tento ver as coisas por outro ângulo.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Quando passo por dificuldades emocionais, costumo pensar que as coisas são mais fáceis para as outras pessoas.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Sou bondoso comigo quando estou passando por algum sofrimento.	☐	☐	☐	☐	☐

1 Quase nunca
5 Quase sempre

		1	2	3	4	5
20	Quando algo me deixa incomodado, sou completamente tomado por sentimentos negativos.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Costumo ser um pouco insensível comigo quando estou sofrendo.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Quando fico “pra baixo”, tento aceitar e entender meus sentimentos.	☐	☐	☐	☐	☐
23	Sou compreensivo com meus próprios erros e defeitos.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Quando algo doloroso acontece comigo, costumo reagir de forma exagerada.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Quando eu falho em algo importante para mim, costumo me sentir muito sozinho nessa situação.	☐	☐	☐	☐	☐
26	Tento ser compreensivo e paciente com os aspectos da minha personalidade dos quais não gosto.	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

NEFF, K. D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, v. 2, n. 3, p. 223-250, 2003. https://doi.org/10.1080/15298860309027.

NEFF, K. D. Self-Compassion Scale (SCS): scoring key, norms and scale development information. Austin: University of Texas at Austin, s.d. Disponível em: https://self-compassion.org/self-compassion-scales-for-researchers/. Acesso em: 20 maio 2026.

NEFF, K. D.; TÓTH-KIRÁLY, I.; YARNELL, L. M.; ARIMITSU, K.; CASTILHO, P.; GHORBANI, N.; GUO, H. X.; HIRSCH, J. K.; HUPFELD, J.; HUTZ, C. S.; KOTSOU, I.; LEE, W. K.; MONTERO-MARIN, J.; SIROIS, F. M.; DE SOUZA, L. K.; SVENDSEN, J. L.; WILKINSON, R. B.; MANTZIOS, M. Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: support for use of a total score and six subscale scores. Psychological Assessment, v. 31, n. 1, p. 27-45, 2019. https://doi.org/10.1037/pas0000629.

SOUZA, L. K. de; HUTZ, C. S. Adaptação da escala de autocompaixão para uso no Brasil: evidências de validade de construto. Temas em Psicologia, v. 24, n. 1, p. 159-172, 2016a. https://doi.org/10.9788/TP2016.1-11.

SOUZA, L. K. de; HUTZ, C. S. Escala de Autocompaixão. In: HUTZ, C. S. (ed.). Avaliação em Psicologia Positiva. São Paulo: CETEPP, 2016b. p. 171-173. Disponível em: https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/BrazilianPortugueseSCS.pdf.