Lumina Measures

SCS-SF

Escala de Autocompaixão - Forma Breve

Versão em português · 12 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	Quando eu falho em algo importante para mim, fico totalmente consumido por sentimentos de incompetência.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Tento ser compreensivo e paciente com os aspectos da minha personalidade dos quais não gosto.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Quando algo doloroso acontece, tento ver a situação de forma equilibrada.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Quando fico “pra baixo”, sinto que a maioria das pessoas é mais feliz do que eu.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Tento entender meus defeitos como parte da condição humana.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Quando estou passando por um momento realmente difícil, eu me dou o apoio e o cuidado de que preciso.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Quando algo me deixa aborrecido, tento buscar equilíbrio emocional.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Quando eu falho em algo importante para mim, costumo me sentir muito sozinho nessa situação.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Quando fico “pra baixo”, não consigo parar de pensar em tudo que está errado comigo.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Quando percebo que fui inadequado, tento lembrar que a maioria das pessoas também passa por isso.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Sou realmente crítico e severo com meus próprios erros e defeitos.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Sou intolerante e impaciente com os aspectos de que não gosto na minha personalidade.	☐	☐	☐	☐	☐

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 Short Form (SCS-SF): 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.

RAES, F.; POMMIER, E.; NEFF, K. D.; VAN GUCHT, D. Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. Clinical Psychology & Psychotherapy, v. 18, n. 3, p. 250-255, 2011. https://doi.org/10.1002/cpp.702.

ROCHA, L. F. D.; PEREIRA, L. B.; PELUSO, M. L. Self-Compassion Scale - Short Form (SCS-SF): initial evidence of validity in Brazil. Psicologia em Pesquisa, v. 16, e31549, 2022. https://doi.org/10.34019/1982-1247.2022.v16.31549.