

Versão brasileira da MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) e instruções para pontuação (Barros et al, 2015)

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



Pontuação: some todas as respostas e divida por 15. Valores mais altos representam níveis maiores de mindfulness.

Referência bibliográfica:

Barros, V. V. De et al. Validity evidence of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 28, n. 1, p. 87-95, 2015.