

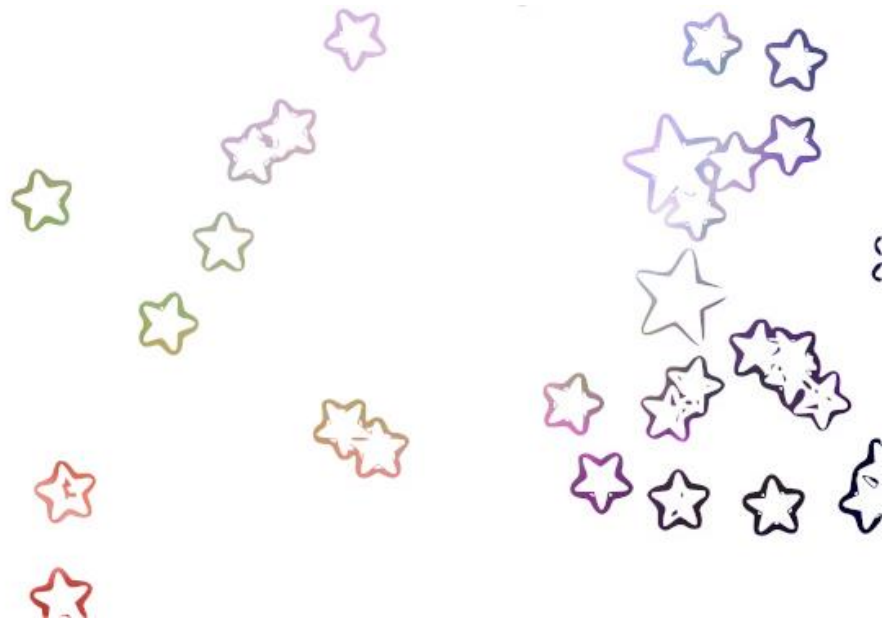
MINDFUL ATTENTION AWARENESS SCALE (MAAS)

A Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) é uma escala de 15 itens desenhada para avaliar as características centrais de disposição para o Mindfulness, nomeadamente, abertura e consciência recetiva, bem como a atenção para o que está a acontecer no presente. A escala demonstra propriedades psicométricas fortes e foi validada por faculdades, comunidades e pacientes oncológicos. Estudos demonstraram que a MAAS foca a qualidade da consciência bem como a predição de uma variedade de autorregulação e construtos de bem+estar. Demora cerca de 10' a ser preenchida.

Instruções – Mais abaixo encontrará uma lista de afirmações acerca da sua experiência quotidiana. Usando uma escala de 1 a 6, indique com que frequência tem ou não tem cada uma destas experiências. Por-favor responda de acordo com o que realmente reflete a Sua experiência em vez de retratar o que acha que deveria ser. Por-favor, considere cada item independente dos outros.

Resultados

Some depois o total das suas classificações. Resultados mais elevados refletem maiores níveis de Mindfulness (min 15, máx 90)



ATITUDE WELLNESS

vem fazer#escolhasdevidapositiva

1 quase sempre	2 muito frequente	3 frequente	4 pouco frequente	5 muito pouco frequente	6 quase nunca
----------------	-------------------	-------------	-------------------	-------------------------	---------------

Acontece passar pela experiência de uma emoção e só tomar consciência disso algum tempo depois.	1	2	3	4	5	6
Parto ou estrago coisas por descuido, por não prestar atenção, ou por estar a pensar noutra coisa.	1	2	3	4	5	6
Considero difícil ficar focado no que está a acontecer no presente.	1	2	3	4	5	6
Tenho tendência para andar depressa sem tomar atenção no que estou a experienciar no caminho.	1	2	3	4	5	6
Tenho tendência para não me aperceber de sentimentos, tensão física ou desconforto até que capturem verdadeiramente a minha atenção.	1	2	3	4	5	6
Esqueço rapidamente o nome de alguém que acabou de me ser apresentado.	1	2	3	4	5	6
Parece que estou em “piloto automático”, sem muita consciência do que estou a fazer.	1	2	3	4	5	6
Apresso-me pelas minhas atividades, sem estar realmente atento.	1	2	3	4	5	6
Foco-me de tal forma no que quero alcançar que perco o contacto com o que estou a fazer no momento para lá chegar.	1	2	3	4	5	6
Realizo tarefas de forma automática, sem estar consciente do que estou a fazer.	1	2	3	4	5	6
Dou por mim a ouvir pessoas só com um ouvido e a fazer outra coisa ao mesmo tempo.	1	2	3	4	5	6
Conduzo em “piloto automático” e depois pergunto-me como cheguei.	1	2	3	4	5	6
Dou por mim preocupado com o passado ou com o futuro.	1	2	3	4	5	6
Dou por mim a realizar coisas sem prestar atenção.	1	2	3	4	5	6
Como sem tomar atenção ao que estou a comer.	1	2	3	4	5	6