Lumina Measures

CompACT-BR

CompACT - Versão Brasileira

Versão em português · 21 itens

Nome _____

Data _____

Marque o quanto você concorda com cada afirmação, de discordo fortemente a concordo fortemente.

0 discordo fortemente
6 concordo fortemente

		0	1	2	3	4	5	6
1	Eu consigo identificar as coisas que realmente importam na minha vida e ir em busca delas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Um dos meus grandes objetivos é viver sem emoções dolorosas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Realizo atividades importantes de maneira apressada e sem estar realmente atento a elas.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Eu tento me manter ocupado para evitar que pensamentos e sentimentos surjam.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Minhas ações são coerentes com aquilo que eu desejo para a minha vida.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Eu faço escolhas com base no que é importante para mim, mesmo que seja estressante.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Eu digo a mim mesmo que não deveria ter certos pensamentos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Eu acho difícil me manter focado no que está acontecendo no momento presente.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Meus comportamentos são coerentes com aquilo que é importante para mim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Eu mudo meus planos para evitar situações que possam trazer sensações, pensamentos e sentimentos difíceis para mim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	Mesmo quando eu faço coisas importantes para mim, acabo fazendo sem prestar atenção.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	Eu estou aberto a vivenciar plenamente meus pensamentos, sentimentos e sensações, sem tentar mudá-los ou me defender deles.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	Eu me esforço para fazer o que é importante para mim, mesmo quando eu acho difícil.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	Eu me esforço para afastar sentimentos desagradáveis.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	Eu faço trabalhos ou tarefas no automático, sem estar realmente atento ao que eu estou fazendo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	Eu consigo seguir meus planos de longo prazo mesmo quando o progresso é lento.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	Parece que eu vivo “no piloto automático”, sem muita consciência do que estou fazendo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

0 discordo fortemente
6 concordo fortemente

		0	1	2	3	4	5	6
18	Pensamentos são apenas pensamentos – eles não controlam o que eu faço.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	Aquilo que mais valorizo na vida se reflete nos meus comportamentos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	Eu acolho meus pensamentos e sentimentos à medida que eles surgem, sem tentar controlá-los ou evitá-los.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	Eu consigo persistir quando algo é importante para mim.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

CompACT - Versão Brasileira. Versão em português · 21 itens. Formulário da versão apresentada.

FRANCIS, Ashley W.; DAWSON, David L.; GOLIJANI-MOGHADDAM, Nima. The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). Journal of Contextual Behavioral Science, v. 5, n. 3, p. 134-145, 2016. DOI: 10.1016/j.jcbs.2016.05.003.

HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G. Acceptance and Commitment Therapy: the process and practice of mindful change. 2. ed. New York: Guilford Press, 2012. Disponível em: https://www.guilford.com/books/Acceptance-and-Commitment-Therapy/Hayes-Strosahl-Wilson/9781462528943.

MACHADO, Antônio Bonfada Collares; SOUZA, Lauren Heineck de; ZANCAN, Renata Klein; DILLENBURG, Mariana Sanseverino; OLIVEIRA, Margareth da Silva. Adaptação e validação do Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy Processes (CompACT). Avaliação Psicológica, v. 22, n. 1, p. 73-81, 2023. DOI: 10.15689/ap.2023.2201.22930.08.