Lumina Measures

FFMQ-BR

Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness

Versão em português · 39 itens

Nome _____

Data _____

Por favor, circule a resposta que melhor descreva a frequência com que as sentenças são verdadeiras para você.

1 Nunca ou raramente verdadeiro
2 Às vezes verdadeiro
3 Não tenho certeza
4 Normalmente verdadeiro
5 Quase sempre ou sempre verdadeiro

1	Quando estou caminhando, eu deliberadamente percebo as sensações do meu corpo em movimento.	1	2	3	4	5
2	Sou bom para encontrar palavras que descrevam os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
3	Eu me critico por ter emoções irracionais ou inapropriadas.	1	2	3	4	5
4	Eu percebo meus sentimentos e emoções sem ter que reagir a eles.	1	2	3	4	5
5	Quando faço algo, minha mente voa e me distraio facilmente.	1	2	3	4	5
6	Quando eu tomo banho, eu fico alerta às sensações da água no meu corpo.	1	2	3	4	5
7	Eu consigo facilmente descrever minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.	1	2	3	4	5
8	Eu não presto atenção no que faço porque fico sonhando acordado, preocupado com outras coisas ou distraído.	1	2	3	4	5
9	Eu observo meus sentimentos sem me perder neles.	1	2	3	4	5
10	Eu digo a mim mesmo que eu não deveria me sentir da forma como estou me sentindo.	1	2	3	4	5
11	Eu percebo como a comida e a bebida afetam meus pensamentos, sensações corporais e emoções.	1	2	3	4	5
12	É difícil para mim encontrar palavras para descrever o que estou pensando.	1	2	3	4	5
13	Eu me distraio facilmente.	1	2	3	4	5
14	Eu acredito que alguns dos meus pensamentos são maus ou anormais e eu não deveria pensar daquela forma.	1	2	3	4	5
15	Eu presto atenção em sensações, tais como o vento em meus cabelos ou o sol no meu rosto.	1	2	3	4	5
16	Eu tenho problemas para encontrar as palavras certas para expressar como me sinto sobre as coisas.	1	2	3	4	5
17	Eu faço julgamentos sobre se meus pensamentos são bons ou maus.	1	2	3	4	5
18	Eu acho difícil permanecer focado no que está acontecendo no momento presente.	1	2	3	4	5
19	Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos ruins, eu “dou um passo atrás” e tomo consciência do pensamento ou imagem sem ser levado por eles.	1	2	3	4	5
20	Eu presto atenção aos sons, tais como o tic tac do relógio, o canto dos pássaros ou dos carros passando.	1	2	3	4	5
21	Em situações difíceis, eu consigo fazer uma pausa, sem reagir imediatamente.	1	2	3	4	5

1 Nunca ou raramente verdadeiro
2 Às vezes verdadeiro
3 Não tenho certeza
4 Normalmente verdadeiro
5 Quase sempre ou sempre verdadeiro

22	Quando tenho uma sensação no meu corpo, é difícil para mim descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.	1	2	3	4	5
23	Parece que eu estou "funcionando no piloto automático" sem muita consciência do que estou fazendo.	1	2	3	4	5
24	Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos ruins, eu me sinto calmo logo depois.	1	2	3	4	5
25	Eu digo a mim mesmo que eu não deveria pensar da forma como estou pensando.	1	2	3	4	5
26	Eu percebo o cheiro e o aroma das coisas.	1	2	3	4	5
27	Mesmo quando me sinto terrivelmente aborrecido, consigo encontrar uma maneira de me expressar em palavras.	1	2	3	4	5
28	Eu realizo atividades apressadamente sem estar realmente atento a elas.	1	2	3	4	5
29	Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu sou capaz de apenas notá-los, sem reagir a eles.	1	2	3	4	5
30	Eu acho que algumas das minhas emoções são más ou inapropriadas e eu não deveria senti-las.	1	2	3	4	5
31	Eu percebo elementos visuais na arte ou na natureza tais como: cores, formatos, texturas ou padrões de luz e sombra.	1	2	3	4	5
32	Minha tendência natural é colocar minhas experiências em palavras.	1	2	3	4	5
33	Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos ruins, eu apenas os percebo e os deixo ir.	1	2	3	4	5
34	Eu realizo tarefas automaticamente, sem prestar atenção no que estou fazendo.	1	2	3	4	5
35	Normalmente quando tenho pensamentos ruins ou imagens estressantes, eu me julgo como bom ou mau, dependendo do tipo de imagens ou pensamentos.	1	2	3	4	5
36	Eu presto atenção em como minhas emoções afetam meus pensamentos e comportamento.	1	2	3	4	5
37	Normalmente eu consigo descrever detalhadamente como me sinto no momento presente.	1	2	3	4	5
38	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção a elas.	1	2	3	4	5
39	Eu me reprovo quando tenho ideias irracionais.	1	2	3	4	5

Referências

Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness. Versão em português · 39 itens. Formulário da versão apresentada.

ATANES, Ana Cristina Melo; BARROS, Víviam Vargas de; RONZANI, Telmo; LEONELLI, Luiz Bernardo; KOZASA, Elisa Harumi; ANDREONI, Solange; DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. Validade e confiabilidade da Escala de Atenção Plena e Consciência (MAAS) e Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ) entre profissionais da Atenção Primária à Saúde. Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, v. 7, supl. 1, p. 78, 2012. DOI: 10.5712/rbmfc7(1)642.

BAER, Ruth A.; SMITH, Gregory T.; HOPKINS, Jaclyn; KRIETEMEYER, Jennifer; TONEY, Leslie. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, v. 13, n. 1, p. 27-45, 2006. DOI: 10.1177/1073191105283504.

BARROS, Víviam Vargas de; KOZASA, Elisa Harumi; SOUZA, Isabel Cristina Weiss de; RONZANI, Telmo Mota. Validity evidence of the Brazilian version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). Psicologia: Teoria e Pesquisa, Brasília, v. 30, n. 3, p. 317-327, 2014. DOI: https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009.