Lumina Measures

PBAT

Process-Based Assessment Tool

PBAT em português · processos, desfechos e compaixão

Nome _____

Data _____

Por favor, marque na linha o quanto você concorda com cada afirmação. Baseie suas respostas em como você tem agido durante _____ (intervalo de tempo). Lembre-se de que não existem respostas certas ou erradas.

Antes de iniciar a aplicação

O PBAT trata-se de um conjunto de itens destinado ao uso idiográfico. Portanto, antes de sua aplicação, é imprescindível considerar as características e demandas da pessoa que responderá aos itens. Dessa forma, o instrumento deve ser previamente ajustado, considerando: a seleção dos itens relevantes, a definição do período de interesse (por exemplo, Durante a última semana, o dia de hoje, as últimas 6 horas etc.) e a adequação dos itens em relação ao gênero da pessoa que irá responder.

Durante _____,

1 Eu consegui mudar meu comportamento e isso ajudou em minha vida

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente — Concordo completamente

2 Eu fiz coisas que prejudicaram minha conexão com pessoas que são importantes para mim

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente — Concordo completamente

3 Eu fui capaz de experienciar uma variedade de emoções apropriadas ao momento

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente — Concordo completamente

4 Eu tive dificuldade de me manter fazendo coisas que eram boas para mim

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente — Concordo completamente

5 Eu não encontrei uma forma de me desafiar que fosse significativa para mim

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente — Concordo completamente

6 Eu agi de maneiras que beneficiaram minha saúde física

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente — Concordo completamente

7 Meu modo de pensar atrapalhou coisas que eram importantes para mim

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente — Concordo completamente

8 Eu prestei atenção em coisas importantes no meu dia-a-dia

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente — Concordo completamente

9 Eu fiz coisas apenas porque cedi ao que os outros queriam que eu fizesse

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente Concordo completamente

10 Eu continuei usando estratégias que pareciam ter funcionado

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente Concordo completamente

11 Eu encontrei formas de me desafiar que eram pessoalmente importantes

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente Concordo completamente

12 Eu me senti preso(a/e) e incapaz de mudar meu comportamento ineficaz

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente Concordo completamente

13 Eu usei meu modo de pensar de uma maneira que me ajudou a viver melhor

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente Concordo completamente

14 Eu tive dificuldade de me conectar ao momento presente no meu dia-a-dia

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente Concordo completamente

15 Eu fiz coisas para me conectar a pessoas que são importantes para mim

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente Concordo completamente

16 Eu escolhi fazer coisas que eram pessoalmente importantes para mim

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente Concordo completamente

17 Eu agi de maneiras que prejudicaram minha saúde física

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente Concordo completamente

18 Eu não encontrei uma maneira apropriada de expressar minhas emoções

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Discordo completamente Concordo completamente

Medidas de Desfecho. Durante _____, o quanto você se incomodou com as seguintes questões:

19 Se sentir triste, desanimado(a/e) ou desinteressado(a/e) pela vida

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nem um pouco Extremamente

20 Se sentir ansioso(a/e) ou com medo

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nem um pouco Extremamente

21 Se sentir estressado(a/e)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nem um pouco Extremamente

22 Se sentir com raiva

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nem um pouco Extremamente

23 Não ter o apoio social (dos familiares e/ou amigos) que você acredita que precisa ter

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nem um pouco Extremamente

24 Durante _____ , você diria que sua saúde estava:

☐ Muito Ruim ☐ Ruim ☐ Boa ☐ Muito Boa ☐ Excelente

Durante _____, o quanto estas afirmações foram verdadeiras para você:

25 Eu me senti vitalizado(a/e)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nada verdadeira Totalmente verdadeira

26 Quase sempre me senti disposto(a/e) e ativo(a/e)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nada verdadeira Totalmente verdadeira

27 Eu me senti vivo(a/e) e cheio(a/e) de vitalidade

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nada verdadeira Totalmente verdadeira

28 Eu me senti satisfeito(a/e) com minha vida

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nada verdadeira Totalmente verdadeira

29 Eu sinto que meu trabalho está me desgastando

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nada verdadeira Totalmente verdadeira

PBAT Compaixão. Durante _____, o quanto estas afirmações foram verdadeiras para você:

1 Eu fui intolerante com meus próprios erros

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nem um pouco Extremamente

2 Eu fui gentil e paciente comigo mesmo(a/e)

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nem um pouco Extremamente

3 Eu fui intolerante com os erros das outras pessoas

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nem um pouco Extremamente

4 Eu fui gentil e paciente com as outras pessoas

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

Nem um pouco Extremamente

Referências

Process-based Assessment Tool – Versão em português. Formulário de processos, medidas de desfecho e compaixão disponibilizado no site oficial PBAT Support, consultado em23/10/2026.

CIARROCHI, Joseph; SAHDRA, Baljinder; HOFMANN, Stefan G.; HAYES, Steven C. Developing an item pool to assess processes of change in psychological interventions: the Process-Based Assessment Tool (PBAT). Journal of Contextual Behavioral Science, v. 23, p. 200-213, 2022. DOI: 10.1016/j.jcbs.2022.02.001.

HOFMANN, Stefan G.; HAYES, Steven C. The future of intervention science: process-based therapy. Clinical Psychological Science, v. 7, n. 1, p. 37-50, 2019. DOI: 10.1177/2167702618772296.

TALASK, Gabriel; OLIVEIRA PAVELTCHUK, Fernanda de; SILVA CARDOSO DIOGO, Carlos Augusto; LEMOS, Vinícius do Carmo Oliveira de; SENGÈS CARRERAS, Laura; COSTA, Rafael Thomaz da; NARDI, Antonio Egidio; NEUFELD, Carmem Beatriz; CARVALHO, Marcele Regine de. Tradução e adaptação transcultural da ferramenta de avaliação baseada em processos (PBAT) para o português brasileiro: uma abordagem metodológica para garantir a equivalência linguística e cultural. Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology, v. 58, n. 3, e2028, 2024. DOI: 10.30849/ripijp.v58i3.2028.