Lumina Measures

Psy-Flex

Versão em português · 6 itens

Nome _____

Data _____

Por favor, indique com que frequência as seguintes afirmações se aplicaram a você nos últimos sete dias.

1 Muito raramente
2 Raramente
3 De vez em quando
4 Frequentemente
5 Muito frequentemente

		1	2	3	4	5
1	Mesmo que os meus pensamentos me levem para outro lugar, em momentos importantes eu consigo focar no que está acontecendo à minha volta	☐	☐	☐	☐	☐
2	Se necessário, posso deixar que pensamentos e experiências desagradáveis aconteçam sem ter que me livrar deles imediatamente	☐	☐	☐	☐	☐
3	Eu consigo observar pensamentos difíceis à distância, sem deixar que eles me controlem	☐	☐	☐	☐	☐
4	Mesmo que pensamentos e experiências me confundam, eu consigo reconhecer uma parte importante de mim que não se altera.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Eu determino o que é importante para mim e decido onde quero usar a minha energia	☐	☐	☐	☐	☐
6	Envolvo-me completamente em coisas que são importantes, úteis ou significativas para mim	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

Psy-Flex. Formulário português de 2021, distinto dos itens transculturais de Neto et al. (2024) apresentados nesta versão.

GLOSTER, Andrew T.; BLOCK, Victoria J.; KLOTSCHE, Jens; VILLANUEVA, Jeanette; RINNER, Marcia T. B.; BENOY, Charles; WALTER, Marc; KAREKLA, Maria; BADER, Klaus. Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. Journal of Contextual Behavioral Science, v. 22, p. 13-23, 2021. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.09.001

HAYES, Steven C.; LUOMA, Jason B.; BOND, Frank W.; MASUDA, Akihiko; LILLIS, Jason. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, v. 44, n. 1, p. 1-25, 2006. https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006

NETO, David D.; MOUADEB, Daniella; LEMOS, Nanci; SILVA, Ana Nunes da; GLOSTER, Andrew T.; PEREZ, William F. Contextual similarities in psychological flexibility: the Brazil-Portugal transcultural adaptation of Psy-Flex. Current Psychology, v. 43, p. 25595-25603, 2024. https://doi.org/10.1007/s12144-024-06241-9

HumanTrack. Reprodução pública do formulário completo, lida em23/10/2026. Fonte derivada; não substitui a publicação primária brasileira.