Lumina Measures

WBSI

Inventário de Supressão de Pensamentos do Urso Branco

Versão em português · 15 itens

Nome _____

Data _____

Este questionário tem como objetivo compreender como você lida com pensamentos indesejados ou intrusivos. Para cada afirmação apresentada, marque o número que melhor representa o quanto você concorda com ela, usando uma escala de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente). Não há respostas certas ou erradas; o importante é responder de forma honesta, com base no que você sente ou percebe no seu dia a dia.

1 Discordo totalmente
2 Discordo parcialmente
3 Nem concordo nem discordo
4 Concordo parcialmente
5 Concordo totalmente

1	Há coisas que eu prefiro não pensar a respeito.	1	2	3	4	5
2	Às vezes me pergunto por que tenho os pensamentos que tenho.	1	2	3	4	5
3	Tenho pensamentos que não consigo interromper.	1	2	3	4	5
4	Há imagens que vêm à minha mente que eu não consigo apagar.	1	2	3	4	5
5	Meus pensamentos frequentemente retornam a uma mesma ideia.	1	2	3	4	5
6	Gostaria que eu pudesse parar de pensar sobre certas coisas.	1	2	3	4	5
7	Às vezes minha mente acelera tanto que eu gostaria de poder pará-la.	1	2	3	4	5
8	Sempre tento tirar os problemas da minha cabeça.	1	2	3	4	5
9	Existem pensamentos que vivem “pipocando” em minha cabeça.	1	2	3	4	5
10	Existem coisas sobre as quais eu tento não pensar a respeito.	1	2	3	4	5
11	Às vezes eu realmente gostaria de poder parar de pensar.	1	2	3	4	5
12	Frequentemente faço coisas para me distrair dos meus pensamentos.	1	2	3	4	5
13	Tenho pensamentos que eu tento evitar.	1	2	3	4	5
14	Existem muitos pensamentos que eu tenho e não conto para ninguém.	1	2	3	4	5
15	Às vezes eu me mantenho ocupado(a), apenas para impedir que pensamentos invadam a minha mente.	1	2	3	4	5

Referências

ABRAMOWITZ, Jonathan S.; TOLIN, David F.; STREET, Gordon P. Paradoxical effects of thought suppression: a meta-analysis of controlled studies. Clinical Psychology Review, v. 21, n. 5, p. 683-703, 2001. https://doi.org/10.1016/S0272-7358(00)00057-X

HÖPING, Winfried; DE JONG-MEYER, Renate. Differentiating unwanted intrusive thoughts from thought suppression: what does the White Bear Suppression Inventory measure? Personality and Individual Differences, v. 34, n. 6, p. 1049-1055, 2003. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00089-2

MAGEE, Joshua C.; HARDEN, K. Paige; TEACHMAN, Bethany A. Psychopathology and thought suppression: a quantitative review. Clinical Psychology Review, v. 32, n. 3, p. 189-201, 2012. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.01.001

MURIS, Peter; MERCKELBACH, Harald; HORSELENBERG, Robert. Individual differences in thought suppression. The White Bear Suppression Inventory: factor structure, reliability, validity and correlates. Behaviour Research and Therapy, v. 34, n. 5-6, p. 501-513, 1996. https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00005-8

RASSIN, Eric. The White Bear Suppression Inventory (WBSI) focuses on failing suppression attempts. European Journal of Personality, v. 17, n. 4, p. 285-298, 2003. https://doi.org/10.1002/per.478

TALASK, Gabriel; FREITAS, Sabrina Bastos de; RASMUSSEN, Maria Estela Wildner; SILVA, Mônica Santos; COSTA, Rafael Thomaz da; DIAS, Gisele Pereira; NARDI, Antonio E.; CARVALHO, Marcele Regine de. White Bear Suppression Inventory: translation and cross-cultural adaptation to Brazilian Portuguese. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, v. 40, n. 1, p. 47-52, 2018. https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0082

WEGNER, Daniel M.; SCHNEIDER, David J.; CARTER, Samuel R.; WHITE, Teri L. Paradoxical effects of thought suppression. Journal of Personality and Social Psychology, v. 53, n. 1, p. 5-13, 1987. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.5

WEGNER, Daniel M.; ZANAKOS, Sophia. Chronic thought suppression. Journal of Personality, v. 62, n. 4, p. 615-640, 1994. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1994.tb00311.x

HUMANTRACK. Inventário de Supressão de Pensamentos do Urso Branco. Reprodução eletrônica do formulário, instrução de preenchimento e alternativas. Consultada em23/10/2026; fonte secundária, distinta do estudo de adaptação.