

MAAS – Mindful Attention Awareness Scale

Avalia o grau de atenção e consciência plena nas experiências do dia a dia, medindo a tendência a estar atento ao momento presente.

Abaixo estão afirmações sobre sua experiência cotidiana. Indique com que frequência cada uma é verdadeira para você, usando a escala de 1 (quase sempre) a 6 (quase nunca).

1 - Eu fico tão concentrado em meus pensamentos que perco a noção do que está acontecendo ao meu redor.

- Quase sempre
 - Muito frequentemente
 - Frequentemente
 - Às vezes
 - Raramente
 - Quase nunca
-

2 - Faço as coisas automaticamente, sem estar realmente atento ao que estou fazendo.

- Quase sempre
 - Muito frequentemente
 - Frequentemente
 - Às vezes
 - Raramente
 - Quase nunca
-

3 - Ando rapidamente para chegar a algum lugar, sem prestar atenção ao que experimento no caminho.

- Quase sempre
- Muito frequentemente
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Quase nunca

4 - Tendo a comer sem perceber o sabor da comida.

- Quase sempre
 - Muito frequentemente
 - Frequentemente
 - Às vezes
 - Raramente
 - Quase nunca
-

5 - Não percebo sentimentos de tensão física ou desconforto até que realmente chamem minha atenção.

- Quase sempre
 - Muito frequentemente
 - Frequentemente
 - Às vezes
 - Raramente
 - Quase nunca
-

6 - Fico concentrado em atividades futuras, sem perceber o que está acontecendo agora.

- Quase sempre
 - Muito frequentemente
 - Frequentemente
 - Às vezes
 - Raramente
 - Quase nunca
-

7 - Falo com alguém e percebo que não estava ouvindo o que ele dizia.

- Quase sempre
- Muito frequentemente
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Quase nunca

8 - Dirijo lugares conhecidos e percebo que não lembro do trajeto.

- Quase sempre
- Muito frequentemente
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Quase nunca

9 - Fico preso em pensamentos e perco contato com o que está acontecendo ao meu redor.

- Quase sempre
- Muito frequentemente
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Quase nunca

10 - Faço tarefas com pressa, sem estar realmente atento a cada passo.

- Quase sempre
- Muito frequentemente
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Quase nunca

11 - Reajo a situações sem estar consciente do que estou sentindo até depois.

- Quase sempre
- Muito frequentemente
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Quase nunca

12 - Percebo sinais corporais (como tensão ou batimentos acelerados) apenas depois de sentir-me sobrecarregado.

- Quase sempre
- Muito frequentemente
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Quase nunca

13 - Não percebo como cheguei a certas conclusões ou decisões até depois que já as tomei.

- Quase sempre
- Muito frequentemente
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Quase nunca

14 - Tendo a não notar o que estou sentindo emocionalmente até muito tempo depois.

- Quase sempre
- Muito frequentemente
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Quase nunca

15 - Costumo ficar com a mente em outro lugar quando realizo tarefas rotineiras.

- Quase sempre
- Muito frequentemente
- Frequentemente
- Às vezes
- Raramente
- Quase nunca

Bibliografia:

MAAS – Mindful Attention Awareness Scale

Autores: Brown, K. W., & Ryan, R. M.

Referência original: Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

Versão brasileira: Barros, V. V., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W., & Ronzani, T. M. (2014). *Adaptação transcultural da Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) para o português brasileiro*. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(4), 679–687.

<https://doi.org/10.1590/1678-7153.201427404>