

**Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
(MAIA)
Version 2
(2018)**

**Questionário de Avaliação Multidimensional da Consciência
Interoceptiva**

Contact: Wolf E. Mehling, MD
Osher Center for Integrative Medicine
University of California, San Francisco
1545 Divisadero St., 4th floor
San Francisco, CA 94115
Phone: 01 (415) 353 9506
Wolf.Mehling@ucsf.edu
<https://osher.ucsf.edu/maia/>

Translation: Ricardo Carvalho
Department of Psicobiology
Universidade federal de São Paulo, Brazil
Phone: 55 (11) 5539 0155
Contact: rcarvalho@unifesp.br

Q28_____ + Q29_____ + Q30_____ + Q31_____ / 4= _____

7. Body Listening: Active listening to the body for insight

Q32_____ + Q33_____ + Q34_____ / 3= _____

8. Trusting: Experience of one's body as safe and trustworthy

Q35_____ + Q36_____ + Q37_____ / 3= _____

Nome: _____ Data: __/__/____

Abaixo você encontrará uma lista de situações. Por favor, indique a frequência com que cada situação se aplica a sua vida, no dia a dia. Sendo 0 (zero) Nunca e 5 (cinco) Sempre.

	Nunca					Sempre
1. Quando estou tenso(a), eu percebo em que parte do meu corpo está a tensão.	0	1	2	3	4	5
2. Eu percebo quando sinto desconforto em meu corpo.	0	1	2	3	4	5
3. Eu percebo em quais partes do meu corpo eu estou confortável.	0	1	2	3	4	5
4. Eu percebo mudanças na minha respiração, por exemplo, quando ela acelera ou desacelera.	0	1	2	3	4	5
5. Eu não percebo (ou ignoro) o desconforto e a dor física até se tornarem mais graves.	0	1	2	3	4	5
6. Eu procuro me distrair de sensações de desconforto.	0	1	2	3	4	5
7. Quando eu sinto dor ou desconforto, eu tento suportar.	0	1	2	3	4	5
8. Eu tento ignorar a dor.	0	1	2	3	4	5
9. Eu afasto as sensações de desconforto me concentrando em outras coisas.	0	1	2	3	4	5
10. Quando sinto sensações corporais desagradáveis, me ocupo com outras coisas para não ter que senti-las.	0	1	2	3	4	5
11. Eu fico chateado(a) quando sinto dor física.	0	1	2	3	4	5
12. Se sinto algum desconforto, começo a me preocupar, imaginando que há algo errado.	0	1	2	3	4	5

13. Eu consigo perceber uma sensação corporal desagradável sem me preocupar com ela.	0	1	2	3	4	5
14. Eu consigo me manter calmo(a) e não me preocupar quando sinto desconforto ou dor.	0	1	2	3	4	5
15. Quando estou desconfortável ou com dor não consigo parar de pensar nisso.	0	1	2	3	4	5
16. Eu consigo prestar atenção à minha respiração sem me distrair com as coisas que estão acontecendo ao meu redor.	0	1	2	3	4	5
17. Eu consigo me manter consciente das minhas sensações corporais internas, mesmo quando muitas coisas estão acontecendo ao meu redor.	0	1	2	3	4	5
18. Quando estou conversando com alguém, consigo prestar atenção à minha postura.	0	1	2	3	4	5
19. Se me distraio, consigo voltar a prestar atenção no meu corpo.	0	1	2	3	4	5
20. Eu consigo redirecionar a minha atenção, tirando o foco dos meus pensamentos e focando nas minhas sensações corporais.	0	1	2	3	4	5
21. Eu sou capaz de manter a atenção em todo o meu corpo mesmo quando uma parte de mim está com dor ou desconforto.	0	1	2	3	4	5
22. Eu sou capaz de intencionalmente prestar atenção no meu corpo como um todo.	0	1	2	3	4	5
23. Eu percebo como o meu corpo se altera quando estou zangado(a).	0	1	2	3	4	5
24. Quando alguma coisa não está bem na minha vida, posso sentir no meu corpo.	0	1	2	3	4	5
25. Eu percebo que o meu corpo fica diferente depois de uma experiência tranquila.	0	1	2	3	4	5
26. Eu percebo que minha respiração se torna mais livre e fácil quando eu me sinto confortável.	0	1	2	3	4	5
27. Eu percebo como meu corpo muda quando eu me sinto feliz/contente.	0	1	2	3	4	5
28. Quando me sinto estressado(a) ou esgotado(a), consigo encontrar um lugar calmo dentro de mim.	0	1	2	3	4	5

29. Quando direciono a minha consciência para o meu corpo, sinto uma sensação de calma.	0	1	2	3	4	5
30. Eu consigo usar a minha respiração para diminuir a minha tensão.	0	1	2	3	4	5
31. Quando fico preso(a) em meus pensamentos, consigo acalmar a minha mente focando no meu corpo ou na minha respiração.	0	1	2	3	4	5
32. Eu presto atenção às informações que o meu corpo me dá a respeito do meu estado emocional.	0	1	2	3	4	5
33. Quando eu estou chateado(a), procuro perceber como o meu corpo se sente.	0	1	2	3	4	5
34. Eu presto atenção às sensações e necessidades do meu corpo para saber o que fazer.	0	1	2	3	4	5
35. Eu me sinto bem no meu corpo.	0	1	2	3	4	5
36. Eu sinto que meu corpo é um lugar seguro.	0	1	2	3	4	5
37. Eu confio nas sensações do meu corpo.	0	1	2	3	4	5