

# **Avaliação Multidimensional da Consciência Interoceptiva (MAIA- VB2)**

## **Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA)**

Translation: PT. Msc. Janette Z. Canales  
PROGRUDA - Programa Transtornos Afetivos  
Rua Ovídio Pires de Campos 785, 3o. Andar  
Ala Norte, Cerqueira César  
São Paulo, SP, Brasil CEP 05403-010  
Tel: 55 (11) 2661-6648  
[janettecanales@gmail.com](mailto:janettecanales@gmail.com)

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



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.**

**Circule um número em cada linha**

|  | Nunca |   |   | Sempre |   |   |
|--|-------|---|---|--------|---|---|
| 1. Quando estou tenso percebo no meu corpo onde a tensão se localiza.  | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |
| 2. Eu percebo quando sinto desconforto em meu corpo.   | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |
| 3. Eu percebo no meu corpo aonde estou confortável.  | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |
| 4. Eu percebo mudanças na minha respiração, por exemplo, quando ela diminui ou aumenta de velocidade.                                | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |
| 5. Eu não percebo (ou ignoro) a tensão física ou desconforto até que eles se tornem 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 superá-los.  | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |
| 8. Quando eu sinto dor física, eu fico chateado.   | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |
| 9. Eu começo a ficar preocupado de que alguma coisa não está bem quando sinto qualquer desconforto.                                  | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |
| 10. Eu posso perceber uma sensação desagradável no meu corpo, sem me preocupar com ela   | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |
| 11. Eu posso prestar atenção na minha respiração sem me distrair com coisas acontecendo ao meu redor.                                | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |
| 12. Eu posso manter a consciência das minhas sensações corporais internas mesmo quando muitas coisas estão acontecendo ao meu redor. | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |
| 13. Quando eu estou conversando com alguém, eu presto atenção na minha postura.  | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |
| 14. Eu consigo voltar a prestar atenção ao meu corpo mesmo se estiver distraído.   | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |
| 15. Eu posso resgatar minha atenção, indo do pensamento para as sensações que ocorrem em meu corpo.                                  | 0     | 1 | 2 | 3      | 4 | 5 |

**Circule um número em cada linha**

|   | <b>Nunca</b> |   |   | <b>Sempre</b> |   |   |
|---|--------------|---|---|---------------|---|---|
| 16. 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 |
| 17. Eu sou capaz de intencionalmente prestar a atenção em meu corpo como um todo.                                   | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 18. Eu percebo como meu corpo muda quando eu estou zangado (bravo).   | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 19. Quando alguma coisa não está bem em minha vida, posso sentir isso no meu corpo.                                 | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 20. Eu percebo que o meu corpo fica diferente depois de uma experiência tranquila.                                  | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 21. Eu percebo que minha respiração se torna livre e fácil quando eu me sinto confortável.                          | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 22. Eu percebo como meu corpo muda quando eu me sinto feliz/contente.   | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 23. Quando me sinto muito estressado, consigo encontrar a calma e a paz dentro de mim.                              | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 24. Quando eu trago a minha consciência para o meu corpo eu sinto uma sensação de calma.                            | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 25. Eu uso minha respiração para reduzir a tensão.  | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 26. Quando eu sou "pego" por meus pensamentos, eu posso acalmar minha mente focando em meu corpo/respiração.        | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 27. Eu presto atenção as informações vindas do meu corpo sobre o meu estado emocional.                              | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 28. Quando estou chateado, eu levo um tempo para perceber como meu corpo se sente.                                  | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 29. Eu presto atenção no meu corpo para dar informações sobre o que devo fazer.                                     | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 30. Eu me sinto bem no meu corpo.   | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 31. Eu sinto que meu corpo é um lugar seguro.   | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |
| 32. Eu confio nas sensações do meu corpo.   | 0            | 1 | 2 | 3             | 4 | 5 |