



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO DE MESTRADO



VÍVIAM VARGAS DE BARROS

**EVIDÊNCIAS DE VALIDADE DA ESCALA DE ATENÇÃO E
CONSCIÊNCIA PLENAS (MAAS) E DO QUESTIONÁRIO DAS
FACETAS DE *MINDFULNESS* (FFMQ-BR) ENTRE USUÁRIOS DE
TABACO E POPULAÇÃO GERAL**

**Orientador: Telmo Mota Ronzani
Co-orientadora: Elisa Harumi Kozasa**

JUIZ DE FORA
2013



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO DE MESTRADO



VÍVIAM VARGAS DE BARROS

**EVIDÊNCIAS DE VALIDADE DA ESCALA DE ATENÇÃO E
CONSCIÊNCIA PLENAS (MAAS) E DO QUESTIONÁRIO DAS
FACETAS DE *MINDFULNESS* (FFMQ-BR) ENTRE USUÁRIOS DE
TABACO E POPULAÇÃO GERAL**

**Orientador: Telmo Mota Ronzani
Co-orientadora: Elisa Harumi Kozasa**

Dissertação apresentada ao
Programa de Pós-Graduação em
Psicologia da Universidade
Federal de Juiz de Fora como
requisito parcial à obtenção
do título de mestre em Psicologia.

JUIZ DE FORA
2013

Barros, Víviam Vargas de.

Evidências de validade da escala de atenção e consciência plenas (MAAS) e do questionário das facetas de mindfulness (FFMQ-BR) entre usuários de tabaco e população geral / Víviam Vargas de Barros. – 2013. 128 f. : il.

Dissertação (Mestrado em Psicologia)—Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2013.

1. Psicometria. 2. Transtornos relacionados ao uso de substâncias. 3. Terapêutica. I. Título.

CDU 159.938.3



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA



INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO DE MESTRADO

**EVIDÊNCIAS DE VALIDADE DA ESCALA DE ATENÇÃO E
CONSCIÊNCIA PLENAS (MAAS) E DO QUESTIONÁRIO DAS
FACETAS DE *MINDFULNESS* (FFMQ-BR) ENTRE USUÁRIOS DE
TABACO E POPULAÇÃO GERAL**

**Autora: Víviam Vargas de Barros
Orientador: Telmo Mota Ronzani
Co-orientadora: Elisa Harumi Kozasa**

Dissertação defendida e aprovada, em 11/01/2013 pela banca constituída por:

Avaliador 1: Prof. Dra. Laisa Marcorela Andreoli Sartes

Avaliador 2: Prof. Dr. Marcelo Marcos Piva Demarzo

Avaliador 3: Prof. Dr. Telmo Mota Ronzani

JUIZ DE FORA
2013

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus por direcionar meus passos e iluminar minhas atitudes e decisões.

Aos meus pais, fonte de apoio e amor incondicionais, meu porto seguro e meu incentivo, responsáveis por minha formação moral e ética, tão importantes em qualquer carreira.

Às minhas irmãs, que são minhas melhores amigas, por alegrarem minha caminhada, pelo carinho e companheirismo.

Ao Marcílio, meu amor e companheiro, por seu amor, e sua companhia sempre tão agradável, tornando mais leve esta caminhada. Por me incentivar em minhas decisões e por estar sempre ao meu lado.

Ao professor Telmo, pela amizade e exemplo profissional que contribuíram enormemente para meu crescimento acadêmico.

À professora Elisa Kozasa, pelas contribuições super enriquecedoras durante toda a caminhada.

Aos professores Marcelo Demarzo e Laisa Sartes, que gentilmente aceitaram avaliar este trabalho e por trazerem importantes contribuições.

Aos professores do mestrado, que se fizeram parte integrante de minha formação.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pela bolsa de estudos institucional para mestrado.

À Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais – FAPEMIG pelo financiamento deste projeto.

Aos coordenadores das instituições que contribuíram para realização deste estudo, disponibilizando o espaço para a coleta de dados.

Aos participantes, pela disponibilidade em participar deste estudo.

Às queridas amigas Flavi, Natália, Érica, Luana, Lili e Sabrina que me acompanharam em todos os momentos, sendo companheiras nos momentos difíceis e mais ainda nos momentos de diversão.

Às amigas Rafa, Lyvia, Valquíria, Simone e Thalita, que embora longe, sempre estiveram presentes em minha vida.

Às “meninas da Viviam”: Laís, Taynara, Thaís, Andreza e Larissa pela dedicação tão fundamental durante todo o trabalho.

À Rhaisa pela sua disponibilidade, sempre que as dúvidas surgiam.

Ao Léo, pela ajuda preciosa na compreensão dos dados.

À Isabel, pela parceria e aprendizado.

Aos amigos do CREPEIA, pela troca de experiências.

Aos autores das escalas, Ruth Baer, Kirk Brown and Richard Ryan, pela autorização concedida a mim para a validação de seus instrumentos e pelas valiosas sugestões durante o processo.

A todos que, de alguma forma, contribuíram para o desenvolvimento desse trabalho, meus sinceros agradecimentos.

SUMÁRIO

Lista de Tabelas

Lista de Figuras

Resumo

Abstract

1. INTRODUÇÃO	15
1.1 <i>INTRODUÇÃO E CONCEITUAÇÃO DE MINDFULNESS</i>	15
1.2 <i>RELAÇÃO ENTRE MEDITAÇÃO TIPO MINDFULNESS E OUTROS TIPOS DE MEDITAÇÃO</i>	17
1.3 <i>A PRÁTICA DE MINDFULNESS COMO INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA</i>	19
1.4 <i>IMPLICAÇÕES DA PRÁTICA DE MINDFULNESS PARA A SAÚDE</i>	23
1.5 <i>ESCALA DE ATENÇÃO E CONSCIÊNCIA PLENAS (MAAS)</i>	29
1.6 <i>QUESTIONÁRIO DAS CINCO FACETAS DE MINDFULNESS (FFMQ)</i>	32
2. OBJETIVOS	37
2.1 <i>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</i>	37
3. METODOLOGIA	38
3.1 <i>PARTICIPANTES</i>	38
3.2 <i>PROCEDIMENTOS</i>	38
3.2.1 1ª fase	39
3.2.2 2ª fase	43
3.3 <i>INSTRUMENTOS</i>	45
3.4 <i>PLANO DE ANÁLISE DOS DADOS</i>	47
3.4.1 Evidências de validade de construto	47
3.4.2 Evidências de validade de critério	49
3.4.3 Fidedignidade	49
3.5 <i>ASPECTOS ÉTICOS</i>	49
4. RESULTADOS	51
4.1 <i>RESULTADOS DA 1ª FASE</i>	51
4.1.1 Tradução	51

4.1.2	Síntese das Traduções	51
4.1.3	Retrotradução	51
4.1.4	Comitê de Peritos	52
4.1.5	Pré-teste	54
4.2	RESULTADOS DA 2ª FASE	55
4.2.1	Análises Descritivas dos Dados	55
4.2.2	Validade de Construto – MAAS	57
4.2.3	Validade de Construto – FFMQ-BR	61
9.2.4	Validade de Critério da MAAS e do FFMQ-BR	67
5.	DISCUSSÃO	76
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	85
7.	REFERÊNCIAS	86
8.	ANEXOS	96
8.1	<i>ANEXO 1: TABELAS RELATIVAS AO PROCESSO DE TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO DOS INSTRUMENTOS</i>	96
8.2	<i>ANEXO 2: QUESTIONÁRIO</i>	110
8.3	<i>ANEXO 3: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO</i>	118
8.4	<i>ANEXO 4: TERMO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA UFJF</i>	120
8.5	<i>ANEXO 5: AUTORIZAÇÃO DO AUTOR DA ESCALA MAAS</i>	122
8.6	<i>ANEXO 6: AUTORIZAÇÃO DA AUTORA DA ESCALA FFMQ</i>	124
8.7	<i>ANEXO 7: AUTORIZAÇÃO PARA MUDANÇA DA ESTRUTURA FATORIAL DO FFMQ E PARA ADIÇÃO DA SIGLA “BR” AO NOME ORIGINAL</i>	126

TABELAS

Tabela 01 - Resultados dos estágios 1 e 2 do processo de tradução e adaptação cultural da MAAS.....	96
Tabela 02 - Resultados dos estágios 1 e 2 do processo de tradução e adaptação cultural do FFMQ.....	98
Tabela 03 - Resultados dos estágios 3,4 e 5 do processo de tradução e adaptação cultural da MAAS.....	103
Tabela 04 - Resultados dos estágios 3, 4 e 5 do processo de tradução e adaptação cultural do FFMQ.....	105
Tabela 05 - Descrição das características sócio-demográficas dos participantes (N=395)*.....	56
Tabela 06 - Análise fatorial exploratória dos 15 itens da MAAS	58
Tabela 07 – Correlações entre a MAAS, o escore total da EBES e suas subescalas	60
Tabela 08 - Análise fatorial exploratória dos 39 itens do FFMQ	63
Tabela 09 – Correlações entre o escore total e das facetas do FFMQ e o escore total da EBES e suas subescalas.....	66
Tabela 10 - Descrição das características sócio-demográficas dos participantes (N=67)	68
Tabela 11 – Diferenças entre as médias dos meditadores e demais participantes na MAAS e no FFMQ.....	70

Tabela 12 – Média e desvio padrão dos itens da MAAS (N=395) 72

Tabela 13 - Média e desvio padrão dos itens do FFMQ-BR (N=395) 74

FIGURAS

Figura 01 - Descrição resumida do processo de tradução e adaptação cultural de instrumento.....	40
--	----

ABREVIACOES:

- ACT: Acceptance and Commitment Therapy
- CAMS: Cognitive and Affective Mindfulness Scale
- CFI: Comparative Fit Index
- DBT: Dialectical Behavior Therapy
- FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire
- FMI: Freiburg Mindfulness Inventory
- KIMS: Kentucky Inventory of Mindfulness Skills
- MAAS: Mindful Attention Awareness Scale
- MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy
- MBRP: Mindfulness-Based Relapse Prevention
- MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction
- MQ: Mindfulness Questionnaire
- NNFI: NonNormed Fit Index
- RMSEA: Root Mean Square Error of Adaptation
- SPSS: Statistical Package for Social Sciences
- TCC: Terapia Cognitivo-Comportamental
- UAPS: Unidade de Atenção Primária  Saúde

RESUMO

Introdução: *Mindfulness* se refere a uma habilidade metacognitiva, definida por Jon Kabat-Zinn como “prestar atenção de maneira particular, intencionalmente, no momento presente e sem julgamentos” As intervenções baseadas em *Mindfulness* têm se mostrado eficazes para vários problemas de saúde, principalmente para depressão, estresse, doenças crônicas e para prevenção de recaídas de uso de substâncias. Objetivo: traduzir, adaptar e apresentar evidências de validade da *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) e do *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ), que aferem níveis de *Mindfulness* de forma unidimensional e multidimensional, respectivamente, para língua portuguesa do Brasil. Método: A validação da MAAS e do FFMQ foi realizada através de estudo transversal, correlacional, de metodologia quantitativa, com uma amostra total de 395 participantes, divididos entre pacientes de uma instituição pública de tratamento para dependência de tabaco, de uma Unidade de Atenção Primária à Saúde (UAPS) de Juiz de Fora, de estudantes universitários e de meditadores. Os instrumentos utilizados foram: Questionário sócio-demográfico, teste de Dependência de Nicotina de Fagerström, MAAS, FFMQ e a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES). Este estudo foi dividido em duas fases. A primeira consistiu no processo de tradução e a adaptação cultural dos instrumentos que constou de cinco passos - tradução, síntese, retrotradução, revisão por comitê de especialistas e pré-teste. Após os ajustes necessários, prosseguiu-se à segunda fase do estudo que consistiu na avaliação das propriedades psicométricas dos instrumentos. Foram analisadas a validade de construto e de critério e sua fidedignidade. Resultados: A partir da análise fatorial exploratória, a estrutura unidimensional da MAAS explicou 31,98% da variância total da escala. O FFMQ foi composto por 7 fatores devido à divisão dos fatores descrever e agir

com consciência em dois novos fatores cada, diferente da escala original. Como esperado, o escore total da MAAS e do FFMQ- Brasil se correlacionaram positivamente com todos os fatores e com o escore geral da EBES ($p < 0,001$). Na validade de critério observou-se que para todas as facetas do FFMQ e para o seu escore total, foi observada diferença significativa entre os meditadores e não meditadores. No entanto, para a MAAS não foi obtida diferença significativa entre os grupos. Nas análises de fidedignidade da MAAS, o alfa de Cronbach da escala total, considerando seus 15 itens foi 0,83 e o coeficiente Spearman-Brown (split half) foi 0,67. No teste-reteste, o valor do coeficiente de correlação linear de Pearson foi 0,80 ($p < 0,001$). No FFMQ, o alfa de Cronbach da escala total foi 0,81 e os valores dos alfas das facetas foram: Não Julgar a Experiência Interna ($\alpha=0,78$), Agir com Consciência - piloto automático ($\alpha=0,79$), Observar ($\alpha=0,76$), Descrever – itens positivos ($\alpha=0,76$), Descrever – itens escritos na negativa ($\alpha=0,75$), Não Reagir à Experiência Interna ($\alpha=0,68$) e Agir com Consciência – distração ($\alpha=0,63$). Os valores de todas as correlações obtidas no teste-reteste foram significativas, com valores de $p < 0,001$: FFMQ total (0,90), Não Julgar a Experiência Interna (0,80), Agir com Consciência - piloto automático (0,67), Observar (0,83), Descrever – itens com formulação positivos (0,85), Descrever – itens com formulação negativa (0,71), Não Reagir à Experiência Interna (0,72) e Agir com Consciência – distração (0,80). Conclusões: Estes dados confirmam a existência de evidências de validade de construto e de fidedignidade para ambas as escalas e de validade de critério para o FFMQ.

Palavras-chave: *Mindfulness*, Validade, Fidedignidade, Psicometria.

ABSTRACT

Introduction: Mindfulness refers to a metacognitive skill, defined by Jon Kabat-Zinn as "paying attention in a particular way, intentionally, in the present moment and non-judgmentally" The Mindfulness-based interventions have proven effective for many health problems, especially for depression, stress, chronic disease and relapse prevention among substance users. Objective: To translate, adapt and present evidence of validity of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) to the Brazilian Portuguese language. Methods: The validation of the MAAS and FFMQ was performed through a cross-sectional and correlational study using a quantitative methodology, with a total sample of 395 participants, composed by patients of a public institution of treatment for tobacco dependence, a Unit of Primary Health (UAP) in Juiz de Fora, university students and meditators. The instruments used were: socio-demographic questionnaire, Fagerström Test for Nicotine Dependence, MAAS, FFMQ and Subjective Well-Being Scale (EBES). This study was divided into two phases. The first was the process of translation and cultural adaptation of instruments that consisted of five steps - translation, synthesis, back translation, expert committee review and pretesting. After the necessary adjustments, we proceeded to the second phase of the study that consisted of the evaluation of the psychometric properties of the instruments. We analyzed the construct and criterion validity and its reliability. Results: From the exploratory factor analysis, the unidimensional structure of the MAAS explained 31.98% of the total variance of the scale. The FFMQ was composed of 7 factors due to the division of the factors "describe" and "act with awareness" in two new factors, different from the original scale. As expected, the total score of the MAAS and the FFMQ-BR positively

correlated with all factors and the overall score of the EBES ($p < 0.001$). In criterion validity evaluation, we observed a significant difference regarding the meditators and non-meditators scores for all facets of FFMQ and its total score. However, for the MAAS there was not a significant difference between the groups. In the MAAS reliability analysis, Cronbach's alpha of the total scale considering its 15 items was 0.83 and the Spearman-Brown coefficient (split half) was 0.67. In the test-retest reliability, the Pearson coefficient was 0.80 ($p < 0.001$). In FFMQ, Cronbach's alpha of the total scale was 0.81 and the values of the alphas of the facets were: "Nonjudging the Internal Experience" ($\alpha = 0.78$), "Acting with Awareness – Autopilot" ($\alpha = 0.79$), "Observe" ($\alpha = 0.76$), "Describe - positive items" ($\alpha = 0.76$), "Describe – items with negative formulation" ($\alpha = 0.75$), "Nonreact to Internal Experience" ($\alpha = 0.68$) and "Act with awareness- distraction" ($\alpha = 0.63$). The values of all correlations for test-retest were significant, with p values < 0.001 : FFMQ total (0.90), Nonjudging the Inner Experience (0.80), Act with Awareness - Autopilot (0.67), Observe (0.83), Describe - items with positive formulation (0.85), Describe - items with negative formulation (0.71), Nonreact to Internal Experience (0.72) and Act with Awareness - distraction (0.80). Conclusions: These data confirm the existence of evidence of construct validity and reliability for both scales and criterion validity for FFMQ.

Keywords: Mindfulness, Validity, Reliability, Psychometrics.

1. INTRODUÇÃO

1.1 INTRODUÇÃO E CONCEITUAÇÃO DE MINDFULNESS

A palavra “*Mindfulness*” vem da palavra *sati*, que em Pali significa “recordar-se continuamente do seu objeto de atenção” (Pali é a língua original dos ensinamentos do Buda). Da forma como utilizados neste conceito, durante o estado de *Mindfulness* estamos atentos, presentes e conscientes ao objeto de nossa atenção seja ele nossa realidade interna e/ou externa (Siegel, Germer and Olendzky, 2009).

Dizendo de outra forma, de acordo com o conceito clássico de *Mindfulness*, a manutenção da atenção e da consciência de forma intencional faz com que os praticantes desenvolvam estados de consciência refinados. Esses estados de consciência facilitariam, por exemplo, a observação de quais são os gatilhos e o que mantém os eventos mentais adaptativos e mal-adaptativos, possibilitando que os praticantes aumentem os adaptativos e reduzam os mal-adaptativos (Rapgay and Bystrisky, 2009).

Para o uso do conceito de *Mindfulness* como forma de intervenção em saúde, houve a necessidade da clara definição deste conceito em termos psicológicos (Baer, 2011). Dessa forma, os autores que utilizam o conceito de *Mindfulness* na cultura ocidental, o operacionalizaram através dos dois construtos básicos de aceitação e atenção, agregando aos conceitos originais de *sati* as qualidades de não julgamento, aceitação e compaixão. Nos programas que se utilizam da meditação de forma terapêutica, como o *Mindfulness-Based Stress Reduction* - MBSR a ênfase é na atitude específica que os praticantes devem trazer ao treinamento de *Mindfulness* que se caracteriza por abertura, curiosidade e aceitação com relação à experiência (Dorjee, 2010).

Esta transposição do conceito de *Mindfulness* de culturas budistas tradicionais para culturas ocidentais trouxe diversas implicações e diferentes formas de explicação deste fenômeno. De acordo com os pesquisadores de *Mindfulness* clássico, as alterações deste conceito podem trazer muitas inconsistências entre o conceito clássico e o conceito utilizado em culturas ocidentais além de ignorar a importância de funções-chaves de *Mindfulness* (Rapgay and Bystrisky, 2009). No entanto, estas inconsistências tornam-se inevitáveis uma vez que um conceito milenar, presente nas tradições budistas, vem sendo adaptado a fim de que se torne acessível às populações ocidentais.

Alguns autores consideram as intervenções que utilizam técnicas de meditação (MBSR, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* - MBCT, *Mindfulness-Based Relapse Prevention* - MBRP, *Acceptance and Commitment Therapy* - ACT e *Dialectical and Behavior Therapy* - DBT) como “Intervenções baseadas em *Mindfulness*” (Baer, 2003), outros consideram as meditações Vipassana e Zen, juntamente com as intervenções estruturadas (MBSR, por exemplo) como “Meditação *Mindfulness*” (Chiesa and Serretti, 2010). De acordo com os objetivos do presente estudo, o conceito de *Mindfulness* que será utilizado seguirá a conceituação da psicologia ocidental, na qual *Mindfulness* se refere a uma habilidade metacognitiva, definida por Jon Kabat-Zinn como “prestar atenção de maneira particular, intencionalmente, no momento presente e sem julgamentos” (Kabat-Zinn, 1994, p. 4).

De forma similar, de acordo com Brown e Ryan (2003), *Mindfulness* deve ser descrito como uma atenção receptiva e consciência do presente momento e, para investigar *Mindfulness* como traço, eles desenvolveram uma escala unidimensional tendo a atenção centrada no presente como a principal característica da escala. Em uma abordagem

psicométrica, Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, (2006) desenvolveram uma escala em que *Mindfulness* é caracterizada através de cinco fatores, quais sejam: não reatividade à experiência interna; observar; agir com consciência; descrever e não julgamento da experiência interna. Somente recentemente este conceito tem sido difundido pelo mundo e tem se popularizado na medicina e na psicologia ocidentais (Brewer, Bowen, Smith, Marlatt and Potenza, 2010).

1.2 RELAÇÃO ENTRE MINDFULNESS E OUTROS TIPOS DE MEDITAÇÃO

De acordo com Siegel, Germer & Olendzky (2009), devido à recente utilização de intervenções baseadas em *Mindfulness* na psicologia ocidental e à dificuldade de conceituação deste construto, é comum que alguns mal entendidos ocorram no que se refere à sua prática:

1. Diferente da visão do senso comum em relação às práticas de meditação, o objetivo da prática de *Mindfulness* não é esvaziar a mente, mas sim treiná-la para que esteja sempre consciente do que está realizando.
2. A prática de *Mindfulness* não tem o objetivo de tornar as pessoas sem emoção, pelo contrário. Ao serem treinadas a reconhecer tudo o que se passa na mente, incluindo os sentimentos, as pessoas tendem a vivenciar suas emoções de forma mais vívida, e assim aprendem a conviver com essas emoções, não necessitando do uso de defesas ou distrações contra essas emoções.
3. Os praticantes de *Mindfulness* não necessitam de se abster da vida ou ficarem retirados para a realização da prática, ao invés disso, são ensinados que é possível experienciar a vida de forma *mindful* em qualquer lugar que estejam.

4. Os praticantes de *Mindfulness* não são encorajados a meditar para atingir a calma, ou algum outro objetivo, é ensinado a eles que momentos de calma virão, mas que eles devem aceitar todos os outros sentimentos que ocorram durante a meditação tais como inquietude, impaciência e desconforto físico, o importante é sempre voltar o foco de sua atenção ao momento presente, não se deixando perder por nenhum pensamento ou sentimento que venha.
5. Por último, a prática não tem o objetivo de retirar a dor dos praticantes, mas eles são ensinados a observar a dor e o impulso de reagir a ela. Ao fazer isso, as pessoas conseguem resistir mais à dor, entendendo que ela não está relacionada ao sofrimento que é atribuído a ela, mas que o sofrimento se inicia a partir da tentativa de confrontar ou reagir à dor com resistência, ao invés da aceitação de momento a momento (Siegel, Germer & Olendzky, 2009).

Nos programas de intervenção baseados em *Mindfulness*, como MBSR e MBCT, muitas vezes os praticantes iniciantes se utilizam de estímulos como sons, pensamentos, formas ou a própria respiração, como forma de suporte para a meditação, ou seja, um ponto para o qual podem voltar uma vez que tenham se perdido em sentimentos ou pensamentos. A utilização destes estímulos facilita o desenvolvimento da habilidade de monitoramento da mente, principal habilidade requerida para a prática de *Mindfulness* (Chiesa and Malinowsky, 2011).

De acordo com a literatura clássica, a prática de *Mindfulness* integra dois tipos de meditação que são complementares, a de atenção sustentada e a de *insight*. (Rapgay and Bystrysky, 2009). Por esse motivo, o termo *Mindfulness* pode levar a interpretações errôneas por, pelo menos, duas razões. A primeira é que tanto as meditações que cultivam

Mindfulness, quanto as intervenções baseadas em *Mindfulness* são geralmente caracterizados pelo desenvolvimento de pelo menos algum nível de concentração e que diversas práticas, tais como a atenção focada na respiração e o *body scan* (prática de escaneamento do corpo, onde a atenção é direcionada a cada parte do corpo) podem ser consideradas práticas de concentração. A segunda razão é que embora haja um foco muito claro das intervenções baseadas em *Mindfulness* no controle da atenção, a atitude que as pessoas são instruídas a trazerem para esse controle da atenção é a de não julgamento e não esforço. Esse problema pode ser resolvido se considerarmos que com o aprofundamento da prática, a necessidade de esforços para o controle da atenção reduz significativamente. Essa redução resulta em uma forma de meditação sem esforço, que é caracterizada por uma habilidade aprimorada de não julgamento e de não se prender a determinados estímulos, o que pode ser entendido como estabilidade mental e não somente atenção sustentada (Lutz, Slagter, Dunne & Davidson, 2008).

1.3 A PRÁTICA DE MINDFULNESS COMO INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA

A disseminação do conceito de *Mindfulness* e de sua aplicação como intervenção terapêutica na medicina e psicologia ocidentais, iniciou-se através de um programa de intervenção idealizado por Jon Kabat-Zinn em 1979, ao qual ele nomeou *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*. Para o desenvolvimento deste programa, Kabat-Zinn criou a Clínica de Redução do Estresse, no Centro Médico da Universidade de Massachusetts, localizada em Worcester – Massachusetts. Este programa integra a filosofia e a prática budistas às práticas da medicina e da psicologia, utilizando-se da paciência, da autoconfiança e da aceitação psicológica, criando uma base estável para a

exploração interna (Chiesa and Malinowski, 2011; Salmon, Sephton & Dreeben, 2010). O MBSR foi originalmente desenvolvido para manejo da dor crônica e doenças relacionadas ao estresse, consiste em oito sessões de grupo de duas horas por semana, onde são ensinadas práticas de meditação formais (meditação sentada, caminhada meditativa, *body scan* e yoga) e maneiras de incluir a prática de *Mindfulness* no cotidiano (Kabat-Zinn, 1990).

A partir do desenvolvimento do MBSR, outros programas baseados em *Mindfulness* foram criados, gerando uma enorme variedade de intervenções, para diversos outros transtornos. Dentre esses programas, quatro têm sido mais amplamente estudados, recebendo maior destaque que os demais, juntamente com o MBSR: (1) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)*, (2) *Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)*, (3) *Dialectical Behavior Therapy (DBT)* e (4) *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*.

O MBCT foi desenvolvido por Segal, Williams e Teasdale em 2002 e combina o ensino de práticas formais de meditação, como meditação sentada, *body scan*, *hatha yoga* e caminhada meditativa com estratégias tradicionais da terapia cognitiva, especialmente para prevenir recaída na depressão recorrente. Além disso, há outra prática formal chamada de “*three-minute breathing space*”, e é uma forma de integrar a prática formal à vida diária. Inicialmente é utilizada em momentos específicos a cada dia, mas com o tempo pode ser utilizada sempre que os sentimentos desagradáveis forem percebidos. Também acontece em oito semanas, com reuniões semanais de duas horas de duração, em grupo (Fresco, Flynn, Mennin & Haigh, 2010; Segal, Williams & Teasdale, 2002).

O MBRP foi baseado no modelo da MBCT, porém desenvolvido para pacientes usuários de substâncias que estejam tentando manterem-se abstinentes. Também é realizado em oito semanas com uma sessão semanal com duração de duas horas. São combinadas práticas de meditação formais como *body scan*, meditação sentada, caminhada meditativa e *mindful movements* com elementos da terapia cognitiva baseados em estratégias de prevenção de recaída (Bowen, Chawla & Marlatt, 2011), que têm demonstrado eficácia para transtornos por uso de substâncias (Marlatt & Donovan, 2009; Zgierska, Rabago, Chawla, Kushner, Koehler & Marlatt, 2009).

A DBT foi originalmente desenvolvida para pacientes com transtorno de personalidade *borderline*. As principais influências da DBT advêm da ciência comportamental, da filosofia dialética e da prática Zen. As intervenções da DBT se baseiam na teoria biossocial elucidada por Linehan, que sugere que a desregulação emocional e comportamental dos clientes é derivada da transação entre um ambiente de criação que invalida os sujeitos e uma tendência à vulnerabilidade emocional. A principal dialética para pacientes com transtorno de personalidade *borderline* é a relação entre mudança e aceitação (Chiesa and Malinowski, 2011). Inclui uma grande variedade de procedimentos cognitivos e comportamentais, dos quais a maioria é designada à mudança de pensamentos emoções ou comportamentos. As habilidades de *Mindfulness* (observar, descrever, não reagir, não julgar e agir com consciência) são ensinadas na DBT com o objetivo de que o paciente alcance uma síntese entre a aceitação e a mudança (Linehan, 1993).

Por fim, a ACT, embora não descreva seus métodos em termos de *Mindfulness* ou meditação, é frequentemente incluída no rol de intervenções baseadas em *Mindfulness* porque várias de suas estratégias são geralmente referidas como “consistentes com as

abordagens baseadas em *Mindfulness*” (Baer, 2003, p.128). Os clientes são encorajados a experienciarem os pensamentos e emoções, inclusive os desagradáveis, à medida que eles surgirem, sem julgar, avaliar ou tentar mudá-los ou evitá-los. Quatro dos principais processos da ACT estão relacionados com componentes de *Mindfulness*, são eles: (1) contato com o momento presente; (2) aceitação; (3) não fusão entre o *self* e eventos mentais e (4) *self* como contexto. Na ACT os clientes aprendem a tentar perceber os pensamentos e emoções como processos que estão ocorrendo no momento presente (processos do momento presente) com aceitação (processos de aceitação). Com relação aos sentimentos e pensamentos, quando estes são vistos com consciência, as pessoas são menos propensas a serem levadas pelo conteúdo da consciência e mais propensas a vê-los como processos contínuos, que vêm e vão (processos de não fusão entre o *self* e eventos mentais). Além disso, o ato de observar com aceitação faz com que os clientes percebam o *self* separadamente da corrente de eventos observados (processos do *self*) (Wilson, Bordieri, Flynn, Lucas & Slater, 2010).

Contrariamente às primeiras intervenções supracitadas, a DBT e a ACT não envolvem o treinamento formal de meditação. Na DBT os clientes são encorajados a aceitar a si mesmos, suas histórias e a sua situação atual exatamente como eles são, enquanto trabalham para mudar seus comportamentos e ambientes para construir uma vida melhor (Baer, 2003).

Para além da falta de treinamento formal em meditação, deve ser ressaltado que a DBT e a ACT são mais orientadas à modificação de cognições e comportamentos (embora de uma forma diferente da Terapia Cognitivo-Comportamental - TCC clássica) do que à percepção direta de experiências puras, como no MBSR e, especialmente, nas meditações

Vipassana e Zen. Em outras palavras, elas se dedicam mais ao conteúdo da experiência do que com o processo da experiência (Chiesa & Malinowski, 2011).

O ponto comum entre todas estas abordagens é o foco explícito na consciência centrada no presente. É importante também notar que embora todas essas abordagens se baseiem em meditação, duas delas ensinam habilidades de *Mindfulness* sem um foco formal na prática de meditação. Embora o conceito de *Mindfulness* tenha sido derivado da filosofia budista, apenas uma influência marginal desta filosofia pode ser vista nas modernas intervenções baseadas em *Mindfulness*, como as que foram descritas acima. Além disso, embora o MBSR não inclua especificamente elementos que não foram derivados da filosofia budista, outras intervenções são profundamente influenciadas por conceitos e teorias psicológicos como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) no MBCT, ciência comportamental na DBT, prevenção de recaída no MBRP e contextualismo na ACT. Este fato sugere várias diferenças entre os tipos de intervenção baseadas em *Mindfulness* e que diversas modificações foram inseridas nas práticas para seu uso como intervenção em saúde (Chiesa and Malinowski, 2011).

1.4 IMPLICAÇÕES DA PRÁTICA DE MINDFULNESS PARA A SAÚDE

As técnicas de meditação que ajudam a cultivar a habilidade de *Mindfulness* são utilizadas para desenvolver uma perspectiva com relação aos pensamentos e emoções em que eles são reconhecidos como eventos mentais, ao invés de componentes inerentes ao indivíduo ou de reflexões acuradas da realidade. Através da repetição da prática de *Mindfulness* as pessoas desenvolvem habilidades para calmamente se afastarem de pensamentos e emoções durante eventos estressantes, ao invés de se engajarem em preocupações ansiosas ou em outros padrões de pensamentos negativos que podem ser o

início de um ciclo de reatividade ao estresse e contribuir para aumentar o estresse psíquico (Kabat-Zinn, 1984; Teasdale, Segal, Williams & Mark, 1995). Vago e Silbersweig (2012) propõem uma teoria na qual, *Mindfulness*, adquirida através do treinamento mental sistemático, ajuda a desenvolver três habilidades metacognitivas, quais sejam: meta-consciência (auto-consciência), uma habilidade que modula efetivamente o comportamento (autorregulação) e uma positiva relação entre o *self* e os outros que transcende as necessidades pessoais e aumenta as características pró-sociais (autotranscendência). Estes autores sugerem que os seguintes mecanismos principais são a base para o desenvolvimento destas habilidades: intenção e motivação, regulação da atenção e da emoção, extinção e reconsolidação, comportamento pró-social, não apego e descentramento.

Para atingir a esses objetivos os praticantes passam por diferentes fases que incluem o desenvolvimento da habilidade de manter sua atenção em um objeto alvo, observar seus pensamentos e emoções sem se identificar com eles e observar tanto os pensamentos adaptativos quanto os não adaptativos no momento em que aparecem e desaparecem, assim como seus gatilhos e consequências. Por sua vez, essa consciência permite um aumento de pensamentos e emoções adaptativos e um decréscimo nos desadaptativos (Rapgay & Bystrisky, 2009).

As habilidades desenvolvidas pela prática de *Mindfulness* permitem com que os praticantes sejam capazes de reduzir o afeto negativo e aumentar o afeto positivo, aumentando conseqüentemente, o estado de bem-estar subjetivo (Schroevers & Brandsma, 2010). O construto de bem-estar subjetivo possui três componentes principais (afeto positivo, afeto negativo e satisfação com a vida). Afeto positivo é um contentamento

hedônico puro experimentado em um determinado momento como um estado de alerta, de entusiasmo e de atividade. É um sentimento transitório de prazer ativo; mais uma descrição de um estado emocional do que um julgamento cognitivo. Afeto negativo refere-se a um estado de distração e engajamento desprazível que também é transitório, mas, que inclui emoções desagradáveis como ansiedade, depressão, agitação, aborrecimento, pessimismo e outros sintomas psicológicos aflitivos e angustiantes. A dimensão satisfação com a vida é um julgamento cognitivo de algum domínio específico na vida da pessoa; um processo de juízo e avaliação geral da própria vida. O julgamento da satisfação depende de uma comparação entre as circunstâncias de vida do indivíduo e um padrão por ele escolhido (Albuquerque & Tróccoli, 2004). Devido a essa grande implicação que as habilidades relacionadas à prática de *Mindfulness* têm na qualidade de vida das pessoas, essa prática vem sendo utilizada como forma de intervenção em saúde.

Com relação à depressão, as intervenções baseadas em *Mindfulness* têm apresentando grande eficácia, principalmente no que se refere à prevenção de recaídas e recidivas e na redução dos danos associados, chegando a 73% neste último caso (Leite, et al., 2010; Segal, et al., 2010). Way, Creswell, Eisenberger, & Lieberman, (2010) encontraram correlação positiva entre sintomas depressivos e alta reatividade neural da amígdala frente a estímulos emocionais e correlação negativa entre o nível de *Mindfulness* e a reatividade da amígdala. Neste mesmo estudo, os autores encontraram correlação negativa entre alto nível de *Mindfulness* e ativação neural das regiões que processam informações e reflexões sobre si mesmo (cíngulo posterior e córtex medial pré-frontal). Esses achados indicam que os indivíduos com alto nível de *Mindfulness* têm menor propensão de atribuírem os

pensamentos e sentimentos como fatores inerentes ao ser, mas como eventos mentais, sobre os quais o indivíduo tem controle.

As intervenções que utilizam MBCT ainda se mostraram eficazes para transtorno bipolar (Weber, Jermann, Gex-Fabry, Nallet, Bondolfi & Aubry, 2010) resolução de problemas sociais (Sanders & Lam, 2010), pensamentos intrusivos, ruminação, estresse (Mendelson, Greenberg, Dariotis, Gould, Rhoades & Leaf, 2010) e adição a jogos (Lisle, Dowling & Allen, 2011).

Os programas de treinamento que utilizam *Mindfulness* para a redução de estresse (MBSR) também têm demonstrado grande eficácia para diferentes tipos de transtornos mentais e doenças crônicas, incluindo dor crônica (Morone, Lynch, Greco, Tindle & Weiner, 2008) e insônia primária (Gross, et al., 2011). Em um estudo realizado com mulheres na menopausa, as intervenções baseadas em *Mindfulness* foram responsáveis por uma redução de 21,6% no incômodo causado pelos calores da menopausa, um aumento significativo na qualidade de vida e do sono, redução da ansiedade e estresse percebido (Carmody, Crawford, Salmoirago-Blotcher, Leung, Churchill & Olendzki, 2011).

Specia, Carlson, Goodey e Angen (2000), em um estudo com pacientes com câncer, encontraram resultados expressivos na redução de transtornos do humor (65%) e na redução de sintomas de estresse (35%). Ainda neste mesmo estudo, houve correlação positiva entre o tempo gasto em meditação e a redução de distúrbios do humor.

Evidências preliminares estão começando a confirmar também a eficácia das abordagens baseadas em *Mindfulness* no tratamento da dependência de substâncias (Roemer & Orsillo, 2010). O treinamento em *Mindfulness* gera uma habilidade cognitiva, que atua diminuindo o estresse, a fissura, os sintomas de abstinência e o desconforto

emocional, além de ser uma habilidade que o indivíduo aprende e pode dispor ao longo de sua vida como resposta aos gatilhos para usar substâncias. Especificamente com relação à eficácia das intervenções, estudos prévios mostram índices de cessação do uso de tabaco de 32,6% a 56% e de redução do uso de 26% a 42,3%. No que diz respeito ao álcool, existem registros de abstinência em 47% dos casos (Altner, 2002; Bowen & Marlatt, 2009; Davis, Fleming, Bonus & Baker, 2007; Zgierska, Rabago, Zuelsdorff, Miller & Fleming, 2008).

A meditação, além de ser de baixo custo, podendo ser aplicada em grupos, é uma alternativa cuja ênfase primária não é na abstinência, o que diminui o estigma sobre o problema. Além disso, a meditação apresenta-se como uma alternativa importante para aqueles que necessitam de uma abordagem mais intensiva e não se adequam aos grupos anônimos, que têm como objetivo único a abstinência (Bowen et al., 2006). Além das intervenções baseadas em *Mindfulness* explicitadas acima, observa-se na literatura internacional um crescimento progressivo relativo a novas práticas baseadas em *Mindfulness*.

Os estudos sobre *Mindfulness* vêm crescendo na literatura internacional, mas este é um tema ainda incipiente, principalmente no Brasil. Além disso, existe a necessidade de se conhecer melhor quais intervenções baseadas em *Mindfulness* funcionam e para quem servem. Isso será possível através do desenvolvimento de instrumentos válidos e confiáveis que mensurem *Mindfulness* e seus componentes, bem como as associações entre eles e mudanças clínicas (Didonna, 2009).

Os instrumentos de *Mindfulness* validados para o contexto brasileiro poderão, futuramente, contribuir na investigação da magnitude dos efeitos de *Mindfulness* entre os

usuários de substâncias e na comunidade em geral, possibilitar a investigação empírica sobre *Mindfulness* e sua relação com outros constructos psicológicos e, além disso, incentivar profissionais de saúde a pensarem sobre a possibilidade de incluírem o treinamento em *Mindfulness* para a redução do uso de drogas e de problemas associados ao uso, na redução de estresse e problemas associados e para o tratamento de outros problemas psiquiátricos.

No momento, apenas a Escala Filadélfia de *Mindfulness* foi validada para o Brasil e já se encontra disponível para uso (Silveira, Castro & Gomes, 2012). A *Freiburg Mindfulness Inventory*, ainda encontra-se em processo de validação. No entanto, devido à dificuldade de operacionalização do construto de *Mindfulness* na literatura, a existência destes instrumentos adaptados para o Brasil não garante a cobertura adequada da mensuração deste conceito. Isto porque a Escala Filadélfia de *Mindfulness* é dividida em dois fatores apenas, quais sejam, Aceitação e Awareness (Consciência), definição esta que diverge da definição de Kabat-Zinn adotada neste estudo. Além disso, a *Freiburg Mindfulness Inventory* foi construída originalmente para uma população de meditadores experientes, o que pode ser um empecilho para o entendimento adequado dos itens por participantes sem prática de meditação. Dessa forma, observa-se a incipiência de estudos relacionados a instrumentos que meçam e avaliem o nível de *Mindfulness*, dificultando ainda mais a realização de pesquisas mais completas. Portanto, a relevância deste estudo consiste em gerar evidências de validade da *Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)* (Brown & Ryan, 2003); e do *Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* (Baer, et al., 2006), que mensuram níveis de *Mindfulness* de forma unidimensional e multidimensional, respectivamente. A escolha pela validação destes instrumentos se deu, uma vez que o

primeiro é um teste bastante sucinto, o que explica a sua ampla utilização ao redor do mundo e, o segundo é o instrumento que avalia o maior número de componentes de *Mindfulness* em uma mesma escala.

A literatura preconiza que, quando não se dispõe de um instrumento de medida adaptado e validado para uso na cultura onde se vive, pode-se desenvolver um novo instrumento de medida ou adaptar um instrumento previamente validado em outra linguagem minimizando tempo, custos e tornando possível a comparação de resultados em estudos multicêntricos (Guillemin, Bombardier & Beaton, 1993). Desta forma, ao optarmos pela utilização de instrumentos já existentes para a comparação com dados obtidos em estudos semelhantes, faz-se necessária a padronização dos processos de adaptação cultural e avaliação das propriedades psicométricas do instrumento utilizado (Paschoal, 2000).

1.5 ESCALA DE ATENÇÃO E CONSCIÊNCIA PLENAS (MAAS)

A *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) é um instrumento de auto-relato que tem o objetivo de medir diferenças individuais na frequência de estados de atenção e consciência plenas de acordo com o tempo. O processo de elaboração deste instrumento bem como suas propriedades psicométricas estão descritas no estudo de Brown & Ryan (2003).

Para a criação dos itens, os autores se valeram de sua experiência e conhecimento sobre *Mindfulness*, das publicações sobre o tema e das escalas existentes que mediam diferentes estados de consciência e chegaram a um conjunto de 184 itens. Após a aplicação dos critérios de exclusão, da avaliação de especialistas em *Mindfulness* e de estudantes

universitários, os autores chegaram a um conjunto de 55 itens. Após estudos pilotos com estudantes, os itens que não tiveram distribuição normal e os que não apresentaram variabilidade de respostas foram também excluídos, restando 24 itens que foram submetidos à análise.

Todos os 24 itens foram aplicados a uma amostra de 313 estudantes universitários e os resultados indicaram a existência de dois fatores na escala. O primeiro fator explicou 95% da variância, definida então como uma escala unifatorial, após análise fatorial exploratória. A carga fatorial média dos itens do primeiro fator foi de 0.52. A escala final foi composta, portanto, de 15 itens que deveriam ser respondidos em uma escala de Likert de 6 pontos, indicando quão frequentemente os participantes vivenciaram cada uma das situações descritas nos itens. A escala de Likert variou de (1) quase sempre a (6) quase nunca, com maiores escores refletindo maiores níveis de *Mindfulness*. Vale ressaltar que os itens da MAAS descrevem falta de *Mindfulness*, com o objetivo de evitar a desejabilidade social nas respostas.

Os autores realizaram uma análise fatorial confirmatória em duas outras populações. Uma de estudantes universitários (n= 327) e outra de adultos da população geral (n= 239). Ambas as análises confirmaram a estrutura unidimensional da escala e os coeficientes alfa de Cronbach foram 0,82 e 0,87, respectivamente. A fidedignidade no teste-reteste foi de 0,81.

Após este estudo inicial, para acrescentar evidências de validade à primeira versão da escala, os autores pesquisaram se houve diferença nos escores da escala entre participantes que cultivam *Mindfulness* e os que não cultivam essa habilidade. Como resultados, encontraram diferenças significativas ($p < 0,05$) nos escores da MAAS entre a população

geral (M= 3,97 DP= 0,64) e a população de meditadores experientes (M= 4,29 DP= 0,66), um grupo que presumidamente apresenta uma capacidade substancial para *Mindfulness*.

Além da MAAS, os pesquisadores utilizaram-se de diversas medidas de auto-regulação e bem-estar para verificar a validade convergente e discriminante da MAAS, nas diferentes populações estudadas, inclusive no que se refere ao seu valor preditivo para estes construtos. Os valores da correlação são descritos a seguir do menor valor para o maior de acordo com as correlações encontradas nas diferentes amostras (Brown & Ryan, 2003).

Como esperado, a MAAS correlacionou-se positivamente à inteligência emocional (0,37 a 0,46 $p < 0,0001$), clareza dos estados emocionais (0,45 a 0,50 $p < 0,0001$), reparação do humor (0,25 $p < 0,01$ a 0,37 $p < 0,0001$, atenção às emoções 0,17 $p < 0,05$ a 0,19 $p < 0,001$), afeto positivo (0,30 a 0,39 $p < 0,0001$), auto-estima (0,36 a 0,50 $p < 0,0001$), vitalidade subjetiva (0,35 a 0,46 $p < 0,0001$), auto-atualização (0,43 $p < 0,0001$), autonomia (0,37 $p < 0,001$ a 0,34 $p < 0,0001$), competência (0,39 a 0,68 $p < 0,0001$) e realização (0,28 $p < 0,05$ a 0,31 $p < 0,0001$). Houve correlação positiva também entre a MAAS e *NEO Personality Inventory (NEO-PI) Openness to Experience* (0,18 $p < 0,01$) e *NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Openness to Experience* (0,10 $p < 0,05$) e *Mindfulness/Mindlessness Scale (MMS)* (0,31 a 0,33 $p < 0,0001$). No que diz respeito a correlações negativas, a MAAS correlacionou-se inversamente com ansiedade (-0,34 $p < 0,0001$), ansiedade social (-0,19 $p < 0,01$ a -0,36 $p < 0,0001$), autoconsciência focada na opinião dos outros (-0,14 a -0,15 $p < 0,05$), ruminação (-0,29 a -0,39 $p < 0,0001$), neuroticismo (-0,33 a -0,56 $p < 0,0001$), depressão (-0,37 a -0,42 $p < 0,0001$), hostilidade (-0,41 $p < 0,0001$), impulsividade (-0,29 $p < 0,0001$), afeto negativo (-0,39 a 0,43 $p < 0,0001$) e somatização (-0,42 $p < 0,001$ a -0,40 $p < 0,0001$).

O último objetivo da pesquisa de Brown e Ryan (2003) foi verificar se a partir de uma intervenção baseada em *Mindfulness* para redução do estresse (MBSR), a mudança nos escores da MAAS prediria uma mudança no humor e no estresse de pacientes oncológicos. Como esperado, pacientes que tiveram intervenção baseada em *Mindfulness* reduziram seus escores de estresse e melhoraram o humor.

Concluiu-se, portanto que a MAAS demonstrou-se um instrumento válido e fidedigno para o uso tanto em população de estudantes universitários quanto de adultos em geral. A MAAS demonstrou discriminar adequadamente os grupos que presumidamente devem ter um nível de *Mindfulness* diferenciado, e a pesquisa em laboratório gerou evidências de que *Mindfulness* está associado com autoconhecimento, um elemento chave para a autorregulação. Nos estudos correlacionais os autores obtiveram resultados indicando que *Mindfulness* é uma forma distinta de atenção e consciência e está associada a um grande número de indicadores de bem-estar (Brown & Ryan, 2003).

1.6 QUESTIONÁRIO DAS CINCO FACETAS DE MINDFULNESS (FFMQ)

Dentre as escalas comumente utilizadas na literatura designadas para medir *Mindfulness*, pode-se citar como exemplo as escalas *Freiburg Mindfulness Inventory - FMI*; *Mindful Attention Awareness Scale -MAAS*; *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills - KIMS*; *Cognitive and Affective Mindfulness Scale - CAMS* e *Mindfulness Questionnaire -MQ*. Essas escalas foram utilizadas no estudo de Baer et al., (2006) para a elaboração do FFMQ, o qual também procurou estabelecer as propriedades psicométricas dessa nova medida.

Os autores reuniram os itens de todos os questionários supracitados, resultando em 112 itens, para, a partir destes, construir um instrumento que mensurasse as diferentes facetas de *Mindfulness*. A amostra foi constituída de 613 estudantes universitários, que responderam aos 112 itens. Estes itens foram submetidos a análise fatorial exploratória e análise correlacional. As análises revelaram uma estrutura de cinco fatores. Quatro destes fatores são idênticos aos identificados na construção do *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills – KIMS* e o quinto fator emergiu dos itens do *Freiburg Mindfulness Inventory - FMI* e do *Mindfulness Questionnaire - MQ*. Foram excluídos os itens que se correlacionaram fortemente com mais de um fator e os itens que não obtiveram correlações significativas com nenhum dos fatores, resultando em um total de 64 itens. Para compor a escala final com facetas de tamanho adequado e manejável, os autores incluíram os sete itens da faceta *Não reatividade à experiência interna* e para as outras facetas, foram selecionados os oito itens com as cargas mais altas para cada faceta, configurando uma escala de 39 itens.

Foi usado um sistema de pontuação do tipo *Likert*, variando de (1) *nunca ou raramente verdadeiro* a (5) *quase sempre ou sempre verdadeiro*. A versão final do questionário foi composta das seguintes facetas, com os respectivos coeficientes alfa de Cronbach:

1. Não reatividade à experiência interna (7 itens): que se refere à tendência a permitir que os pensamentos e sentimentos venham e vão sem se deixar afetar ou ser tomado por eles. $\alpha = 0,75$.
2. Observar (8 itens): que inclui notar ou estar atento a experiências internas e externas, tais como sensações, cognições, emoções, visões, sons e cheiros. $\alpha = 0,83$.

3. Agir com consciência (8 itens): que se refere a estar atento às atividades do momento e pode ser contrastado com o comportamento mecânico enquanto a atenção está focada em outra coisa, conhecido como piloto automático. $\alpha = 0,87$.
4. Descrever (8 itens): que se refere a caracterizar experiências internas através de palavras. $\alpha = 0,91$.
5. Não julgamento da experiência interna (8 itens): que se refere a não tomar uma postura de avaliação e julgamento em relação aos pensamentos e sentimentos. $\alpha = 0,87$.

Após a criação do questionário e a avaliação das suas propriedades psicométricas, os autores realizaram uma análise fatorial confirmatória, a fim de verificar a replicabilidade do instrumento em uma amostra diferente (268 estudantes de Psicologia) e de avaliar se as cinco facetas são componentes de um mesmo construto ou se são construtos diferentes. Os resultados dessa análise confirmatória replicaram os resultados da análise fatorial exploratória, confirmando a característica multidimensional da escala $CFI = 0,96$, $NNFI = 0,95$ e $RMSEA = 0,06$ (90% intervalo de confiança: 0,04 a 0,07) e mantendo as mesmas cinco facetas.

Ao avaliar se as cinco facetas fazem parte de um construto maior (*Mindfulness*), a faceta Observar não se correlacionou significativamente como sendo parte do conceito de *Mindfulness*. Os autores relataram que essa correlação não era esperada uma vez que observar é amplamente difundido como uma característica central de *Mindfulness*. Os autores sugerem que esses resultados se devam à falta de correlação entre a faceta Observar e Não julgamento da experiência interna. No entanto, tinham a hipótese de que essa falta de correlação ocorreu devido a pouca experiência dos participantes com relação

à prática de meditação, uma vez que no estudo de desenvolvimento do *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills – KIMS*, Baer, Smith e Allen (2004) encontraram uma correlação negativa entre a faceta Observar e Não julgamento entre não meditadores e uma correlação positiva entre estas mesmas facetas em uma população de meditadores experientes. Ao fazer esta mesma análise neste estudo, Baer et al., (2006) encontraram estes mesmos resultados, e então a faceta Observar pôde ser incluída ao modelo, como um componente do construto de *Mindfulness*, ao invés de um construto diferente. Assim as cargas fatoriais de cada faceta foram as seguintes: Observar= 0,34; Descrever= 0,57; Agir com Consciência= 0,72; Não Julgamento da Experiência Interna= 0,55 e Não Reatividade à Experiência Interna=0,71. Devido a essa influência da experiência em meditação nessas possíveis correlações, os autores advertem para a necessidade de cuidado nas análises e de mais estudos para comprovar estes resultados.

Além do FFMQ, os autores utilizaram outras escalas para avaliar a correlação entre as facetas de *Mindfulness* e outros construtos. A faceta *Observar* se correlacionou mais fortemente com abertura à experiência (0,42); *Descrever* se correlacionou positivamente com inteligência emocional (0,61) e negativamente com Alexitimia (-0,68); *Agir com consciência* se correlacionou negativamente com dissociação (-0,62) e falta de atenção ou distração (-0,61); *Não julgar a experiência interna* se correlacionou negativamente com sintomas psicológicos (-0,50), neuroticismo (-0,55), supressão de pensamentos (-0,56), dificuldade para regulação emocional (-0,52) e evitação da experiência (-0,49) e finalmente, *Não reagir à experiência interna* correlacionou-se positivamente com auto-compaixão (0,53). Todas as facetas de *Mindfulness* tiveram correlações com a maioria dos fatores citados, no entanto, foram descritos aqui somente as correlações mais fortes que

tiveram o valor de p menor que 0,001, indicando que apesar de serem diferentes facetas, todas elas são componentes do construto de *Mindfulness* (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, (2006).

Conclui-se, portanto que o *Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)* se mostrou consistente do ponto de vista psicométrico, com boa consistência interna e com correlações adequadas com outros construtos relacionados à *Mindfulness* (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006).

2. OBJETIVOS

O objetivo geral do presente estudo foi traduzir, adaptar e apresentar evidências de validade das escalas Escala de Atenção e Consciência Plenas (MAAS) e Questionário das Facetas de *Mindfulness* (FFMQ-BR) para a realidade brasileira, entre uma população de usuários de tabaco, para uma população da comunidade geral e para uma população de meditadores experientes.

2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Realizar a tradução e adaptação cultural da MAAS e do FFMQ-BR;
- 2) Avaliar a validade de critério e de constructo da MAAS e do FFMQ-BR;
- 3) Avaliar a fidedignidade da MAAS e do FFMQ-BR.

3. METODOLOGIA

3.1 PARTICIPANTES

Foram considerados elegíveis para participar deste estudo: (1) Fumantes, que deram entrada no serviço de tratamento especializado no mês de coleta para evitar vieses de tratamento; (2) Participantes da comunidade, que foram selecionados em uma unidade de atenção primária à saúde (UAPS); (3) Estudantes universitários; (4) Meditadores experientes, que meditam regularmente, pelo menos três vezes por semana, por pelo menos um ano, selecionados em um retiro de meditação na cidade de Viamão no Rio Grande do Sul. Todos os participantes foram maiores de dezoito anos.

A fim de garantir a qualidade dos testes e aceitando a recomendação geral de que, para a análise fatorial, o ideal é que o número de indivíduos corresponda a uma proporção de dez sujeitos para cada item da escala que será validada (Hair, Anderson, Tatham & Black, 2006), a amostra foi composta por 395 participantes, divididos em 4 grupos com 97, 123, 139 e 36 participantes, respectivamente, como definidos acima. Dentre os participantes do grupo de estudantes universitários, 50 participaram também do reteste. Para a realização das análises de validade de critério, foram incluídos mais 3 participantes no grupo da UAPS, com o objetivo de equiparar os grupos.

3.2 PROCEDIMENTOS

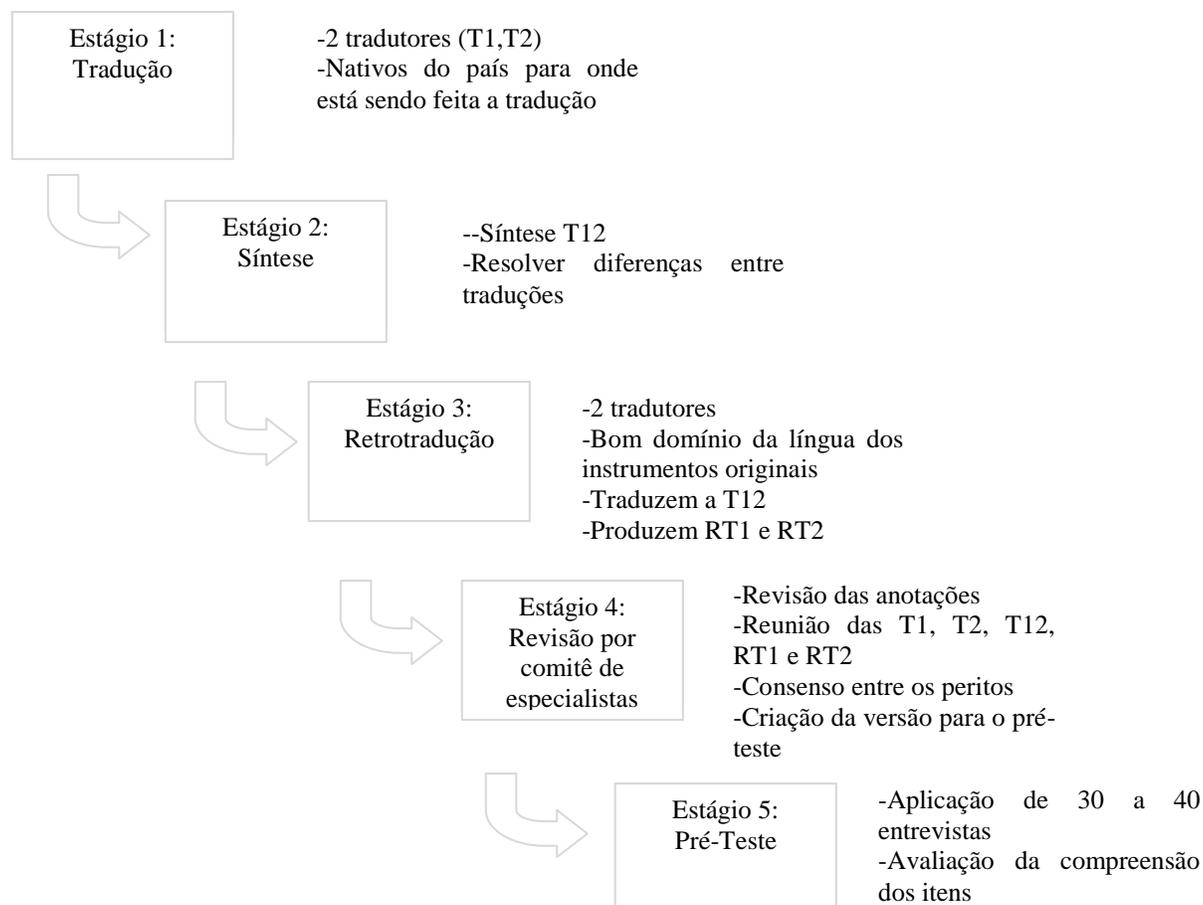
A validação da MAAS e do FFMQ-BR foi realizada através de estudo transversal, correlacional, de metodologia quantitativa. O presente estudo foi dividido em duas fases. A

primeira consistiu no processo de tradução e a adaptação cultural dos instrumentos e; a segunda fase, no estudo de suas propriedades psicométricas, ou seja, na verificação da validade e fidedignidade do instrumento. É importante salientar que antes do início da pesquisa, realizou-se contato com os autores dos instrumentos, Kirk Warren Brown e Richard M. Ryan (MAAS) e Ruth A. Baer (FFMQ), os quais autorizaram a validação e adaptação dos instrumentos para as populações acima descritas.

3.2.1 1ª fase

Na primeira fase, foi feito o processo de tradução e a adaptação transcultural dos instrumentos em questão, seguindo as etapas padronizadas por Beaton, Bombardier, Guillemin e Ferraz (2002) e os procedimentos utilizados por Soares (2011). Segundo os autores, o processo de tradução e adaptação transcultural consta de cinco passos. A descrição resumida de cada passo pode ser verificada na **Figura 01**.

Figura 01- Descrição resumida do processo de tradução e adaptação cultural de instrumento. Fonte: Beaton et al (2002) e Soares (2011) – Adaptada pela autora.



Tradução: A tradução dos instrumentos originais foi realizada por dois tradutores que trabalharam independentemente. Os tradutores são naturais do país para o qual os instrumentos estão sendo traduzidos e possuem domínio semântico, conceitual e cultural do idioma dos instrumentos originais. Um dos tradutores teve acesso aos objetivos básicos que tratam os instrumentos, para conduzir uma tradução que considerasse as peculiaridades do tema estudado (T1). O outro tradutor desconhecia o tema, não tendo ligações com a área de estudo. Sua tradução ofereceu uma linguagem usada pela população em geral, esclarecendo ambigüidades que alguns termos da língua original podem trazer na tradução (T2).

Síntese: Dois juízes se reuniram para sintetizar em uma versão única as duas traduções (T1 e T2). Foram discutidas e anotadas as divergências das traduções. Na versão única (T12) apareceu o consenso dos juízes.

Retrotradução: A partir da síntese (T12), foram feitas duas retro-traduições (RT1 e RT2), por dois tradutores, os quais eram especialistas da língua do país do instrumento original e trabalharam com a versão única (T12) construída pelas duas traduções, sem conhecer o instrumento original. Esta etapa destinou-se a averiguar se a versão única traduzida refletia os mesmos conteúdos que a versão original, assegurando a consistência da tradução.

Comitê de Peritos: O penúltimo passo foi submeter todo o material – as duas traduções (T1 e T2), a versão única (T12) e as duas retro-traduições (RT1 e RT2) ao Comitê de Peritos. Foram consideradas as observações feitas pelos tradutores, retrotradutores e juízes de síntese em cada uma das etapas. O Comitê foi minimamente formado por um professor de línguas, pelos juízes de síntese, por dois professores metodologistas conhecedores do tema dos questionários, e pelos autores da escala original. Por se apresentar de maneira mais clara, optou-se por encaminhar a retro-traduição dois (RT2) aos autores, de forma que eles pudessem

compará-las com os instrumentos originais e, assim, avaliá-las. O objetivo desta etapa foi produzir uma versão final, sintetizando todas as versões. Foram discutidas instruções, itens, formato do instrumento, entre outras questões. As decisões deste comitê foram tomadas procurando garantir as equivalências semântica, idiomática e cultural entre os instrumentos originais e os instrumentos traduzidos. As equivalências semântica e idiomática correspondem ao significado das palavras e ao uso de expressões nos respectivos idiomas, e a equivalência cultural, às situações apresentadas nos instrumentos, as quais devem corresponder às situações vivenciadas no contexto da população à qual se destinam (Beaton, Bombardier, Guillemin & Ferraz, 2002). Para a execução dos ajustes, manteve-se estreito contato com os autores dos instrumentos originais e cada possibilidade de mudança foi discutida diretamente com os mesmos.

O último passo foi o *pré-teste* da versão dos instrumentos construídos pelo Comitê de Peritos. Guillemin, Bombardier, Beaton e Ferraz (1993) sugerem a aplicação do instrumento entre 30 e 40 indivíduos em uma amostra da população alvo, com o propósito de verificar as dúvidas e a compreensão relativas às questões do instrumento. O pré-teste foi realizado com 30 participantes, 10 de cada grupo explicado acima, com exceção dos meditadores, e testou além da compreensão dos itens, as instruções, a estrutura dos questionários, a compreensão das opções de resposta das escalas, a perda de respostas, a dificuldade de responder e o grau de atenção do respondente. Foi conduzido num ambiente e contexto semelhante ao da pesquisa real. Após a aplicação, os avaliados relataram dificuldades, dúvidas e propuseram sentenças e palavras mais compreensíveis para a sua realidade.

Este processo inicial não garante que o instrumento traduzido e adaptado seja fidedigno e confiável. Sendo necessária uma segunda fase, destinada à verificação das qualidades psicométricas do instrumento (Beaton, Bombardier, Guillemin & Ferraz, 2002).

3.2.2 2ª fase

A segunda fase consistiu na verificação da validade e fidedignidade dos instrumentos. Avaliar a validade de um instrumento significa determinar se ele está medindo o que se propõe a medir (Pasquali, 2003). Avaliar a fidedignidade do mesmo significa determinar se ele é reprodutível mesmo se usado por diferentes observadores em tempos diferentes, se é uma medida precisa para o que se propõe a medir, e se tem consistência interna (Blacker & Endicott, 2000). Os escores dos testes refletem a combinação do real escore do indivíduo e da influência do erro da medida. Portanto, testes menos fidedignos têm uma maior influência dos erros de medida aleatórios (Schinka & Velicer, 2003).

Utilizamos neste estudo a validade de critério e de constructo. A validade relacionada a critério aborda a qualidade da escala de (1) funcionar como um preditor de um comportamento, ou (2) de se relacionar significativamente a outra medida deste construto. Ela é chamada de “critério” uma vez que a medida em questão deverá estar correlacionada a algum resultado esperado ou a um critério (Goodwin, 2003). Assim, de acordo com as condições deste estudo, foi utilizada a validade concorrente que se trata da qualidade com que a escala pode descrever um critério presente (Fachel & Camey, 2000). Neste estudo, portanto, observou-se se os escores dos meditadores experientes nas duas escalas de *Mindfulness* foram significativamente mais altos que os escores dos demais grupos.

A validade de construto se refere ao grau pelo qual um teste mede o construto teórico ou traço pelo qual ele foi designado para medir. Neste estudo foi utilizada a validade convergente, a qual examina se as variáveis observáveis de um constructo estão relacionadas a outros construtos relacionados (Fachel & Camey, 2000), para tanto, bom nível de *Mindfulness* deverá estar relacionado positivamente com bem-estar subjetivo. Ainda foi realizada a análise fatorial para identificar a unidimensionalidade e multidimensionalidade das escalas, bem como para a verificação das possíveis facetas do FFMQ.

Para avaliar a fidedignidade foi realizado o teste-reteste para verificar se as escalas se mantiveram medidas estáveis após um período de tempo, que de acordo com este estudo foi de três semanas. Schinka e Velicer (2003) sugerem que o prazo para o reteste não seja tão curto a ponto de sofrer influências do efeito de memória dos participantes e não seja tão longo a ponto de que o construto teórico a ser medido tenha mudado em função do tempo. Um segundo método utilizado para avaliar a fidedignidade, foi a análise de consistência interna – medida da correlação entre os componentes individuais de um instrumento, na qual se verifica a homogeneidade dos itens (Blacker & Endicott, 2000) – foi utilizado o cálculo de fidedignidade de Cronbach (*alfa de Cronbach*). O terceiro método de fidedignidade utilizado foi o método *split-half*, para correlacionar os resultados de duas partes da MAAS usando o coeficiente de correlação Spearman-Brown. O *split-half* pode ser usado quando o instrumento tem várias questões ou afirmativas similares a que o indivíduo possa responder. Normalmente, os resultados são separados por itens ímpares e pares. Se o resultado da correlação entre as metades é alto, o instrumento é dito ter alta fidedignidade no sentido de consistência interna (Blacker & Endicott, 2000).

3.3 INSTRUMENTOS

Os instrumentos de pesquisa utilizados entre os participantes foram compostos por questionários estruturados, auto-aplicáveis e sigilosos (**Anexo 2**):

1) **Questionário sócio-demográfico:** foram utilizadas para a caracterização dos participantes da pesquisa as variáveis: idade, sexo, estado civil, profissão, escolaridade, status profissional, renda familiar e quantas pessoas dependem dessa renda e anos de educação.

2) **Teste de Dependência de Nicotina de Fagerström:** Foi utilizado como critério de elegibilidade para o estudo. Consiste em um instrumento de seis questões, auto-aplicável e avalia o grau de dependência de nicotina. A escala encontra-se traduzida e validada no Brasil por Carmo & Pueyo (2002), possui um valor de consistência interna considerado entre moderado e alto ($\alpha = 0,642$) e correlação teste-reteste igual a 0,915.

3) ***Mindful Attention Awareness Scale (MAAS):*** Escala que avalia o nível de *Mindfulness*, composta por 15 itens, numa escala de Likert de seis pontos que varia de (1) *quase sempre a* (6) *quase nunca*, adaptada do estudo de Brown & Ryan (2003). A escala é unidimensional, portanto, todos os itens medem *Mindfulness*.

4) ***Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ):*** Escala que avalia o nível de *Mindfulness*, composta por 39 itens, numa escala de Likert de cinco pontos que varia de (1) *nunca ou raramente verdadeiro* a (5) *quase sempre ou sempre verdadeiro*. Nessa escala o conceito de *Mindfulness* está dividido em cinco componentes, são eles: (1) Observar, que inclui notar ou estar atento a experiências internas e externas, tais como sensações, cognições, emoções, visões, sons e cheiros; (2) Descrever, que se refere a caracterizar

experiências internas através de palavras; (3) Agir com consciência, que se refere a estar atento às atividades do momento e pode ser contrastado com o comportamento mecânico enquanto a atenção está focada em outra coisa, conhecido como piloto automático; (4) Não julgamento da experiência interna, que se refere a não tomar uma postura de avaliação e julgamento em relação aos pensamentos e sentimentos; (5) Não reatividade à experiência interna, que se refere à tendência a permitir que os pensamentos e sentimentos venham e vão sem se deixar afetar ou ser tomado por eles (Baer, et al., 2006).

- 5) **Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES):** A EBES é composta de 62 itens. Na primeira parte da escala, os itens vão do número 1 ao 47 distribuídos em dois fatores que descrevem afetos positivos e negativos, devendo o participante responder como tem se sentido ultimamente numa escala de Likert em que 1 significa nem um pouco e 5 significa extremamente. Ambos estes fatores possuem alfa de Cronbach = 0,95. Pontuações altas nos fatores afeto positivo e afeto negativo se referem a alto nível de afeto positivo e falta de afeto negativo, respectivamente. Na segunda parte da escala, os itens vão do número 48 ao 62 compondo o terceiro fator da escala (satisfação com a vida *versus* insatisfação com a vida) e descrevem julgamentos relativos à avaliação de satisfação ou insatisfação com a vida, devendo ser respondidos numa escala onde 1 significa discordo plenamente e 5 significa concordo plenamente ($\alpha=0,90$). Esta escala foi adaptada e validada no Brasil por Albuquerque e Tróccoli, (2004). Apesar de ambas as escalas refletirem bem estar e afeto positivo ou negativo perante as situações, *Mindfulness* e Bem-Estar Subjetivo são conceitos diferentes. Estudos prévios, no entanto, relatam que a prática de meditação constante gera habilidades de *Mindfulness* e essas habilidades geram Bem-Estar Subjetivo (Baer, et al., 2008).

3.4 PLANO DE ANÁLISE DOS DADOS

Os dados coletados, característicos dos questionários estruturados e escalas psicométricas, foram digitados por dois digitadores diferentes, em um banco de dados da versão 15.0 do software *Statistical Package for Social Science - SPSS®*. As duas versões da digitação foram submetidas a um processo de comparação, através do *Software Epiinfo 3.5.3*, módulo *Data Compare* para detectar eventuais erros de digitação, que foram corrigidos para formar um banco de dados consolidado.

Após a construção deste banco de dados e análise crítica dos dados, estes foram submetidos a análises estatísticas descritivas e inferenciais. Para caracterização da amostra, foi utilizada análise estatística descritiva, com cálculo da média, mediana, desvio padrão e frequência para as variáveis nominais e ordinais.

Para as análises inferenciais foram utilizadas as técnicas de inspeção visual dos gráficos tipo Quartil-Quartil relativos à distribuição dos escores dos participantes na MAAS, no FFMQ e na EBES considerando a amostra total. No caso das análises entre os sub-grupos com $n < 50$ foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov para avaliar se os escores das escalas distribuam-se normalmente. Foi adotado o nível de significância de 5% em todos os testes estatísticos ($p < 0,05$).

Com o intuito de encontrar evidências de validade de construto, de critério e da fidedignidade, foram realizadas as seguintes análises:

3.4.1 Evidências de validade de construto

A fim de elucidar a validade de construto da MAAS e do FFMQ foi realizada a análise fatorial exploratória sobre a matriz de correlações dos itens, com extração dos fatores pelo

método dos componentes principais sem rotação, para identificar a unidimensionalidade e multidimensionalidade das escalas, bem como para a verificação das possíveis facetas do FFMQ. Nas análises fatoriais exploratórias, foi adotada a carga fatorial de 0,4 para manutenção dos itens na escala.

Também foram calculadas as correlações entre os escores totais destas escalas e os escores totais da EBES, considerando o teste de correlação bi-variada de Spearman para os escores que não apresentavam distribuição normal e de Pearson para os escores que apresentaram distribuição normal. Além disso, foram calculadas as correlações entre o escore total da MAAS e os de cada faceta do FFMQ com os escores de cada fator da Escala de Bem-Estar Subjetivo.

Para avaliar as evidências adicionais acerca da sobreposição dos conteúdos das facetas do FFMQ foram realizadas análises de regressão múltipla, tendo como variável dependente cada uma das facetas, sendo preditas pelas demais. Utilizando o método indicado por Baer et al., (2006) o valor obtido de R^2 ajustado, representa a variância em cada faceta, explicada por sua relação com as outras. Subtraindo o valor de R^2 ajustado dos valores do alfa de Cronbach de cada faceta, obtém-se a variância sistemática da faceta, independente da sua relação com as demais, sendo que quanto menor esse valor, maior é a sobreposição dos conteúdos das facetas.

3.4.2 Evidências de validade de critério

A validade de critério da MAAS e do FFMQ foi analisada através da comparação entre os escores dos meditadores experientes e dos demais participantes nas escalas de *Mindfulness*, a fim de avaliar se houve diferença significativa entre eles. Para tanto, foi realizado teste t para amostras independentes nos casos em que a distribuição dos dados se deu de forma normal e o *Mann Whitney Test* para os casos em que a distribuição dos dados foi assimétrica.

3.4.3 Fidedignidade

As análises de fidedignidade da MAAS e do FFMQ foram realizadas através do teste-reteste pelo Coeficiente de Correlação Linear de Pearson, da consistência interna estimados pelo Coeficiente alfa de Cronbach. Por fim foi utilizado o método *split half* para a MAAS, estimado pelo coeficiente de correlação Spearman-Brown (Eyres, Carey, Gilworth, Neumann & Tennant, 2005; Tsang & Wong, 2005).

3.5 ASPECTOS ÉTICOS

O projeto foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora de acordo com parecer CEP/UFJF n° 120/2011. Após o processo de tradução e adaptação cultural, e aceite do Comitê de Ética, iniciou-se a coleta de dados. As informações foram coletadas em instituições públicas, especializadas em tratamento de dependência de tabaco de Juiz de Fora – MG, em uma unidade básica de saúde, na Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) e em um templo budista na cidade de Viamão, Rio Grande do Sul. Foi encaminhada uma carta de apresentação às instituições, explicando os objetivos do presente estudo. Uma vez aprovada a coleta de dados, foi fornecido a cada participante um Termo de Consentimento Livre Esclarecido, no qual são explicados os

objetivos da pesquisa. Assinado o termo, foram aplicados os instrumentos anteriormente citados. Os resultados serão divulgados em meios públicos, com honestidade científica e mantendo o nome dos participantes em anonimato. Todos os procedimentos foram realizados conforme as diretrizes éticas da Resolução CNS nº 196/96.

4. RESULTADOS

4.1 RESULTADOS DA 1ª FASE

4.1.1 Tradução

Os tradutores produziram versões da MAAS e do FFMQ significativamente próximas, como se pode ver nas **Tabelas 01 e 02** no **Anexo 1**. Contudo, algumas questões trouxeram formas distintas de interpretação, fornecendo conteúdos para o processo de síntese das traduções.

4.1.2 Síntese das Traduções

Os juízes de síntese mesclaram as traduções, atentando à clareza do instrumento e sua compreensão pela população a ser estudada. O Item 11 da MAAS foi o único a ter sua síntese modificada pelos juízes em prol da facilidade de entendimento do item pela população deste estudo. Os detalhes podem ser vistos na **Tabela 01 e 02** no **Anexo 1**. A versão de síntese foi encaminhada a dois retro-tradutores.

4.1.3 Retrotradução

As duas versões do trabalho de retrotradução foram semelhantes entre si. Com relação à MAAS, os itens 7, 12, 13 e 14 foram idênticos entre as duas retro-traduições. Os demais itens foram semelhantes entre as duas retrotraduições. Ao comparar as retro-traduições com a versão original da escala, observou-se que apenas o item 14, tanto da RT1 quanto da RT2, era idêntico ao da escala original.

Com relação ao FFMQ, os itens 3, 5, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 27, 30, 31, 32, 37 e 38 foram idênticos entre as duas retrotraduições. Ao comparar as retro-traduições com a versão original da escala, observou-se que os itens 3, 9, 12, 13, 14, 15, 17, 21, 30, 31, 32 e 36 da RT1

eram idênticos aos do questionário original enquanto os itens 3, 12, 13, 14, 15, 17, 22, 30, 31, 32, e 33 da RT2 eram idênticos aos do questionário original.

4.1.4 Comitê de Peritos

Com o intuito de construir uma versão brasileira que mantivesse as características dos instrumentos originais, o comitê de peritos avaliou todos os elementos referentes a equivalências semânticas, culturais, idiomáticas e conceituais. Em relação ao nome dos instrumentos, objetivando manter a referência internacional para publicações, assim como facilitar a identificação dos instrumentos ao público nacional, foi consensual a manutenção dos nomes originais traduzidos e da sigla original seguido das letras “BR”, no caso do FFMQ. O resultado final dos nomes foi *Escala de Atenção e Consciência Plenas (MAAS)* e *Questionário das Facetas de Mindfulness (FFMQ- BR)*.

Em relação às instruções dadas para o preenchimento do questionário, manteve-se a sua tradução literal. Portanto, as instruções da MAAS foram: *Há um conjunto de sentenças abaixo sobre a sua experiência diária. Usando a escala de 1-6, por favor, indique a frequência com que você tem cada experiência, atualmente. Por favor, responda de acordo com o que realmente reflita a sua experiência, ao invés de o que você pensa que a sua experiência deveria ser. Por favor, pense em cada item separadamente dos outros.* Escala de Likert: (1) *quase sempre*, (2) *muito frequentemente*, (3) *relativamente frequente*, (4) *raramente*, (5) *muito raramente*, ou (5) *quase nunca*.

No que se refere ao FFMQ- Brasil, a versão final das instruções foi a seguinte: *Por favor, circule a resposta que melhor descreva a frequência com que as sentenças são verdadeiras para você.* Escala de Likert: (1) *nunca ou raramente verdadeiro*, (2) *às vezes*

verdadeiro, (3) não tenho certeza, (4) normalmente verdadeiro, ou (5) quase sempre ou sempre verdadeiro.

Com relação às modificações dos itens dos instrumentos, são descritas abaixo as referentes à da Escala de Atenção e Consciência Plenas (MAAS) e do Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ), nesta ordem.

Dos 15 itens da MAAS um (item 11) sofreu modificação no processo de síntese das traduções em prol do melhor entendimento do item e foi modificado novamente por sugestão do comitê de peritos para reduzir o tamanho do item e simplificar o seu entendimento. Assim a versão final deste item apresentou-se como “*Eu me percebo ouvindo alguém falar e fazendo outra coisa ao mesmo tempo*”. Os outros quatorze itens não tiveram alterações nem a partir da síntese das traduções e nem da análise do comitê de peritos (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15). O autor da escala fez uma observação referente ao item 13 da escala, pois a palavra “*preoccupied*” após a síntese das traduções foi retro-traduzida como “*worried*”. Dessa forma, de acordo com o autor, a palavra “*worried*” se refere a um estado emocional enquanto a palavra “*preoccupied*” se refere a um estado cognitivo, alterando o sentido do item. No entanto, como não há essa diferença semântica na língua portuguesa, a palavra “*preoccupied*” foi traduzida no item 13 como “*preocupado*”.

Dos 39 itens do FFMQ, trinta não sofreram alterações (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 36, 37, 38 e 39) e os nove restantes (5, 8, 11, 19, 24, 29, 33, 34 e 35) tiveram alterações que serão descritas a seguir.

No item 5, a palavra “*divaga*” foi substituída por “*voa*”. Nos itens 19, 29, 33 e 35, as palavras “*pensamentos aflitivos*” foram substituídas por “*pensamentos ruins*”. Segundo o avaliador do comitê de peritos, “*divaga*” e “*aflitivos*” são termos pouco usuais e pouco

precisos para a população geral. As palavras “*voa*” e “*ruins*” podem ser conceitos mais claros e, ao mesmo tempo, estão relacionadas à conceituação técnica das palavras substituídas.

No item 8, a palavra “*wandering*”, retro-tradução de “*divagando*” foi substituída por “*daydreaming*”, por sugestão da autora do questionário. A mudança também foi feita na versão em português, substituindo “*divagando*” por “*sonhando acordado*”.

No item 11, a palavra “*percebo*” foi retrotraduzida como “*realize*” modificando o sentido do item original que utiliza a palavra “*notice*”. No entanto, como a palavra “percebo” em português é adequada tanto aos significados de “*realize*” quanto de “*notice*”, ela foi mantida.

No item 19 houve mudança de sentido da frase na retro-tradução, devido à falha na tradução. Assim, a síntese da tradução foi novamente corrigida, reenviada para nova retro-tradução e a versão final apresentou-se como “*Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos ruins, eu “dou um passo atrás” e tomo consciência do pensamento ou imagem sem ser levado por eles*”.

No item 34, a autora sugeriu a retirada da palavra “*services*”, em prol da simplicidade do item, na versão em português as palavras “*trabalhos*” e “*serviços*” também foram retiradas, permanecendo somente a palavra “*tarefas*”.

Após a reunião do comitê de peritos e realizadas as devidas modificações, foi concluída a versão para o pré-teste.

4.1.5 Pré-teste

Ao aplicar o questionário, foi solicitado que os respondentes relatassem o seu entendimento de cada afirmativa. Este procedimento auxiliou na verificação de equivalência entre a compreensão dos respondentes e a intenção dos pesquisadores originais para cada item.

Apenas o item 37 do FFMQ sofreu alteração, neste item, a expressão “*naquele momento*” foi substituída por “*no momento presente*”. Portanto, no pré-teste foi possível assegurar-se de que o questionário estava compreensível e que mantinha as dimensões dos itens originais. Assim, encerrou-se a primeira fase da pesquisa, com a conclusão da versão final, que foi o instrumento de coleta de dados na segunda fase da pesquisa. Os itens da escala original, da síntese da tradução e retro-tradução modificadas, assim como a versão final dos instrumentos podem ser vistas nas **Tabelas 03 e 04** no **Anexo 1**.

4.2 RESULTADOS DA 2ª FASE

4.2.1 Análises Descritivas dos Dados

Os participantes deste estudo compuseram uma amostra majoritariamente feminina em todos os grupos. O intervalo de idade foi entre 45 e 64 anos. No grupo de estudantes houve um maior número de participantes com idades entre 18 e 25 anos. Mais da metade de todos os participantes relatou viver sem cônjuge (solteiro, divorciado ou viúvo), exceto pelo grupo de pacientes da UAPS que teve o maior número de participantes vivendo atualmente com seu cônjuge. Com relação à inserção no mercado de trabalho, a maioria dos participantes relatou estar trabalhando atualmente (exceto estudantes), com uma renda familiar similar entre os grupos de tabagistas e pacientes da UAPS e uma renda mais alta entre estudantes e meditadores experientes. No que se refere à escolaridade, novamente os grupos de tabagistas e de pacientes da UAPS foram mais equivalentes, tendo a maioria dos participantes um nível de escolaridade até o ensino fundamental completo, diferindo dos dois outros grupos de estudantes e meditadores que teve mais de 90% dos seus integrantes com ensino superior incompleto ou completo. As características sócio-demográficas dos participantes dos quatro grupos avaliados estão descritas abaixo na **Tabela 05**.

Tabela 05- Descrição das características sócio-demográficas dos participantes (N=395)*

		Tabagistas		UAPS		UFJF		Meditadores	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Sexo	Feminino	63	64,9	95	77,2	113	81,3	22	61,1
	Masculino	34	35,1	28	22,8	26	18,7	14	38,9
Idade	≤ 25	4	4,2	7	5,8	126	90,6	-	-
	Entre 26 e 44	28	29,5	31	25,6	12	8,6	20	55,6
	Entre 45 e 64	58	61,1	70	57,9	1	0,7	14	38,9
	≥ 65	5	5,3	13	10,7	-	-	2	5,6
Vive com Cônjuge	Não	60	63,2	52	42,3	132	95	24	70,6
	Sim	35	36,8	71	57,7	7	5	10	29,4
Renda Familiar em Salários Mínimos	Até 3	67	69,8	97	78,9	31	22,3	3	9,4
	3 a 6	20	20,8	21	17,1	51	36,7	6	18,8
	6 a 10	9	9,4	5	4,1	32	23	6	18,8
	Mais de 10	-	-	-	-	25	18	17	53,1
Escolaridade	Até Fundamental Completo	40	41,2	62	50,4	-	-	-	-
	Ensino Médio Completo ou Incompleto	36	37,1	44	35,8	-	-	1	2,8
	Superior Completo ou Incompleto	21	21,6	17	13,8	139	100	35	97,2
Praticante de religião	Sim	58	64,4	99	80,5	79	58,1	31	91,2
	Não	32	35,6	24	19,5	57	41,9	3	8,8

* Para algumas variáveis o percentual está baseado em um n menor devido ao *missing* dos dados.

4.2.2 Validade de Construto – MAAS

Ao realizar a análise fatorial exploratória da MAAS, a estrutura da escala foi composta por três fatores. No entanto, o primeiro fator agrupou 12 itens, com exceção dos itens 1, 11 e 13, que não atingiram a carga fatorial $\geq 0,4$. Embora estes itens não tenham atingido a carga fatorial $\geq 0,4$, optou-se pela manutenção dos itens uma vez que eles obtiveram cargas fatoriais iguais a 0,39; 0,36 e 0,30 no primeiro fator, respectivamente (**Tabela 06**). A estrutura unidimensional da escala explicou 31,98% da variância total da escala, e de acordo com o critério visual do Scree Plot optou-se por manter esta estrutura de um fator. Ao considerar esta configuração fatorial para a MAAS, a pontuação máxima que um participante pode atingir é de 90 pontos e a mínima de 15 pontos, indicando o nível máximo e mínimo de *Mindfulness*, respectivamente.

Tabela 06- Análise fatorial exploratória dos 15 itens da MAAS

Itens	Fatores		
	1	2	3
1- Eu poderia experimentar alguma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois	0,39		0,35
2- Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção, ou por estar pensando em outra coisa	0,48	- 0,41	
3- Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente	0,63		
4- Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho	0,46	0,38	
5- Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção	0,44	0,56	
6- Eu esqueço o nome das pessoas quase imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez	0,41	0,34	
7- Parece que eu estou “funcionando no piloto automático”, sem muita consciência do que estou fazendo	0,75		
8- Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas	0,74		
9- Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir, que perco a noção do que estou fazendo agora para chegar lá	0,67		
10- Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo	0,76		
11- Eu me percebo ouvindo alguém falar e fazendo outra coisa ao mesmo tempo	0,30	- 0,33	0,41
12- Eu dirijo no “piloto automático” e depois penso porque eu fui naquela direção	0,46		
13- Encontro-me preocupado com o futuro ou com o passado	0,36		0,62
14- Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção	0,74		
15- Eu como sem estar consciente do que estou comendo	0,52		

Evidências da validade de construto da MAAS foram confirmadas por meio das correlações estatisticamente significativas entre a MAAS e o escore total da EBES e de suas subescalas, afeto positivo, afeto negativo e satisfação com a vida ($p < 0,001$). Como esperado, o escore total da MAAS se correlacionou positivamente com todos os fatores e com o escore geral da EBES ($p < 0,001$). O escore total da EBES apresentou o maior índice de correlação com o escore total da MAAS. Os coeficientes de correlação entre a MAAS e as outras medidas estão apresentados na **Tabela 07**.

Tabela 07 – Correlações entre a MAAS, o escore total da EBES e suas subescalas.

	MAAS total	Afeto positivo	Afeto negativo	Satisfação com a vida	EBES total
MAAS total	1	-	-	-	-
Afeto positivo	0,36*	1	-	-	-
Afeto negativo	0,45*	0,50*	1	-	-
Satisfação com a vida	0,36*	0,60*	0,63*	1	-
EBES total	0,47*	0,81*	0,88*	0,83*	1

*p<0,001

4.2.3 Validade de Construto – FFMQ-BR

Ao realizar a análise fatorial exploratória do FFMQ-BR, a estrutura da escala foi composta por nove fatores. Os itens com carga fatorial acima de 0,4 foram agrupados da seguinte forma nos diferentes fatores: O primeiro fator agrupou os 8 itens correspondentes à faceta “não julgar a experiência interna”, o segundo agrupou cinco itens correspondentes à faceta “agir com consciência”. O terceiro fator, correspondente à faceta “observar”, agrupou seis itens, o quarto fator, que se refere aos itens da faceta “descrever”, agrupou cinco itens. O quinto fator agrupou apenas três itens com carga fatorial acima de 0,4, no entanto, na escala original, estes itens (12, 16 e 22) se referem à faceta “descrever”. Os itens da faceta “não reatividade à experiência interna” foram agrupados no sexto fator. O sétimo fator também agrupou três itens, que correspondem à faceta “Agir com consciência”, na escala original. Os itens 9, 19, 21 e 36 foram agrupados no oitavo ou no nono fator, mas optamos por mantê-los nos fatores referentes às suas facetas na escala original, por adicionarem conteúdo relevante relativo ao conceito de *Mindfulness*. Ou seja, o item 36 na faceta “observar”, onde ele atingiu carga fatorial igual a 0,27 e os itens 9, 19 e 21 na faceta “não reagir à experiência interna”, onde obtiveram cargas fatoriais iguais a 0,24; 0,34 e 0,21; respectivamente. Além destes quatro itens, embora o item 11 tenha sido agrupado no sexto fator, optamos por mantê-lo em sua faceta original (Observar), onde atingiu carga fatorial igual a 0,34.

Observa-se que na versão brasileira do FFMQ, duas facetas da versão original se dividiram em duas, são elas: Descrever, que se dividiu em um fator contendo os itens com formulação positiva (quarto fator) e um contendo os itens com formulação negativa (quinto fator) e Agir com Consciência, que se dividiu em um fator com itens relativos a agir no piloto automático (segundo fator) e um contendo os itens relativos a agir com distração (sétimo

fator). A estrutura fatorial de 7 fatores explicou 49,56% da variância total da escala. Adotando esta estrutura fatorial, a pontuação máxima obtida através da soma dos escores nas facetas, que um participante pode atingir no escore total do FFMQ-BR é de 195 pontos e a mínima de 39 pontos, indicando o nível máximo e mínimo de *Mindfulness*, respectivamente. Para as facetas a pontuação máxima e mínima deve ser considerada a seguinte: (1) Não julgar a experiência interna (Máx. 40 e Mín. 8); (2) Agir com consciência- piloto automático (Máx. 25 e Mín. 5); (3) Observar (Máx. 35 e Mín. 7); (4) Descrever – formulação positiva (Máx. 25 e Mín. 5); (5) Descrever – formulação negativa (Máx. 15 e Mín. 3); (6) Não reagir à experiência interna (Máx. 40 e Mín. 8) e (7) Agir com consciência – distração (Máx. 15 e Mín. 3). Embora exista um escore total no FFMQ, é recomendável que a análise da pontuação seja realizada a partir dos escores das facetas separadamente.

Tabela 08- Análise fatorial exploratória dos 39 itens do FFMQ.

N°	Itens Parafrazeados	Fatores								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<i>Não julgar a experiência interna</i>										
17	Eu julgo meus pensamentos como bons ou maus	0,71								
35	Eu me julgo como bom ou mau de acordo com os pensamentos que tenho	0,68								
30	Julgo algumas de minhas emoções inapropriadas, e eu não deveria senti-las	0,66								
14	Julgo alguns de meus pensamentos como sendo maus e eu não deveria pensar assim	0,64								
25	Digo a mim mesmo que não deveria pensar da forma como estou pensando	0,59								
39	Eu me reprovo quando tenho ideias irracionais	0,51								
3	Eu me critico por ter emoções irracionais ou inapropriadas	0,45								
10	Digo a mim mesmo que não deveria me sentir da forma como estou me sentindo	0,43								
<i>Agir com consciência (piloto automático)</i>										
8	Não presto atenção no que faço porque fico pensando em outras coisas ou distraído	0,43								
23	Parece que funciono no piloto automático sem consciência do que estou fazendo	0,57								
28	Realizo atividades apressadamente sem estar realmente atento a elas	0,71								
38	Eu me pego fazendo as coisas sem prestar atenção a elas	0,73								
34	Eu realizo tarefas automaticamente, sem prestar atenção no que estou fazendo	0,76								
<i>Observar</i>										
20	Eu presto atenção aos sons, como os do relógio, dos pássaros ou dos carros				0,49					
1	Quando estou caminhando, eu percebo as sensações do meu corpo em movimento				0,67					
26	Eu percebo o cheiro e o aroma das coisas				0,69					
31	Eu percebo elementos visuais na arte ou na natureza tais como: cores, formatos, texturas ou padrões de luz e sombra				0,59					
15	Eu presto atenção em sensações, como o vento em meus cabelos ou o sol no meu rosto				0,69					
6	Quando eu tomo banho, eu fico alerta às sensações da água no meu corpo				0,58					
36	Sou atento a como minhas emoções afetam meus pensamentos e comportamento				0,27*					
11	Percebo como os alimentos afetam meus pensamentos, sensações corporais e emoções				0,34*					

Descrever

27	Mesmo quando me sinto muito aborrecido, consigo me expressar em palavras.	0,70
2	Sou bom para encontrar palavras que descrevam meus sentimentos	0,72
37	Eu consigo descrever detalhadamente como me sinto no momento presente	0,43
32	Minha tendência natural é colocar minhas experiências em palavras	0,70
7	Eu consigo facilmente descrever minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras	0,58

Descrever (itens na negativa)

22	É difícil descrever as sensações no meu corpo porque não encontro as palavras certas	0,77
12	É difícil pra mim encontrar palavras que descrevam o que estou pensando	0,73
16	É difícil encontrar as palavras certas para expressar como me sinto sobre as coisas	0,64

Não reatividade à experiência interna

33	Quando eu tenho imagens ou pensamentos ruins, eu apenas os percebo e os deixo ir	0,63
4	Eu percebo meus sentimentos e emoções sem ter que reagir a eles	0,47
24	Quando tenho imagens ou pensamentos ruins, eu me sinto calmo logo depois	0,61
29	Quando eu tenho pensamentos ruins, eu sou capaz de apenas notá-los, sem reagir a eles	0,66
19	Quando tenho pensamentos ruins, paro e tomo consciência deles sem ser levados por eles	0,34*
21	Em situações difíceis, eu consigo fazer uma pausa, sem reagir imediatamente	0,21*
9	Eu observo meus sentimentos sem me perder neles.	0,24*

Agir com consciência (distração)

18	Eu acho difícil permanecer focado no que está acontecendo no momento presente	0,52
13	Eu me distraio facilmente	0,68
5	Quando faço algo, minha mente voa e me distraio facilmente	0,70

* Itens que optamos por manter em suas facetas originais apesar da baixa carga fatorial.

Evidências da validade de construto do FFMQ-BR também foram confirmadas por meio das correlações estatisticamente significativas entre o escore total e os escores das facetas do FFMQ-BR e o escore total das subescalas da EBES, afeto positivo, afeto negativo e satisfação com a vida. Como esperado, o escore total do FFMQ-BR se correlacionou positivamente com todas as suas facetas e com o escore total da EBES e de seus fatores ($p < 0,001$). O escore total da EBES apresentou o maior índice de correlação com o escore total do FFMQ. A faceta que se correlacionou mais fortemente com o escore total do FFMQ-BR foi Descrever (positivo). Os coeficientes de correlação entre o FFMQ e as outras medidas estão apresentados na **Tabela 09**.

Tabela 09 – Correlações entre o escore total e das facetas do FFMQ e o escore total da EBES e suas subescalas.

	EBES					FFMQ						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1 – EBES (Afeto Positivo)	1											
2 – EBES (Afeto Negativo)	0,50**	1										
3 - Sat. com a Vida	0,60**	0,63**	1									
4 - EBES total	0,81**	0,88**	0,83**	1								
5- FFMQ total	0,49**	0,51**	0,40**	0,56**	1							
6- FFMQ (Não Julgar)	0,07	0,28**	0,24**	0,24**	0,43**	1						
7 – FFMQ (Ag. Csc - piloto automático)	0,25**	0,41**	0,30**	0,39**	0,60**	0,36**	1					
8- FFMQ (Observar)	0,34**	0,17**	0,13*	0,25**	0,50**	-0,28**	0,07	1				
9- FFMQ (Descrever-positivos)	0,42**	0,26**	0,24**	0,36**	0,67**	0,02	0,26**	0,40**	1			
10 – FFMQ (Descrever-negativos)	0,19**	0,29**	0,20**	0,28**	0,50**	0,31**	0,44**	-0,08	0,40**	1		
11- FFMQ (Não Reagir)	0,32**	0,25**	0,20**	0,31**	0,56**	-0,07	0,05	0,51**	0,33**	-0,04	1	
12 – FFMQ (Ag. Csc - Distração)	0,30**	0,36**	0,27**	0,37**	0,53**	0,29**	0,51**	0,03	0,21**	0,34**	0,05	1

*p<0,01; ** p<0,001

9.2.4 Validade de Critério da MAAS e do FFMQ-BR

A fim de encontrar evidências de validade de critério dos instrumentos utilizamos a população do grupo de meditadores e sorteamos entre os demais grupos, participantes com características sócio-demográficas semelhantes (sexo, idade, escolaridade e renda familiar). Foi realizado o teste Quiquadrado de Pearson a fim de verificar se os grupos eram semelhantes entre si e não foi encontrada diferença significativa entre os grupos em nenhuma das variáveis sócio-demográficas. Dessa forma a amostra utilizada para as análises de validade de critério foi composta por 67 participantes e sua descrição sócio-demográfica pode ser observada na **Tabela 10**.

Tabela 10- Descrição das características sócio-demográficas dos participantes (N=67)

		Grupos			
		Demais grupos		Meditadores	
		N	%	n	%
Sexo*	Feminino	18	58,1	22	61,1
	Masculino	13	41,9	14	38,9
Idade*	Até 44 anos	19	61,3	20	55,6
	45 ou mais	12	38,7	16	44,4
Renda Familiar em Salários Mínimos*	Até 3	9	29,0	9	25,0
	3 ou mais	22	71,0	27	75,0
Escolaridade*	Fundamental	1	3,2	-	-
	Completo				
	Ensino Médio	1	3,2	1	2,8
	Superior	29	93,5	35	97,2

*p>0,05

Observou-se que para todas as facetas do FFMQ e para o seu escore total, houve diferença significativa entre os grupos, indicando que o questionário foi um bom preditor dos níveis de *Mindfulness* entre a população de meditadores, que presumidamente teria um nível mais alto de *Mindfulness*. Os valores encontrados nessas análises estão descritas na **Tabela 11**. No entanto, para a MAAS não foi obtida diferença significativa entre os grupos.

Tabela 11 – Diferenças entre as médias dos meditadores e demais participantes na MAAS e no FFMQ.

	Outros			Meditadores			p
	Mediana	Média	DP	Mediana	Média	DP	
MAAS total*	62,00	61,77	10,48	64,00	64,44	7,73	0,236
FFMQ total*	124,00	124,52	16,48	153,00	152,25	12,38	0,000
Não Julgar*	28,00	26,32	8,20	32,00	32,36	4,11	0,001
Agir com Consciência (piloto automático)**	18,00	17,81	2,82	20,00	19,58	1,84	0,008
Observar**	21,00	21,71	7,31	28,00	27,11	3,93	0,001
Descrever**	16,00	15,23	4,95	20,00	19,08	4,36	0,002
Descrever (itens na negativa)**	12,00	11,48	3,13	14,00	13,58	2,08	0,003
Não reagir**	22,00	21,48	4,60	30,00	28,31	5,27	0,000
Agir com Consciência (distração)*	11,00	10,48	3,26	12,00	12,22	1,90	0,012

* p<0,05 teste t para amostras independentes; ** p<0,05 teste de Mann-Whitney

9.2.5 Fidedignidade – MAAS

A fidedignidade da MAAS foi determinada pelo cálculo dos coeficientes de consistência interna da escala. O alfa de Cronbach da escala total, considerando seus 15 itens foi 0,83 e o coeficiente Spearman-Brown (*split half*) foi 0,67. No teste-reteste, o valor do coeficiente de correlação linear de Pearson foi 0,80 ($p < 0,001$). Como observado na **Tabela 12**, os itens individuais apresentaram médias variando de 2,70 a 4,74, sendo 3,00 o ponto médio de alcance. O desvio padrão (DP) variou de 1,44 a 1,81.

Tabela 12 – Média e desvio padrão dos itens da MAAS (N=395).

N°	Itens	Média	DP
1	Eu poderia experimentar alguma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois	4,02	1,53
2	Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção, ou por estar pensando em outra coisa	4,37	1,54
3	Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente	4,00	1,56
4	Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho	3,21	1,70
5	Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção	3,75	1,71
6	Eu esqueço o nome das pessoas quase imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez	3,55	1,81
7	Parece que eu estou “funcionando no piloto automático”, sem muita consciência do que estou fazendo	4,23	1,54
8	Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas	4,16	1,48
9	Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir, que perco a noção do que estou fazendo agora para chegar lá	4,07	1,49
10	Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo	4,44	1,50
11	Eu me percebo ouvindo alguém falar e fazendo outra coisa ao mesmo tempo	3,37	1,61
12	Eu dirijo no “piloto automático” e depois penso porque eu fui naquela direção	4,57	1,44
13	Encontro-me preocupado com o futuro ou com o passado	2,70	1,59
14	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção	4,03	1,51
15	Eu como sem estar consciente do que estou comendo	4,74	1,53

9.2.5 Fidedignidade – FFMQ-BR

Também foram realizados os cálculos dos coeficientes de consistência interna para o FFMQ-BR. O alfa de Cronbach da escala total foi 0,81 e os valores dos alfas das facetas foram: Não Julgar a Experiência Interna ($\alpha=0,78$), Agir com Consciência - piloto automático ($\alpha=0,79$), Observar ($\alpha=0,76$), Descrever – itens positivos ($\alpha=0,76$), Descrever – itens escritos na negativa ($\alpha=0,75$), Não Reagir à Experiência Interna ($\alpha=0,68$) e Agir com Consciência – distração ($\alpha=0,63$).

Os valores de todas as correlações obtidas no teste-reteste foram significativas, com valores de $p<0,001$: FFMQ total (0,90), Não Julgar a Experiência Interna (0,80), Agir com Consciência - piloto automático (0,67), Observar (0,83), Descrever – itens com formulação positiva (0,85), Descrever – itens com formulação negativa (0,71), Não Reagir à Experiência Interna (0,72) e Agir com Consciência – distração (0,80).

A **Tabela 13** apresenta os valores das médias e dos desvios padrões dos itens individuais do FFMQ-BR.

Tabela 13 - Média e desvio padrão dos itens do FFMQ-BR (N=395).

Nº	Itens Parafraseados	Média	DP
1	Quando estou caminhando, eu percebo as sensações do meu corpo em movimento	2,87	1,43
2	Sou bom para encontrar palavras que descrevam meus sentimentos	3,23	1,45
3	Eu me critico por ter emoções irracionais ou inapropriadas	3,11	1,49
4	Eu percebo meus sentimentos e emoções sem ter que reagir a eles	2,99	1,26
5	Quando faço algo, minha mente voa e me distraio facilmente	3,54	1,33
6	Quando eu tomo banho, eu fico alerta às sensações da água no meu corpo	2,95	1,47
7	Eu consigo facilmente descrever minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras	3,47	1,37
8	Não presto atenção no que faço porque fico pensando em outras coisas ou distraído	3,95	1,26
9	Eu observo meus sentimentos sem me perder neles.	3,12	1,27
10	Digo a mim mesmo que não deveria me sentir da forma como estou me sentindo	2,70	1,38
11	Percebo como os alimentos afetam meus pensamentos, sensações corporais e emoções	2,85	1,52
12	É difícil pra mim encontrar palavras que descrevam o que estou pensando	3,56	1,42
13	Eu me distraio facilmente	3,40	1,38
14	Julgo alguns de meus pensamentos como sendo maus e eu não deveria pensar assim	3,64	1,39
15	Eu presto atenção em sensações, como o vento em meus cabelos ou o sol no meu rosto	3,18	1,49
16	É difícil encontrar as palavras certas para expressar como me sinto sobre as coisas	3,67	1,35
17	Eu julgo meus pensamentos como bons ou maus	3,07	1,43
18	Eu acho difícil permanecer focado no que está acontecendo no momento presente	3,76	1,31
19	Quando tenho pensamentos ruins, paro e tomo consciência deles sem ser levados por eles	3,19	1,31
20	Eu presto atenção aos sons, como os do relógio, dos pássaros ou dos carros	3,43	1,40
21	Em situações difíceis, eu consigo fazer uma pausa, sem reagir imediatamente	2,98	1,40
22	É difícil descrever as sensações no meu corpo porque não encontro as palavras certas	3,74	1,28
23	Parece que funciona no piloto automático sem consciência do que estou fazendo	3,98	1,22
24	Quando tenho imagens ou pensamentos ruins, eu me sinto calmo logo depois	2,35	1,35
25	Digo a mim mesmo que não deveria pensar da forma como estou pensando	3,23	1,34
26	Eu percebo o cheiro e o aroma das coisas	3,55	1,37
27	Mesmo quando me sinto muito aborrecido, consigo me expressar em palavras.	3,11	1,42
28	Realizo atividades apressadamente sem estar realmente atento a elas	3,82	1,24
29	Quando eu tenho pensamentos ruins, eu sou capaz de apenas notá-los, sem reagir a eles	2,74	1,34
30	Julgo algumas de minhas emoções inapropriadas, e eu não deveria senti-las	3,60	1,32
31	Eu percebo elementos visuais na arte ou na natureza tais como: cores, formatos, texturas ou padrões de luz e sombra	3,25	1,49
32	Minha tendência natural é colocar minhas experiências em palavras	2,97	1,42
33	Quando eu tenho imagens ou pensamentos ruins, eu apenas os percebo e os deixo ir	2,91	1,40
34	Eu realizo tarefas automaticamente, sem prestar atenção no que estou fazendo	4,04	1,12
35	Eu me julgo como bom ou mau de acordo com os pensamentos que tenho	3,15	1,39
36	Sou atento a como minhas emoções afetam meus pensamentos e comportamento	3,50	1,30
37	Eu consigo descrever detalhadamente como me sinto no momento presente	3,27	1,33
38	Eu me pego fazendo as coisas sem prestar atenção a elas	3,94	1,13
39	Eu me reprovoo quando tenho ideias irracionais	2,79	1,41

Seguindo as etapas realizadas por Baer et al., (2006) e buscando evidências adicionais de que as facetas não possuem conteúdos sobrepostos foi conduzida uma análise de regressão para cada faceta, nas quais as demais foram adicionadas como predictoras. Dessa forma, o valor obtido de R^2 ajustado, representa a variância em cada faceta, explicada por sua relação com as outras seis. Os valores de R^2 ajustados variaram entre 0,24 e 0,40. Subtraindo o valor de R^2 ajustado dos valores do alfa de Cronbach de cada faceta, obtém-se a variância sistemática da faceta, independente da sua relação com as demais. Estes valores variaram de 0,36 a 0,52, indicando que uma parte moderada da variância em cada faceta é distinta das outras.

5. DISCUSSÃO

De acordo com os resultados do presente trabalho, a metodologia proposta por Beaton, Bombardier, Guillemin e Ferraz (2002) e Soares (2011) se mostrou consistente para embasar os passos de tradução e adaptação dos instrumentos de forma sistematizada. Ao se adaptar um instrumento, devem-se considerar os hábitos culturais e o estilo de vida da população para a qual o instrumento está sendo adaptado a fim de que ele torne-se válido. Portanto, é importante que os pesquisadores relatem todas as etapas da tradução e detalhem os resultados encontrados, a fim de avaliar se as escolhas realizadas correspondem aos objetivos de seu estudo, como foi realizado no presente trabalho.

Os critérios de equivalência semântica foram cuidadosamente analisados considerando-se especialmente a necessidade de manter os instrumentos coerentes com o contexto brasileiro e compreensíveis aos prováveis respondentes. O contato com os autores dos instrumentos foi de fundamental importância para um bom acerto dos instrumentos, uma vez que as informações colhidas destas fontes permitiram realizar mudanças adequadas aos objetivos dos referidos instrumentos e ao sentido dos itens que os compõem. Dessa forma, foram atingidos os objetivos de traduzir e adaptar culturalmente, para a realidade brasileira, os instrumentos *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) e *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ-BR).

No que se refere à amostra avaliada, observa-se uma grande diversidade das características sócio-demográficas dos participantes, o que se configura como uma das forças do presente estudo, uma vez que possibilita que os instrumentos sejam utilizados por um maior contingente de pessoas, levando em consideração suas especificidades.

Em relação às propriedades psicométricas dos instrumentos, os resultados indicaram que, tanto a MAAS quanto o FFMQ-BR mostraram índices satisfatórios de validade e fidedignidade.

Em se tratando da validade de construto da MAAS, similarmente ao estudo de Brown & Ryan (2003), foi possível encontrar um modelo com estrutura fatorial unidimensional, explicando consideravelmente a variância total da escala. Da mesma forma que este estudo original, os únicos três itens (1, 11 e 13) que apresentaram carga fatorial $<0,4$ foram mantidos no conjunto final de itens por adicionarem conteúdos importantes para a avaliação do construto de *Mindfulness*. Além disso, o item 11 foi o único que apresentou necessidade de modificação em mais de uma etapa no processo de adaptação cultural, o que pode ter influenciado em seu entendimento pelos respondentes, prejudicando o seu desempenho em relação à carga fatorial.

Ao comparar a versão brasileira com as versões validadas em outros países, o valor da variância total da escala explicada pelo modelo encontrado (31,98%) na versão brasileira foi similar ao valor encontrado para as demais, que variou de (33,3% a 42,8%). De forma geral, os valores das cargas fatoriais dos itens da versão brasileira também não se diferenciaram dos valores encontrados nas demais validações, incluindo os da escala original (Black, Sussman, Johnson & Milam, 2012; Brown & Ryan, 2003; Jermann, Billieux, Larøi, d'Argembeau, Bondolfi, Zermatten et al., 2009; MacKillop & Anderson, 2007; Soler, Tejedor, Feliu-Soler, Pascual, Cebolla, Soriano, et al., 2012).

A partir da análise fatorial exploratória do FFMQ- Brasil, observou-se que o questionário em sua versão brasileira comportou-se de maneira diferente ao ser comparado à versão original de Baer et al., (2006), sendo composto por sete fatores. Apesar desta diferença, as evidências relativas à validade de construto do FFMQ-BR foram confirmadas uma vez que a estrutura fatorial encontrada explicou consideravelmente a variância total da escala (49,56%), maior inclusive que a variância explicada pela estrutura de cinco fatores na criação do FFMQ, que foi de 33% (Baer et al. 2006). Além disso, os valores das cargas fatoriais dos itens foram satisfatórios, com uma média de 0,58, ao serem comparados com as demais validações em que as

cargas fatoriais variaram de 0,52 a 0,92 (Christopher, Neuser, Michael & Baitmangalkar, 2012; Veehof, Klooster, Taal, Westerhof & Bohlmeijer, 2011). A versão com sete fatores se deu pela divisão de dois dos fatores originais em dois, e foi aprovada pela autora do instrumento original. Além disso, observou-se que as facetas que se dividiram apresentaram correlações significativas entre seus novos fatores, indicando que embora tratem de formulações (no caso da “descrever”) ou comportamentos (no caso da “agir com consciência”) diferentes, representam conceitos similares.

O fator “Descrever” dividiu-se, provavelmente, devido à formulação dos itens, positiva no quarto fator e negativa no quinto. De acordo com Maroco, Tecedeiro, Martins & Meireles (2008), é comum que a adaptação cultural e a forma como os itens são formulados, positiva ou negativamente, tragam enviesamentos e eventualmente alterem as propriedades métricas dos instrumentos, sendo necessária extrema atenção ao se construir instrumentos a fim de evitar problemas como este.

Já no que se refere ao fator “Agir com Consciência”, ao se observar o conteúdo dos itens que se dividiram, ficou clara a divisão entre itens que se referiam ao comportamento de agir no piloto automático e os que se referiam ao comportamento de agir distraidamente. Essa divisão pode ter se dado porque ao agir distraidamente o indivíduo apresenta atenção vigilante, não possuindo um foco específico e ao agir no piloto automático, o indivíduo possui um foco em sua tarefa, mas ambos os comportamentos não são acompanhados de consciência. Ou seja, ao agir distraidamente, ao invés de direcionar a atenção conscientemente aos diferentes estímulos sem se deixar levar por eles, as pessoas deixam que sua atenção seja tomada por eles, sem uma percepção consciente disso. No piloto automático, a atenção é focada intencionalmente em determinada tarefa, mas devido à falta de *Mindfulness*, torna-se difícil a manutenção da atenção de momento a momento, o que deixa as pessoas presas somente ao objetivo que querem atingir.

Bajjal e Srinivasan (2009) encontraram resultados que suportam esta explicação, sugerindo que atenção focada e distribuída produzem diferentes efeitos na consciência.

Além disso, de acordo com Lutz et al. (2008), a prática de meditação do tipo *Mindfulness* envolve áreas cerebrais implicadas em vigilância, monitoramento e desprendimento da atenção das fontes distrativas durante o fluxo contínuo da experiência. Assim, o cultivo desta consciência reflexiva através da meditação é associado a um acesso consciente mais vívido às características de cada experiência e ao aprimoramento das habilidades de metaconsciência e de autorregulação. Resultados prévios também indicam que o treinamento intensivo em meditação pode resultar no desenvolvimento de habilidades eficientes de regulação da atenção que possibilitam tanto o engajamento quanto o desengajamento aos estímulos nas diferentes situações. Ademais, esta prática permite a manifestação direta da atenção distribuída não vinculada a atividades voltadas a um objetivo específico (como no caso do piloto automático), que induzem a alocação seletiva ou focada dos recursos atencionais (Raffone, Tagini & Srinivasan, 2010). Essa discussão fortalece a importância de se considerar estas duas facetas na mensuração de *Mindfulness*, por se tratarem de comportamentos diferentes relacionados à atenção e à consciência e por possibilitar o entendimento da relação entre a prática de meditação tipo *Mindfulness* e o monitoramento da atenção e das funções cognitivas.

As diferenças encontradas nos valores das cargas fatoriais, na explicação da variância e na dimensionalidade das escalas brasileiras, em relação às suas versões originais, podem ter ocorrido devido à dificuldade de entendimento dos não meditadores ou à diferença de interpretação entre os mesmos e os meditadores com relação aos termos referentes a *Mindfulness*, que fazem parte do cotidiano e são melhor compreendidos por pessoas praticantes de meditação. Praticantes de *Mindfulness* a praticam sem um foco atencional explícito, o que ativa regiões cerebrais implicadas em monitoramento, vigilância e no desprendimento da atenção a estímulos distrativos

que prejudicam a manutenção da atenção ao fluxo de experiências. Além disso, a prática em longo prazo também contribui para mudanças nas funções cerebrais e mentais, reduzindo o pensamento elaborativo que seria estimulado pela avaliação e interpretação de um objeto selecionado (Lutz, 2008). Esta evidência contribui para o entendimento da possível diferença na interpretação dos itens por meditadores e não meditadores, uma vez que estes últimos tendem a analisar os comportamentos e sentimentos descritos nos itens de forma avaliativa e elaborada.

Ainda no que se refere à validade de construto, ambas as escalas foram correlacionadas significativamente com a EBES, tanto seus escores totais quanto suas facetas, no caso exclusivo do FFMQ-BR. As correlações entre a EBES e as escalas de *Mindfulness* foram significativas e positivas, embora moderadas. Este resultado era esperado e indica que *Mindfulness* e bem-estar subjetivo são conceitos relacionados, e podem se influenciar mutuamente, mas se tratam de conceitos diferentes.

A partir destes resultados e em comparação com estudos prévios, os dados do presente estudo indicam que o desenvolvimento das habilidades de *Mindfulness* pode contribuir para a melhoria da saúde mental, principalmente no que se refere à sua influência no bem-estar subjetivo. Keng, Smoski, e Robins (2011), em um estudo de revisão, indicaram que diversos estudos relataram que as facetas de *Mindfulness* foram responsáveis pela mediação da relação entre a prática de *Mindfulness* e bem-estar subjetivo, em amostras que compreendiam tanto meditadores, quanto não meditadores, como é o caso do presente estudo.

Ao se relacionar as facetas do FFMQ-BR entre elas e com seu escore total, observou-se que todas as facetas se correlacionaram significativamente com o escore total, indicando que cada uma das facetas contribui para o construto de *Mindfulness*, funcionando como componentes deste construto. No que se refere à correlação entre as facetas, observou-se uma correlação fraca, mas negativa entre as facetas “Não Julgar a Experiência Interna” e “Observar”. Este resultado também

foi encontrado no estudo de validação da KIMS e de criação do FFMQ (Baer, Smith & Allen, 2004; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006), como o argumento usado por estes autores, esse resultado pode ter ocorrido devido à falta de prática em meditação da grande maioria dos participantes deste estudo. De acordo com estes autores, para indivíduos sem prática de meditação é difícil observar os acontecimentos e os eventos mentais sem fazer julgamentos, prática que se torna natural proporcionalmente ao aumento da prática de *Mindfulness*.

Com relação às análises realizadas a fim de encontrar evidências de validade de critério, observou-se que no FFMQ-BR os escores totais e de cada faceta foram significativamente mais altos entre os meditadores experientes do que entre os demais participantes, sem prática de meditação. Isso indica que o FFMQ-BR foi capaz de diferenciar entre pessoas com prática de meditação, que presumidamente deveriam ter nível mais alto de *Mindfulness*, e indivíduos sem prática. Estes resultados estão de acordo com a literatura existente, que indicam níveis mais altos de *Mindfulness*, autocompaixão e bem-estar geral e níveis significativamente mais baixos de sintomas psicológicos, ruminação, supressão de pensamento, medo das emoções e dificuldades na regulação emocional entre meditadores, ao serem comparados com a população que não medita (Lykins & Baer 2009).

A MAAS, no entanto, não conseguiu diferenciar significativamente os meditadores experientes dos demais participantes. A explicação mais provável para esta ocorrência é de que a MAAS pergunta através dos seus itens sobre o estado de *Mindfulness* nas atividades cotidianas, enquanto a ênfase dos itens do FFMQ-BR são percepções de pensamentos e sentimentos, aspecto este muito explorado nas práticas meditativas. É importante ressaltar que os resultados do presente estudo reproduzem resultados prévios encontrados na literatura (MacKillop & Anderson, 2007) e, dessa forma, a MAAS pode ter uma utilidade clínica de medir objetivamente o nível de

Mindfulness das pessoas, não sendo possível avaliar diferenças neste nível através da prática de meditação.

No que se refere aos resultados de fidedignidade das escalas, uma das forças do presente estudo foi utilizar mais de um método para avaliar a fidedignidade dos instrumentos, considerando que todos trazem inerentemente possibilidades de erro e são influenciados por outros fatores (Maroco, Tecedeiro, Martins & Meireles, 2008). Assim, a fidedignidade da MAAS pode ser considerada elevada ao analisar o alfa de Cronbach da escala total, que foi 0,83, o coeficiente Spearman-Brown (*split half*) que foi 0,67 e o teste-reteste, em que o valor do coeficiente de correlação linear de Pearson foi 0,80 ($p < 0,001$). Ficando bastante equiparada aos valores da escala original que foram 0,82 para uma população de estudantes universitários, 0,87 para a população geral e 0,81 no teste-reteste (Brown & Ryan, 2003).

Ao analisar as demais validações da MAAS, observou-se que os resultados de fidedignidade do presente estudo estão muito similares às demais versões, em que os valores do alfa de Cronbach variaram de 0,77 em uma população de recrutas para o serviço militar a 0,93 em uma população de adolescentes chineses (Black, Sussman, Johnson & Milam, 2012; Brown, West, Loverich & Biegel, 2011; Hansen, Lundh, Homman & Wangby-Lundh, 2009; Jermann et al., 2009; MacKillop & Anderson, 2007; Soler et al., 2012). No teste-reteste, os valores encontrados na literatura variaram de 0,35 a 0,79 (Black, Sussman, Johnson & Milam, 2012; Brown, West, Loverich & Biegel, 2011).

De um modo geral, um instrumento ou teste é considerado como tendo fidedignidade apropriada quando o alfa seja $\geq 0,70$; contudo, em alguns cenários de investigação das ciências sociais, um alfa de 0,60 é considerado aceitável desde que os resultados obtidos com este instrumento sejam interpretados com precaução e tenham em conta o contexto de computação do item (Maroco & Garcia-Marques, 2006). Portanto, é possível afirmar que o FFMQ-BR,

considerando também suas facetas, apresentou índices muito satisfatórios de fidedignidade, sustentando a validação da escala.

A fidedignidade do FFMQ-BR pôde ser considerada elevada, uma vez que apresentou índices de fidedignidade no teste-reteste altos, demonstrando que o FFMQ-BR permanece uma medida de *Mindfulness* confiável através do tempo. Além disso, apresentou um alfa de 0,81 no escore total e os alfas das facetas variando de 0,63 a 0,79. As duas únicas facetas que obtiveram valores de fidedignidade abaixo de 0,7 foram “Não Reagir à Experiência Interna” ($\alpha=0,68$) e “Agir com Consciência – distração” ($\alpha=0,63$). No entanto, estes valores eram esperados uma vez que a primeira possui três itens que obtiveram carga fatorial $<0,4$ na análise fatorial exploratória e a faceta “Agir com Consciência – distração” é composta por apenas três itens, o que pode ter contribuído para este valor de alfa reduzido.

Além da justificativa já apresentada, o valor reduzido do alfa da faceta “Não Reagir à Experiência Interna” pode ter ocorrido também porque na sua validação inicial foi composta principalmente pelos itens do *Freiburg Mindfulness Inventory- FMI*, instrumento este que foi originalmente construído para uma população de meditadores (Buchheld, Grossman & Walach, 2001) e, portanto, seus itens podem não ser compreendidos adequadamente pela população geral ou por pessoas que não praticam meditação, que é o caso da maioria dos participantes do presente estudo, como explicado acima.

Este estudo trouxe resultados importantes no que se refere ao estudo das escalas que objetivam medir *Mindfulness* como traço, trazendo resultados que podem ajudar inclusive na operacionalização deste conceito. Além disso, pode ser considerado um estudo pioneiro em uma linha recente de estudos que objetivam testar as propriedades psicométricas destes instrumentos em uma população demograficamente diversa. É o primeiro estudo que avaliou rigorosamente as propriedades psicométricas da MAAS e do FFMQ entre participantes que residem no Brasil.

Estudos relativos a construtos de saúde mental são extremamente importantes nesta população, uma vez que os estudantes universitários compõem uma população que se envolve mais frequentemente em comportamentos de risco, tais como uso abusivo de álcool e drogas e comportamento sexual de risco (Kazemi, Sun, Nies, Dmochowski & Walford, 2012). Além disso, os fumantes também são frequentemente acometidos por comorbidades psiquiátricas (Malbergier & Oliveira-Jr., 2005) além de beberem mais álcool, utilizarem mais antidepressivos, praticarem menos exercícios físicos e reportarem menor qualidade de vida que não fumantes (Castro, Matsuo & Nunes, 2010; Díez et al., 2010).

Apesar das forças acima ressaltadas, este estudo também apresenta algumas limitações. Existe a necessidade de realização de investigações complementares como a análise fatorial confirmatória e a utilização de métodos mais consistentes de análise como análise fatorial policórica e Teoria de Resposta ao Item (TRI), necessitando de amostras maiores e futuros estudos. Além disso, análises de regressão múltipla considerando outros construtos relacionados a *Mindfulness*, que não apenas bem-estar subjetivo, também são necessárias a fim de explorar as implicações desse construto na saúde mental de forma geral, na regulação emocional e no funcionamento cognitivo, contribuindo para o melhor entendimento do comportamento humano.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como é possível observar na literatura o estudo das qualidades psicométricas das escalas de *Mindfulness* vem crescendo exponencialmente, tendo sido encontradas evidências de validade das mesmas em diversos países, para diferentes populações. De acordo com Chiesa (2012), apesar das limitações dos questionários existentes, a tentativa de operacionalizar *Mindfulness* de forma ideal a partir de medidas psicometricamente válidas é um objetivo importante e constitui um progresso científico. Este fato demonstra a relevância do tema, principalmente na saúde mental, proporcionando um avanço do conhecimento através da investigação dos fatores que eventualmente podem influenciar ou ser influenciados pelo nível de *Mindfulness*. Assim, torna-se muito importante o maior investimento nesse campo de pesquisa, uma vez que algumas das principais funções dos instrumentos psicométricos são facilitar o diagnóstico e fornecer subsídios para a avaliação da efetividade das intervenções.

O presente estudo atingiu os objetivos de adaptar para a população brasileira e de avaliar as propriedades psicométricas da MAAS e do FFMQ-BR, tornando-os instrumentos adequados para medir *Mindfulness* como traço entre estudantes de psicologia, fumantes, população geral e meditadores brasileiros. Este estudo poderá ajudar no fornecimento de subsídios para o progresso da pesquisa nesta área, através do exame de relações empíricas entre *Mindfulness* e saúde mental. O presente estudo forneceu evidências iniciais de que *Mindfulness* está positivamente associado a bem-estar subjetivo e sugere que esse construto tem papel promissor para estudos etiológicos futuros. No entanto, considera-se importante que estes instrumentos continuem a ser testados quanto às suas propriedades psicométricas em diferentes contextos socioculturais e populacionais da realidade brasileira.

7. REFERÊNCIAS

- Albuquerque, A. S., & Tróccoli, B. T. (2004). Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 20(2), 153-164.
- Altner, N. (2002). Mindfulness practice and smoking cessation: the EssenHospital Smoking Cessation Study (EASY). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 9-18.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A. (2011). Measuring Mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 241-261.
- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by report. The Kentucky inventory of Mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., et al. (2008). Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Baijal, S., & Srinivasan, N. (2009). Types of attention matter for awareness: A study with color afterimages. *Consciousness and Cognition*, 18, 1039–1048.
- Beaton, D., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2002). Recommendations for the cross- cultural adaptation of health status measures. *American Academy of Orthopaedic Surgeons Institute for Work & Health*. Disponível em <http://www.dash.iwh.on.ca>. Acesso em 03 novembro de 2010.

- Black, D. S., Sussman, S., Johnson, C. A., & Milam, J. (2012). Psychometric Assessment of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) Among Chinese Adolescents. *Assessment, 19*(1), 42-52.
- Blacker, D., & Endicott, J. (2000). Psychometric properties: concepts of reliability and validity. In A. J. Rush (Ed.), *Handbook of psychiatric measures* (pp. 7-14). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bowen, S., Chawla, N., & Marlatt, G. A. (2011). *Mindfulness-Based Relapse Prevention for Addictive Behaviors: A clinician's guide*. New York: Guilford Press.
- Bowen, S., & Marlatt, G. A. (2009). Surfing the urge: brief Mindfulness-based intervention for college student smokers. *Psychology of Addictive Behaviors, 23*(4), 666-671.
- Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., et al. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behaviors, 20*(3), 343-347.
- Brewer, J. A., Bowen, S., Smith, J. T., Marlatt, G. A., & Potenza, M. N. (2010). Mindfulness-based treatments for co-occurring depression and substance use disorders: what can we learn from the brain? *Addiction, 105*(10), 1698-1706.
- 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*, 822-848.
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing Adolescent Mindfulness: Validation of an Adapted Mindful Attention Awareness Scale in Adolescent Normative and Psychiatric Populations. *Psychological Assessment, 23*(4), 1023-1033.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring Mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*, 11-34.

- Carmo, J. T. d., & Pueyo, A. A. (2002). A adaptação ao português do Fagerström test for nicotine dependence (FTND) para avaliar a dependência e tolerância à nicotina em fumantes brasileiros. *Revista Brasileira de Medicina*, *58*(1/2), 73-80.
- Carmody, J. F., Crawford, S., Salmoirago-Blotcher, E., Leung, K., Churchill, L., & Olendzki, N. (2011). Mindfulness training for coping with hot flashes: results of a randomized trial. *Menopause*, *18*(6), 611-620.
- Castro, M. R. P., Matsuo, T., & Nunes, S. O. V. (2010). Clinical characteristics and quality of life of smokers at a referral center for smoking cessation. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, *36*(1), 67-74.
- Chiesa, A. (2012). The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues. *Mindfulness*, *in press*.
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, *67*(4), 404--424.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of Mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, *40*, 1239-1252.
- Christopher, M. S., Neuser, N. J., Michael, P. G., & Baitmangalkar, A. (2012). Exploring the Psychometric Properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, *3*(2), 124-131.
- Coffey, K. A., Hartman, M., & Fredrickson, B. L. (2010). Deconstructing Mindfulness and Constructing Mental Health: Understanding Mindfulness and its Mechanisms of Action. *Mindfulness*, *1*, 235–253.
- Davis, J. M., Fleming, M. F., Bonus, K. A., & Baker, T. B. (2007). A pilot study on Mindfulness based stress reduction for smokers. *BMC Complementary and Alternative Medicine* *7*(2).
- Didonna, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.

- Díez, J. M., Peña, M. M. E. y., Maestu, L. P., Barrera, V. H., Garrido, P. C., Walther, L. A. A.-S., et al. (2010). Relationship between tobacco consumption and health-related quality of life in adults living in a large metropolitan area. *Lung* 188(5), 393-399.
- Dorjee, D. (2010). Kinds and dimensions of Mindfulness: why it is important to distinguish them. *Mindfulness*, 1, 152-160.
- Fachel, J. M. G., & Camey, S. (2000). Avaliação psicométrica: a qualidade das medidas e o entendimento dos dados. In J. A. Cunha (Ed.), *Psicodiagnóstico - V* (5 ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Eyres, S., Carey, A., Gilworth, G., Neumann, V., & Tennant, A. (2005). Construct validity and reliability of the Rivermead Post-Concussion Symptoms Questionnaire. *Clinical Rehabilitation*, 19 (8), 878-887.
- Fresco, D. M., Flynn, J. J., Mennin, D. S., & Haigh, E. A. P. (2010). Mindfulness-Based Cognitive Therapy. In J. D. Herbert & E. M. Forman (Eds.), *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and applying the new therapies*. Hoboken, New Jersey: Wiley.
- Goodwin, C. J. (2003). *Research in Psychology: Methods and Design* (3rd ed.): Wiley.
- Gross, C. R., Kreitzer, M. J., Reilly-Spong, M., Wall, M., Winbush, N. Y., Patterson, R., et al. (2011). Mindfulness-based stress reduction versus pharmacotherapy for chronic primary insomnia: a randomized controlled clinical trial. *Explore (NY)*, 7(2), 76-87.
- Guillemin, F., Bombardier, C., & Beaton, D. (1993). Cross-cultural adaptation of health-related quality of life measures: literature review and proposed guidelines *Journal of Clinical Epidemiology* 46(12), 1417-1432.
- Hair Jr., J.F., Anderson, R.E., Tatham, R.L. & Black, W.C. (2006). *Análise Multivariada de Dados*. Porto Alegre: Bookman.

- Hansen, E., Lundh, L.-G., Homman, A., & Wangby-Lundh, M. (2009). Measuring Mindfulness: Pilot Studies with the Swedish Versions of the Mindful Attention Awareness Scale and the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Cognitive Behaviour Therapy* 38(1), 2-15.
- Jermann, F., Billieux, J., Larøi, F., d'Argembeau, A., Bondolfi, G., Zermatten, A., et al. (2009). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric Properties of the French Translation and Exploration of Its Relations With Emotion Regulation Strategies. *Psychological Assessment*, 21(4), 506–514.
- Kabat-Zinn, J. (1984). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of Mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Kazemi, D. M., Sun, L., Nies, M. A., Dmochowski, J., & Walford, S. (2012). Baseline characteristics of college freshmen enrolled in an alcohol intervention program. *Journal of Addictions Nursing* 23(2), 116-122.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041–1056.
- Leite, J. R., Ornellas, F. L., Amemiya, T. M., Almeida, A. A., Dias, A. A., Afonso, R., et al. (2010). Effect of progressive self-focus meditation on attention, anxiety and depression scores. *Perceptual and Motor Skills*, 110(3), 840-848.

- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioural treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Lisle, S. M. D., Dowling, N. A., & Allen, J. S. (2011). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for problem gambling. *Clinical Case Studies*, 10(3), 210-228.
- Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D., & Davidson, R.J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Science*, 12, 163–169.
- Lykins, E., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of Mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23, 226–241.
- MacKillop, J., & Anderson, E. J. (2007). Further Psychometric Validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 289–293.
- Malbergier, A., & Oliveira-Jr., H. P. D. (2005). Dependência de tabaco e comorbidade psiquiátrica. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 32(5), 276-282.
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (2009). *Prevenção de recaída - Estratégias de manutenção no tratamento de comportamentos adictivos*: Artmed.
- Maroco, J. & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas. *Laboratório de Psicologia*, 4(1), 65-90.
- Maroco, J., Tecedor, M., Martins, P., & Meireles, A. (2008). O Burnout como factor hierárquico de 2ª ordem da Escala de Burnout de Maslach. *Análise Psicológica*, 4(26), 639-649.

- Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based Mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *38*(7), 985-994.
- Morone, N. E., Lynch, C. S., Greco, C. M., Tindle, H. A., & Weiner, D. K. (2008). "I felt like a new person." The effects of Mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries. *Journal of Pain*, *9*(9), 841-848.
- Paschoal, S. M. P. (2000). *Qualidade de vida do idoso: Elaboração de um instrumento que privilegia sua opinião*. Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Pasquali, L. (2003). *Psicometria: teoria dos testes na psicologia e na educação*. Petrópolis: Vozes.
- Raffone, A., Tagini, A., & Srinivasan, N. (2010). Mindfulness and the Cognitive Neuroscience of Attention and Awareness. *Zygon*, *45*(3), 627-646.
- Rapgay, L., & Bystrisky, A. (2009). Classical Mindfulness: an introduction to its theory and practice for clinical application. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *1172*(1), 148-162.
- Roemer, E., & Orsillo, S. M. (2010). *A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em Mindfulness e aceitação*: Artmed.
- Salmon, P. G., Sephton, S. E., & Dreeben, S. J. (2010). Mindfulness-Based Stress Reduction. In J. D. Herbert & E. M. Forman (Eds.), *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and applying the new therapies*. Hoboken, New Jersey: Wiley.
- Sanders, W. A., & Lam, D. H. (2010). Ruminative and mindful self-focused processing modes and their impact on problem solving in dysphoric individuals. *Behavior Research and Therapy*, *48*(8), 747-753.

- Schinka, J. A., & Velicer, W. F. (2003). *Handbook of Psychology* (Vol. 2). Hoboken, New Jersey: Wiley.
- Schroevers, M. J., & Brandsma, R. (2010). Is learning Mindfulness associated with improved affect after Mindfulness-based cognitive therapy? *British Journal of Psychology*, *101*, 95-107.
- Segal, Z. V., Bieling, P., Young, T., MacQueen, G., Cooke, R., Martin, L., et al. (2010). Antidepressant monotherapy vs sequential pharmacotherapy and Mindfulness-based cognitive therapy, or placebo, for relapse prophylaxis in recurrent depression. *Archives of General Psychiatry*, *67*(12), 1256-1264.
- Segal, Z.J., Williams, M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapses*. New York: Guilford Press.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: what is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.
- Silveira, A. C., Castro, T. G., & Gomes, W. B. (2012). Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF*, *17*(2), 215-223.
- Soares, R. G. (2011). *Validação da versão brasileira da "Escala de Estigma Internalizado de Transtorno Mental (ISMI) Adaptada para Dependentes de Substâncias"*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora.
- Soler, J., Tejedor, R., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Cebolla, A., Soriano, J., et al. (2012). Psychometric proprieties of Spanish version of Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Actas Españolas de Psiquiatria*, *40* (1), 19-26.
- Specia, M., Carlson, L., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized wait-list controlled trial: the effects of a Mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, *62*, 613-622.

- Teasdale, J. D., Segal, Z., Williams, J., & Mark, G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (Mindfulness) training help? *Behavior Research and Therapy*, *33*, 25-39.
- Tsang, H. W., & Wong, A. (2005). Development and validation of the chinese version of Indiana Job Satisfaction Scale (CV-IJSS) for people with mental illness. *International Journal of Social Psychiatry*, *51*(2), 177-191.
- Vago, D., & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience*, *6*.
- Veehof, M. M., Klooster, P. M. t., Taal, E., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2011). Psychometric properties of the Dutch Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) in patients with fibromyalgia. *Clinical Rheumatology*, *30*, 1045–1054.
- Way, B.M., Creswell, J.D., Eisenberger, N.I. & Lieberman, M.D. (2010). Dispositional Mindfulness and depressive symptomatology: correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion*, *10*(1), 12-24.
- Weber, B., Jermann, F., Gex-Fabry, M., Nallet, A., Bondolfi, G., & Aubry, J. M. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for bipolar disorder: a feasibility trial. *European Psychiatry*, *25*(6), 334-337.
- Wilson, K.G., Bordieri, M.J., Flynn, M.K., Lucas, N.N. & Slater, R.M. (2010). Understanding Acceptance and Commitment Therapy in context. In J. D. Herbert & E. M. Forman (Eds.), *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and applying the new therapies*. Hoboken, New Jersey: Wiley.

Zgierska, A., Rabago, D., Chawla, N., Kushner, K., Koehler, R., & Marlatt, A. (2009).

Mindfulness meditation for substance use disorders: a systematic review. *Substance Abuse*, 30(4), 266-294.

Zgierska, A., Rabago, D., Zuelsdorff, M., Coe, C., Miller, M., & Fleming, M. (2008).

Mindfulness meditation for alcohol relapse prevention: A feasibility pilot study. *Journal of Addiction Medicine*, 2(3), 165-173.

8. ANEXOS

8.1 ANEXO 1: TABELAS RELATIVAS AO PROCESSO DE TRADUÇÃO E ADAPTAÇÃO DOS INSTRUMENTOS

Tabela 01- Resultados dos estágios 1 e 2 do processo de tradução e adaptação cultural da MAAS

Item	Original	Tradução 1	Tradução 2	Síntese
Esc. Likert	Almost Always Very frequently Somewhat frequently Somewhat infrequently Very infrequently Almost never	Quase sempre Muito frequentemente Um pouco frequente Um pouco infrequente Muito infrequentemente Quase nunca	Quase sempre Muito freqüente Pouco freqüente Raramente Muito raramente Quase nunca	Quase sempre Muito frequentemente Relativamente freqüente Raramente Muito raramente Quase nunca
1	I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later	Eu posso vivenciar alguma emoção e não estar consciente dela, até um tempo depois	Eu poderia estar experimentando alguma emoção e só tomar consciência disso algum tempo depois.	Eu poderia experimentar alguma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois.
2	I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else	Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção ou por estar pensando em outra coisa	Eu quebro ou derramo coisas por descuido ou por não prestar atenção porque estou pensando em outra coisa	Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção ou por estar pensando em outra coisa
3	I find it difficult to stay focused on what's happening in the present	Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente	Acho difícil focar no que está acontecendo no presente	Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente
4	I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way	Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho	Tenho a tendência de caminhar rapidamente para chegar onde preciso, sem prestar atenção no que experimento pelo caminho.	Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho
5	I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention	Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção	Tenho a tendência de não notar sentimentos de tensão ou desconforto físico, até que eles realmente se agravem	Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção
6	I forget a person's name almost as soon	Eu esqueço o nome das pessoas quase	Eu esqueço o nome de uma pessoa quase que	Eu esqueço o nome das pessoas quase

	as I've been told it for the first time	imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez	imediatamente após pronunciá-lo pela primeira vez	imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez
7	It seems I am "running on automatic," without much awareness of what I'm doing	Parece que eu estou "funcionando no piloto automático", sem muita consciência do que estou fazendo	Parece que estou funcionando no "automático", sem prestar muita atenção no que faço	Parece que eu estou "funcionando no piloto automático", sem muita consciência do que estou fazendo
8	I rush through activities without being really attentive to them	Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas	Eu realizo atividades apressadamente sem estar realmente atento a elas	Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas
9	I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I'm doing right now to get there	Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir que perco o contato com o que estou fazendo agora para chegar lá	Eu fico tão focado na meta que desejo atingir que não presto atenção no que estou fazendo de certo neste momento para alcançar meu objetivo	Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir que perco a noção do que estou fazendo agora para chegar lá
10	I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing	Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo	Eu realizo trabalhos ou tarefas automaticamente, sem estar atento ao que estou fazendo	Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo
11	I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time	Encontro-me ouvindo a outra pessoa com um ouvido e fazendo outra coisa ao mesmo tempo	Eu me percebo ouvindo alguém sem realmente parar para escutar, fazendo alguma outra coisa ao mesmo tempo	Eu me percebo com a atenção dividida entre o que estou fazendo e o que estou ouvindo alguém dizer
12	I drive places on 'automatic pilot' and then wonder why I went there	Eu dirijo no "piloto automático" e depois penso porque eu fui naquela direção	Eu dirijo no "piloto automático" e depois fico pensando porque fui até lá	Eu dirijo no "piloto automático" e depois penso porque eu fui naquela direção
13	I find myself preoccupied with the future or the past	Encontro-me preocupado com o futuro ou com o passado	Eu me pego preocupado com o futuro ou com o passado	Encontro-me preocupado com o futuro ou com o passado
14	I find myself doing things without paying attention	Eu me encontro fazendo coisas sem prestar atenção	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção
15	I snack without being aware that I'm eating	Eu como sem estar consciente de que estou comendo	Eu como em pequenos intervalos sem prestar atenção no que estou comendo. (Eu "belisco" sem prestar atenção no que estou comendo)	Eu como sem estar consciente de que estou comendo

Tabela 02- Resultados dos estágios 1 e 2 do processo de tradução e adaptação cultural do FFMQ

Item	Original	Tradução 1	Tradução 2	Síntese
Esc. Likert	Never or very rarely true Sometimes true Unsure Usually true Almost always or always true	Nunca ou muito raramente verdadeiro Às vezes verdadeiro Não tenho certeza Geralmente Verdadeiro Quase sempre ou sempre verdadeiro	Nunca ou raramente verdadeiro Às vezes verdadeiro Incerto / Inseguro Normalmente verdadeiro Quase sempre ou sempre verdadeiro	Nunca ou raramente verdadeiro As vezes verdadeiro Não tenho certeza Normalmente verdadeiro Quase sempre ou sempre verdadeiro
1	When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving	Quando estou andando, eu noto deliberadamente, as sensações do meu corpo se movendo.	Quando estou caminhando, eu deliberadamente percebo as sensações do meu corpo em movimento	Quando estou caminhando, eu deliberadamente percebo as sensações do meu corpo em movimento
2	I'm good at finding the words to describe my feelings.	Sou bom para encontrar palavras que descrevam os meus sentimentos.	Eu sou bom em encontrar palavras para descrever meus sentimentos	Sou bom para encontrar palavras que descrevam os meus sentimentos.
3	I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions.	Eu me critico por ter emoções irracionais ou inapropriadas	Eu me critico por ter emoções irracionais ou inapropriadas	Eu me critico por ter emoções irracionais ou inapropriadas
4	I perceive my feelings and emotions without having to react to them.	Eu percebo meus sentimentos e emoções sem ter que reagir a eles.	Eu percebo meus sentimentos e emoções sem ter que reagir à eles	Eu percebo meus sentimentos e emoções sem ter que reagir a eles
5	When I do things, my mind wanders off and I'm easily distracted	Quando eu faço as coisas, a minha mente divaga e eu me distraio facilmente.	Quando faço algo, minha mente divaga e me distraio facilmente	Quando faço algo, minha mente divaga e me distraio facilmente
6	When I take a shower or a bath, I stay alert to the sensations of water on my body	Quando eu tomo banho, eu fico alerta às sensações da água no meu corpo.	Quando tomo banho, permaneço alerta às sensações da água no meu corpo	Quando eu tomo banho, eu fico alerta às sensações da água no meu corpo.
7	I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words.	Eu consigo facilmente descrever minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.	Eu consigo colocar facilmente minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras	Eu consigo facilmente descrever minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.
8	I don't pay	Eu não presto atenção ao	Eu não presto atenção no	Eu não presto atenção no

	attention to what I'm doing because I'm daydreaming, worrying, or otherwise distracted.	que estou fazendo porque estou sonhando acordado, preocupado ou distraído de alguma outra forma	que faço porque fico divagando, preocupado com outras coisas ou distraído	que faço porque fico divagando, preocupado com outras coisas ou distraído
9	I watch my feelings without getting lost in them	Eu observo meus sentimentos sem me perder neles.	Eu observo meus sentimentos sem me sentir perdido neles	Eu observo meus sentimentos sem me perder neles
10	I tell myself that I shouldn't be feeling the way I'm feeling	Eu digo a mim mesmo que eu não deveria me sentir da forma como estou me sentindo.	Eu digo a mim mesmo que não deveria me sentir como me sinto	Eu digo a mim mesmo que eu não deveria me sentir da forma como estou me sentindo.
11	I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions.	Eu noto como os alimentos e bebidas afetam meus pensamentos, sensações corporais e emoções.	Eu percebo como comida e bebida afetam meus pensamentos, sensações corporais e emoções	Eu percebo como a comida e a bebida afetam meus pensamentos, sensações corporais e emoções
12	It's hard for me to find the words to describe what I'm thinking.	É difícil para mim encontrar palavras que descrevam o que eu estou pensando.	É difícil para mim encontrar palavras para descrever o que estou pensando	É difícil para mim encontrar palavras para descrever o que estou pensando
13	I am easily distracted.	Eu me distraio facilmente	Eu me distraio facilmente	Eu me distraio facilmente
14	I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way.	Eu acredito que alguns dos meus pensamentos são maus ou anormais e eu não deveria pensar daquela forma	Eu acredito que alguns de meus pensamentos são anormais ou maus e que eu não deveria pensar desta maneira	Eu acredito que alguns dos meus pensamentos são maus ou anormais e eu não deveria pensar daquela forma
15	I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face.	Eu presto atenção às sensações, tais como o vento nos meus cabelos ou o sol no meu rosto.	Eu presto atenção em sensações, tais como o vento em meus cabelos ou o sol no meu rosto	Eu presto atenção em sensações, tais como o vento em meus cabelos ou o sol no meu rosto
16	I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things.	Eu tenho dificuldade para pensar nas palavras certas para expressar como me sinto com relação às coisas.	Eu tenho problemas para encontrar as palavras certas para expressar como me sinto sobre as coisas	Eu tenho problemas para encontrar as palavras certas para expressar como me sinto sobre as coisas
17	I make judgments about whether my thoughts are good or bad.	Eu faço julgamentos sobre se os meus pensamentos são bons ou maus.	Eu faço julgamentos sobre se meus pensamentos são bons ou maus	Eu faço julgamentos sobre se meus pensamentos são bons ou maus
18	I find it difficult	Eu acho difícil	Eu acho difícil me	Eu acho difícil permanecer

	to stay focused on what's happening in the present.	permanecer focado no que está acontecendo no momento presente.	concentrar no que está acontecendo no presente	focado no que está acontecendo no momento presente.
19	Usually when I have distressing thoughts or images, I "step back" and am aware of the thought or image without getting taken over by it	Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu dou um passo atrás e tomo consciência do pensamento ou imagem sem ser levado por eles	Normalmente quando tenho pensamentos ou vejo imagens perturbadoras, eu me distancio e fico atento sem deixar que eles me controlem	Normalmente quando tenho pensamentos ou imagens perturbadoras, eu me distancio e fico atento sem deixar que eles me controlem
20	I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing.	Eu presto atenção aos sons, tais como o tic tac do relógio, o canto dos pássaros ou dos carros passando	Eu presto atenção a sons, tais como: pássaros cantando, tique-taque ou carros passando	Eu presto atenção aos sons, tais como o tic tac do relógio, o canto dos pássaros ou dos carros passando
21	In difficult situations, I can pause without immediately reacting	Em situações difíceis, eu consigo fazer uma pausa, sem reagir imediatamente	Em situações difíceis, eu consigo parar sem reagir imediatamente	Em situações difíceis, eu consigo fazer uma pausa, sem reagir imediatamente
22	When I have a sensation in my body, it's difficult for me to describe it because I can't find the right words.	Quando eu tenho uma sensação no meu corpo, é difícil para mim descrevê-la porque eu não consigo encontrar as palavras certas.	Quando tenho uma sensação no meu corpo, é difícil para mim descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas	Quando tenho uma sensação no meu corpo, é difícil para mim descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas
23	It seems I am "running on automatic" without much awareness of what I'm doing.	Parece que eu estou "funcionando no piloto automático" sem muita consciência do que estou fazendo.	Parece que estou "funcionando no automático" sem muita atenção no que estou fazendo	Parece que eu estou "funcionando no piloto automático" sem muita consciência do que estou fazendo.
24	Usually when I have distressing thoughts or images, I feel calm soon after	Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu me sinto calmo logo depois	Normalmente quando tenho pensamentos ou vejo imagens perturbadoras, me sinto calmo logo depois	Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu me sinto calmo logo depois
25	I tell myself that I shouldn't be thinking the way I'm thinking	Eu digo a mim mesmo que eu não deveria pensar da forma como estou pensando.	Eu digo a mim mesmo que não deveria pensar da maneira que estou pensando	Eu digo a mim mesmo que eu não deveria pensar da forma como estou pensando.
26	I notice the smells and aromas of	Eu noto os cheiros e aromas das coisas.	Eu percebo o cheiro e o aroma das coisas	Eu percebo o cheiro e o aroma das coisas

	things.			
27	Even when I'm feeling terribly upset, I can find a way to put it into words	Mesmo quando estou terrivelmente chateado, eu consigo encontrar uma maneira de colocar isso em palavras.	Mesmo quando me sinto terrivelmente aborrecido, consigo encontrar uma maneira de me expressar em palavras	Mesmo quando me sinto terrivelmente aborrecido, consigo encontrar uma maneira de me expressar em palavras
28	I rush through activities without being really attentive to them	Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas	Eu realizo atividades apressadamente sem estar realmente atento à elas	Eu realizo atividades apressadamente sem estar realmente atento à elas
29	Usually when I have distressing thoughts or images, I am able just to notice them without reacting.	Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu sou capaz de apenas notá-los, sem reagir a eles	Normalmente quando tenho pensamentos perturbadores ou vejo imagens estressantes, sou capaz de apenas notá-las sem reagir	Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu sou capaz de apenas notá-los, sem reagir a eles
30	I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them.	Eu acho que algumas das minhas emoções são más ou inapropriadas e eu não deveria senti-las	Eu acho que minhas emoções são más ou inapropriadas e que eu não deveria senti-las	Eu acho que algumas das minhas emoções são más ou inapropriadas e eu não deveria senti-las
31	I notice visual elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light and shadow.	Eu noto os elementos visuais nas artes ou na natureza, tais como cores, formas, texturas ou padrões de luz e sombra	Eu percebo elementos visuais na arte ou na natureza tais como: cores, formatos, texturas ou padrões de luz e sombra	Eu percebo elementos visuais na arte ou na natureza tais como: cores, formatos, texturas ou padrões de luz e sombra
32	My natural tendency is to put my experiences into words.	Minha tendência natural é colocar minhas experiências em palavras.	Minha tendência natural é colocar minhas experiências em palavras	Minha tendência natural é colocar minhas experiências em palavras
33	Usually when I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go.	Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu apenas os percebo e os deixo ir	Normalmente quando tenho pensamentos ou vejo imagens perturbadoras, eu apenas os percebo e os deixo ir	Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu apenas os percebo e os deixo ir
34	I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing.	Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo.	Eu realizo trabalhos ou tarefas automaticamente, sem estar atento ao que estou fazendo	Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo.
35	Usually when I	Geralmente, quando eu	Normalmente quando	Normalmente quando tenho

	have distressing thoughts or images, I judge myself as good or bad, depending on what the thought/image is about.	tenho pensamentos ou imagens aflitivas, eu me julgo como bom ou ruim, dependendo do conteúdo da imagem ou do pensamento.	tenho pensamentos aflitivos ou vejo imagens estressantes, eu me julgo como bom ou mal, dependendo do tipo de imagens ou pensamentos	pensamentos aflitivos ou imagens estressantes, eu me julgo como bom ou mal, dependendo do tipo de imagens ou pensamentos
36	I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior.	Eu presto atenção em como minhas emoções afetam meus pensamentos e comportamento.	Eu presto atenção em como minhas emoções afetam meus pensamentos e comportamento	Eu presto atenção em como minhas emoções afetam meus pensamentos e comportamento
37	I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail.	Eu geralmente consigo descrever detalhadamente como me sinto no momento	Normalmente eu consigo descrever detalhadamente como me sinto naquele momento	Normalmente eu consigo descrever detalhadamente como me sinto naquele momento
38	I find myself doing things without paying attention.	Eu me encontro fazendo as coisas sem prestar atenção	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção a elas	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção a elas
39	I disapprove of myself when I have irrational ideas.	Eu me desaprovo quando tenho ideias irracionais	Eu me reprovo quando tenho idéias irracionais	Eu me reprovo quando tenho idéias irracionais

Tabela 03 - Resultados dos estágios 3,4 e 5 do processo de tradução e adaptação cultural da MAAS.

Item	MAAS Original	Síntese das Traduções	Retrotradução	Versão Modificada Final dos Itens
1	I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later	Eu poderia experimentar alguma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois.	I could experience any emotion and only be aware of it some time later.	Eu poderia experimentar alguma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois.
2	I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else	Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção ou por estar pensando em outra coisa	I break or spill things because of lack of caution, lack of attention or because I am thinking about something else.	Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção ou por estar pensando em outra coisa
3	I find it difficult to stay focused on what's happening in the present	Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente	I have difficulty staying focused on what is happening at present time	Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente
4	I tend to walk quickly to get where I'm going without paying attention to what I experience along the way	Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho	I usually walk fast to get to my destination without paying attention to what I experience on the way	Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho
5	I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention	Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção	I do not usually notice the feelings of physical tension or discomfort until they really draw my attention.	Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção
6	I forget a person's name almost as soon as I've been told it for the first time	Eu esqueço o nome das pessoas quase imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez	I forget people's names almost immediately after I have heard them for the first time.	Eu esqueço o nome das pessoas quase imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez
7	It seems I am "running on automatic," without much awareness of what I'm doing	Parece que eu estou "funcionando no piloto automático", sem muita consciência do que estou fazendo	It seems that I'm "running on autopilot", without much awareness of what I am doing	Parece que eu estou "funcionando no piloto automático", sem muita consciência do que estou fazendo

8	I rush through activities without being really attentive to them	Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas	I accomplish activities in a hasty way, without being really attentive to them.	Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas
9	I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I'm doing right now to get there	Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir que perco a noção do que estou fazendo agora para chegar lá	I am so focused on the purpose that I want to achieve, that I lose track of what I am doing now to get there.	Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir que perco a noção do que estou fazendo agora para chegar lá
10	I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing	Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo	I accomplish jobs/services and tasks automatically, without being aware of what I am doing.	Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo
11	I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time	Eu me percebo com a atenção dividida entre o que estou fazendo e o que estou ouvindo alguém dizer	I find myself with attention divided between what I am doing and what I am hearing somebody saying	Eu me percebo ouvindo alguém falar e fazendo outra coisa ao mesmo tempo
12	I drive places on 'automatic pilot' and then wonder why I went there	Eu dirijo no "piloto automático" e depois penso porque eu fui naquela direção	I drive to places on "autopilot" then I wonder why I went to this place	Eu dirijo no "piloto automático" e depois penso porque eu fui naquela direção
13	I find myself preoccupied with the future or the past	Encontro-me preocupado com o futuro ou com o passado	I find myself worried about the future or the past.	Encontro-me preocupado com o futuro ou com o passado
14	I find myself doing things without paying attention	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção	I find myself doing things without paying attention	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção
15	I snack without being aware that I'm eating	Eu como sem estar consciente de que estou comendo	I eat without being aware that I am eating	Eu como sem estar consciente de que estou comendo

Tabela 04 - Resultados dos estágios 3, 4 e 5 do processo de tradução e adaptação cultural do FFMQ.

Item	FFMQ Original	Síntese das Traduções	Retrotradução	Versão Modificada Final dos Itens
1	When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving	Quando estou caminhando, eu deliberadamente percebo as sensações do meu corpo em movimento	When I am walking, I deliberately notice the sensations of my body in movement.	Quando estou caminhando, eu deliberadamente percebo as sensações do meu corpo em movimento
2	I'm good at finding the words to describe my feelings.	Sou bom para encontrar palavras que descrevam os meus sentimentos.	I am good at finding words that describe my feelings	Sou bom para encontrar palavras que descrevam os meus sentimentos.
3	I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions.	Eu me critico por ter emoções irracionais ou inapropriadas	I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions	Eu me critico por ter emoções irracionais ou inapropriadas
4	I perceive my feelings and emotions without having to react to them.	Eu percebo meus sentimentos e emoções sem ter que reagir a eles	I realize my feelings and emotions without having to react to them	Eu percebo meus sentimentos e emoções sem ter que reagir a eles
5	When I do things, my mind wanders off and I'm easily distracted	Quando faço algo, minha mente divaga e me distraio facilmente	When I do something, my mind wanders and I am easily distracted	Quando faço algo, minha mente divaga e me distraio facilmente
6	When I take a shower or a bath, I stay alert to the sensations of water on my body	Quando eu tomo banho, eu fico alerta às sensações da água no meu corpo.	When I take a bath, I am alert to the sensations of the water on my body	Quando eu tomo banho, eu fico alerta às sensações da água no meu corpo.
7	I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words.	Eu consigo facilmente descrever minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.	I can easily portray my beliefs, opinions and expectations into words	Eu consigo facilmente descrever minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.
8	I don't pay attention to what I'm doing because I'm daydreaming, worrying, or otherwise	Eu não presto atenção no que faço porque fico divagando, preocupado com outras coisas ou distraído	I do not pay attention to what I do because I am wandering, worried about other things or distracted	Eu não presto atenção no que faço porque fico sonhando acordado, preocupado com outras coisas ou distraído

	distracted.			
9	I watch my feelings without getting lost in them	Eu observo meus sentimentos sem me perder neles	I observe my feelings without getting lost in them	Eu observo meus sentimentos sem me perder neles
10	I tell myself that I shouldn't be feeling the way I'm feeling	Eu digo a mim mesmo que eu não deveria me sentir da forma como estou me sentindo.	I tell myself that I should not feel the way I am feeling	Eu digo a mim mesmo que eu não deveria me sentir da forma como estou me sentindo.
11	I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions.	Eu percebo como a comida e a bebida afetam meus pensamentos, sensações corporais e emoções	I realize how food and beverages affect my thoughts, physical sensations and emotions	Eu percebo como a comida e a bebida afetam meus pensamentos, sensações corporais e emoções
12	It's hard for me to find the words to describe what I'm thinking.	É difícil para mim encontrar palavras para descrever o que estou pensando	It is hard for me to find words to describe what I am thinking	É difícil para mim encontrar palavras para descrever o que estou pensando
13	I am easily distracted.	Eu me distraio facilmente	I am easily distracted.	Eu me distraio facilmente
14	I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way.	Eu acredito que alguns dos meus pensamentos são maus ou anormais e eu não deveria pensar daquela forma	I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I should not think that way	Eu acredito que alguns dos meus pensamentos são maus ou anormais e eu não deveria pensar daquela forma
15	I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face.	Eu presto atenção em sensações, tais como o vento em meus cabelos ou o sol no meu rosto	I pay attention to sensations, such as wind in my hair or the sun on my face	Eu presto atenção em sensações, tais como o vento em meus cabelos ou o sol no meu rosto
16	I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things.	Eu tenho problemas para encontrar as palavras certas para expressar como me sinto sobre as coisas	I have trouble finding the right words to express how I feel about things	Eu tenho problemas para encontrar as palavras certas para expressar como me sinto sobre as coisas
17	I make judgments about whether my thoughts are good or bad.	Eu faço julgamentos sobre se meus pensamentos são bons ou maus	I make judgments about whether my thoughts are good or bad	Eu faço julgamentos sobre se meus pensamentos são bons ou maus
18	I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.	Eu acho difícil permanecer focado no que está acontecendo no momento presente.	I find it hard to stay focused on what is happening at the present moment	Eu acho difícil permanecer focado no que está acontecendo no momento presente.
19	Usually when I have distressing	Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos	Usually when I have distressing images	Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos

	thoughts or images, I “step back” and am aware of the thought or image without getting taken over by it	aflitivos, eu “dou um passo atrás” e tomo consciência do pensamento ou imagem sem ser levado por eles	or thoughts, I take a step back and I am aware of the thought or image without being taken by them.	ruins, eu “dou um passo atrás” e tomo consciência do pensamento ou imagem sem ser levado por eles
20	I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing.	Eu presto atenção aos sons, tais como o tic tac do relógio, o canto dos pássaros ou dos carros passando	I pay attention to sounds, such as the ticking of the clock, the chirping of birds or the cars passing by.	Eu presto atenção aos sons, tais como o tic tac do relógio, o canto dos pássaros ou dos carros passando
21	In difficult situations, I can pause without immediately reacting	Em situações difíceis, eu consigo fazer uma pausa, sem reagir imediatamente	In difficult situations, I can have a pause without immediately reacting	Em situações difíceis, eu consigo fazer uma pausa, sem reagir imediatamente
22	When I have a sensation in my body, it's difficult for me to describe it because I can't find the right words.	Quando tenho uma sensação no meu corpo, é difícil para mim descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas	When I have a sensation in my body, it is difficult for me to describe it because I cannot find the right words	Quando tenho uma sensação no meu corpo, é difícil para mim descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas
23	It seems I am “running on automatic” without much awareness of what I’m doing.	Parece que eu estou “funcionando no piloto automático” sem muita consciência do que estou fazendo.	Seems like I am "running on autopilot" without much awareness of what I am doing	Parece que eu estou “funcionando no piloto automático” sem muita consciência do que estou fazendo.
24	Usually when I have distressing thoughts or images, I feel calm soon after	Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu me sinto calmo logo depois	Generally, when I have distressing thoughts or images, I feel calm afterwards	Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos ruins, eu me sinto calmo logo depois
25	I tell myself that I shouldn't be thinking the way I'm thinking	Eu digo a mim mesmo que eu não deveria pensar da forma como estou pensando.	I tell myself that I should not think the way I am thinking	Eu digo a mim mesmo que eu não deveria pensar da forma como estou pensando.
26	I notice the smells and aromas of things.	Eu percebo o cheiro e o aroma das coisas	I notice the smell and the scent of things	Eu percebo o cheiro e o aroma das coisas
27	Even when I'm feeling terribly upset, I can find a	Mesmo quando me sinto terrivelmente aborrecido, consigo encontrar uma	Even when I feel terribly upset, I can find a way to express myself	Mesmo quando me sinto terrivelmente aborrecido, consigo encontrar uma

	way to put it into words	maneira de me expressar em palavras	in words	maneira de me expressar em palavras
28	I rush through activities without being really attentive to them	Eu realizo atividades apressadamente sem estar realmente atento a elas	I accomplish activities in a hasty way, without being really attentive to them	Eu realizo atividades apressadamente sem estar realmente atento a elas
29	Usually when I have distressing thoughts or images, I am able just to notice them without reacting.	Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu sou capaz de apenas notá-los, sem reagir a eles	Usually when I have distressing thoughts or images, I am able to only notice them, without reacting to them	Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu sou capaz de apenas notá-los, sem reagir a eles
30	I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them.	Eu acho que algumas das minhas emoções são más ou inapropriadas e eu não deveria senti-las	I think that some of my emotions are bad or inappropriate and I should not feel them	Eu acho que algumas das minhas emoções são más ou inapropriadas e eu não deveria senti-las
31	I notice visual elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light and shadow.	Eu percebo elementos visuais na arte ou na natureza tais como: cores, formatos, texturas ou padrões de luz e sombra	I notice visual elements in art or in nature such as colors, shapes, textures or patterns of light and shadow	Eu percebo elementos visuais na arte ou na natureza tais como: cores, formatos, texturas ou padrões de luz e sombra
32	My natural tendency is to put my experiences into words.	Minha tendência natural é colocar minhas experiências em palavras	My natural tendency is to put my experiences into words	Minha tendência natural é colocar minhas experiências em palavras
33	Usually when I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go.	Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu apenas os percebo e os deixo ir	Usually when I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go.	Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos ruins, eu apenas os percebo e os deixo ir
34	I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing.	Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo.	I accomplish jobs/services and tasks automatically, without being aware of what I am doing	Eu realizo tarefas automaticamente, sem prestar atenção no que estou fazendo.
35	Usually when I have distressing thought or images, I judge myself as good or	Normalmente quando tenho pensamentos aflitivos ou imagens estressantes, eu me julgo como bom ou mal,	Normally when I have afflictive thoughts or stressful images, I judge myself as good or as evil, depending on the	Normalmente quando tenho pensamentos aflitivos ou imagens estressantes, eu me julgo como bom ou mal, dependendo do tipo de

	bad, depending on what the thought/image is about.	dependendo do tipo de imagens ou pensamentos	type of images or thoughts	imagens ou pensamentos
36	I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior.	Eu presto atenção em como minhas emoções afetam meus pensamentos e comportamento	I pay attention to how my emotions affect my thoughts and my behavior	Eu presto atenção em como minhas emoções afetam meus pensamentos e comportamento
37	I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail.	Normalmente eu consigo descrever detalhadamente como me sinto naquele momento	Normally I can describe in details how I feel at that moment	Normalmente eu consigo descrever detalhadamente como me sinto no momento presente
38	I find myself doing things without paying attention.	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção a elas	I find myself doing things without paying attention to them	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção a elas
39	I disapprove of myself when I have irrational ideas.	Eu me reprovo quando tenho ideias irracionais	I disapprove myself when I have irrational ideas	Eu me reprovo quando tenho ideias irracionais

I) Questionário Sócio-Demográfico					
1. Gênero <input type="checkbox"/> 1. Feminino <input type="checkbox"/> 2. Masculino	2. Idade <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 100px; height: 20px;">Anos</td> </tr> </table>			Anos	3. Estado Civil <input type="checkbox"/> 1. Solteiro(a) <input type="checkbox"/> 2. Casado(a)/Vive com companheiro(a) <input type="checkbox"/> 3. Divorciado(a) <input type="checkbox"/> 4. Viúvo(a)
		Anos			
4. Profissão Qual? _____		5. Atualmente, você está trabalhando? <input type="checkbox"/> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não			
6. Renda Familiar: <input type="checkbox"/> 1. Até um salário mínimo <input type="checkbox"/> 2. De 1 a 3 salários mínimos <input type="checkbox"/> 3. De 3 a 6 salários mínimos <input type="checkbox"/> 4. De 6 a 10 salários mínimos <input type="checkbox"/> 5. Mais de 10 salários mínimos 7. Número de Pessoas que dependem da renda: <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 100px; height: 20px;">Pessoas</td> </tr> </table>				Pessoas	8. Escolaridade: <input type="checkbox"/> 1. Analfabeto <input type="checkbox"/> 2. De 1º a 4º Série (Primário) Incompleto <input type="checkbox"/> 3. De 1º a 4º Série (Primário) Completo <input type="checkbox"/> 4. De 5º a 8º Série (Ginásio) Incompleto <input type="checkbox"/> 5. De 5º a 8º Série (Ginásio) Completo <input type="checkbox"/> 6. Ensino Médio (Colegial) Incompleto <input type="checkbox"/> 7. Ensino Médio (Colegial) Completo <input type="checkbox"/> 8. Nível Superior Incompleto <input type="checkbox"/> 9. Nível Superior Completo
		Pessoas			
9. Qual a sua religião ou culto? _____ 10. Praticante: <input type="checkbox"/> 1. Sim <input type="checkbox"/> 2. Não		11. Quantas vezes você deu entrada em algum serviço para o tratamento de dependência de tabaco? <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 100px; height: 20px;">Vezes</td> </tr> </table>			Vezes
		Vezes			

II) Teste de Dependência de Nicotina de Fagerström**12 - 1) Quanto tempo após acordar você fuma seu primeiro cigarro?**

- a) Dentro de 5 minutos (3)
- b) Entre 6 e 30 minutos (2)
- c) Entre 31 e 60 minutos (1)
- d) Após 60 minutos (0)

13 - 2) Você acha difícil não fumar em lugares proibidos como igrejas, bibliotecas, etc?

- a) Sim (1)
- b) Não (0)

14 - 3) Qual o cigarro do dia que traz mais satisfação?

- a) O primeiro da manhã (1)
- b) Outros (0)

15 - 4) Quantos cigarros você fuma por dia?

- a) Menos de 10 (0)
- b) De 11 a 20 (1)
- c) De 21 a 30 (2)
- d) Mais de 31 (3)

16 - 5) Você fuma mais freqüentemente pela manhã?

- a) Sim (1)
- b) Não (0)

17 - 6) Você fuma, mesmo doente, quando precisa ficar de cama a maior parte do tempo?

- a) Sim (1)
- b) Não (0)

III) Escala de atenção e Consciência Plenas (MAAS)

Há um conjunto de sentenças abaixo sobre a sua experiência diária. Usando a escala de 1 a 6 abaixo, por favor, indique a frequência com que você tem cada experiência, atualmente. Por favor, responda de acordo com o que realmente reflita a sua experiência, ao invés de o que você pensa que a sua experiência deveria ser. Por favor, pense em cada item separadamente dos outros.

1	2	3	4	5	6
Quase sempre	Muito Frequentemente	Relativamente Frequente	Raramente	Muito raramente	Quase nunca
18 – 1) Eu poderia experimentar alguma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois.				1 2 3 4 5 6	
19 – 2) Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção, ou por estar pensando em outra coisa.				1 2 3 4 5 6	
20 – 3) Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente.				1 2 3 4 5 6	
21 – 4) Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho.				1 2 3 4 5 6	
22 – 5) Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção.				1 2 3 4 5 6	
23 – 6) Eu esqueço o nome das pessoas quase imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez.				1 2 3 4 5 6	
24 - 7) Parece que eu estou “funcionando no piloto automático”, sem muita consciência do que estou fazendo.				1 2 3 4 5 6	
25 – 8) Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas				1 2 3 4 5 6	
26 - 9) Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir, que perco a noção do que estou fazendo agora para chegar lá.				1 2 3 4 5 6	
27 - 10) Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo.				1 2 3 4 5 6	
28 - 11) Eu me percebo ouvindo alguém falar e fazendo outra coisa ao mesmo tempo.				1 2 3 4 5 6	
29 - 12) Eu dirijo no “piloto automatico” e depois penso porque eu fui naquela direção.				1 2 3 4 5	
30 - 13) Encontro-me preocupado com futuro ou com o passado.				1 2 3 4 5 6	
31 -14) Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção.				1 2 3 4 5 6	
32 - 15) Eu como sem estar consciente do que estou comendo.				1 2 3 4 5 6	

IV) Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* - FFMQ

Instrução: Por favor, **circule a resposta** que melhor descreva a frequência com que as sentenças são verdadeiras para você.

		Nunca ou raramente verdadeiro	Às vezes verdadeiro	Não tenho certeza	Normalmente verdadeiro	Quase sempre ou sempre verdadeiro
33 1	Quando estou caminhando, eu deliberadamente percebo as sensações do meu corpo em movimento.	1	2	3	4	5
34 2	Sou bom para encontrar palavras que descrevam os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
35 3	Eu me critico por ter emoções irracionais ou inapropriadas.	1	2	3	4	5
36 4	Eu percebo meus sentimentos e emoções sem ter que reagir a eles.	1	2	3	4	5
37 5	Quando faço algo, minha mente voa e me distraio facilmente.	1	2	3	4	5
38 6	Quando eu tomo banho, eu fico alerta às sensações da água no meu corpo.	1	2	3	4	5
39 7	Eu consigo facilmente descrever minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras.		1	2	3	4
40 8	Eu não presto atenção no que faço porque fico sonhando acordado, preocupado com outras coisas ou distraído.	1	2	3	4	5
41 9	Eu observo meus sentimentos sem me perder neles.	1	2	3	4	5
42 10	Eu digo a mim mesmo que eu não deveria me sentir da forma como estou me sentindo.	1	2	3	4	5
43 11	Eu percebo como a comida e a bebida afetam meus pensamentos, sensações corporais e emoções.	1	2	3	4	5
44 12	É difícil para mim encontrar palavras para descrever o que estou pensando.	1	2	3	4	5
45 13	Eu me distraio facilmente.	1	2	3	4	5
46 14	Eu acredito que alguns dos meus pensamentos são maus ou anormais e eu não deveria pensar daquela	1	2	3	4	5

	forma.					
47 15	Eu presto atenção em sensações, tais como o vento em meus cabelos ou o sol no meu rosto.	1	2	3	4	5
48 16	Eu tenho problemas para encontrar as palavras certas para expressar como me sinto sobre as coisas.	1	2	3	4	5
49 17	Eu faço julgamentos sobre se meus pensamentos são bons ou maus.	1	2	3	4	5
50 18	Eu acho difícil permanecer focado no que está acontecendo no momento presente.	1	2	3	4	5
51 19	Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos ruins, eu “dou um passo atrás” e tomo consciência do pensamento ou imagem sem ser levado por eles.	1	2	3	4	5
52 20	Eu presto atenção aos sons, tais como o tic tac do relógio, o canto dos pássaros ou dos carros passando.	1	2	3	4	5
53 21	Em situações difíceis, eu consigo fazer uma pausa, sem reagir imediatamente.	1	2	3	4	5
54 22	Quando tenho uma sensação no meu corpo, é difícil para mim descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas.	1	2	3	4	5
55 23	Parece que eu estou “funcionando no piloto automático” sem muita consciência do que estou fazendo.	1	2	3	4	5
56 24	Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos ruins, eu me sinto calmo logo depois.	1	2	3	4	5
57 25	Eu digo a mim mesmo que eu não deveria pensar da forma como estou pensando.	1	2	3	4	5
58 26	Eu percebo o cheiro e o aroma das coisas.	1	2	3	4	5
59 27	Mesmo quando me sinto terrivelmente aborrecido, consigo encontrar uma maneira de me expressar em palavras.	1	2	3	4	5
60 28	Eu realizo atividades apressadamente sem estar realmente atento a elas.	1	2	3	4	5
61 29	Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu sou capaz de apenas notá-los, sem reagir a eles.	1	2	3	4	5
62	Eu acho que algumas das minhas	1	2	3	4	5

30	emoções são más ou inapropriadas e eu não deveria senti-las.					
63 31	Eu percebo elementos visuais na arte ou na natureza tais como: cores, formatos, texturas ou padrões de luz e sombra.	1	2	3	4	5
64 32	Minha tendência natural é colocar minhas experiências em palavras.	1	2	3	4	5
65 33	Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos ruins, eu apenas os percebo e os deixo ir.	1	2	3	4	5
66 34	Eu realizo tarefas automaticamente, sem prestar atenção no que estou fazendo.	1	2	3	4	5
67 35	Normalmente quando tenho pensamentos ruins ou imagens estressantes, eu me julgo como bom ou mau, dependendo do tipo de imagens ou pensamentos.	1	2	3	4	5
68 36	Eu presto atenção em como minhas emoções afetam meus pensamentos e comportamento.	1	2	3	4	5
69 37	Normalmente eu consigo descrever detalhadamente como me sinto no momento presente.	1	2	3	4	5
70 38	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção a elas.	1	2	3	4	5
71 39	Eu me reprovo quando tenho ideias irracionais.	1	2	3	4	5

V) Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES)

Subescala 1

Gostaria de saber como você tem se sentido ultimamente. Esta escala consiste de algumas palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções. Não há respostas certas ou erradas. O importante é que você seja o mais sincero possível. Leia cada item e depois escreva o número que expressa sua resposta no espaço ao lado da palavra, de acordo com a seguinte escala.

1	2	3	4	5
Nem um pouco	Um pouco	Moderadamente	Bastante	Extremamente
Ultimamente tenho me sentido ...				
72 -1) aflito _____		88-17) transtornado _____		104-33) abatido _____
73-2) alarmado _____		89-18) animado _____		104-34) amedrontado _____
74-3) amável _____		90-19) determinado _____		106-35) aborrecido _____
75- 4) ativo _____		91-20) chateado _____		107-36) agressivo _____
76-5) angustiado _____		92-21) decidido _____		108-37) estimulado _____
77-6) agradável _____		93-22) seguro _____		109-38) incomodado _____
78-7) alegre _____		94-23) assustado _____		110-39) bem _____
79-8) apreensivo _____		95-24) dinâmico _____		111-40) nervoso _____
80 -9) preocupado _____		96-25) engajado _____		112-41) empolgado _____
81-10) disposto _____		97-26) produtivo _____		113-42) vigoroso _____
82-11) contente _____		98-27) impaciente _____		114-43) inspirado _____
83-12) irritado _____		99-28) receoso _____		115-44) tenso _____
84-13) deprimido _____		100-29) entusiasmado _____		116-45) triste _____
85-14) interessado _____		101-30) desanimado _____		117-46) agitado _____
86-15) entediado _____		102-31) ansioso _____		118-47) envergonhado _____
87-16) atento _____		103-32) indeciso _____		

Subescala 2

Agora você encontrará algumas frases que podem identificar opiniões que você tem sobre a sua própria vida. Por favor, para cada afirmação, marque com um X o número que expressa o mais fielmente possível sua opinião sobre sua vida atual. Não existe resposta certa ou errada, o que importa é a sua sinceridade.

1 Discordo Plenamente	2 Discordo	3 Não sei	4 Concordo	5 Concordo Plenamente
119-48. Estou satisfeito com minha vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
120-49. Tenho aproveitado as oportunidades da vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
121-50. Avalio minha vida de forma positiva				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
122-51. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
123-52. Mudaria meu passado se eu pudesse				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
124-53. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
125-54. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
126-55. Gosto da minha vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
127-56. Minha vida está ruim				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
128-57. Estou insatisfeito com minha vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
129-58. Minha vida poderia estar melhor				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
130-59. Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
131-60. Minha vida é “sem graça”				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_
132-61. Minhas condições de vida são muito boas				_1_ _2_ _3_ _4_ _5_

8.3 ANEXO 3: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa “Adaptação Cultural e Validação da Versão Brasileira da Escala de Atenção e Consciência Plena (MAAS) e do Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ)”. Neste estudo pretendemos traduzir e adaptar, para a realidade brasileira, as escalas de *Mindfulness* (consciência plena) citadas acima para uma população de usuários de tabaco, para uma população da comunidade geral e para uma população de estudantes universitários.

O motivo que nos leva a estudar esse assunto é que as técnicas baseadas em consciência plena têm mostrado ótimos resultados para o tratamento de diversos problemas de saúde mental, incluindo o uso de substâncias. No entanto, não existem escalas brasileiras que medem o nível de consciência plena das pessoas, dificultando a realização de pesquisas práticas mais adequadas.

Para este estudo adotaremos o(s) seguinte(s) procedimento(s): (1) tradução das escalas do inglês para o português; (2) aplicação do questionário a pessoas usuárias de tabaco e da comunidade geral. O questionário contém perguntas sobre dados sócio-demográficos, seu uso ou não de tabaco e sobre consciência plena.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido(a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido(a) pelo pesquisador. Caso aceite participar, você será solicitado a responder um questionário que terá a duração de, aproximadamente, 30 minutos.

O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo. Você não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo. Este estudo apresenta risco mínimo, isto é, o mesmo risco existente em atividades rotineiras como conversar, tomar banho, ler, etc. Apesar disso, você tem assegurado o direito a ressarcimento ou indenização no caso de quaisquer danos eventualmente produzidos pela pesquisa.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão. Os dados e instrumentos utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida a você.

Eu, _____, portador(a) do documento de Identidade _____, fui informado(a) dos objetivos do presente estudo de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar se assim o desejar. Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Juiz de Fora, ____ de _____ de 20____ .

Assinatura do(a) participante

Assinatura do(a) pesquisador(a)

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar:

CEP- Comitê de Ética em Pesquisa
Pró-Reitoria de Pesquisa / Campus Universitário da UFJF
Juiz de Fora (MG) - CEP: 36036-900
Fone: (32) 2102-3788 / e-mail: cep.propesq@ufjf.edu.br

Pesquisador(a) responsável: Telmo Mota Ronzani
Endereço: Rua Johann Strauss, 120. Cond. São Lucas
Juiz de Fora (MG) - CEP: 36036-674
Fone: (32) 2102-3117 / e-mail: telmo.ronzani@ufjf.edu.br ou viviamvb@yahoo.com.br

8.4 ANEXO 4: TERMO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DA UFJF



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
PRO-REITORIA DE PESQUISA
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP/UFJF
36036900- JUIZ DE FORA - MG - BRASIL

Parecer nº 120/2011

Protocolo CEP-UFJF: 2370.110.2011 **FR:** 419721 **CAAE:** 0105.0.180.000-11

Projeto de Pesquisa: "Adaptação cultural e validação da versão brasileira da Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) e do Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ)"

Area Temática: Grupo III

Pesquisador Responsável: Telmo Mota Ronzani

Data prevista para o término da pesquisa: março de 2013

Pesquisadores Participantes: Elisa Harumi Kozasa, Viviam Vargas de Barros, Isabel Cristina Weiss de Souza, Tassiana C. Mendes Miranda, Vinicius de Paula Menezes e Henrique Pinto Gomide.

Instituição Proponente: Universidade Federal de Juiz de Fora

Análise do protocolo:

Itens Avaliados		Sim	Não	P	NA	
Justificativa	O estudo proposto apresenta pertinência e valor científico	X				
	Objeto de estudo está bem delineado	X				
Objetivo(s)	Apresentam clareza e compatibilidade com a proposta	X				
	Atende ao(s) objetivo(s) proposto(s)	X				
Material e Métodos	Informa	Tipo de estudo	X			
		Procedimentos que serão utilizados	X			
		Número de participantes	X			
		Justificativa de participação em grupos vulneráveis				X
		Critérios de inclusão e exclusão	X			
		Recrutamento	X			
		Coleta de dados	X			
		Tipo de análise	X			
Revisão da literatura	Cuidados Éticos	X				
	Atuais e sustentam o(s) objetivo(S) do estudo	X				
Resultados	Informa os possíveis impactos e benefícios	X				
Cronograma	Agenda as diversas etapas de pesquisa	X				
	Informa que a coleta de dados ocorrerá após aprovação do projeto pelo comitê	X				
Orçamento	Lista a relação detalhada dos custos da pesquisa	X				
	Apresenta o responsável pelo financiamento	X				
Referências	Segue uma normatização	X				
Instrumento de coleta de dados	Preserva o sujeito de constrangimento	X				
	Apresenta pertinência com o(s) objetivo(s) proposto(s).	X				
Termo de dispensa de TCLE	Solicita dispensa				X	
Termo de assentimento	Apresenta o termo em caso de participação de menores				X	
TCLE	Está em linguagem adequada, clara para compreensão do sujeito	X				
	Apresenta justificativa e objetivos	X				
	Descreve suficientemente os procedimentos	X				
	Apresenta campo para a identificação dos sujeitos	X				
	Informa que uma das vias do TCLE deverá ser entregue ao sujeito	X				
	Assegura liberdade do sujeito recusar ou retirar o	X				



UNIVERSIDADE FEDERAL DE JUIZ DE FORA
PRO-REITORIA DE PESQUISA
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA - CEP/UFJF
36036900- JUIZ DE FORA - MG - BRASIL

	consentimento sem penalidades				
	Garante sigilo e anonimato	X			
Explicita	Riscos e desconfortos esperados	X			
	Ressarcimento de despesas	X			
	Indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa	X			
	Forma de contato com o pesquisador	X			
	Forma de contato com o CEP	X			
	Como será o descarte de material coletado (no caso de material biológico)	X			
	O arquivamento do material coletado pelo período mínimo de 5 anos	X			
Pesquisador (es)	Apresentam titulação e experiência compatível com o projeto de pesquisa	X			
	Apresenta comprovante do Currículo Lattes do pesquisador principal e dos demais participantes.	X			
Documentos	Carta de Encaminhamento à Coordenação do CEP	X			
	Folha de Rosto preenchida	X			
	Projeto de pesquisa, redigido conforme Modelo de Apresentação de Projeto de Pesquisa padronizado pela Pró-Reitoria de Pesquisa (PROPEAQ)	X			
	Declaração de infraestrutura e de concordância com a realização da pesquisa, assinada pelo responsável pelo setor/serviço onde será realizada a pesquisa	X			

P= parcialmente NA=Não se aplica

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFJF, de acordo com as atribuições definidas na Res. CNS 196/96, manifesta-se pela **aprovação** do protocolo de pesquisa proposto.

Situação: Projeto Aprovado
Juiz de Fora, 16 de junho de 2011

Profª Drª Iêda Maria Ávila Vargas Dias
Coordenadora – CEP/UFJF

RECEBI

DATA: ___/___/2011

ASS: _____

8.5 ANEXO 5: AUTORIZAÇÃO DO AUTOR DA ESCALA MAAS

----- Original Message -----

From: Rich Ryan

To: Isabel Weiss

Sent: Thursday, November 11, 2010 5:12 PM

Subject: Re: MAAS validation

Isabel

You certainly have permission to use and to translate the MAAS for your research purposes. I have copied Kirk Brown in, as he was the first author for this scale. I also think the scale may already be in Portuguese, --it would be worth checking the SDT listserve or checking perhaps with Pedro Teixeira – Technical University of Lisbon, Estrada da Costa, Cruz Quebrada, 1495-688. Portugal.

E-mail: pteixeira@fmh.utl.pt

Richard

On 11/11/10 12:12 PM, "Isabel Weiss" <isabelweiss@acessa.com> wrote:

Dear Dr. Richard Ryan,

I am Isabel Weiss, a psychologist and Brazilian researcher in the area of alcohol and other drugs. I am part of a research group called Social Psychology & Public Health Research Group (POPSS), headed by Prof. Telmo Mota Ronzani (cc above) , PhD, Federal University of Juiz de Fora (UFJF), Brazil.

At the moment I am preparing my PhD project, about *Mindfulness* and tobacco cessation, and at first we thought of a study (RCT) comparing one group with *Mindfulness*-Based Relapse Prevention MBRP and medication, another group that follows the guideline of tobacco in Brazil (Cognitive Behavior Therapy - CBT and medication) and a third group probably with brief intervention and medication. . We intend to evaluate anxiety scales, depression and stress, and carbon monoxide to measure abstinence from tobacco.

We are thinking of the possibility of using *Mindfulness Attention Awareness Scale* (MAAS) (Brown; Ryan, 2003), to evaluate *Mindfulness* degree of the participants on the research. I would like to know your opinion about my research, mainly about the possibility of our research group in Brazil translating and validating MAAS for the Brazilian population. We wondering how interested you would be in our project and whether we could count on your authorization on the translation and validation.

I am at your disposal in case you need further information. For us in Brazil, it would be a great pleasure and honor to be able to validate MAAS. My PhD will happen at the Federal University of São Paulo (UNIFESP), my advisor is Dr. Ana Regina Noto (cc above), PhD and co-advisor, Dr. Elisa Harumi Kozasa (cc above). Prof. Telmo will participate as a collaborator.

Best Regards,

Isabel Weiss

8.6 ANEXO 6: AUTORIZAÇÃO DA AUTORA DA ESCALA FFMQ

----- Original Message -----

From: Baer, Ruth

To: Isabel Weiss

Sent: Monday, February 28, 2011 7:08 PM

Subject: RE: FFMQ validation

Dear Isabel,

Your study sounds very interesting and it would be fine for you to translate the FFMQ. However, there is already a Portuguese version, translated by Dr. Jose Pinto Gouveia in Portugal. I will attach it.

Here is Dr. Pinto Gouveia's contact information:

José Pinto Gouveia, MD, Ph.D.

Professor Catedrático Convidado

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de
Coimbra Rua do Colégio Novo, Apartado 6153

3001-802 Coimbra

Tel:0351 239851464

Email:jpgouveia@fpce.uc.pt

I must also explain that I don't have any official power to authorize translations. You are welcome to do your own if you would like to. I try to keep track of translations when I hear of them, so that I can tell people about them and perhaps save some unnecessary work. However, it is possible that someone else in Brazil is working on a translation that I have not heard about.

Good luck with your project! I will be interested to hear about your findings at a future time.

Best wishes,

Ruth Baer

Ruth A. Baer, PhD

Professor of Psychology

Dept of Psychology

115 Kastle Hall

University of Kentucky

Lexington, KY 40506-0044

phone: 859-257-6841

fax: 859-323-1979

email: rbaer@email.uky.edu

From: Isabel Weiss [mailto:isabelweiss@acessa.com]
Sent: Monday, February 28, 2011 2:37 PM
To: Baer, Ruth
Subject: Fw: FFMQ validation
Importance: High

Dear Dr Ruth Baer,

I am Isabel Weiss, a psychologist and Brazilian researcher in the area of alcohol and other drugs. I am part of a research group called Social Psychology & Public Health Research Group (POPSS), headed by Prof. Telmo Mota Ronzani (cc above) , PhD, Federal University of Juiz de Fora (UFJF), Brazil.

At the moment I am preparing my PhD project, about *Mindfulness* and tobacco cessation, and at first we thought of a study (RCT) comparing one group with *Mindfulness*-Based Relapse Prevention MBRP and medication, another group that follows the guideline of tobacco in Brazil (Cognitive Behavior Therapy - CBT and medication) and a third group probably with brief intervention and medication. . We intend to evaluate anxiety scales, depression and stress, and carbon monoxide to measure abstinence from tobacco.

We are thinking of the possibility of using Five Facets *Mindfulness* Questionnaire (FFMQ), to evaluate *Mindfulness* degree of the participants on the research. I would like to know your opinion about my research, mainly about the possibility of our research group in Brazil translating and validating FFMQ for the Brazilian population. We wondering how interested you would be in our project and whether we could count on your authorization on the translation and validation.

For us in Brazil, it would be a great pleasure and honor to be able to validate FFMQ. My PhD will happen at the Federal University of São Paulo (UNIFESP), my advisor is Dr. Ana Regina Noto (cc above), PhD and co-advisor, Dr. Elisa Harumi Kozasa (cc above). Prof. Telmo will participate as a collaborator.

I am at your disposal in case you need further information.

Best Regards,
Isabel Weiss

8.7 ANEXO 7: AUTORIZAÇÃO PARA MUDANÇA DA ESTRUTURA FATORIAL DO FFMQ
E PARA ADIÇÃO DA SIGLA "BR" AO NOME ORIGINAL

RE: Brazilian version of the FFMQ
DE: Baer, Ruth
PARA: Víviam Vargas de Barros
Mensagem sinalizada Quarta-feira, 8 de Agosto de 2012 17:52

Dear Viviam,
That sounds great, no problem to indicate it's the Brazilian version.
I look forward to seeing the article.
All the best,
Ruth
Ruth A. Baer, PhD
Professor of Psychology
Dept of Psychology
115 Kastle Hall
University of Kentucky
Lexington, KY 40506-0044
phone: 859-257-6841
fax: 859-323-1979
email: rbaer@email.uky.edu

From: Víviam Vargas de Barros [mailto:viviamvb@yahoo.com.br]
Sent: Tuesday, August 07, 2012 9:47 AM
To: Baer, Ruth
Subject: Re: Brazilian version of the FFMQ

Dear Ruth,
I've finally finished the adaptation and validation of the Brazilian version of the FFMQ with satisfactory results. I am now preparing the article to be published.
We maintained the original title of the scale, and my mentor suggested to put the word "Brazil" or "BR" in front of the original acronym FFMQ, to refer to the Brazilian version. But I need to know if it is OK for you.
as soon as I have the article accepted I will send you a copy.
thank you!
Best regards,

Víviam Vargas de Barros
Psicóloga
Mestranda do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFJF
Centro de Referência em Pesquisa, Intervenção e Avaliação em Álcool e Drogas (CREPEIA)
Telefone: (31) 9419-0207
Skype ID: Víviam Vargas de Barros

De: "Baer, Ruth" <rbaer@email.uky.edu>
Para: Víviam Vargas de Barros <viviamvb@yahoo.com.br>
Enviadas: Sábado, 16 de Junho de 2012 14:37
Assunto: RE: Brazilian version of the FFMQ

Hi Viviam,

It's nice to hear from you! You've done a lot of good work with the FFMQ.

Exploratory factor analysis often yields a lot of factors the first time through, especially if you are using eigenvalues > 1 as the rule for how many factors to derive. Many people think this gives too many factors. It's common to look at the scree plot to see how many factors should be derived, or you can do use a technique called parallel analysis, which I have not used myself.

It appears that the 5-factor solution does not work very well in your sample. The nonreactivity items seem to be the weakest. I think you should write this up as you found it, and not try to force the 5-factor solution.

If you have enough participants, you might think about repeating the factor analysis on the meditators only, and maybe all the nonmeditators grouped together, to see if there are any differences in factor structure for meditators and nonmeditators.

All the best, and let me know if you have other questions.

Ruth

Ruth A. Baer, PhD

Professor of Psychology

Dept of Psychology

115 Kastle Hall

University of Kentucky

Lexington, KY 40506-0044

phone: 859-257-6841

fax: 859-323-1979

email: rbaer@email.uky.edu

From: Víviam Vargas de Barros [mailto:viviamvb@yahoo.com.br]
Sent: Thursday, June 14, 2012 6:59 PM
To: Baer, Ruth
Cc: Telmo Ronzani
Subject: Brazilian version of the FFMQ

Dear Ruth, how is everything with you?

I've been working a lot here on the validation of the Brazilian version of the FFMQ. As I told you during the retreat my sample is divided into four groups (smokers, undergraduate psychology students, patients from a primary care facility and meditators).

I would like to share with you what we found here and ask you for suggestions. I've attached here the tables with the results of the factorial analysis. The first one is composed by the nine factors and the second contains the results of the analysis forcing for five factors.

On the exploratory factor analysis we found a nine factor structure of the scale, accounting for 55,25% of the total variance of the scale. However as you will see on the table, the facet describe was divided in two dimensions (one composed by the regular items) and the second composed by the describe items written on the negative. Also, the act with awareness facet was divided in two dimensions, one composed by the items regarding the pilot automatic behavior and the second with the items that refer to distraction. The eighth and ninth grouped items arbitrarily, without theoretical explanation. Then, the seven factor structure accounted for 49,56% of the total variance.

Have you seen results like these before, in validations in other countries?

What do you think about these results? Do they make any sense to you? I would like to know if you approve the idea of the Brazilian version containing the seven factors or if you would rather have the same structure of your version (with five factors), even with poorer psychometric properties.

Also, do you have any other suggestion, regarding the analysis or any doubt about details of my project?

I will really appreciate to have your opinion about this, and will respect your decision.

I have copied my mentor Telmo Ronzani on this e-mail, I hope you don't mind.

With very warm regards!!

Víviam Vargas de Barros

Psicóloga

Mestranda do Programa de Pós-graduação em Psicologia da UFJF

Centro de Referência em Pesquisa, Intervenção e Avaliação em Álcool e Drogas (CREPEIA)

Telefone: (31) 9419-0207

Skype ID: Víviam Vargas de Barros