# ESCALA BREVE DE AUTOCUIDADO CONSCIENTE (EBAC)

**Instruções para respostas**: Marque a opção que reflete a frequência do seu comportamento (quanto ou com que frequência) considerando os últimos 7 dias, de acordo com as seguintes opções de resposta:

| **Nunca**  **(0 dias)** | **Raramente**  **(1 dia)** | **Às vezes**  **(2 a 3 dias)** | **Frequentemente**  **(4 a 5 dias)** | **Regularmente**  **(6 a 7 dias)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Observe que o item 6 da subescala “Cuidados físicos” tem pontuação inversa, devendo ser pontuado conforme apresentado abaixo:

| **Nunca**  **(0 dias)** | **Raramente**  **(1 dia)** | **Às vezes**  **(2 a 3 dias)** | **Frequentemente**  **(4 a 5 dias)** | **Regularmente**  **(6 a 7 dias)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

As perguntas da escala estão apresentadas a seguir:

| **Relaxamento consciente (3 itens)** |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Escutei algo para relaxar (por exemplo, música, podcast, rádio, sons da natureza) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Utilizei algumas imagens para relaxar (por exemplo arte, filme, vitrines, natureza) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Busquei me sentir relaxado(a) por meio de cheiros/aromas (por exemplo, cremes/loções,  natureza, velas aromatizadas/incenso, cheiros relacionados a comida) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| **Cuidados físicos (4 itens)** |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4. Me exercitei por pelo menos 30 a 60 min | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Participei de esportes, dança ou outras atividades físicas programadas (por exemplo,  equipes esportivas, aulas de dança) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Fui sedentário(a) em vez de me exercitar (por exemplo, assisti TV, trabalhei no  computador) *\*pontuação inversa* | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Pratiquei ioga ou outra prática de mente/corpo (por exemplo, Tae Kwon Do, Tai Chi) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| **Autocompaixão e propósito (3 itens)** |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. Eu fui bondoso (a) comigo mesmo(a) ao reconhecer meus próprios desafios e  dificuldades | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Conversei comigo mesmo de maneira a me oferecer apoio e conforto (por exemplo:  “Meu esforço é valioso e significativo”) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Me permiti sentir meus sentimentos (por exemplo, me permiti chorar) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| **Relações interpessoais de apoio (3 itens)** |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. Passei um tempo com pessoas que são boas para mim (por exemplo, me apoiam,  incentivam e acreditam em mim) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Me senti apoiado(a) por pessoas na minha vida | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Me senti confiante se eu dissesse "não" e saberia que as pessoas ao meu redor  respeitariam minha escolha | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| **Estrutura de suporte (3 itens)** |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. Mantive uma agenda gerenciável | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Mantive minha área de trabalho/estudo organizada para facilitar a realização de minhas tarefas | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Mantive o equilíbrio entre as demandas dos outros e o que é importante para mim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| **Consciência (3 itens)** |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. Tive consciência dos meus pensamentos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Tive consciência dos meus sentimentos | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Tive consciência do meu corpo | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

# Resumo da pontuação total

# Certifique-se de ter pontuado corretamente o item com pontuação invertida

| **Escore médio** | **Subescalas** |
| --- | --- |
|  | Relaxamento consciente |
|  | Cuidados Físicos |
|  | Autocompaixão e propósito |
|  | Relações interpessoais de apoio |
|  | Estrutura de suporte |
|  | Consciência |

**Permissão**: A EBAC é livre para uso, desde que citada a fonte. Solicitamos que os pesquisadores notifiquem os autores sobre as publicações usando esta escala.