MAIA

Avaliação multidimensional da consciência interocetiva (MAIA)

A MAIA é um instrumento de autorresposta que mede diferentes aspetos da consciência interocetiva. É utilizada para avaliar a perceção e a consciência corporais de uma pessoa, o que pode ser útil para compreender a sua relação com as sensações internas e o seu bem-estar global.

Número de perguntas	32 perguntas
Duração estimada	15 minutos
Idioma	Português
Nome original	Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
Público-alvo	Adultos
Autores	Wolf E. Mehling, Cynthia Price, John Daubenmier, Jonathan Acree, Elizabeth Bartmess, Anita Stewart (2012)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 32 perguntas

Quando estou tenso(a), eu noto onde a tensão está localizada no meu corpo.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Sempre

Eu noto quando estou desconfortável no meu corpo.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Sempre

Eu noto quais as partes do meu corpo onde estou confortável.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Sempre

Eu noto mudanças na minha respiração, como por exemplo quando se torna mais lenta ou mais rápida.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Sempre

Eu não noto (ou ignoro) a tensão física ou desconforto até estes se agravarem.

0 - Nunca | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Sempre

Cotação e interpretação

A MAIA inclui várias subescalas que avaliam diferentes aspetos da consciência interocetiva, como a perceção dos sinais internos e a autorregulação. Cada item é cotado numa escala de Likert de 5 pontos, e as pontuações mais elevadas indicam maior consciência e competência em cada área.