

ESCALA DE AUTOCUIDADO CONSCIENTE (EAC)

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:

Cuidados físicos (8 itens)

1. Bebi pelo menos de 6 a 8 copos de água 1 2 3 4 5
2. Comi uma variedade de alimentos saudáveis (por exemplo, legumes, proteínas, frutas e grãos) 1 2 3 4 5
3. Planejei minhas refeições e lanches (horários e/ou conteúdo) 1 2 3 4 5
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. Programei/agendei meu exercício físico para o dia 1 2 3 4 5
8. Pratiquei ioga ou outra prática de mente/corpo (por exemplo, Tae Kwon Do, Tai Chi) 1 2 3 4 5

Relações interpessoais de apoio (5 itens)

1. Passei um tempo com pessoas que são boas para mim (por exemplo, me apoiam, incentivam e acreditam em mim) 1 2 3 4 5
2. Me senti apoiado(a) por pessoas na minha vida 1 2 3 4 5
3. Senti que tinha alguém que me ouviria se eu ficasse chateado(a) (por exemplo, amigo, conselheiro, grupo de apoio) 1 2 3 4 5
4. Me senti confiante se eu dissesse "não" e saberia que as pessoas ao meu redor respeitariam minha escolha 1 2 3 4 5

5. Programei/planejei um horário para estar com pessoas especiais para mim 1 2 3 4 5

Consciência (4 itens)

1. Tive consciência dos meus pensamentos 1 2 3 4 5

2. Tive consciência dos meus sentimentos 1 2 3 4 5

3. Tive consciência do meu corpo 1 2 3 4 5

4. Selecionei cuidadosamente quais dos meus pensamentos e sentimentos eu usaria para guiar minhas ações 1 2 3 4 5

Autocompaixão e propósito (6 itens)

1. Eu fui bondoso (a) comigo mesmo(a) ao reconhecer meus próprios desafios e dificuldades 1 2 3 4 5

2. Conversei comigo mesmo de maneira a me oferecer apoio e conforto (por exemplo: “Meu esforço é valioso e significativo”) 1 2 3 4 5

3. Me lembrei que fracassos e desafios fazem parte da experiência humana 1 2 3 4 5

4. Me permiti sentir meus sentimentos (por exemplo, me permiti chorar) 1 2 3 4 5

5. Vivenciei um significado e/ou um propósito maior na minha vida estudantil/profissional 1 2 3 4 5

6. Vivenciei um significado e/ou um propósito maior na minha vida pessoal 1 2 3 4 5

Relaxamento consciente (6 itens)

1. Fiz algo intelectual (usando minha mente) para me ajudar a relaxar (por exemplo, ler um livro, escrever) 1 2 3 4 5

2. Fiz algo com outras pessoas para relaxar (por exemplo, interagi com amigos) 1 2 3 4 5

3. Fiz algo criativo para relaxar (por exemplo, desenhei, toquei um instrumento, escrevi de forma criativa, cantei, organizei) 1 2 3 4 5

4. Escutei algo para relaxar (por exemplo, música, podcast, rádio, sons da natureza) 1 2 3 4 5

5. Utilizei algumas imagens para relaxar (por exemplo arte, filme, vitrines, natureza) 1 2 3 4 5

6. 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

Estrutura de suporte (4 itens)

1. Mantive minha área de trabalho/estudo organizada para facilitar a realização de minhas tarefas 1 2 3 4 5

2. Mantive uma agenda gerenciável 1 2 3 4 5

3. Mantive o equilíbrio entre as demandas dos outros e o que é importante para mim 1 2 3 4 5

4. Mantive um ambiente de vida confortável e agradável 1 2 3 4 5

Geral	Sim	Não
1. Realizei diversas atividades de autocuidado	()	()
2. Planejei meu autocuidado	()	()
3. Explorei novas maneiras de trazer o autocuidado à minha vida	()	()

Pontuação

Cada subescala deve ter sua média calculada para que se obtenha a pontuação dela (média da subescala = soma dos itens / n° total de itens). A pontuação total da EAC é a soma das pontuações médias das subescalas. Observe que os itens da subescala “Geral” não estão incluídos em nenhuma pontuação de subescala ou na pontuação total, devendo ser analisados a parte.

Valores correspondentes para as 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

Escores médios da subescalas

_____	Subescalas
_____	Cuidados Físicos
_____	Relações interpessoais de apoio
_____	Consciência
_____	Autocompaixão e propósito
_____	Relaxamento consciente
_____	Estrutura de suporte

Pontuação total da EAC

Somatória dos escores médios de cada subescala = _____

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