



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE FEIRA DE SANTANA

Autorizada pelo Decreto Federal nº 77.496 de 27/04/76

Recredenciamento pelo Decreto nº 17.228 de 25/11/2016

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

COORDENAÇÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA

XXVIII SEMINÁRIO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UEFS

SEMANA NACIONAL DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA - 2024

Escala de Mindfulness da Universidade de Toronto” (TMS) – Tradução e adaptação ao Português Brasileiro

Matheus Wíglaf de Queiroz Greenhalgh¹; Paulo Cesar Ribeiro Barbosa²

1. Bolsista CNPq, Graduando em Psicologia, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: matheuswiglaf@gmail.com
2. Orientador, Departamento de Ciências Humanas e Filosofia, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: pcrbarbosa@uefs.br

PALAVRAS-CHAVE: Ayahuasca; Efeitos terapêuticos; Mindfulness.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho apresenta a tradução e adaptação cultural para o português brasileiro da Toronto Mindfulness Scale (TMS), desenvolvida na University of Toronto (Lau et al, 2006). A escala foi desenvolvida no inglês norteamericano com a pretensão de avaliar estados de *mindfulness*, os 13 itens da TMS são respondidos em uma escala de 0 a 4, em que tanto a pontuação de descentralização quanto a de curiosidade são somadas.

MATERIAL E MÉTODOS OU METODOLOGIA (ou equivalente)

O processo de tradução fora pautado nas diretrizes gerais da Comissão Internacional de Testes e Hungerbuhler e Wang (2016), consistindo nas seguintes etapas:

1. **Tradução por dois tradutores independentes:** buscou a definição dos conceitos, ou a chamada equivalência conceitual, que busca observar quais são os conceitos chaves no instrumento original, através de revisões bibliográficas e posteriormente analisar os conceitos para realizar a equivalência para a população alvo.
2. **Versão síntese:** um psicólogo com doutorado fez a síntese das traduções. Foram levados em consideração todos os aspectos semânticos, gramaticais e culturais envolvidos, por fim elaborou-se uma síntese das duas traduções.
3. **Back translation:** um norte americano bilíngue (inglês e português brasileiro) fez a retrotradução da versão síntese em português para o inglês.
4. **A retrotradução foi conferida pelo autor original do estudo:** com a intenção de identificar possíveis diferenças ou problemáticas de tradução considerando tanto os aspectos linguísticos quanto o conteúdo conceitual do instrumento.

RESULTADOS E/OU DISCUSSÃO

Inicialmente, foi feita uma tabela para melhor apresentar os itens da TMS em sua língua de origem, conservando os itens exatamente como são trazidos no trabalho da elaboração do instrumento, no artigo “The Toronto Mindfulness Scale: development and validation” (Lau et al, 2006). Posteriormente, uma outra tabela foi construída, com o texto traduzido por dois tradutores independentes, mas também com a síntese dessas traduções que foi feita pelo orientador desta iniciação científica, Paulo César Ribeiro Barbosa, que possui pós-doutorado na área de Psiquiatria e doutorado em Ciências Médica, junto ao doutor em Psicologia, Paulo Wenderson Teixeira Moraes.

Após essas duas tabelas, foi construída uma terceira, colocando as informações das mesmas duas tabelas anteriores, mas com acréscimo da retrotradução, que consiste em uma tradução para o inglês, da TMS traduzida anteriormente para o português brasileiro. Essa etapa foi realizada por Alexander Pogzeba. Na penúltima parte, o orientador realizou um encontro online com o criador da TMS, Mark Lau, para conversar sobre o processo de tradução e coletar os comentários do autor sobre os itens já traduzidos e retrotraduzidos.

Original version	Translation to Brazilian Portuguese	Back-translation to English	Comments from original authors
Instructions: We are interested in what you just experienced. Below is a list of things that people sometimes experience. Please read each statement. Next to each statement are five choices: “not at all,” “a little,” “moderately,” “quite a bit,” and “very much.” Please indicate the extent to which you agree with each statement. In other words, how well does the statement describe what you just experienced, just now?	Instruções: Nós estamos interessados em compreender o que você experimentou. Abaixo, está uma lista de itens que descrevem o que algumas pessoas experimentaram, após vivenciar essa situação. Por favor, leia cada afirmação com atenção. Ao lado de cada uma, há cinco escolhas: “nem um pouco”, “um pouco”, “moderadamente”, “bastante” e “completamente”. Em seguida, por favor, indique em que grau você concorda com cada afirmação. Em outras palavras, em que medida as afirmações descrevem o que você experimentou?	Instructions: We are interested in what you just experienced. Below is a list of reports that people often experience (below is a list of experiences that people often report). Please read each statement. Next to each statement, there are five options: “not at all”, “a little bit”, “slightly”, “a lot”, and “completely”. Next, please indicate to what degree you agree with each statement. In other words, to what degree do the statements describe what you just experienced?	‘reports’ is not the best word to replace ‘things’. ‘below is a list of experiences that people often report’ is a better phrase but I would suggest ‘sometimes’ rather than ‘often’. The phrase ‘below is a list of experiences that people often report’ is better if you replace ‘often’ with ‘sometimes’ ‘slightly’ would be less than ‘moderately’ and ‘completely’ is more than ‘very much’. You don’t need the highlighted ‘Next,’
1. I experienced myself as separate from my changing thoughts and feelings.	1. Eu experimentei a mim mesmo como independente das mudanças dos meus pensamentos e sentimentos.	1. I felt separated from my thoughts and feelings.	I would suggest ‘separate’ rather than ‘separated’.
2. I was more concerned with being open to my	2. Eu estava mais curioso(a) em estar aberto às	2. I was more worried about being open to the experiences than about	As we had discussed, ‘worried’ is what is associated with anxiety,

experiences than controlling or changing them.	experiências do que controlá-las ou modificá-las.	controlling or changing them.	but ‘concerned’ means what the focus of my attention is. Using ‘the’ doesn’t specify whose experiences the person was being open to.
3. I was curious about what I might learn about myself by taking notice of how I react to certain thoughts, feelings or sensations.	3. Eu estava curioso(a) sobre o que eu poderia aprender sobre mim observando como reajo a pensamentos, sentimentos ou sensações.	3. I was curious about what I could learn about myself, observing how I react to certain thoughts, feelings or sensations.	If you insert ‘by’ before ‘observing’ I think this would be better.
4. I experienced my thoughts more as events in my mind than as a necessarily accurate reflection of the way things ‘really’ are.	4. Eu experimentei meus pensamentos mais como eventos na minha mente do que, necessariamente, como uma reflexão precisa sobre como as coisas realmente são.	4. I experienced my thoughts more as events in my mind than, necessarily, as an exact reflection of things as they really/truly/actually are.	The word ‘necessarily’ is used in an awkward way in this sentence. I wonder if it would be better to just remove it?
5. I was curious to see what my mind was up to from moment to moment.	5. Eu estava curioso (a) no que surgia em minha mente, momento a momento.	5. I was curious/interested about what my mind was doing, moment to moment.	
6. I was curious about each of the thoughts and feelings that I was having.	6. Eu estava curioso (a) sobre cada pensamento e sentimento que eu estava tendo.	6. I was curious/interested in each thought and feeling that I was having.	
7. I was receptive to observing unpleasant thoughts and feelings without interfering with them.	7. Eu estava receptivo(a) para observar pensamentos e sentimentos desagradáveis sem interferir neles.	7. I was receptive/open to observing uncomfortable thoughts and feelings without interfering/interrupting them.	‘Interfering’ needs to be followed by ‘with’. If possible I would suggest you use ‘unpleasant’ rather than ‘uncomfortable’
8. I was more invested in just watching my experiences as they arose, than in figuring out what they could mean.	8. Eu estava mais motivado(a) em observar minhas experiências conforme elas surgiam, do que em descobrir o que elas poderiam significar.	8. I was more interested in observing my experiences as they arose than in discovering what they might mean/signify.	
9. I approached each experience by trying to accept it, no matter whether it was pleasant or unpleasant.	9. Eu me aproximei de cada experiência tentando aceitá-la, sem me importar se era agradável ou desagradável.	9. I experienced each experience trying to accept it, without worrying about whether it was enjoyable or unenjoyable. / I went through each experience trying to accept it, without worrying about whether it was pleasant or unpleasant.	I would go with the second option but modify it to ‘I approached each experience...’ as it is about how one meets one’s experience which implies being decentred from it, rather than actually enduring the experience which implies being in it. As for the latter half, I would suggest ‘...it, whether it was pleasant or unpleasant’ and remove ‘without worrying about’
10. I remained curious about the nature of each experience as it arose.	10. Eu permaneci curioso(a) sobre a natureza de cada experiência à medida que elas apareciam.	10. I remained curious/interested in the nature of each experience as they arose.	‘they’ is plural but you are only talking about singular experiences so you should use ‘it’
11. I was aware of my thoughts and	11. Eu estava consciente dos meus pensamentos e	11. I was conscious/aware of my thoughts and feelings	

feelings without overidentifying with them.	sentimentos sem me identificar demasiadamente com eles	without identifying myself too much with them.	
12. I was curious about my reactions to things.	12. Eu estava curioso(a) sobre minhas reações às experiências.	12. I was curious/interested in my reactions to experiences.	I would suggest 'things' rather than 'experiences' as my reaction is my experience.
13. I was curious about what I might learn about myself by just taking notice of what my attention gets drawn to.	13. Eu estava curioso(a) no que poderia aprender sobre eu mesmo(a), prestando atenção à forma como eu reagia aos pensamentos, sentimentos e sensações.	13. I was curious/interested in what I could learn about myself, paying attention to the way I reacted to my thoughts, feelings, and sensations.	The phrase 'paying attention to the way I reacted to my thoughts, feelings, and sensations.' is different than 'taking notice of what my attention gets drawn to.' The latter is about noticing where attention goes, i.e., to what stimuli whereas the former is focused on paying attention to reactions to stimuli

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que a ferramenta psicométrica que foi objeto desse estudo, que já trazia no trabalho de seu desenvolvimento uma alta confiabilidade e validade ao medir o constructo proposto. Os resultados foram positivos com relação aos objetivos iniciais, de possibilitar a inserção de um novo instrumento traduzido, adaptado e futuramente validado, no cenário científico brasileiro, principalmente nas áreas que se aproximam à psicometria e estudos que avaliam estados mentais associados à alguma experiência. Na próxima iniciação, que já foi aprovada, faremos a validação da Toronto Mindfulness Scale, e concluiremos um artigo científico já iniciado, ao qual buscaremos publicar em alguma revista ou periódico.

REFERÊNCIAS

- Hungerbuhler, I., Wang, Y. P., Barbosa, L. P., & Nogueira, S. S. (2016). Mindfulness-based interventions in the context of interprofessional education: Integrating evidence-based practice into clinical education. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 5, 29-36.
- Lau MA, Bishop SR, Segal ZV, Buis T, Anderson ND, Carlson L, Shapiro S, Carmody J, Abbey S, Devins G. The Toronto Mindfulness Scale: development and validation. *J Clin Psychol*. 2006 Dec;62(12):1445-67. doi: 10.1002/jclp.20326. PMID: 17019673.