QUESTIONÁRIO – Versão Curta Benefícios da Meditação
A.M. = Antes da Meditação
D.M. = Depois da meditação
1 – A.M. Tinha dores de cabeça ou outra parte do corpo com frequência ?
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
1 – D.M. Ainda tenho dores de cabeça ou partes do corpo com frequência ?
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
2 – A.M. Sofria com insônia, dormia mal?
Nunca 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 frequentemente
2 – D.M. Ainda sofro com insônia, durmo mal?
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
3 – A.M. Me sentia nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a).
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
3 – D.M. Ainda me sinto nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a).
Nunca 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 frequentemente
4 – A.M. Me sentia distraído(a), com pouca atenção, em minhas atividades.
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
4 – D.M. Ainda sinto distração, com pouca atenção, em minhas atividades.
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
5 – A.M. Me sentia triste, até chorava?
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
5 – D.M. Ainda me sinto triste e choro?
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
6 – A.M. Tinha dificuldades para me relacionar com os amigos ?
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
6 – D.M. Ainda tenho dificuldades para me relacionar com os amigos ?
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
7 – A.M. Sentia vergonha de me expressar com a maioria das pessoas.
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
7 – D.M. Ainda sinto vergonha de me expressar com a maioria das pessoas.
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre

8 – A.M. Pequenas situações me deixavam irritado(a).
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
8 – D.M. Pequenas situações ainda me deixam irritado(a).
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
9 – AM. Me sentia com pouca energia. Me cansava com facilidade.
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
9 – DM. Ainda me sinto com pouca energia. Me cansando com facilidade.
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
10 – A.M. Eu era uma pessoa ansiosa. Me preocupava demais antes das situações
acontecerem.
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre
10 – D.M. Ainda sou uma pessoa ansiosa. Me preocupando demais antes das situações
acontecerem.
() Nunca / () Raramente / () As Vezes / () Muitas vezes / () Sempre

Questionário – Versão Estendida – Benefícios da Meditação

1 - Antes de Meditar: Eu tinha dores de cabeça ou outra parte do corpo com frequência?
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
2 - Depois, que já medito há um tempo: Ainda tenho dores de cabeça ou outra parte do corpo cor
frequência?
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
3 - Antes de Meditar: Sofria com insônia, dormia mal?
() Nunca
() Raramente
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
4 - Depois, que já medito há um tempo: Ainda sofro com insônia, durmo mal?
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
5 - Antes de Meditar: Me sentia nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a).
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre

6 - Depois, que já medito há um tempo: Ainda me sinto nervoso(a), tenso(a) ou preocupado(a).
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
7 - Antes de Meditar: Sentia distração, com pouca atenção, em minhas atividades.
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
8 - Depois, que já medito há um tempo: Ainda sinto distração com pouca atenção, em minhas
atividades.
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
9 - Antes de Meditar: Me sentia triste, até chorava?
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
10 - Depois, que já medito há um tempo: Ainda me sinto triste e choro?
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre

11 - Antes de Meditar: Tinha dificuldades para me relacionar com os amigos?
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
12 - Depois, que já medito há um tempo: Ainda tenho dificuldades para me relacionar com os
amigos?
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
13 - Antes de Meditar: Sentia vergonha de me expressar com a maioria das pessoas.
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
14 - Depois, que já medito há um tempo: Ainda sinto vergonha de me expressar com a maioria das
pessoas.
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
15 - Antes de Meditar: Pequenas situações me deixavam irritado(a).
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre

16 - Depois, que já medito há um tempo: Pequenas situações ainda me deixam irritado(a).
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
17 - Antes de Meditar: Me sentia com pouca energia. Me cansava com facilidade.
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
18 - Depois, que já medito há um tempo: Ainda me sinto com pouca energia. Me cansando com
facilidade.
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
19 - Antes de Meditar: Eu era uma pessoa ansiosa. Me preocupava demais antes das situações
acontecerem.
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre
20 - Depois, que já medito há um tempo: Ainda sou uma pessoa ansiosa. Me preocupando demais
antes das situações acontecerem.
() Nunca
() Raramente
() As vezes
() Muitas vezes
() Sempre

2	1 -	Sexo?			
()	Feminino			
()	Masculino			
22	2 -	Idade - Faixa Etária?			
()	Abaixo de 20 anos			
()	20 a 30 anos			
()	31 a 40 anos			
()	41 a 50 anos			
()	51 a 60 anos			
()	61 a 70 anos			
()	Acima de 70 anos			
23	3 -	Há quanto tempo já pratica meditação?			
()	apenas 1 mês			
()	de 1 a 3 meses			
()	de 3 a 6 meses			
()	entre 6 meses a 1 ano			
()	entre 1 a 2 anos			
()	de 2 a 5 anos			
()	mais de 5 anos			
24	4 -	Qual a frequência com que pratica meditação?			
()	1 dia por semana			
()	2 dias na semana			
()	3 dias na semana			
()	4 dias na semana			
()	Quase todos os dias. Falto, mas é difícil			
()	Todos os dias sem falta.			
,		Qual a duração (tempo) em média, cada prática de meditação?			
(,	1 a 5 minutos em média			
(,	de 5 a 10 minutos em média			
(•	de 10 a 20 minutos em média			
(,	de 20 a 30 minutos em média			
(΄.	de 30 minutos a 1 hora em média			
()	mais que 1 hora em média			

26 - Quantas vezes por dia medita, no dia em que faz a prática?					
() 1 x ao dia, no dia da prática					
() 2 x ao dia, no dia da prática					
() 3 x ao dia ou mais, no dia da prática					
27 - Como conheceu ou deu início com a meditação?					
() Alguém da minha família já meditava					
() Amigos / conhecidos					
() Na Escola / Faculdade					
() Na Empresa					
() Pela internet, youtube, google					
() Pelo livro (Meditar em Sala: de Aula ou Empresas)					
28 - Qual modalidade de meditação você pratica com mais frequência?					
() Meditação Guiada / Atenção Plena / Mindfulness					
() Mantras					
() Focada apenas na respiração					
() Várias modalidades diferentes					
() Varias modalidades diferentes					
29 - Antes de Meditar: sobre drogas, o quão mais longe você já foi?					
() Nunca usei na minha vida					
() Experimentei e nunca mais usei					
() As vezes (bebidas alcoólicas, cigarro)					
() Frequentemente (bebidas alcoólicas, cigarro)					
() As vezes (maconha, cocaína, crack, similares)					
() Frequentemente (maconha, cocaína, crack,)					
30 - Depois, que já medito há um tempo: sobre drogas permitida ou não, o quão mais pesado ainda					
estou?					
() Nunca usei na minha vida					
() Experimentei e nunca mais usei					
() As vezes (bebidas alcoólicas, cigarro)					
() Frequentemente (bebidas alcoólicas, cigarro)					
() Frequentemente (bebidas alcoólicas, cigarro)() As vezes (maconha, cocaína, crack, similares)					