Pontuação do Questionário das Facetas de Mindfulness (FFMQ-BR):

Não Julgar a Experiência Interna: 3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R

Agir com Consciência (Piloto Automático): 8R, 23R, 28R, 34, 38R

Observar: 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36

Descrever: 2, 7, 27, 32, 37

Descrever (itens com formulação negativa): 12R, 16R, 22R

Não Reagir à Experiência Interna: 4, 9, 19, 21, 24, 29, 33

Agir com Consciência (distração): 5R, 13R, 18R

R significa que deve ser feita uma inversão dos escores para aquele item (1=5,  
2=4, 3=3, 4=2 e 5=1), e então você faz a soma. Assim, terá um escore para cada faceta.  
A pontuação máxima obtida através da soma dos escores nas facetas, que um  
participante pode atingir no escore total do FFMQ-BR é de 195 pontos e a mínima de 39  
pontos, indicando o nível máximo e mínimo de Mindfulness, respectivamente. Para as  
facetas a pontuação máxima e mínima deve ser considerada a seguinte: (1) Não julgar a  
experiência interna (Máx. 40 e Mín. 8); (2) Agir com consciência- piloto automático  
(Máx. 25 e Mín. 5); (3) Observar (Máx. 40 e Mín. 8); (4) Descrever – formulação  
positiva (Máx. 25 e Mín. 5); (5) Descrever – formulação negativa (Máx. 15 e Mín. 3); (6)  
Não reagir à experiência interna (Máx. 35 e Mín. 7) e (7) Agir com consciência –  
distração (Máx. 15 e Mín. 3). Embora exista um escore total no FFMQ, é recomendável  
que a análise da pontuação seja realizada a partir dos escores das facetas separadamente.