

Questionário de Fusão Cognitiva relacionada à Imagem Corporal CFQ-BI

(Ferreira, Trindade, Duarte, & Pinto-Gouveia, 2014)

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Pinto-Gouveia & Oliveira, 2014)

Instruções: Abaixo você encontrará uma lista de afirmações. Por favor, classifique o quanto cada afirmação é verdadeira para você, circulando o número correspondente à resposta que mais se aplica. Responda usando a seguinte escala:

	Nunca verdadeira	Muito raramente verdadeira	Raramente verdadeira	Às vezes verdadeira	Frequentemente verdadeira	Quase sempre verdadeira	Sempre verdadeira
	1	2	3	4	5	6	7

1.	Os pensamentos relacionados à imagem que tenho do meu corpo me deixam desconfortável e/ou me causam sofrimento emocional.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Tenho uma tendência a ficar envolvido/"ligado" aos pensamentos e imagem que tenho do meu corpo.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Sinto-me desconfortável quando tenho pensamentos negativos sobre o meu corpo ou aparência física.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Fico muito concentrado nos meus pensamentos desconfortáveis sobre a imagem que tenho do meu corpo.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Mesmo sabendo que seria melhor "deixar para lá" os meus pensamentos sobre a forma do meu corpo, fazer isto é uma "luta" para mim.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Fico distraído do que estou fazendo por causa dos pensamentos sobre a imagem que tenho do meu corpo.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Chego ao ponto de não conseguir fazer as coisas que eu mais desejo, de tanto que me deixo "levar" pelos meus pensamentos sobre a minha aparência física.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Eu observo tanto minha aparência física ou a forma do meu corpo, que esta análise deixa de me trazer benefícios.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Eu vivo "lutando" com os meus pensamentos sobre o meu corpo ou aparência física.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Quando tenho um pensamento desconfortável sobre a minha aparência física (ou formas do meu corpo), tenho dificuldade de me concentrar em qualquer outra coisa.	1	2	3	4	5	6	7