

# Questionário de Aceitação e Ação para dificuldades relacionadas ao peso

## AAQ-W (A)

(Lillis, J. & Hayes, C., 2008)

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Pinto-Gouveia, & Oliveira, 2013)

**Instruções:** Abaixo se encontra uma lista de afirmações. Por favor, classifique a frequência com que cada afirmação se aplica a você. Use a escala abaixo para escolher sua resposta:

Nunca Verdadeira	Quase nunca verdadeira	Poucas vezes verdadeira	Às vezes verdadeira	Muitas vezes verdadeira	Quase sempre verdadeira	Sempre verdadeira
1	2	3	4	5	6	7

	1	2	3	4	5	6	7
1. Não vejo qualquer problema em me sentir acima do peso.							
2. Eu como para me sentir melhor quando tenho emoções desagradáveis.							
3. Eu tento tirar da minha cabeça pensamentos e sentimentos de que não gosto sobre o meu corpo e peso, procurando não pensar nessas coisas.							
4. Não tenho controle sobre o que eu como.							
5. Eu me esforço muito para evitar me sentir mal com o meu peso ou minha aparência.							
6. Administro a quantidade de atividade física que eu faço.							
7. Consigo reconhecer que as avaliações negativas que faço sobre o meu peso ou aparência física não são necessariamente verdadeiras.							
8. Para me alimentar de forma adequada e me exercitar, eu realmente preciso estar disposto a fazer isso.							
9. Preciso me sentir melhor sobre a minha aparência física para que eu possa viver a vida que quero.							
10. As outras pessoas fazem com que a minha autoaceitação se torne algo difícil para mim.							

## AAQ-W (B)

(Lillis, J. & Hayes, C., 2008)

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Pinto-Gouveia, & Oliveira, 2013)

**Instruções:** Imagine que os pensamentos a seguir estejam ocorrendo neste momento. Avalie o grau em que você acreditaria em cada um deles. Assim, para cada pensamento, solicitamos que você marque (com um X) um número de 1 a 7, sendo 1 “nada acreditável” e 7 “completamente acreditável”, conforme a escala abaixo.

Nada	Quase nada	Pouco	Mais ou menos	Muito	Extremamente	Completamente							
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
11. Se eu estiver com excesso de peso, não serei capaz de viver a vida que eu quero.													
12. Se eu não me sentir atraente, não há sentido nenhum em tentar me envolver intimamente com alguém.													
13. Se eu engordar, isso significa que eu fracassei.													
14. Eu controlo os meus hábitos alimentares.													
15. Eu não possuo as características necessárias para viver de forma saudável.													
16. Meus impulsos alimentares me controlam.													
17. Preciso me livrar dos meus impulsos alimentares para que eu possa comer de forma mais saudável.													
18. Eu sou uma pessoa estável/constante.													
19. Se eu comer alguma coisa que não devo, terei estragado meu dia.													
20. Eu deveria sentir vergonha do meu corpo.													
21. Preciso evitar situações sociais nas quais as pessoas podem me julgar/criticar.													
22. Eu sempre vou estar acima do peso.													