Questionário de Aceitação e Ação do Craving por comida
FAAQ

(Juarascio, Forman, Timko, Butryn & Goodwin, 2011)
(Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Oliveira & Pinto Gouveia, 2014)

Instruções: Abaixo você irá encontrar uma lista de afirmações. Por favor, classifique a frequência em que cada afirmação é verdadeira para você. Use a escala a seguir para dar suas respostas:

		Quase nunca verdadeira	Poucas vezes verdadeira	Às vezes verdadeira	Frequentemente verdadeira	Quase sempre verdadeira	Sempre verdadeira
1	Eu continuo fazendo uma dieta saudável, mesmo quando desejo comer mais do que o necessário ou ingerir alimentos menos saudáveis.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	Eu não vejo nenhum problema em ter impulsos e desejos de comer mais do que o necessário, porque sei que não tenho que dar importância a eles.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	Em minha opinião, não preciso controlar meus impulsos por comida para estar no controle da minha alimentação.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	Eu preciso me livrar dos meus desejos de comer coisas não saudáveis.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	Mesmo quando eu sinto que quero comer mais do que o necessário, sei que não preciso fazer isso.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	Controlar meus impulsos por comida é tão importante quanto controlar minha alimentação.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	Eu preciso mudar meus pensamentos e sentimentos em relação à comida para que eu possa mudar minha alimentação.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	Continuo comendo de forma saudável, apesar de ter intensos desejos por alimentos não saudáveis.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	Antes que consiga fazer importantes mudanças em minha dieta, eu preciso ter algum controle sobre meus impulsos alimentares.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Mesmo que eu deseje comer algo não saudável, eu consigo continuar comendo de forma adequada.	☐	☐	☐	☐	☐	☐