

# Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT)

Desenvolvido por Ashley W. Francis, David L. Dawson e Nima Golijani-Moghaddam

Adaptado para uso no Brasil por Lauren Heineck de Souza, Lucas André Schuster de Souza e Margareth da Silva Oliveira



Nome:

Data:

Por favor, avalie as 23 afirmações a seguir usando a escala abaixo:

	0	1	2	3	4	5	6
	Discordo totalmente	Discordo muito	Discordo	Nem concordo e nem discordo	Concordo	Concordo muito	Concordo totalmente
1. Eu consigo identificar as coisas que realmente importam na minha vida e ir em busca delas	0	1	2	3	4	5	6
2. Um dos meus grandes objetivos é viver sem emoções dolorosas	0	1	2	3	4	5	6
3. Realizo atividades importantes de maneira apressada e sem estar realmente atento a elas	0	1	2	3	4	5	6
4. Eu tento me manter ocupado para evitar que pensamentos e sentimentos surjam	0	1	2	3	4	5	6
5. Minhas ações são coerentes com aquilo que eu desejo para a minha vida	0	1	2	3	4	5	6
6. Eu fico tão preso em meus pensamentos que não consigo realizar as coisas que mais gostaria de fazer	0	1	2	3	4	5	6
7. Eu faço escolhas com base no que é importante para mim, mesmo que seja estressante	0	1	2	3	4	5	6
8. Eu digo a mim mesmo que não deveria ter certos pensamentos	0	1	2	3	4	5	6
9. Eu acho difícil me manter focado no que está acontecendo no momento presente	0	1	2	3	4	5	6
10. Meus comportamentos são coerentes com aquilo que é importante para mim	0	1	2	3	4	5	6
11. Eu mudo meus planos para evitar situações que possam trazer sensações, pensamentos e sentimentos difíceis para mim	0	1	2	3	4	5	6
12. Mesmo quando eu faço coisas importantes para mim, acabo fazendo sem prestar atenção	0	1	2	3	4	5	6
13. Eu estou aberto a vivenciar plenamente meus pensamentos, sentimentos e sensações, sem tentar mudá-los ou me defender deles	0	1	2	3	4	5	6
14. Eu me esforço para fazer o que é importante para mim, mesmo quando eu acho difícil	0	1	2	3	4	5	6
15. Eu me esforço para afastar sentimentos desagradáveis	0	1	2	3	4	5	6
16. Eu faço trabalhos ou tarefas no automático, sem estar realmente atento ao que eu estou fazendo	0	1	2	3	4	5	6
17. Eu consigo seguir meus planos de longo prazo mesmo quando o progresso é lento	0	1	2	3	4	5	6
18. Mesmo quando algo é importante para mim, eu evito fazer se houver uma chance disto me incomodar	0	1	2	3	4	5	6
19. Parece que eu vivo "no piloto automático", sem muita consciência do que estou fazendo	0	1	2	3	4	5	6
20. Pensamentos são apenas pensamentos – eles não controlam o que eu faço	0	1	2	3	4	5	6
21. Aquilo que mais valorizo na vida se reflete nos meus comportamentos	0	1	2	3	4	5	6
22. Eu acolho meus pensamentos e sentimentos à medida que eles surgem, sem tentar controlá-los ou evitá-los	0	1	2	3	4	5	6
23. Eu consigo persistir quando algo é importante para mim	0	1	2	3	4	5	6