Lumina Measures

B-SA-AAQ

Brief Social Anxiety - Acceptance and Action Questionnaire

Versão em português · 7 itens

Nome _____

Data _____

Responda cada frase considerando sua experiência com ansiedade social. Use a escala de 1 = nunca a 7 = sempre. Escolha a opção que melhor descreve como a afirmação se aplica a você.

		Nunca						Sempre
1	Ser socialmente ansioso(a) torna difícil para eu viver a vida que eu valorizo.	1	2	3	4	5	6	7
2	Digo a mim mesmo(a) que não deveria ter certos pensamentos sobre ansiedade social.	1	2	3	4	5	6	7
3	Sacrificaria sem hesitar coisas importantes da minha vida para poder deixar de ser socialmente ansioso(a).	1	2	3	4	5	6	7
4	Critico-me por ter uma ansiedade social irracional ou inapropriada.	1	2	3	4	5	6	7
5	Minha ansiedade social precisa diminuir antes que eu possa dar passos importantes na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
6	Eu fico julgando se os meus pensamentos sobre minha ansiedade social são bons ou ruins.	1	2	3	4	5	6	7
7	Eu me desaprovo quando me sinto socialmente ansioso(a).	1	2	3	4	5	6	7

Referências

MACKENZIE, Meagan B.; KOCOVSKI, Nancy L.; BLACKIE, Rebecca A.; CARRIQUE, Lauren C.; FLEMING, Jan E.; ANTONY, Martin M. Development of a Brief Version of the Social Anxiety – Acceptance and Action Questionnaire. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, v. 39, p. 342-354, 2017. https://doi.org/10.1007/s10862-016-9585-3

SILVA, Thaís Mykaella Pereira da; EHRICH, Alan; MELO, Crislany Barbosa de; GALDINO, Melyssa Kellyane Cavalcante. Adaptação da versão abreviada do Questionário de Aceitação e Ação – Ansiedade Social para o contexto brasileiro. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 30, e280804, 2025. https://doi.org/10.1590/1413-8271202530e280804