Lumina Measures

CFQ-BI

Questionário de Fusão Cognitiva Relacionada à Imagem Corporal

Versão em português · 10 itens

Nome _____

Data _____

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:

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

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 as formas 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

Referências

FERREIRA, Cláudia; TRINDADE, Inês A.; DUARTE, Cristiana; PINTO-GOUVEIA, José. Getting entangled with body image: development and validation of a new measure. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, v. 88, n. 3, p. 304-316, 2015. https://doi.org/10.1111/papt.12047

LUCENA-SANTOS, Paola; TRINDADE, Inês A.; OLIVEIRA, Margareth da Silva; PINTO-GOUVEIA, José. Cognitive Fusion Questionnaire-Body Image: psychometric properties and its incremental power in the prediction of binge eating severity. The Journal of Psychology, v. 151, n. 4, p. 379-392, 2017. https://doi.org/10.1080/00223980.2017.1305322

OLIVEIRA, Igor José Coelho Pacheco e. Terapia de Aceitação e Compromisso para transtornos de alimentação: Caso da Bulimia Nervosa. São Paulo: Instituto PAR,2024. Anexos3–4, p.122–123 (PDF132–133). Reprodução acadêmica identificada; seleção final de itens segue o artigo brasileiro primário.