CFQ

Questionário de fusão cognitiva (CFQ)

O CFQ é um questionário breve de autorresposta que mede a fusão cognitiva, ou seja, a tendência para ficar preso aos próprios pensamentos ao ponto de estes orientarem fortemente as emoções, a atenção e o comportamento. É utilizado sobretudo na terapia de aceitação e compromisso (ACT) e nas abordagens centradas na flexibilidade psicológica. O instrumento explora nomeadamente a dificuldade em distanciar-se de pensamentos perturbadores, a luta contra os conteúdos mentais e o lugar excessivo dado às cognições na experiência quotidiana. A sua forma curta de 7 itens é a versão mais utilizada pelos psicólogos, tanto na prática clínica como em investigação, para o rastreio, a avaliação inicial e o acompanhamento da evolução ao longo do tratamento.

Número de perguntas	7 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Cognitive Fusion Questionnaire
Público-alvo	Adolescentes e adultos
Autores	David T. Gillanders, Helen Bolderston, Frank W. Bond, Maria Dempster, Paul E. Flaxman, Lindsey Campbell, Sian Kerr, Louise Tansey, Penelope Noel, Clive Ferenbach, Samantha Masley, Louise Roach, Joda Lloyd, Lauraine May, Susan Clarke, Bob Remington (2014)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 7 perguntas

Os meus pensamentos causam-me sofrimento ou dor emocional

Nunca verdadeiro | Muito raramente verdadeiro | Raramente verdadeiro | Às vezes verdadeiro | Frequentemente verdadeiro | Quase sempre verdadeiro | Sempre verdadeiro

Fico tão preso/a aos meus pensamentos que não consigo fazer as coisas que mais quero fazer

Nunca verdadeiro | Muito raramente verdadeiro | Raramente verdadeiro | Às vezes verdadeiro | Frequentemente verdadeiro | Quase sempre verdadeiro | Sempre verdadeiro

Analiso as situações em excesso, ao ponto de isso deixar de me ser útil

Nunca verdadeiro | Muito raramente verdadeiro | Raramente verdadeiro | Às vezes verdadeiro | Frequentemente verdadeiro | Quase sempre verdadeiro | Sempre verdadeiro

Debato-me com os meus pensamentos

Nunca verdadeiro | Muito raramente verdadeiro | Raramente verdadeiro | Às vezes verdadeiro | Frequentemente verdadeiro | Quase sempre verdadeiro | Sempre verdadeiro

Fico aborrecido/a comigo próprio/a por ter certos pensamentos

Nunca verdadeiro | Muito raramente verdadeiro | Raramente verdadeiro | Às vezes verdadeiro | Frequentemente verdadeiro | Quase sempre verdadeiro | Sempre verdadeiro

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cada item é cotado de 1 a 7, de «nunca verdadeiro» a «sempre verdadeiro». A pontuação total é a soma das 7 respostas e varia entre 7 e 49. Uma pontuação elevada indica uma maior fusão cognitiva e, portanto, uma maior tendência para ser dominado pelos próprios pensamentos. A interpretação é dimensional e tem em conta o contexto clínico, a entrevista e a evolução das pontuações ao longo do tempo. O instrumento é útil sobretudo para estimar a intensidade do processo e acompanhar a mudança terapêutica.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“O Mentaal simplificou verdadeiramente a minha prática online, graças à cotação automática e ao envio fluido dos questionários.”



Basile R. - Psicólogo clínico