

Inventário de Ansiedade de Aparência (IAA)

Por favor, marque a caixa que melhor descreve como você se sentiu sobre sua aparência de um recurso específico ao longo da última semana, INCLUINDO HOJE.

Nome _____ Data _____

		De todo	A little	Frequentemente	Muito	O tempo todo
		0	1	2	3	4
1	Comparo aspetos da minha aparência a outros					
2	Verifico a minha aparência (p. ex.: em espelhos, tocando com os dedos, ou tirando fotos a mim mesmo/a)					
3	Evito situações ou pessoas por causa da minha aparência					
4	Rumino sobre acontecimentos passados ou razões para explicar porque tenho esta aparência					
5	Penso em formas de camuflar ou alterar a minha aparência					
6	Estou focado(a) na maneira como sinto que pareço, mais do que naquilo que me rodeia					
7	Evito superfícies refletoras, fotos ou vídeos de mim próprio(a)					
8	Falo sobre a minha aparência com outros ou pergunto-lhes sobre ela					
9	Tento camuflar ou alterar aspetos da minha aparência					
10	Tento evitar que as pessoas vejam aspetos da minha aparência em certas situações (p. ex.: mudando de postura, evitando luzes fortes)					

	Total
Subescala de evitar (0-24)	
Subescala de Monitoramento de Ameaças (0-16)	
Total (0-40)	

EU e A IMAGEM ONLINE						
		Discordo muito	Discordo	Nem concordo nem discordo	Concordo	Concordo muito
		0	1	2	3	4
1	Sinto-me melhor se recebo muitos “Gosto” nas minhas selfies					
2	Tiro uma foto/selfie minha antes ou depois do exercício físico e ponho-a nas redes sociais?					
3	Quantas horas por semana passa online? [variável linear]					
4	Usa redes sociais? [S/N]					
	Facebook [S/N]					
	Instagram [S/N]					
	Twitter [S/N]					
	Tinder [S/N]					
	Outra [texto]					