

Inventário de alimentação e imagem corporal

Este questionário exploratório descreve a relação com a alimentação e com o corpo: insatisfação corporal, lugar do peso e da forma corporal na autoestima, restrição e regras alimentares, perdas de controlo, alimentação emocional, comportamentos compensatórios, verificações e evitamentos. Construído a partir do modelo transdiagnóstico das perturbações do comportamento alimentar, ajuda a identificar os mecanismos que mantêm a dificuldade e os comportamentos que exigem uma avaliação médica.

Número de perguntas	28 perguntas
Duração estimada	7 minutos
Idioma	Português
Nome original	Eating and Body Image Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Imagem corporal, Perturbações alimentares

Pré-visualização das 28 perguntas

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto-me mal com o meu corpo.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto que o meu valor depende da minha aparência física.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Resisto à vontade de comer, mesmo com fome.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Continuo a comer, apesar de querer parar.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Como para me acalmar quando sinto stress ou alguma contrariedade.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

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

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência no último mês. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. O perfil distingue as preocupações ligadas ao corpo (insatisfação, peso e forma corporal na autoestima, verificações e evitamentos) dos comportamentos alimentares (restrição, perdas de controlo, alimentação emocional, compensações). No modelo transdiagnóstico, a importância atribuída ao peso e à forma corporal mantém a restrição, que por sua vez favorece as perdas de controlo e as compensações. Uma alimentação emocional acentuada sem restrição aponta antes para um trabalho sobre a regulação emocional.

Precauções

No domínio «Comportamentos compensatórios», cada afirmação descreve um comportamento diferente: uma única resposta diferente de «Nunca» justifica que se fale dele em entrevista, mesmo que a pontuação do domínio seja baixa. O questionário não regista o peso nem a sua evolução. Em caso de restrição ou de compensações, a entrevista procura uma perda de peso rápida ou importante, mal-estares, palpitações, cãibras ou uma interrupção da menstruação, e encaminha para um médico para exame clínico e análises ao sangue (os vómitos e os laxantes expõem a uma descida do potássio, perigosa para o coração). Numa pessoa com diabetes, é preciso também perguntar se reduz as doses de insulina para controlar o peso. O questionário não inclui nenhuma pergunta sobre ideias suicidas nem sobre autolesões, mais frequentes nas perturbações do comportamento alimentar: estas avaliam-se em entrevista.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

Verificações e evitamentos 11 / 16

Verificações repetidas do corpo (pesagem, espelho) ou, pelo contrário, evitamento da própria imagem e do olhar dos outros sobre o corpo.

A explorar: as verificações e o que desencadeiam, as situações evitadas (piscina, praia, fotografias, vida íntima), o seu impacto na vida social.

Para aprofundar: SIBID, BI-AAQ.

Peso, forma corporal e autoestima 10 / 16

Lugar central do peso e da forma corporal no juízo que se faz de si, medo de engordar.

A explorar: as outras áreas que contam na vida da pessoa, desde quando a aparência ganhou este lugar, o que a pessoa espera de uma mudança no seu corpo.

Para aprofundar: EDE-Q, Inventário de autoestima.

Restrição e regras alimentares 7 / 16

Esforços para limitar o que se come (fome contida, alimentos proibidos, quantidades contadas) e culpa quando se come mais do que o previsto.

A explorar: as regras seguidas (alimentos, quantidades, horários), o que acontece quando não são cumpridas, a evolução do peso e os sinais físicos de desnutrição.

Para aprofundar: EDE-Q, DEBQ.

Perdas de controlo 7 / 16

Episódios em que a pessoa come uma grande quantidade de comida com a sensação de não conseguir parar.

A explorar: a frequência e o desenrolar dos episódios, o que os precede (restrição, emoção, solidão), o que se lhes segue (vergonha, compensação).

Para aprofundar: BES.

Comportamentos compensatórios 7 / 16

Comportamentos destinados a compensar o que se comeu ou a controlar o peso: vómito provocado, laxantes, diuréticos ou inibidores do apetite, exercício compulsivo, jejum.

A explorar: cada comportamento presente, a sua frequência e desde quando existe, os sinais físicos associados, o acompanhamento médico em curso.

Para aprofundar: BITE, EDE-Q.

Insatisfação corporal 5 / 16

Descontentamento com o próprio corpo, o peso, a forma corporal ou certas partes do corpo.

A explorar: as partes do corpo em causa, a origem da insatisfação (comentários, troça, comparações, mudanças no corpo), o lugar das redes sociais.

Para aprofundar: BSQ-34, MBSRQ.

Alimentação emocional 5 / 16

Comer para acalmar uma emoção (stress, tédio, solidão, tristeza) e não por fome.

A explorar: as emoções e os momentos que desencadeiam a vontade de comer, as outras formas de se acalmar de que a pessoa dispõe, a relação com as perdas de controlo.

Para aprofundar: DEBQ, DERS.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

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

★★★★★

"A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários."

Mariana A. - Psicóloga online