

Atitudes ✨ Alimentares

Teste (EAT-26)

Nome:

Peso Atual:

Maior Peso:



Marque uma resposta para cada uma das seguintes afirmações:

(3)
Sempre

(2)
Frequente

(1)
Às vezes

(0)
Nunca

Tenho pavor de estar acima do peso.

Evito comer quando estou com fome.

Eu me vejo preocupada com a comida.

Continuei comendo mesmo onde sinto que posso não ser capaz de parar.

Cortei minha comida em pequenos pedaços.

Sou consciente do teor calórico dos alimentos que como.

Eu particularmente evito alimentos com alto teor de carboidratos.

Sinto que os outros prefeririam que eu comesse mais.

Eu vomito depois de ter comido.

Eu me sinto extremamente culpada depois de comer.

Estou ocupada com o desejo de ser mais magra.

Penso em queimar calorias quando me exercito.

Eu acho que eu sou muito magra.

Estou preocupada em ter gordura no meu corpo.

Eu levo mais tempo do que os outros para comer minhas refeições.

Eu evito alimentos com açúcar.

Eu como alimentos diet.

Sinto que a comida controla a minha vida.

Eu demonstro autocontrole em torno da comida.

Sinto que os outros me pressionam a comer.

Dedico muito tempo e penso muito em comida.

Eu me sinto desconfortável depois de comer doces.

Eu me envolvo em comportamento de realizar dietas.

Gosto que meu estômago esteja vazio.

Tenho o impulso de vomitar após as refeições.

Eu gosto de experimentar novos alimentos hipercalóricos.

TOTAL:

Questões comportamentais. Nos últimos 6 meses você:	(0) Nunca	(1) 1x no mês	(2) 2 a 3x no mês	(3) 1x na semana	(4) 1 a 6x na semana	(5) + de 1x no dia
Passou a comer compulsões onde você sente que pode não ser capaz de parar?						
Já passou mal (vomitou) para controlar seu peso ou forma?						
Já usou laxantes, pílulas dietéticas ou diuréticos (pílulas de água) para controlar seu peso ou forma?						
Exercita-se mais de 60 minutos por dia para perder ou controlar o peso?						
Perdeu 20 quilos ou mais nos últimos 6 meses? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO						
Você já fez tratamento para algum transtorno alimentar? <input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO						

Interpretação dos Resultados

A pontuação total do EAT-26 é calculada somando-se as pontuações de todas as respostas. A interpretação geral é:

Pontuação \geq 20: Indica um risco elevado de transtorno alimentar. Indivíduos com essa pontuação devem ser encaminhados para avaliação por um profissional capacitado.

Pontuação $<$ 20: Embora uma pontuação abaixo de 20 geralmente indique menor risco, isso não exclui a possibilidade de um transtorno alimentar. Outros fatores e comportamentos devem ser considerados.

Embora o EAT-26 seja uma ferramenta útil, ele tem algumas limitações:

Não fornece um diagnóstico.

A escala é um instrumento de triagem e não substitui uma avaliação clínica completa.