

**URICA - HÁBITOS ALIMENTARES**  
**University of Rhode Island Change Assessment**

(Bittencourt, Lucena-Santos, & Oliveira, 2012)

Por favor, leia cuidadosamente as frases abaixo. Cada afirmação descreve a maneira como você pode pensar (ou não pensar) o seu comportamento com relação ao seu hábito de comer. Favor indicar o grau que você concorda ou discorda de cada afirmação. Em cada questão, faça sua escolha pensando em como você se sente agora, não como você se sentia no passado nem como gostaria de sentir.

Você acha que tem problemas com relação ao seu hábito de comer?

Sim     Não

Especifique marcando um X: comer compulsivo\* ( ) comer e vomitar ( ) ou restringir em excesso a comida ( ) ou qual sua dificuldade referente ao hábito de comer (descreva) \_\_\_\_\_

\* Comer compulsivo aqui entende-se como a ingestão por um período limitado de tempo (exemplo: 1 hora) de uma quantidade de alimentos definitivamente maior do que a maioria das pessoas consumiria durante um período similar de tempo. Estes episódios são recorrentes e geram o sentimento de falta de controle.

Existem CINCO possíveis respostas para cada um dos itens do questionário: Discordo muito, Discordo, Indeciso, Concordo e Concordo plenamente. Circule o número que melhor descreve o quanto você concorda ou discorda de cada afirmação.

Existem CINCO possíveis respostas	Discordo muito	Discordo	Indeciso	Concordo	Concordo Plenamente
1. Eu não tenho nenhum problema com relação a meu hábito de comer que precise ser mudado.	1	2	3	4	5
2. Acho que vale a pena trabalhar no meu problema com relação ao hábito de comer.	1	2	3	4	5
3. Eu não estou com problemas com relação ao meu hábito de comer.	1	2	3	4	5
4. Eu estou fazendo algum esforço para melhorar meu problema com o hábito de comer.	1	2	3	4	5
5. Eu estive pensando que eu devia mudar algo com relação ao meu hábito de comer.	1	2	3	4	5
6. Eu espero poder entender melhor meu problema com relação ao hábito de comer.	1	2	3	4	5
7. Eu talvez tenha alguns problemas com relação ao meu hábito de comer, mas não há nada em que eu realmente precise mudar.	1	2	3	4	5
8. Eu realmente estou trabalhando duro para mudar meu problema com o meu hábito de comer.	1	2	3	4	5

9. Eu tenho um problema com o hábito de comer e eu realmente penso que eu deveria trabalhar nele.	1	2	3	4	5
10. Eu preciso fazer algo para evitar uma recaída de meu hábito de comer.	1	2	3	4	5
11. Eu estou trabalhando na mudança do meu comportamento com relação ao meu hábito de comer.	1	2	3	4	5
12. Eu pensei que estava livre do meu problema com meu hábito de comer, mas não estou.	1	2	3	4	5
13. Eu gostaria ter mais idéias de como solucionar o meu problema com o hábito de comer.	1	2	3	4	5
14. Eu comecei a trabalhar no meu problema em relação ao meu hábito de comer.	1	2	3	4	5
15. Eu espero que eu encontre mais razões para mudar meu comportamento com relação ao meu hábito de comer.	1	2	3	4	5
16. Eu preciso de ajuda para manter as mudanças que consegui com relação ao hábito de comer.	1	2	3	4	5
17. Talvez eu tenha problemas com o meu hábito de comer, mas não creio nisso.	1	2	3	4	5
18. Eu realmente estou fazendo algo com relação ao meu hábito de comer.	1	2	3	4	5
19. As vezes, eu preciso me esforçar para prevenir uma recaída no meu problema com o hábito de comer.	1	2	3	4	5
20. Estou frustrado porque pensei ter resolvido meu problema com o hábito de comer, mas não resolvi.	1	2	3	4	5
21. Eu tenho alguns problemas com o hábito de comer, mas porque perder tempo com isso?	1	2	3	4	5
22. Eu estou trabalhando ativamente no meu problema com o hábito de comer.	1	2	3	4	5
23. Eu preferiria mudar qualquer coisa, mas não vale a pena mudar meu comportamento com relação ao hábito de comer.	1	2	3	4	5
24. Eu fico preocupado em não conseguir manter minha mudança com relação ao hábito de comer.	1	2	3	4	5

Bittencourt, A. S., Lucena-Santos, P. L., Moraes, J. F., & Oliveira, M. S. (2012). Motivação para mudança: análise fatorial da URICA para hábitos alimentares. *Psico-USF*, 17(3), 497-505.