

Mindful Eating Questionnaire

Questionário de Comer Mindful

MEQ

(Framson et al., 2009)

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Oliveira & Pinto-Gouveia, 2013)

Instruções: Por favor, leia os itens abaixo e assinale a frequência em que cada situação descrita acontece com você, de acordo com a escala de respostas abaixo:

Questão		Nunca/quase nunca	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre/sempre
1. Eu como de forma tão rápida que não aprecio o sabor do que estou comendo.					
2. Quando eu como em um buffet livre eu geralmente exagero.	() Marque se você nunca come em buffets. Neste caso, não responda o item 2.				
3. Em uma festa onde há muita comida saborosa eu percebo quando quero comer mais do que deveria.					
4. Eu percebo quando propagandas de alimentos me deixam com vontade de comer.	() Marque se propagandas de alimentos nunca lhe deixam com vontade de comer. Neste caso, não responda o item 4.				
5. Quando peço algo em um restaurante e me entregam uma porção muito grande, eu paro de comer quando estou satisfeito.					
6. Eu penso em outras coisas enquanto estou comendo.					
7. Quando estou comendo um de meus alimentos favoritos eu não percebo quando já comi o suficiente.					
8. Eu noto quando fico com vontade de comer pipoca ou doces apenas por ter entrado no cinema.	() Marque se você nunca come pipoca ou doces. Neste caso, não responda o item 8.				
9. Independente do tamanho da minha fome, se não for muito mais caro, eu peço a opção com maior quantidade de comida/bebida.					
10. Eu noto a presença de sabores quase imperceptíveis nos alimentos que eu como.					

Questão

Nunca/quase nunca

Algumas vezes

Muitas vezes

Quase sempre/sempre

11. Se a comida que eu gosto estiver sobrando, eu repito mesmo que esteja satisfeito.				
12. Eu noto quando fico relaxado por ter feito uma refeição agradável.				
13. Eu como “besteiras” (ex.: salgadinhos, bolachinhas, etc.) sem estar consciente de que estou comendo.				
14. Eu noto quando me sinto pesado ou lento por ter feito uma grande refeição.				
15. Mesmo quando estou comendo algo que eu realmente gosto, eu paro de comer quando estou satisfeito.				
16. Eu aprecio a aparência da comida em meu prato.				
17. Quando me sinto estressado no trabalho/faculdade/escola, eu procuro algo para comer.(R)	() Marque se não trabalha ou frequenta instituições de ensino. Neste caso, não responda o item 17.			
18. Se ainda houver comida saborosa em uma festa, eu continuo comendo mesmo depois de estar satisfeito.				
19. Quando estou triste, como para me sentir melhor.				
20. Eu noto quando alimentos e bebidas estão doces demais.				
21. Antes de comer, eu gosto de sentir o cheiro e prestar atenção nas cores dos alimentos.				
22. Eu saboreio cada pequena parte dos alimentos que como.				
23. Eu percebo quando estou comendo sem ter fome.	() Marque se nunca come quando não está com fome. Neste caso, não responda o item 23.			
24. Eu noto quando estou comendo doces só porque eles estão por perto e disponíveis.				
25. Quando estou em um restaurante eu sou capaz de dizer se a quantidade de comida servida é muito grande para mim.				
26. Eu noto quando aquilo que eu como afeta meu estado emocional.				
27. Para mim, é muito difícil ficar sem comer sorvete, biscoitos ou salgadinhos quando os tenho em casa.				
28. Eu penso nas coisas que tenho para fazer enquanto estou comendo.				