

Questionário de atitudes sobre dor nas costas

Por favor responda todas as questões

#

Assinale suas respostas
dessa forma



Caso você cometer um erro, faça um
e depois marque a resposta correta



ESTAS QUESTÕES SÃO SOBRE AS SUAS PRÓPRIAS COSTAS

Por favor marque cada afirmativa como:

Falsa

Possivelmente
Falsa

Incerto

Possivelmente
Verdadeira

Verdadeira

1	Suas costas são uma das partes mais fortes do seu corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Suas costas foram bem projetadas para você usar em seu dia-a-dia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Curvar as suas costas faz bem para as costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Sentar faz mal para as suas costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Levantar um objeto do chão, sem dobrar os joelhos, não é seguro para as costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	É fácil de machucar as suas costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ESTAS QUESTÕES SÃO SOBRE CUIDAR DAS SUAS PRÓPRIAS COSTAS

Por favor marque cada afirmativa como:

Falsa

Possivelmente
Falsa

Incerto

Possivelmente
Verdadeira

Verdadeira

7	É importante ter músculos fortes para dar suporte às suas costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Boa postura é importante para proteger as suas costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Se você usar suas costas em excesso, elas vão desgastar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Se uma atividade ou movimento causa dor nas costas, você deveria evitá-lo(s) no futuro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Se você não for cuidadoso, você pode machucar suas costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Você pode machucar suas costas e somente se dar conta da lesão algum tempo depois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ESTAS QUESTÕES SÃO SOBRE DOR NAS COSTAS EM GERAL

Por favor marque cada afirmativa como:

Falsa

Possivelmente
Falsa

Incerto

Possivelmente
Verdadeira

Verdadeira

13	Dor nas costas significa que você lesionou suas costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Uma "fisgadinha" nas costas pode ser o primeiro sinal de uma lesão séria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Pensamentos e sentimentos podem influenciar a intensidade da sua dor nas costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Estresse na sua vida (financeiro, trabalho, relacionamento) pode piorar a sua dor nas costas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

➔ [Siga para a próxima página, questão 17](#)

Questionário de atitudes sobre dor nas costas

ESTAS QUESTÕES SÃO SOBRE DOR NAS COSTAS EM GERAL

Por favor marque cada afirmativa como:

	Falsa	Possivelmente Falsa	Incerto	Possivelmente Verdadeira	Verdadeira
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ESTAS QUESTÕES SÃO SOBRE O QUE VOCÊ DEVE FAZER SE VOCÊ TIVER DOR NAS COSTAS

Por favor marque cada afirmativa como:

	Falsa	Possivelmente Falsa	Incerto	Possivelmente Verdadeira	Verdadeira
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ESTAS QUESTÕES SÃO SOBRE A RECUPERAÇÃO DA DOR NAS COSTAS

Por favor marque cada afirmativa como:

	Falsa	Possivelmente Falsa	Incerto	Possivelmente Verdadeira	Verdadeira
28	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>