

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"/> |
| 2 | Suas costas foram bem projetadas para você usar em seu dia-a-dia | <input type="radio"/> |
| 3 | Curvar as suas costas faz bem para as costas | <input type="radio"/> |
| 4 | Sentar faz mal para as suas costas | <input type="radio"/> |
| 5 | Levantar um objeto do chão, sem dobrar os joelhos, não é seguro para as costas | <input type="radio"/> |
| 6 | É fácil de machucar as suas costas | <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"/> |
| 8 | Boa postura é importante para proteger as suas costas | <input type="radio"/> |
| 9 | Se você usar suas costas em excesso, elas vão desgastar | <input type="radio"/> |
| 10 | Se uma atividade ou movimento causa dor nas costas, você deveria evitá-lo(s) no futuro | <input type="radio"/> |
| 11 | Se você não for cuidadoso, você pode machucar suas costas | <input type="radio"/> |
| 12 | Você pode machucar suas costas e somente se dar conta da lesão algum tempo depois | <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"/> |
| 14 | Uma “fisgadinha” nas costas pode ser o primeiro sinal de uma lesão séria | <input type="radio"/> |
| 15 | Pensamentos e sentimentos podem influenciar a intensidade da sua dor nas costas | <input type="radio"/> |
| 16 | Estresse na sua vida (financeiro, trabalho, relacionamento) pode piorar a sua dor nas costas | <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"/> |