

Questionário de atitudes sobre dor nas costas – 10 item

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

É fácil de machucar as suas costas

2

Se você não for cuidadoso, você pode machucar suas costas

ESTAS QUESTÕES SÃO SOBRE DOR NAS COSTAS EM GERAL

Por favor marque cada afirmativa como:

Falsa Possivelmente Falsa Incerto Possivelmente Verdadeira Verdadeira

3

Dor nas costas significa que você lesionou suas costas

4

Uma “fisgadinha” nas costas pode ser o primeiro sinal de uma lesão séria

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

5

Se você tem dor nas costas, você deve evitar exercícios físicos

6

Se você tem dor nas costas, você deveria tentar se manter ativo

ESTAS QUESTÕES SÃO SOBRE A RECUPERAÇÃO DA DOR NAS COSTAS

Por favor marque cada afirmativa como:

Falsa Possivelmente Falsa Incerto Possivelmente Verdadeira Verdadeira

7

Focar em outras coisas que não sejam as suas costas ajuda você a recuperar-se da dor nas costas

8

Ter a expectativa de que sua dor nas costas vai melhorar, ajuda você à recuperar-se de dor nas costas

9

Uma vez que você tenha tido dor nas costas, sempre existirá uma fraqueza

10

Existe uma grande chance de que um episódio de dor nas costas não se resolverá