Document downloaded from http://www.elsevier.es, day 23/08/2025. This copy is for personal use. Any transmission of this document by any media or format is strictly prohibited.

Dimensões Globais do Questionário de Bournemouth

As escalas abaixo foram desenvolvidas para sabermos sobre a sua dor nas costas e como ela está te afetando. Por favor, responda TODAS as perguntas, circulando apenas UM número em CADA escala que melhor represente como você se sente.

1. Durante a última semana, em média, como você classificaria sua dor nas costas?

Sem dor — Pior dor possível

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Ao longo da última semana, quanto sua dor nas costas interferiu nas atividades diárias (tarefas domésticas, tomar banho, colocar roupa, caminhar, subir/descer escadas, levantar-se/deitar-se da cama, levantar-se/ sentar-se na cadeira)?

Não interferiu — Impossibilitou a realização de atividades

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Ao longo da última semana, quanto sua dor nas costas interferiu nas suas atividades recreativas, sociais e/ou familiares?

Não interferiu — Impossibilitou a realização de atividades

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Ao longo da última semana, quão ansioso(a) você se sentiu (tenso(a), nervoso (a), irritado(a), com dificuldade para se concentrar/relaxar)?

Nada ansioso — Extremamente ansioso

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Ao longo da última semana, quão deprimido(a) você se sentiu (desanimado(a), triste, pessimista, infeliz)?

Nada depressivo — Extremamente depressivo

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Ao longo da última semana, quanto você acha que seu trabalho (dentro ou fora de casa) afetou/afetaria na sua dor nas costas?

Não piorou — Piorou muito

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Ao longo da última semana, quanto você conseguiu controlar (reduzir/aliviar) sua dor nas costas por conta própria?

Controle total — Nenhum controle

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10