

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	