Questionário de Roland-Morris: versão brasileira (Brasil Roland-Morris)

Iniciais: Data: ( ) Avaliação ( ) Reavaliação

Quando suas costas doem, você pode encontrar dificuldade em fazer algumas coisas que normalmente faz.

Esta lista possui algumas frases que as pessoas tem utilizado para se descreverem quando sentem dores nas costas. Quando você ler estas frases pode notar que algumas se destacam por descrever você hoje. Ao ler a lista pense em você hoje.

Quando você ler uma frase que descreve você hoje, responda sim. Se a frase não descreve você, então responda não e siga para a próxima frase. Lembre-se, responda sim apenas à frase que tiver certeza que descreve você hoje.

Frase	**Resposta**	
1. Fico em casa a maior parte do tempo por causa de minhas costas.	( ) sim	( ) não
2. Mudo de posição freqüentemente tentando deixar minhas costas confortáveis.	( ) sim	( ) não
3. Ando mais devagar que o habitual por causa de minhas costas.	( ) sim	( ) não
4. Por causa de minhas costas eu não estou fazendo nenhum dos meus trabalhos que geralmente faço em casa.	( ) sim	( ) não
5. Por causa de minhas costas, eu uso o corrimão para subir escadas.	( ) sim	( ) não
6. Por causa de minhas costas, eu me deito para descansar mais freqüentemente.	( ) sim	( ) não
7. Por causa de minhas costas, eu tenho que me apoiar em alguma coisa para me levantar de uma cadeira normal.	( ) sim	( ) não
8. Por causa de minhas costas, tento conseguir com que outras pessoas façam as coisas por mim.	( ) sim	( ) não
9. Eu me visto mais lentamente que o habitual por causa de minhas costas.	( ) sim	( ) não

Frase	Resposta	
10. Eu somente fico em pé por períodos curtos de tempo por causa de minhas costas.	( ) sim	( ) não
11. Por causa de minhas costas evito me abaixar ou me ajoelhar.	( ) sim	( ) não
12. Encontro dificuldades em me levantar de uma cadeira por causa de minhas costas.	( ) sim	( ) não
13. As minhas costas doem quase que o tempo todo.	( ) sim	( ) não
14. Tenho dificuldade em me virar na cama por causa das minhas costas.	( ) sim	( ) não
15. Meu apetite não é muito bom por causa das dores em minhas costas.	( ) sim	( ) não
16. Tenho problemas para colocar minhas meias (ou meia calça) por causa das dores em minhas costas.	( ) sim	( ) não
17. Caminho apenas curtas distâncias por causa de minhas dores nas costas.	( ) sim	( ) não
18. Não durmo tão bem por causa de minhas costas.	( ) sim	( ) não
19. Por causa de minhas dores nas costas, eu me visto com ajuda de outras pessoas.	( ) sim	( ) não
20. Fico sentado a maior parte do dia por causa de minhas costas.	( ) sim	( ) não
21. Evito trabalhos pesados em casa por causa de minhas costas.	( ) sim	( ) não
22. Por causa das dores em minhas costas, fico mais irritado e mal humorado com as pessoas do que o habitual.	( ) sim	( ) não
23. Por causa de minhas costas, eu subo escadas mais vagarosamente do que o habitual.	( ) sim	( ) não

Frase	Resposta	
24. Fico na cama a maior parte do tempo por causa de minhas costas.	( ) sim	( ) não

Total de respostas "sim" (0 a 24):

Texto: versão brasileira de Nusbaum et al. (2001), Brazilian Journal of Medical and Biological Research, v. 34, n. 2, p. 203-210, distribuída em rmdq.org. O Roland-Morris e todas as traduções são de domínio público. Única mudança: o erro de digitação "levanter" corrigido para "levantar" na frase 7. Diagramação: Norma Certa (normacertarevisao.com.br/escalas).