

**Fear Avoidance Components Scale Brasil (FACS-Br) – 17 items**

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Instruções: Pessoas respondem à dor de maneiras diferentes. Nós gostaríamos de saber como você se sente, o que você pensa e como sua condição dolorosa tem afetado suas atividades cotidianas. Por favor, ao responder às perguntas, pense sobre como você esteve na última semana, e marque apenas uma opção de resposta para cada item da escala abaixo.

<b>Considerando a última semana, quanto você concorda com essas afirmações sobre sua dor?</b>	<b>Concordo Totalmente</b>	<b>Concordo Quase Totalmente</b>	<b>Concordo Levemente</b>	<b>Discordo Levemente</b>	<b>Discordo Quase Totalmente</b>	<b>Discordo Totalmente</b>
Q1. Eu tento evitar movimentos e atividades que pioram a minha dor						
Q2. Eu me preocupo com a minha dor						
Q3. Eu acredito que minha dor continuará piorando até que eu não consiga fazer mais nada						
Q4. Eu fico tomado pelo medo quando penso na minha dor						
Q5. Eu não tento realizar certas atividades porque tenho receio de me machucar (ou machucar novamente)						
*Q6. Quando minha dor está muito ruim, eu também tenho outros sintomas, como náusea, dificuldade de respirar, coração acelerado, tremores e/ ou tontura.*						
Q7. É injusto que eu tenha que conviver com a minha dor						
Q8. Minha dor me coloca em risco de sofrer lesões futuras (ou novas lesões) pelo resto da minha vida						
Q9. Devido a minha dor, minha vida nunca mais será a mesma.						
Q10. Eu não tenho nenhum controle sobre a minha dor						

Q11. Eu tento evitar alguns movimentos e atividades porque tenho medo de que minha dor aumente						
*Q12. É por culpa de outra pessoa, que eu tenho essa dor						
Q13. Minha dor é um sinal de alerta de que há algo errado comigo						
*Q14. Ninguém entende a gravidade da minha dor						

<b>Comece cada um dos itens com esta frase: Na última semana, devido a minha dor eu evitei...</b>	<b>Concordo totalmente</b>	<b>Concordo Quase totalmente</b>	<b>Concordo levemente</b>	<b>Discordo levemente</b>	<b>Discordo quase totalmente</b>	<b>Discordo Totalmente</b>
Q15 ...atividades vigorosas (como fazer faxina ou mover um móvel pesado)						
Q16 ...atividades moderadas (como cozinhar ou limpar a casa (varrer/passar pano)						
Q17 ...atividades leves (como ir ao cinema ou sair para almoçar)						
Q18 ...minhas obrigações e deveres de casa e/ou trabalho						
Q19 ...recreação e/ou exercício (coisas que faço por diversão e para manter-me saudável)						
Q20 ...atividades em que eu tenha que usar as partes do meu corpo que doem						

**Obtendo o escore:** 5= Concordo totalmente; 4= Concordo quase totalmente; 3= Concordo levemente; 2= Discordo levemente; 1= Discordo quase totalmente; 0= Discordo totalmente

O escore das questões Q1 a Q5, Q7 a Q11 e Q13 devem ser somados para obter o escore do domínio – *FACS crenças mal adaptativas sobre medo de movimento* (escore variando entre 0 a 55 pontos). O escore das questões Q15 a Q20 devem ser somados para obter o escore do domínio – *FACS atividades evitadas* (escore variando entre 0 a 30 pontos). Opcionalmente, o escore total da escala pode ser obtido através do somatório simples das 17 questões (0 a 85 pontos). Maiores escores, maiores crenças ou maior comportamento de evitação de atividades.

\*As questões Q6, Q12 e Q14 não devem ser incluídas no escore da escala, pois não apresentaram adequadas cargas fatoriais na análise fatorial confirmatória