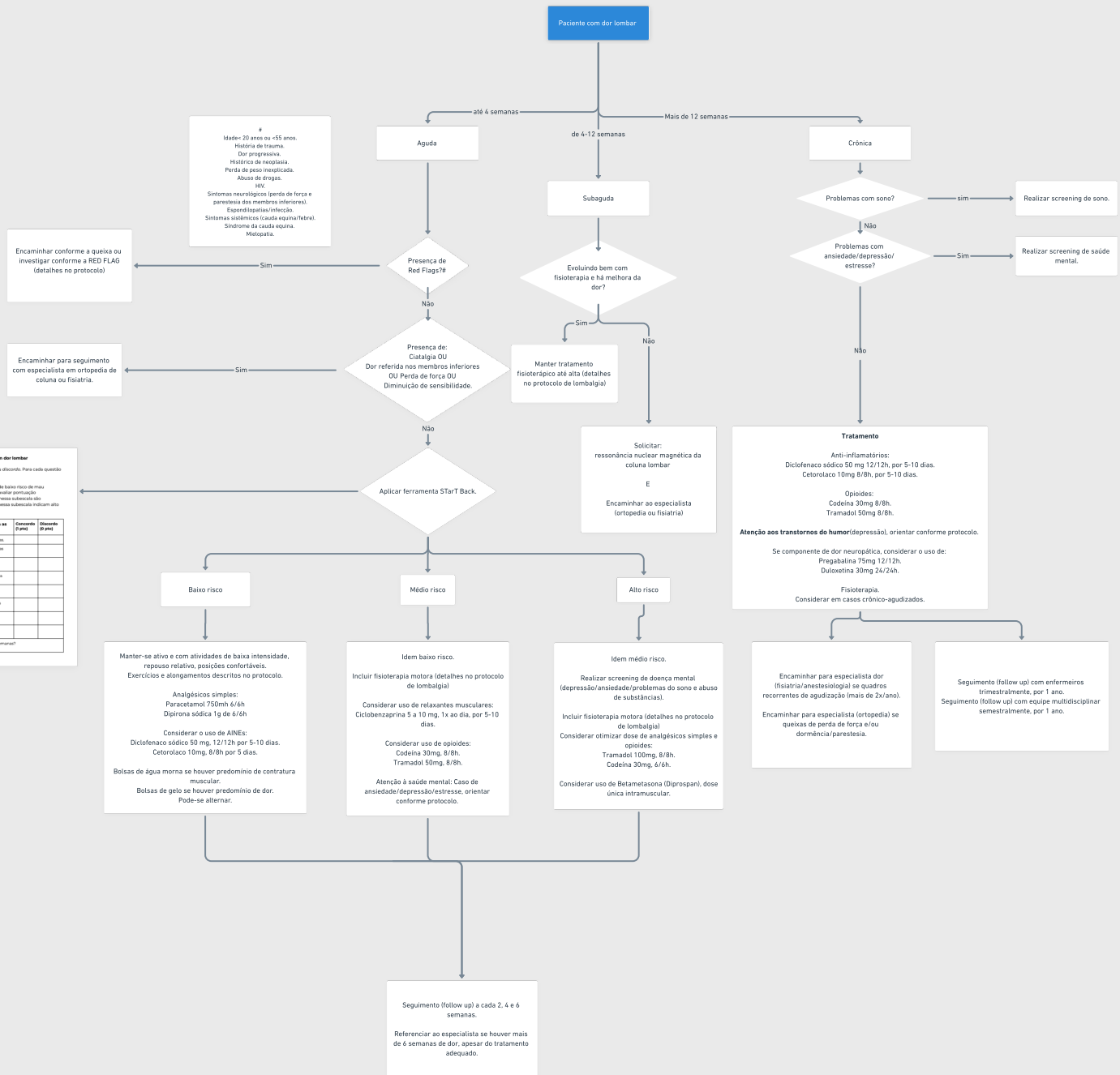


**Protocolo Alice**  
Dor Lombar / Lombalgia em adultos  
Vinícius Trose de Moraes, Renato Ueta,  
Mário Ferretti, Gabriel Glebecki



**Start Back: questionário para avaliar prognóstico de pessoas com dor lombar**

**Como aplicar:** cada pergunta deve ser respondida com "concordo" ou "discordo". Para cada questão a resposta é somada ao total.

**Como interpretar:** pessoas com pontuação até 3 são consideradas de baixo risco de mau prognóstico. Para pessoas com pontuação maior do que 3, deve-se avaliar pontuação considerando apenas as perguntas 1-3 (pessoas com até 3 pontos nessa subseção são consideradas médio risco para mau prognóstico); e ou mais pontos nessa subseção indicam alto risco para mau prognóstico.

| Pensando nas últimas duas semanas, assinale sua resposta para as seguintes perguntas:         | Concordo (3 pts) | Discordo (0 pts) |
|---|------------------|------------------|
| 1. Tenho dor no pescoço ou espalho/pescoço por mais de duas últimas semanas?                  |                  |                  |
| 2. Eu não durou nem uma noite inteira sem dor nas duas últimas semanas?                       |                  |                  |
| 3. Eu não ando longe distâncias por causa de minha dor nas costas.                            |                  |                  |
| 4. Nas duas últimas semanas, tenho me sentido mais devagar por causa de minha dor nas costas. |                  |                  |
| 5. A atividade física não é realmente segura para uma pessoa com um problema nas costas.      |                  |                  |
| 6. Tenho problemas para dormir por causa de minha dor nas costas.                             |                  |                  |
| 7. Eu sinto que minha dor nas costas é terrível e que nunca vai melhorar.                     |                  |                  |
| 8. Eu não sei ou não tenho certeza de todas as coisas como eu costumo fazer.                  |                  |                  |
| 9. Eu sinto, quando a dor das costas é ruim, que não consigo fazer nada (últimas semanas)?    |                  |                  |
| 10. Eu sinto (1 - Moderado) (2 - Muito) (3 - extremamente) (3)                                |                  |                  |