

Inventário das Formas de Lidar com a Dor Crónica

Versão do Doente

Durante a última semana, quantos dias é que usou cada uma das estratégias seguintes, pelo menos uma vez por dia, para lidar com a sua dor? (Nota: Pode ter usado alguma destas estratégias em dias em que não tinha dor, para a evitar ou minimizar no futuro. Por favor, indique o número de dias em que usou cada uma das estratégias PARA A DOR, quer estivesse com dores naquele momento ou não).

	Número de dias							
	0	1	2	3	4	5	6	7
1. Pensei numa imagem calma ou que me distraísse para me ajudar a relaxar.	0	1	2	3	4	5	6	7
2. Continuei a fazer o que estava a fazer.	0	1	2	3	4	5	6	7
3. Estiquei os músculos das pernas e mantive-os esticados pelo menos 10 segundos.	0	1	2	3	4	5	6	7
4. Ignorei a dor.	0	1	2	3	4	5	6	7
5. Descansei um bocado.	0	1	2	3	4	5	6	7
6. Combinei encontrar-me com um amigo ou um familiar.	0	1	2	3	4	5	6	7
7. Fui para a cama mais cedo para descansar.	0	1	2	3	4	5	6	7
8. Tive o apoio de um amigo.	0	1	2	3	4	5	6	7
9. Pedi a alguém que me ajudasse.	0	1	2	3	4	5	6	7
10. Lembrei-me que as coisas podiam ser piores.	0	1	2	3	4	5	6	7
11. Evitei usar uma parte do meu corpo (ex: mão, braço, perna).	0	1	2	3	4	5	6	7
12. Concentrei-me em relaxar os músculos.	0	1	2	3	4	5	6	7
13. Sentei-me no chão, estiquei-me e mantive-me esticado pelo menos 10 segundos.	0	1	2	3	4	5	6	7
14. Disse a mim próprio que as coisas irão melhorar.	0	1	2	3	4	5	6	7
15. Apoiei-me em algo para me levantar ou sentar.	0	1	2	3	4	5	6	7
16. Tive o apoio de um familiar.	0	1	2	3	4	5	6	7
17. Fiz exercícios para fortalecer os músculos dos braços pelo menos 1 minuto.	0	1	2	3	4	5	6	7
18. Descansei o máximo que pude	0	1	2	3	4	5	6	7
19. Pensei em alguém com problemas piores do que os meus.	0	1	2	3	4	5	6	7
20. Falei com alguém que me é próximo.	0	1	2	3	4	5	6	7
21. Disse a mim próprio que me estou a adaptar às minhas dores melhor do que muitas outras pessoas.	0	1	2	3	4	5	6	7

Versão portuguesa do *Chronic Pain Coping Inventory*. Tradução, adaptação cultural e validação da responsabilidade da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, com a autorização dos autores Mark P. Jensen, PhD; Judith A. Turner, PhD; Joan M. Romano, PhD and Susan E. Strom, PhD.

22. Telefonei a um amigo para me ajudar a sentir melhor.	0	1	2	3	4	5	6	7
23. Pensei em todas as coisas boas que tenho.	0	1	2	3	4	5	6	7
24. Ouvi música para relaxar.	0	1	2	3	4	5	6	7
25. Pedi ajuda para um trabalho ou uma tarefa.	0	1	2	3	4	5	6	7
26. Estiquei os músculos do pescoço e mantive-os esticados pelo menos 10 segundos.	0	1	2	3	4	5	6	7
27. Disse a mim próprio que a minha dor vai melhorar.	0	1	2	3	4	5	6	7
28. Não deixei que a dor interferisse nas minhas actividades.	0	1	2	3	4	5	6	7
29. Fiz exercício para fortalecer os músculos das pernas pelo menos 1 minuto.	0	1	2	3	4	5	6	7
30. Pensei num amigo que lidou bem com um determinado problema.	0	1	2	3	4	5	6	7
31. Ouvi uma cassette/CD de relaxamento para relaxar.	0	1	2	3	4	5	6	7
32. Fiz exercício aeróbio (exercício que fez o meu coração bater mais rápido) pelo menos 15 minutos.	0	1	2	3	4	5	6	7
33. Limitei as minhas caminhadas devido à dor.	0	1	2	3	4	5	6	7
34. Limitei-me a não dar atenção à dor.	0	1	2	3	4	5	6	7
35. Coxeei enquanto caminhava para diminuir a dor.	0	1	2	3	4	5	6	7
36. Meditei para relaxar.	0	1	2	3	4	5	6	7
37. Lembrei-me que já tinha conseguido lidar com a dor anteriormente.	0	1	2	3	4	5	6	7
38. Deitei-me de costas, estiquei-me e mantive-me esticado pelo menos 10 segundos.	0	1	2	3	4	5	6	7
39. Mantive uma parte do meu corpo (ex: um braço) numa posição especial.	0	1	2	3	4	5	6	7
40. Descansei numa cadeira ou num sofá.	0	1	2	3	4	5	6	7
41. Evitei fazer peso sobre os pés ou as pernas.	0	1	2	3	4	5	6	7
42. Pedi ajuda para transportar, levantar ou empurrar alguma coisa.	0	1	2	3	4	5	6	7
43. Fiz exercícios para melhorar a minha condição física geral pelo menos 5 minutos.	0	1	2	3	4	5	6	7
44. Falei com um amigo ou um familiar para obter apoio.	0	1	2	3	4	5	6	7
45. Lembrei-me que existem pessoas que estão pior do que eu.	0	1	2	3	4	5	6	7
46. Limitei o tempo que passo em pé.	0	1	2	3	4	5	6	7
47. Deitei-me numa cama.	0	1	2	3	4	5	6	7
48. Evitei algumas actividades físicas (levantar, empurrar, transportar).	0	1	2	3	4	5	6	7
49. Lembrei-me de todas as coisas boas que tenho, tais como inteligência, bom aspecto e bons amigos.	0	1	2	3	4	5	6	7
50. Usei a auto-hipnose para relaxar.	0	1	2	3	4	5	6	7
51. Continuei com minha vida.	0	1	2	3	4	5	6	7
52. Fiz exercício para fortalecer os músculos abdominais pelo menos 1 minuto.	0	1	2	3	4	5	6	7

Versão portuguesa do *Chronic Pain Coping Inventory*. Tradução, adaptação cultural e validação da responsabilidade da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, com a autorização dos autores Mark P. Jensen, PhD; Judith A. Turner, PhD; Joan M. Romano, PhD and Susan E. Strom, PhD.

53. Encontrei-me com um amigo.	0	1	2	3	4	5	6	7
54. Lembrei-me que outras pessoas já lidaram bem com as dores.	0	1	2	3	4	5	6	7
55. Estiquei os músculos onde me doía e mantive-os esticados pelo menos 10 segundos.	0	1	2	3	4	5	6	7
56. Evitei a actividade.	0	1	2	3	4	5	6	7
57. Encontrei-me com um familiar.	0	1	2	3	4	5	6	7
58. Fui sozinho para um quarto para descansar.	0	1	2	3	4	5	6	7
59. Respirei fundo e lentamente para relaxar.	0	1	2	3	4	5	6	7
60. Fiz exercícios para fortalecer os músculos das costas pelo menos 1 minuto.	0	1	2	3	4	5	6	7
61. Estiquei os músculos dos ombros ou braços e mantive-os esticados pelo menos 10 segundos.	0	1	2	3	4	5	6	7
62. Pedi a alguém que me trouxesse alguma coisa (ex: medicamentos, comida, bebida).	0	1	2	3	4	5	6	7
63. Não deixei que a dor afectasse o que eu estava a fazer.	0	1	2	3	4	5	6	7
64. Deitei-me num sofá.	0	1	2	3	4	5	6	7
65. Indique todos os medicamentos que tomou para a dor, durante a última semana, e assinale o número de dias em que tomou cada um dos medicamentos, durante a última semana. Alguns dos medicamentos comuns para as dores são: Ben-u-Ron®, Dol-u-Ron®, Dafalgan®, Aspirina, Nimed®, Aulin®, Celebrex®, Brufen®, Clonix®, Naprosyn®, Nolotil®, Tylenol®, Trifene®, Voltaren®, Tramal®, Tramadol, MST®. No entanto, existem muitos outros, por isso indique TODOS os medicamentos que esteja a tomar para as dores e não só os apresentados acima.								
	Número de dias							
.....	0	1	2	3	4	5	6	7
.....	0	1	2	3	4	5	6	7
.....	0	1	2	3	4	5	6	7
.....	0	1	2	3	4	5	6	7
.....	0	1	2	3	4	5	6	7
.....	0	1	2	3	4	5	6	7
.....	0	1	2	3	4	5	6	7
.....	0	1	2	3	4	5	6	7

Se não tomar quaisquer medicamentos para as dores, por favor assinale aqui []

Versão portuguesa do *Chronic Pain Coping Inventory*. Tradução, adaptação cultural e validação da responsabilidade da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, com a autorização dos autores Mark P. Jensen, PhD; Judith A. Turner, PhD; Joan M. Romano, PhD and Susan E. Strom, PhD.