

Inventário de vivência da dor crónica

Este questionário exploratório descreve a forma como uma pessoa vive com uma dor crónica, seja qual for a sua causa: o impacto nas atividades, no humor e no sono, a sensação de não ser acreditada pelas pessoas próximas ou pelos profissionais de saúde, e a relação com a dor (catastrofização, medo e evitamento do movimento, luta para a eliminar). Baseado no modelo de medo-evitamento e nas abordagens centradas na aceitação, identifica o que mantém a incapacidade e o sofrimento e ajuda a escolher os alvos de um acompanhamento psicológico complementar ao seguimento médico.

Número de perguntas	28 perguntas
Duração estimada	7 minutos
Idioma	Português
Nome original	Chronic Pain Experience Inventory
Público-alvo	Adultos
Categoria	Geral

Pré-visualização das 28 perguntas

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Por causa da dor, faço mais devagar as tarefas do dia a dia (limpezas, compras, higiene pessoal).

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Os meus pensamentos giram à volta da dor.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Evito certos gestos ou movimentos com medo de ficar com mais dores.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

Sinto-me desanimado/a por causa da dor.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

No último mês, com que frequência isto se aplicou a si?

A dor acorda-me durante a noite.

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cotação

Cada afirmação é cotada de 0 (nunca) a 4 (muito frequentemente), consoante a sua frequência no último mês. Cada domínio reúne 4 afirmações distribuídas pelo questionário, o que dá uma pontuação de 0 a 16.

Leitura do perfil

Não há pontuação global: os domínios são ordenados do mais ao menos acentuado, cada um com aquilo que abrange e os pontos a explorar em entrevista. A catastrofização, o medo e evitamento do movimento e a luta contra a dor descrevem a relação com a dor, alvo direto das TCC e da terapia de aceitação e compromisso; os outros domínios descrevem o seu impacto e a forma como as pessoas próximas e os profissionais de saúde lhe respondem. No modelo de medo-evitamento, a catastrofização e o medo do movimento pesam muitas vezes mais na incapacidade do que a intensidade da dor: continuam a ser alvos de trabalho mesmo quando a dor persiste.

Precauções

O questionário não mede a intensidade da dor e não explora o uso de analgésicos, em particular de opioides, nem as ideias suicidas, mais frequentes em caso de dor crónica: estes pontos devem ser abordados em entrevista, sobretudo quando o humor e a catastrofização estão acentuados.

Limitações

Este questionário exploratório não foi objeto de validação psicométrica e não tem pontos de corte. Serve de apoio à entrevista clínica e não estabelece diagnósticos.

Exemplo de cotação

Cotação

Medo e evitamento do movimento	12 / 16

Medo de que mexer-se ou fazer um esforço agrave a dor ou danifique o corpo, e o evitamento e a vigilância que daí resultam.

A explorar: os gestos e as atividades evitados, o que a pessoa receia que aconteça, o que os profissionais de saúde lhe disseram sobre o movimento, a possibilidade de uma retoma progressiva.

Para aprofundar: FABQ.

Humor e irritabilidade 12 / 16

Desânimo, tristeza, raiva e irritabilidade ligados à dor e ao que ela impede de viver.

A explorar: o humor ao longo dos dias, as perdas ligadas à dor (trabalho, papéis, projetos), a raiva e os seus alvos, uma depressão associada.

Para aprofundar: HADS, Inventário de humor depressivo.

Luta contra a dor 10 / 16

Esforços para eliminar ou controlar a dor em detrimento daquilo que importa: procura de uma solução, vida em suspenso, recusa, excessos seguidos de paragens.

A explorar: os tratamentos e as consultas experimentados, aquilo de que a pessoa está à espera para retomar a sua vida, a alternância entre dias demasiado preenchidos e repouso forçado, o que é importante para ela apesar da dor.

Relações e cuidados de saúde 10 / 16

Sensação de não ser acreditado nem compreendido pelas pessoas próximas e pelos profissionais de saúde, dor escondida, solidão perante a dor.

A explorar: as pessoas que duvidam da dor ou a desvalorizam, o percurso de cuidados e as suas desilusões, o reconhecimento no trabalho, os apoios disponíveis.

Impacto nas atividades 6 / 16

Atividades abrandadas, interrompidas ou abandonadas por causa da dor: tarefas do dia a dia, trabalho, tempos livres, saídas.

A explorar: as atividades abandonadas e as que continuam possíveis, a situação no trabalho e as baixas médicas, aquilo de que a pessoa sente mais falta.

Para aprofundar: PDI (incapacidade associada à dor).

Sono e cansaço 6 / 16

Noites perturbadas pela dor e cansaço durante o dia, cada um agravando o outro.

A explorar: os despertares causados pela dor, o cansaço durante o dia, os efeitos dos tratamentos, a relação entre uma noite mal dormida e a dor do dia seguinte.

Para aprofundar: Inventário de dificuldades de sono, ISI.

Catastrofização 5 / 16

Pensamentos que amplificam a dor e a sua ameaça: ruminação, cenários catastróficos, sentimento de impotência.

A explorar: o que a pessoa diz a si própria quando a dor aumenta, o que receia para o futuro, o que por vezes lhe dá algum controlo sobre a dor.

Para aprofundar: PCS.

Até ao momento, não foram estabelecidos pontos de corte clínicos ou psicométricos validados para este teste. Os resultados devem, por isso, ser considerados indicadores exploratórios, destinados a apoiar a entrevista clínica, e não conclusões diagnósticas.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

"A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários."

 Mariana A. - Psicóloga online