FABQ

Questionário de crenças de medo e evitamento (FABQ)

O FABQ é um questionário de autorresposta utilizado para identificar e quantificar as crenças de medo e evitamento, sobretudo em pessoas com lombalgia ou dor musculoesquelética. Explora a crença de que a atividade física e o trabalho poderiam agravar a dor ou a lesão, o que favorece o evitamento, a limitação funcional, a incapacidade e, por vezes, a persistência da dor crónica. O instrumento é particularmente útil em psicologia da dor, em reabilitação e na avaliação dos fatores de risco psicossociais conhecidos como «bandeiras amarelas», em especial para estimar o risco de cronicidade, de incapacidade e de dificuldades no regresso ao trabalho.

Número de perguntas	16 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire
Público-alvo	Adultos com lombalgia
Autores	Gordon Waddell, M. Newton, I. Henderson, D. Somerville, C. J. Main (1993)

Pré-visualização das 16 perguntas

A minha dor foi causada por atividade física

0 - Discordo completamente | 1 | 2 | 3 - Não tenho a certeza | 4 | 5 | 6 - Concordo completamente

A atividade física agrava a minha dor

0 - Discordo completamente | 1 | 2 | 3 - Não tenho a certeza | 4 | 5 | 6 - Concordo completamente

A atividade física pode fazer mal às minhas costas

0 - Discordo completamente | 1 | 2 | 3 - Não tenho a certeza | 4 | 5 | 6 - Concordo completamente

Não devo fazer atividades físicas que (possam) agravar a minha dor

0 - Discordo completamente | 1 | 2 | 3 - Não tenho a certeza | 4 | 5 | 6 - Concordo completamente

Não consigo fazer atividades físicas que (possam) agravar a minha dor

0 - Discordo completamente | 1 | 2 | 3 - Não tenho a certeza | 4 | 5 | 6 - Concordo completamente

Cotação e interpretação

Cada item é cotado de 0 a 6, de «discordo completamente» a «concordo completamente». A cotação padrão baseia-se sobretudo em duas subescalas: atividade física (itens 2, 3, 4 e 5; pontuação de 0 a 24) e trabalho (itens 6, 7, 9, 10, 11, 12 e 15; pontuação de 0 a 42). Os itens 1, 8, 13, 14 e 16 não entram na pontuação padrão. Pontuações mais elevadas refletem crenças de evitamento mais fortes, associadas a um risco aumentado de incapacidade, de limitação funcional e de dificuldades na retoma da atividade ou do trabalho.