

# Versão em Português Brasileiro do Neck Disability Index com 5 itens

Este questionário foi criado para nos dar informações sobre como a sua dor no pescoço tem afetado a sua habilidade para fazer as atividades diárias. Por favor, responda a cada uma das perguntas e marque em cada seção apenas uma alternativa que melhor se aplica a você.

## 1 – Cuidados pessoais (lavar-se, vestir-se, etc.)

- Eu posso cuidar de mim mesmo(a) sem aumentar a dor.
- Eu posso cuidar de mim mesmo(a) normalmente, mas isso faz aumentar a dor.
- É doloroso ter que cuidar de mim mesmo(a) e eu faço isso lentamente e com cuidado.
- Eu preciso de ajuda, mas consigo fazer a maior parte dos meus cuidados pessoais.
- Eu preciso de ajuda na maioria dos aspectos relacionados a cuidar de mim mesmo(a).
- Eu não me visto, me lavo com dificuldade e fico na cama.

## 2 – Prestar atenção

- Eu consigo prestar atenção quando quero sem dificuldade.
- Eu consigo prestar atenção quando quero com uma dificuldade leve.
- Eu tenho dificuldade moderada em prestar atenção quando quero.
- Eu tenho muita dificuldade em prestar atenção quando quero.
- Eu tenho muitíssima dificuldade em prestar atenção quando quero.
- Eu não consigo prestar atenção.

## 3 – Trabalho

- Eu posso trabalhar tanto quanto quiser.
- Eu só consigo fazer o trabalho a que estou acostumado(a) a fazer, mas nada além disso.
- Eu consigo fazer a maior parte do trabalho a que estou acostumado(a) a fazer, mas nada além disso.
- Eu não consigo fazer o trabalho a que estou acostumado(a) a fazer.
- Eu mal consigo fazer qualquer tipo de trabalho.
- Eu não consigo fazer nenhum tipo de trabalho.

## 4 – Dirigir automóveis

- Eu posso dirigir meu carro sem nenhuma dor no pescoço.
- Eu posso dirigir meu carro tanto quanto eu quero com uma dor leve no meu pescoço.
- Eu posso dirigir meu carro tanto quanto eu quero com uma dor moderada no meu pescoço.
- Eu não posso dirigir o meu carro tanto quanto eu quero por causa de uma dor moderada no meu pescoço.
- Eu mal posso dirigir por causa de uma dor forte no meu pescoço.
- Eu não posso dirigir meu carro de maneira nenhuma.

## 5 – Diversão

- Eu consigo fazer todas as minhas atividades de diversão sem nenhuma dor no pescoço.
- Eu consigo fazer todas as minhas atividades de diversão com alguma dor no pescoço.
- Eu consigo fazer a maioria, mas não todas as minhas atividades de diversão por causa da dor no meu pescoço.
- Eu consigo fazer poucas das minhas atividades de diversão por causa da dor no meu pescoço.
- Eu mal consigo fazer qualquer atividade de diversão por causa da dor no meu pescoço.
- Eu não consigo fazer nenhuma atividade de diversão.