

**1 ACEITAÇÃO**

Uma pessoa com dor poderia retomar a vida aos poucos.

VERDADEIRO



**1 ACEITAÇÃO**

É possível ter uma vida boa apesar da dor.

VERDADEIRO



**2 ACEITAÇÃO**

É normal ter dias com mais dor e outros com menos dor.

VERDADEIRO



**1 ACEITAÇÃO**

Uma pessoa com dor só seria feliz se a dor desaparecesse.

FALSO



**2 ACEITAÇÃO**

Uma pessoa pode viver bem mesmo com dor.

VERDADEIRO



**2 ACEITAÇÃO**

O primeiro passo para melhorar é aceitar que a dor está presente na vida

VERDADEIRO



**2 ACEITAÇÃO**

A melhor maneira é não aceitar essa dor.

FALSO



**1 ACEITAÇÃO**

É importante ter outros objetivos na vida além de controlar a dor.

VERDADEIRO



**1 ACEITAÇÃO**

Uma pessoa com dor ainda pode cuidar dos seus afazeres do dia a dia.

VERDADEIRO



**1****ANSIEDADE**

Uma pessoa que se sente triste o tempo todo pode aumentar a sua dor.

VERDADEIRO

**2****ANSIEDADE**

Tentar melhorar o humor pode ajudar a diminuir a dor.

VERDADEIRO

**1****ANSIEDADE**

A dificuldade de começar algo é um sinal que as coisas não vão bem.

VERDADEIRO

**1****ANSIEDADE**

A dor deve ser sempre a maior preocupação da vida da pessoa com dor crônica

FALSO

**1****ANSIEDADE**

Uma pessoa com dor deve procurar fazer as coisas que ainda gosta.

VERDADEIRO

**2****ANSIEDADE**

Uma pessoa com dor já não pode gostar das coisas como antes.

FALSO

**1****ANSIEDADE**

Uma pessoa com dor deve se sentir culpada pela dor que está sentindo.

FALSO

**1****ANSIEDADE**

Uma pessoa com dor deve tentar ficar ativa mesmo quando estiver desanimada.

VERDADEIRO

**2****ANSIEDADE**

O que acontece com uma pessoa que sente dor é uma punição.

FALSO



**1****ANSIEDADE**

É normal uma pessoa com dor estar sempre desanimada com tudo.

**FALSO****2****ANSIEDADE**

Os sentimentos podem influenciar a dor e o sono.

**VERDADEIRO****1****ANSIEDADE**

Uma pessoa com dor deve se sentir desapontada com ela mesma.

**FALSO****1****ANSIEDADE**

Uma pessoa com dor se sente pior que as outras pessoas.

**FALSO****2****ANSIEDADE**

Uma pessoa com dor não deve se sentir pior que as outras pessoas.

**VERDADEIRO****1****ANSIEDADE**

Nem tudo que acontece na vida de uma pessoa com dor é ruim.

**VERDADEIRO****2****ANSIEDADE**

Uma pessoa com dor crônica se irrita por qualquer motivo.

**FALSO****1****ANSIEDADE**

Uma pessoa com dor já não gosta de estar com outras pessoas.

**FALSO****1****ANSIEDADE**

Exercícios de relaxamento podem ajudar a melhorar a ansiedade

**VERDADEIRO**

**1****ATITUDES**

Uma pessoa com dor consegue influenciar a intensidade da dor que sente.

**VERDADEIRO****1****ATITUDES**

Uma pessoa com dor sempre terá que tomar medicamentos para aliviar a dor.

**FALSO****2****ATITUDES**

A família deve tratar melhor a pessoa sempre que a ela reclamar de dor.

**FALSO****1****ATITUDES**

O maior alívio da dor será sempre com o uso de medicamentos.

**FALSO****1****ATITUDES**

A ansiedade pode aumentar a intensidade da dor.

**VERDADEIRO****2****ATITUDES**

Uma pessoa com dor deve buscar a sua completa eliminação da dor.

**FALSO****1****ATITUDES**

Aqueles que amam devem fazer tudo pela pessoa quando ela sentir dor.

**FALSO****2****ATITUDES**

Situações de estresse podem aumentar a dor.

**VERDADEIRO****1****ATITUDES**

Exercício e movimento são indicados para as pessoas com dor crônica.

**VERDADEIRO**

**2 ATITUDES**

Concentrando-se ou relaxando-se é possível diminuir a dor.

VERDADEIRO



**3 ATITUDES**

Remédios são os melhores tratamentos para dor crônica.

FALSO



**1 ATITUDES**

A família cuidar melhor da pessoa que sofre com dor

FALSO



**2 ATITUDES**

Sentimentos de tristeza e depressão podem aumentar a dor.

VERDADEIRO



**1 ATITUDES**

Se uma pessoa com dor crônica se exercitar a dor vai piorar ainda mais.

FALSO



**1 ATITUDES**

A dor crônica significa ter algo errado no corpo que impede o movimento.

FALSO



**3 ATITUDES**

É possível controlar a dor mudando a forma de pensar.

VERDADEIRO



**2 ATITUDES**

É possível aprender a controlar a dor.

VERDADEIRO



**1 ATITUDES**

É possível aprender a lidar com a dor mudando o comportamento.

VERDADEIRO



**3** ATITUDES

Uma pessoa com dor crônica não pode ter uma vida ativa.

FALSO



**1** ATITUDES

Uma pessoa com dor crônica só irá melhorar com a cura da dor.

FALSO



**1** ATITUDES

Há uma forte ligação entre as emoções e a intensidade da dor.

VERDADEIRO



**1** ATITUDES

Uma pessoa com dor crônica pode fazer quase tudo basta algumas adaptações.

VERDADEIRO



**2** ATITUDES

Se uma pessoa com dor crônica fizer exercícios a dor continuará a piorar.

FALSO



**1** ATITUDES

Uma pessoa com dor crônica não tem mais nada a fazer para melhorar a dor.

FALSO



**1** ATITUDES

Uma pessoa com dor crônica que dorme mal ajuda a manter seu quadro de dor.

VERDADEIRO



**2** ATITUDES

Dormir bem e fazer exercícios podem ajudar a diminuir a dor.

VERDADEIRO



**1** ATITUDES

Mesmo com dor, deve-se procurar retomar as atividades do dia a dia.

VERDADEIRO



**1** CATASTROFISMO

Uma pessoa com dor deve se preocupar o tempo todo com a sua dor.

FALSO



**2** CATASTROFISMO

Uma pessoa com dor deve evitar ficar pensando o tempo todo na dor.

VERDADEIRO



**1** CATASTROFISMO

A dor faz com que a pessoa não possa seguir a diante.

FALSO



**1** CATASTROFISMO

Uma pessoa com dor crônica pode fazer muitas coisas.

VERDADEIRO



**2** CATASTROFISMO

A dor crônica sempre é terrível e nunca vai melhorar.

FALSO



**2** CATASTROFISMO

É possível que a pessoa se sinta melhor mesmo com dor.

VERDADEIRO



**1** CATASTROFISMO

Uma pessoa com dor crônica sabe que a dor sempre vai piorar.

FALSO



**2** CATASTROFISMO

Ter novos episódios de dor ao longo da vida pode ser normal.

VERDADEIRO



**2** CATASTROFISMO

O maior desejo de uma pessoa com dor deve ser que a dor desapareça.

FALSO



**1** CATASTROFISMO

É possível aprender a lidar com a dor.

VERDADEIRO



**1** CATASTROFISMO

Uma pessoa com dor crônica deve ficar pensando o tempo todo na dor.

FALSO



**2** CATASTROFISMO

Só porque a dor dura muito tempo não significa que ela é a pior de todas.

VERDADEIRO



**2** CATASTROFISMO

A dor crônica dura muito tempo e vai cada vez piorar mais.

FALSO



**1** CATASTROFISMO

É normal que em alguns dias a dor possa estar mais forte e em outros mais fraca.

VERDADEIRO



**1** CATASTROFISMO

Uma dor que dura por muito tempo é muito grave.

FALSO



**2** CATASTROFISMO

Nem sempre ter dor todos os dias significa que a dor é grave.

VERDADEIRO



**1** CATASTROFISMO

Não há nada para fazer para diminuir a dor.

FALSO



**1** CATASTROFISMO

Ainda é possível fazer muitas coisas para diminuir a dor.

VERDADEIRO





**1 CINESIOFOBIA**

Uma pessoa com dor deve ter medo de fazer exercícios.

FALSO



**2 CINESIOFOBIA**

É seguro para uma pessoa com dor crônica fazer exercícios.

VERDADEIRO



**1 CINESIOFOBIA**

Se uma pessoa com dor perdesse o medo dos exercícios a dor aumentaria.

FALSO



**3 CINESIOFOBIA**

É importante perder o medo de fazer exercícios.

VERDADEIRO



**2 CINESIOFOBIA**

A dor indica sempre que algo muito errado está acontecendo.

FALSO



**1 CINESIOFOBIA**

Fazer exercícios provavelmente iria aliviar a dor.

VERDADEIRO



**1 CINESIOFOBIA**

As pessoas próximas geralmente não levam a dor a sério.

FALSO



**1 CINESIOFOBIA**

A dor sempre significa que o corpo está machucado

FALSO



**2 CINESIOFOBIA**

Nem sempre ter dor significa que existe uma lesão.

VERDADEIRO



### 3 CINESIOFOBIA

Mesmo que o exercício aumente a dor, não significa que é perigoso.

VERDADEIRO



### 1 CINESIOFOBIA

Quando a dor aumenta, não significa que a lesão aumentou.

VERDADEIRO



### 2 CINESIOFOBIA

Uma pessoa com dor deve evitar movimentos desnecessários.

FALSO



### 1 CINESIOFOBIA

Uma pessoa com dor pode fazer muitos movimentos do dia a dia.

VERDADEIRO



### 1 CINESIOFOBIA

Uma pessoa com muita dor deve ter uma lesão muito grave.

FALSO



### 2 CINESIOFOBIA

A dor nem sempre tem relação com o tamanho da lesão.

VERDADEIRO



### 1 CINESIOFOBIA

Embora tenha dor, uma pessoa estaria melhor se estivesse ativa.

VERDADEIRO



### 3 CINESIOFOBIA

Estar com dor significa que não se deve fazer exercícios.

FALSO



### 1 CINESIOFOBIA

A dor avisa quando parar o exercício.

FALSO



**2 CINESIOFOBIA**

Mesmo sentindo dor a pessoa pode fazer exercícios adaptados.

VERDADEIRO



**2 CINESIOFOBIA**

Uma pessoa com dor pode ser ativa fisicamente.

VERDADEIRO



**2 CINESIOFOBIA**

Uma pessoa com dor não deve fazer todas as coisas que as outras pessoas fazem.

FALSO



**1 CINESIOFOBIA**

Uma pessoa com dor pode fazer muitas coisas que as pessoas sem dor fazem.

VERDADEIRO



**2 CINESIOFOBIA**

Embora esteja com dor, é possível fazer exercícios.

VERDADEIRO



**2 CINESIOFOBIA**

Ninguém deveria fazer exercícios, quando está com dor.

FALSO



**1 CINESIOFOBIA**

Uma pessoa com dor pode fazer exercícios de forma gradual.

VERDADEIRO



**1 CINESIOFOBIA**

O mais indicado para uma pessoa com dor é o repouso.

FALSO



**2 CINESIOFOBIA**

Só com exame de imagem se sabe se o exercício é seguro.

FALSO



**1** CONHECIMENTO

Receptores especiais de dor levam mensagens até o cérebro.

FALSO



**2** CONHECIMENTO

A dor só ocorre quando estamos machucados.

FALSO



**1** CONHECIMENTO

A intensidade da dor está relacionada ao tamanho da lesão.

FALSO



**1** CONHECIMENTO

A dor é combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais.

VERDADEIRO



**1** CONHECIMENTO

Temos receptores de pressão, químicos e de temperatura no corpo.

VERDADEIRO



**3** CONHECIMENTO

A experiência de dor é uma combinação de mensagens no cérebro.

VERDADEIRO



**1** CONHECIMENTO

Os nervos levam as mensagens dos receptores do corpo até a medula.

VERDADEIRO



**2** CONHECIMENTO

Os receptores do corpo avisam ao cérebro quando sentir dor.

FALSO



**1** CONHECIMENTO

A dor é uma experiência de cada pessoa.

VERDADEIRO



**1** CONHECIMENTO

Na experiência da dor, o cérebro combina pensamentos, memórias e emoções.

VERDADEIRO



**1** CONHECIMENTO

A forma que pensamos e o que sentimos não tem influência na dor.

FALSO



**2** CONHECIMENTO

A dor é o sistema de alarme mais poderoso do nosso corpo.

VERDADEIRO



**2** CONHECIMENTO

Sempre que sentimos dor significa que estamos machucados.

FALSO



**1** CONHECIMENTO

Quando sentimos dor por muito tempo significa que a lesão não está curada.

FALSO



**3** CONHECIMENTO

Quando sentimos dor por muito tempo nossos sensores podem ficar mais sensíveis.

VERDADEIRO



**1** CONHECIMENTO

Quando sentimos dor por muito tempo nosso alarme fica desregulado.

VERDADEIRO



**1** CONHECIMENTO

As conexões que acontecem no cérebro podem fazer com que a dor aumente.

VERDADEIRO



**3** CONHECIMENTO

O cérebro é capaz de produzir substâncias que diminuem a dor.

VERDADEIRO



**1** CONHECIMENTO

O estresse, a falta de sono, a ansiedade não influenciam a dor.

FALSO



**2** CONHECIMENTO

O estresse, a falta de sono, a ansiedade desregulam o sistema de alarme.

VERDADEIRO



**1** CONHECIMENTO

É possível ter uma lesão grave e não sentir dor.

VERDADEIRO



**1** CONHECIMENTO

Os exames servem para mostrar a quantidade de dor que sentimos.

FALSO



**2** CONHECIMENTO

O cérebro não tem nenhuma participação na dor.

FALSO



**1** CONHECIMENTO

Substâncias são liberadas quando nos machucamos e deixam os sensores mais sensíveis

VERDADEIRO



**3** CONHECIMENTO

A prática de Exercícios faz com que o corpo libere substâncias que diminuem a dor.

VERDADEIRO



**1** CONHECIMENTO

Pessoas que sentem dor por muito tempo não devem fazer exercícios.

FALSO



**1** CONHECIMENTO

Práticas de relaxamento podem ajudar a regular o sistema de alarme.

VERDADEIRO

