Lumina Measures

PCS

Pain Catastrophizing Scale

Versão em português · 13 itens

Nome _____

Data _____

Listamos 13 declarações que descrevem diferentes pensamentos e sentimentos que podem lhe aparecer na cabeça quando sente dor. Indique o grau destes pensamentos e sentimentos quando está com dor.

		Mínimo	Leve	Moderada	Intensa	Muito intensa
1	A preocupação durante todo o tempo com a duração da dor é	☐	☐	☐	☐	☐
2	O sentimento de não poder prosseguir (continuar) é	☐	☐	☐	☐	☐
3	O sentimento que a dor é terrível e não vai melhorar é	☐	☐	☐	☐	☐
4	O sentimento que a dor é horrível e você não vai resistir é	☐	☐	☐	☐	☐
5	O pensamento de não poder estar mais com alguém é	☐	☐	☐	☐	☐
6	O medo que a dor pode se tornar ainda pior é	☐	☐	☐	☐	☐
7	O pensamento sobre outros episódios de dor é	☐	☐	☐	☐	☐
8	O desejo profundo que a dor desapareça é	☐	☐	☐	☐	☐
9	O sentimento de não conseguir tirar a dor do pensamento é	☐	☐	☐	☐	☐
10	O pensamento que ainda poderá doer mais é	☐	☐	☐	☐	☐
11	O pensamento que a dor é grave porque ela não quer parar é	☐	☐	☐	☐	☐
12	O pensamento de que não há nada para fazer para diminuir a intensidade da dor é	☐	☐	☐	☐	☐

13 A preocupação que alguma coisa ruim possa acontecer por causa dor é

☐ Mínima ☐ Leve ☐ Moderada ☐ Intensa ☐ Muito intensa

Referências

SEHN, F.; CHACHAMOVICH, E.; VIDOR, L. P.; DALL-AGNOL, L.; SOUZA, I. C. C.; TORRES, I. L. S.; FREGNI, F.; CAUMO, W. Cross-cultural adaptation and validation of the Brazilian Portuguese version of the Pain Catastrophizing Scale. Pain Medicine, Oxford, v. 13, n. 11, p. 1425-1435, 2012. https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2012.01492.x.

SHIRLEY RYAN ABILITYLAB. Pain Catastrophizing Scale. Rehabilitation Measures Database. Chicago: Shirley Ryan AbilityLab, 2020. Disponível em: https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/pain-catastrophizing-scale. Acesso em: 20 maio 2026.

SULLIVAN, M. J. L.; BISHOP, S. R.; PIVIK, J. The Pain Catastrophizing Scale: development and validation. Psychological Assessment, Washington, v. 7, n. 4, p. 524-532, 1995. https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.4.524.

TURCI, Aline Mendonça. Efeitos dos exercícios de alongamento global em autoposturas e de controle motor na intensidade de dor e incapacidade em pacientes com dor lombar crônica não específica: ensaio clínico aleatorizado. 2021. Tese — Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Anexo B,p.79 (PDF82): Escala de Catastrofização da Dor, versão brasileira atribuída a Sehn et al.(2012).