

ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH

Qual é a possibilidade de você “cochilar” ou adormecer nas situações que serão apresentadas a seguir, em contraste com estar sentindo-se simplesmente cansado(a).

Isto diz respeito ao seu modo de vida comum, nos tempos atuais. Ainda que você não tenha feito, ou passado pôr nenhuma destas situações, tente calcular como poderiam tê-lo(a) afetado(a).

Utilize a escala apresentada seguir, para escolher o número mais apropriado a cada situação.

Marque um X ao lado do valor correspondente a sua escolha, conforme tabela abaixo.

0	=	Nenhuma chance de cochilar
1	=	Pequena chance de cochilar
2	=	Moderada chance de cochilar
3	=	Alta chance de cochilar

SITUAÇÃO	CHANCE DE COCHILAR			
Sentado(a) e lendo	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Vendo TV	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Sentado(a) em um lugar público (sala de espera, igreja, outros)	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Como passageiro(a) de trem, carro ou ônibus, andando uma hora sem parar	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Deitando-se para descansar a tarde, quando as circunstâncias permitem	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Sentado(a) e conversando com alguém	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Sentado(a) calmamente após o almoço sem álcool	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
Dirigindo enquanto para pôr alguns minutos ao pegar trânsito intenso (se você tiver carro)	0 { }	1 { }	2 { }	3 { }
TOTAL DE PONTOS				

Johns MW - A New Method for Measuring Daytime Sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale
Sleep 1991 14:540-545.