

Escala de sonolência de Epworth

Nome: _____ Data: _____

Idade: _____ Sexo: _____

Qual a probabilidade de você cochilar ou adormecer nas seguintes situações, em contraste com a sensação de cansaço?

Isso se refere ao seu estilo de vida habitual nos últimos tempos.

Mesmo que você não tenha feito algumas dessas coisas recentemente, tente descobrir como elas teriam afetado você.

Use a escala a seguir para escolher o número mais apropriado para cada situação:

- 0 = **nunca** iria cochilar
- 1 = **pequena** chance de cochilar
- 2 = **moderada** chance de cochilar
- 3 = **alta** chance de cochilar

É importante que você responda a cada pergunta da melhor maneira possível.

Situação

Chance de cochilar (0-3)

Sentado e lendo _____

Assistindo TV _____

Sentado , inativo em um lugar público (por exemplo , um teatro ou uma reunião) _____

Como passageiro em um carro por uma hora sem intervalo _____

Deitada para descansar à tarde, quando possível _____

Sentado e conversando com alguém _____

Sentado em silêncio depois de um almoço sem álcool _____

Em um carro, enquanto parou por alguns minutos no trânsito _____

OBRIGADO POR SUA COOPERAÇÃO

© M.W. Johns 1990-97

0-5 Baixa sonolência diurna normal
6-10 maior sonolência diurna normal
11-12 Sonolência Diurna Excessiva Leve
13-15 moderada sonolência diurna excessiva
16-24 Sonolência Diurna Excessiva Severa