

Índice de gravidade para insônia

O índice de gravidade para insônia tem sete questões. As sete respostas são adicionadas para obter uma pontuação total. Quando você tiver sua pontuação total, veja as "Diretrizes para Pontuação / Interpretação" abaixo para ver onde sua dificuldade para dormir se encaixa.

Para cada pergunta, CIRCULE o número que melhor descreve sua resposta.

Por favor avalie a gravidade atual (ou seja, ÚLTIMAS 2 SEMANAS) de seu (s) problema (s) de insônia.

Problema de insônia	Sem	Leve	Médio	Grave	Gravíssimo
1. Dificuldade em adormecer	0	1	2	3	4
2. Dificuldade em permanecer dormindo	0	1	2	3	4
3. Problemas para acordar cedo demais	0	1	2	3	4

4. Quão SATISFEITO / INSATISFEITO você está com seu padrão de sono atual?

	Muito satisfeito	Satisfeito	Moderado	Insatisfeito	Muito insatisfeito
.	0	1	2	3	4

5. Quão notável para os outros você acha que seu problema de sono é em termos de prejudicar a qualidade de sua vida?

	Não perceptível	Bem pouco	Médio	Muito	Bastante
.	0	1	2	3	4

6. Quão PREOCUPADO / AFLIGIDO você está com seu problema atual de sono?

	Sem preocupação	Bem pouco	Médio	Muito	Bastante
.	0	1	2	3	4

7. Até que ponto você considera seu problema de sono INTERFERE com seu funcionamento diário (por exemplo, fadiga diurna, humor, capacidade de funcionar no trabalho / tarefas diárias, concentração, memória, humor, etc.) ATUALMENTE?

	Sem interferência	Bem pouco	Médio	Muito	Bastante
.	0	1	2	3	4

Guia para interpretação:

Some a pontuação dos sete itens _____

0–7 = Nenhuma insônia clinicamente significativa

8–14 = Insônia subliminar

15–21 = Insônia clínica (gravidade moderada)

22–28 = Insônia clínica (grave)