

ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH



Qual a probabilidade de você cochilar ou adormecer nas situações apresentadas a seguir?

Preencha a casa correspondente a alternativa mais apropriada para cada situação.

Ao responder, procure separar da condição de sentir-se simplesmente cansado. Isso se refere ao estilo de vida normal recente.

Mesmo que você não tenha feito algumas dessas coisas recentemente, tente imaginar como elas poderiam lhe afetar.

Qual a probabilidade de você cochilar ou adormecer nas situações apresentadas a seguir?	0 - Nenhuma chance de cochilar	1 - Pequena chance de cochilar	2 - Moderada chance de cochilar	3 - Alta chance de cochilar
Sentado e lendo				
Assistindo televisão				
Sentado, quieto em um lugar público, sem atividade (sala de espera, cinema, teatro, reunião)				
Como passageiro de um trem, carro ou ônibus, andando uma hora sem parar				
Deitado para descansar a tarde, quando as circunstâncias permitem				
Sentado e conversando com alguém				
Sentado calmamente após o almoço, sem ter bebido álcool				
Se você estiver de carro, enquanto para por alguns minutos no trânsito intenso				

Dez ou mais pontos = sonolência excessiva que dever ser investigada.

Pontuação Total

Fonte: Johns MW. Sleep 1191; 14:540-5