

Escala de Sonolência Epworth

Instruções: Indique com uma “cruz” (X) qual a probabilidade de dormir (passar pelas brasas) ou de adormecer — e não apenas sentir-se cansado/a — nas seguintes situações?

Este questionário refere-se ao seu modo de vida habitual nos últimos tempos. Mesmo que não tenha feito algumas destas coisas ultimamente, tente imaginar como é que elas o/a afetariam.

Situação	Nenhuma 0	Ligeira 1	Moderada 2	Forte 3
1. Sentado(a) a ler				
2. A ver televisão				
3. Sentado(a) inactivo(a) num lugar público (por exemplo, sala de espera, cinema ou reunião)				
4. Como passageiro num carro durante uma hora, sem paragem				
5. Deitado(a) a descansar à tarde quando as circunstâncias o permitem				
6. Sentado(a) a conversar com alguém				
7. Sentado(a) calmamente depois de um almoço sem ter bebido álcool				
8. Ao volante, parado(a) no trânsito durante uns minutos				

A pontuação máxima é de 24. Uma **pontuação ≥ 10 significa sonolência diurna excessiva (hipersonolência).**

Referências:

© 1991, Sleep Disorders Unit, Epworth Hospital, Melbourne, Victoria, Australia by Murray W. Johns, Ph.D.
Versão Portuguesa 2001. Centro de Estudo e Investigação em Saúde da Universidade de Coimbra (CEISUC), Laboratório de Estudos de Patologia de Sono (LEPS) do Centro Hospitalar de Coimbra (www.uc.pt/org/ceisuc/RIMAS/lista/instrumentos/ess_pt_c.pdf).
DGS, Orientação nº 022/2014 atualizada a 28/11/2016