

Escala de sonolência de EPWORTH (ESS-BR)

Nome: _____

Data: _____ Idade (anos) _____

Qual a probabilidade de você cochilar ou dormir, e não apenas se sentir cansado, nas seguintes situações? Considere o modo de vida que você tem levado recentemente. Mesmo que você não tenha feito algumas destas coisas recentemente, tente imaginar como elas o afetariam. Escolha o número mais apropriado para responder cada questão.

0 = nunca cochilaria

1 = pequena probabilidade de cochilar

2 = probabilidade média de cochilar

3 = grande probabilidade de cochilar

| Situação | Probabilidade de cochilar | | | |
|--|---------------------------|---|---|---|
| Sentado e lendo | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Assistindo TV | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Sentado, quieto, em um lugar público (por exemplo, em um teatro, reunião ou palestra) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Andando de carro por uma hora sem parar, como passageiro | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Sentado quieto após o almoço sem bebida de álcool | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Em um carro parado no trânsito por alguns minutos | 0 | 1 | 2 | 3 |