

ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH

Qual é a probabilidade de você “cochilar” ou adormecer nas situações que serão apresentadas a seguir, em contraste com estar sentindo-se simplesmente cansado? Isto diz respeito ao seu modo de vida comum, nos tempos atuais. Ainda que você não tenha feito, ou passado por nenhuma destas situações, tente calcular como poderiam tê-lo afetado. Utilize a escala apresentada a seguir para escolher o número mais apropriado para cada situação.

- 0 = nenhuma chance de cochilar
- 1 = pequena chance de cochilar
- 2 = moderada chance de cochilar
- 3 = alta chance de cochilar

<u>SITUAÇÃO</u>	<u>CHANCE DE COCHILAR</u>
Sentado e lendo	_____
Vendo TV	_____
Sentado em um lugar público (ex. sala de espera, igreja.)	_____
Como passageiro de trem, carro ou ônibus Andando uma hora sem parar.	_____
Deitando-se para descansar à tarde, quando As circunstâncias permitem.	_____
Sentado e conversando com alguém	_____
Sentado calmamente após almoço sem álcool	_____
Se você tiver carro, enquanto para por alguns Minutos quando pega trânsito intenso	_____
TOTAL	_____