

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

SITUAÇÃO	CHANCE DE COCHILAR
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	

RESULTADO: a soma igual ou maior que 10 indica sonolência excessiva diurna.