



Centro de Memória
de Curitiba - CMC

Nome do paciente: _____

Data da avaliação: _____ / _____ / _____ Idade: _____

Avaliador: _____

Escala de Sonolência de Epworth

Qual a probabilidade de você cochilar ou adormecer nas situações abaixo – e não apenas sentir-se cansado?

Este questionário refere-se ao seu modo de vida habitual nos últimos 6 (seis) meses. Mesmo que não tenha feito ou passado por alguma dessas situações ultimamente, tente imaginar como é que elas o afetariam. Use a escala que segue para escolher o número mais apropriado para cada situação:

- 0 – Nenhuma probabilidade de pegar no sono**
- 1 – Leve probabilidade de pegar no sono**
- 2 – Moderada probabilidade de pegar no sono**
- 3 – Grande probabilidade de pegar no sono**

DESCRIÇÃO:	Pontos
1. Sentado e lendo.	
2. Assistindo televisão.	
3. Sentado em lugar público sem atividades como sala de espera, cinema, teatro ou igreja.	
4. Como passageiro de carro, trem ou metrô andando por 1 hora sem parar.	
5. Deitado para descansar à tarde, quando as circunstâncias permitem.	
6. Sentado conversando com alguém.	
7. Sentado após uma refeição sem ter consumido bebida alcoólica.	
8. Ao volante no carro parado por alguns minutos durante o trânsito.	
TOTAL DE PONTOS:	

Fonte: Johns MW. Sleep (1991).

Sonolência excessiva deve ser investigada, quando a pontuação for ≥ 10 pontos.