

QUESTIONÁRIO DE BERLIN

CATEGORIA 1

1. Você ronca?

- a) Sim
- b) Não
- c) Não sei

Se você ronca:

2. Seu ronco é?

- a) Pouco mais alto que respirando
- b) Tão alto quanto falando
- c) Mais alto que falando
- d) Muito alto que pode ser ouvido nos quartos próximos

3. Com que frequência você ronca?

- a) Praticamente todos os dias
- b) 3-4 vezes por semana
- c) 1-2 vezes por semana
- d) 1-2 vezes por mês
- e) Nunca ou praticamente nunca

4. O seu ronco alguma vez já incomodou alguém?

- a) Sim
- b) Não

5. Alguém notou que você pára de respirar enquanto dorme?

- a) Praticamente todos os dias
- b) 3-4 vezes por semana
- c) 1-2 vezes por semana
- d) 1-2 vezes por mês
- e) Nunca ou praticamente nunca

CATEGORIA 2

6. Quantas vezes você se sente cansado ou com fadiga depois de acordar?

- a) Praticamente todo dia
- b) 3-4 vezes por semana
- c) 1-2 vezes por semana
- d) 1-2 vezes por mês
- e) Nunca ou praticamente nunca

7. Quando você está acordado, você se sente cansado, fadigado ou não se sente bem?

- a) Praticamente todo dia
- b) 3-4 vezes por semana
- c) 1-2 vezes por semana
- d) 1-2 vezes por mês
- e) Nunca ou praticamente nunca

8. Alguma vez você cochilou ou caiu no sono enquanto dirigia?

- a) Sim
- b) Não

Se sim, quantas vezes isto ocorreu?

- c) Praticamente todo dia
- d) 3-4 vezes por semana
- e) 1-2 vezes por semana
- f) 1-2 vezes por mês
- g) Nunca ou praticamente nunca

CATEGORIA 3

9. Você tem pressão alta?

- a) sim
- b) não
- c) não sei

10. Calcule o seu IMC (Índice de Massa Corporal)

Para fazer o cálculo do IMC basta dividir seu peso, em quilogramas, pela altura ao quadrado, em metros. $IMC = \text{Peso(kg)} / \text{Altura} \times \text{Altura (m)}$.

IMC:

PONTUAÇÃO:

CATEGORIA 1

Questão 1. a) 1; b) 0; c) 0.

Questão 2. a) 0; b) 0; c) 1; d) 1.

Questão 3. a) 1; b) 1; c) 0; d) 0; e) 0.

Questão 4. a) 1; b) 0.

Questão 5. a) 1; b) 1; c) 0; d) 0; e) 0.

CATEGORIA 2

Questão 6. a) 1; b) 1; c) 0; d) 0; e) 0.

Questão 7. a) 1; b) 1; c) 0; d) 0; e) 0.

Questão 8. a) 0; b) 0; c) 1; d) 1; e) 0; f) 0; g) 0.

CATEGORIA 3

Questão 9. a) 1; b) 0; c) 0.

Questão 10. valor do IMC.

RESPOSTAS:

CATEGORIA 1: É positiva se há a soma de 2 ou mais pontos nesta Categoria.

CATEGORIA 2: É positiva se há a soma de 2 ou mais pontos nesta Categoria.

CATEGORIA 3: É positiva se há a soma de 1 ponto e/ou IMC maior que 30.

RESULTADO FINAL: Duas ou mais categorias indica uma grande possibilidade de Distúrbios do Sono.