

## ESCALA DE SONOLÊNCIA DE EPWORTH

Qual é a chance de você cochilar ou adormecer nas situações apresentadas a seguir:

- \* Procure separar da condição de sentir-se simplesmente cansado.
- \* Responda pensando no seu modo de vida nas últimas semanas.
- \* Mesmo que você não tenha passado por alguma destas situações recentemente, tente avaliar

como você se comportaria frente a elas.

Utilize a escala apresentada a seguir:

0 – Nenhuma chance de cochilar

1 – Pequena chance de cochilar

2 – Moderada chance de cochilar

3 – Alta chance de cochilar

	0	1	2	3
Sentado(a) e lendo.				
Sentado(a) e assistindo TV.				
Sentado(a) em algum lugar público sem atividade (cinema, teatro ou reunião).				
Como passageiro em um carro, ônibus ou trem, viajando por 1 hora sem parar.				
Deitado para descansar à tarde quando as circunstâncias permitem.				
Sentado(a) e conversando com alguém.				
Sentado(a) calmamente após um almoço sem álcool.				
Dirigindo um automóvel, enquanto para por alguns minutos no trânsito intenso.				

TOTAL:

0 a 6: Parabéns, você está tendo uma boa noite de sono!

7 a 8: Atenção para outros sinais de apneia!

9 a 24: Procure um especialista em sono. Sua sonolência excessiva pode ser devido a apneia do sono.