

Escala de sonolência de Epworth

Qual a chance de você cochilar nas seguintes situações:

Sentado e Lendo

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 0) Nenhuma chance de cochilar | 2) Moderada chance de cochilar |
| 1) Pequena chance de cochilar | 3) Alta chance de cochilar |

Vendo televisão

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 0) Nenhuma chance de cochilar | 2) Moderada chance de cochilar |
| 1) Pequena chance de cochilar | 3) Alta chance de cochilar |

Sentado em lugar público sem atividade (sala de espera, cinema, teatro, reunião)

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 0) Nenhuma chance de cochilar | 2) Moderada chance de cochilar |
| 1) Pequena chance de cochilar | 3) Alta chance de cochilar |

Como passageiro de trem, carro ou ônibus, andando 1 hora sem parar

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 0) Nenhuma chance de cochilar | 2) Moderada chance de cochilar |
| 1) Pequena chance de cochilar | 3) Alta chance de cochilar |

Deitado para descansar à tarde

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 0) Nenhuma chance de cochilar | 2) Moderada chance de cochilar |
| 1) Pequena chance de cochilar | 3) Alta chance de cochilar |

Sentado e conversando com alguém

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 0) Nenhuma chance de cochilar | 2) Moderada chance de cochilar |
| 1) Pequena chance de cochilar | 3) Alta chance de cochilar |

Sentado após o almoço sem ingestão de bebida alcoólica

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 0) Nenhuma chance de cochilar | 2) Moderada chance de cochilar |
| 1) Pequena chance de cochilar | 3) Alta chance de cochilar |

Dirigindo um carro, parado no trânsito por alguns minutos

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 0) Nenhuma chance de cochilar | 2) Moderada chance de cochilar |
| 1) Pequena chance de cochilar | 3) Alta chance de cochilar |

Resultado ≥ 10 pontos: sonolência diurna excessiva.

Fonte: Bertolazi AN, Fagondes SC, Hoff LS, Pedro VD, Barreto SSM, Johns MW. Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil. J. Bras Pneumol. 2009;35: 877-883.