



Escala de Crenças e Atitudes sobre o Sono

Regiane de Paula Floriano — CRP 06/100895

Psicologia / Neuropsicologia / Sono

Avaliação de Crenças e Atitudes Disfuncionais sobre o Sono (DBAS-10)

O que é o DBAS-10?

A Escala de Crenças e Atitudes Disfuncionais sobre o Sono (DBAS), desenvolvida por Charles M. Morin, avalia pensamentos e crenças que podem alimentar ou manter dificuldades de sono — como expectativas rígidas sobre a quantidade de sono necessária e preocupações excessivas com as consequências de uma noite mal dormida.

Ela não substitui uma avaliação clínica, mas ajuda a identificar crenças que podem ser trabalhadas em terapia, especialmente na Terapia Cognitivo-Comportamental para Insônia (TCC-I).

Como responder: para cada afirmação, circule o número de 0 a 10 que melhor representa o quanto você concorda ou discorda dela. Não há resposta certa ou errada — responda a todos os itens.

Nome: _____ Idade: _____ Data: ____/____/____

1. Eu preciso de 8 horas de sono para me sentir recuperado(a) e ficar bem durante o dia.

Discordo
totalmente

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Concordo
totalmente

2. Quando não durmo uma quantidade de sono apropriada em uma determinada noite, preciso recuperar durante o dia seguinte com um cochilo ou na próxima noite dormindo mais horas.

Discordo
totalmente

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Concordo
totalmente

3. Estou preocupado(a) que a insônia crônica possa levar a sérias consequências à minha saúde física.

Discordo
totalmente

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Concordo
totalmente

4. Quando tenho problemas para pegar no sono ou para voltar a dormir após um despertar noturno, devo permanecer na cama me esforçando mais para adormecer.

Discordo
totalmente

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Concordo
totalmente

5. Estou preocupado(a) com a possibilidade de perder o controle sobre minha capacidade de dormir.

Discordo
totalmente

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Concordo
totalmente

6. Sei que uma noite de sono ruim interferirá em minhas atividades diárias.

Discordo
totalmente

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Concordo
totalmente

7. Quando me sinto irritável, deprimido(a) ou ansioso(a) durante o dia, isto ocorre principalmente porque não dormi bem na noite anterior.

Discordo
totalmente

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Concordo
totalmente

8. Quando tenho um sono ruim numa noite, sei que isso vai perturbar minhas noites de sono pelo resto da semana.

Discordo
totalmente

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Concordo
totalmente

9. Quando me sinto cansado(a), sem energia ou simplesmente pareço não funcionar bem durante o dia, geralmente é porque não dormi bem na noite anterior.

Discordo
totalmente

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Concordo
totalmente

10. Eu fico mergulhado(a) em meus pensamentos durante a noite e, com frequência, sinto não ter controle sobre a velocidade da minha mente.

Discordo
totalmente

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Concordo
totalmente