



Escala de Sonolência de Epworth

Regiane de Paula Floriano — CRP 06/100895

Psicologia / Neuropsicologia / Sono

Avaliação do Nível de Sonolência Diurna (ESS)

O que é a Escala de Epworth?

A Escala de Sonolência de Epworth, desenvolvida por Murray Johns (1991) e validada para o português do Brasil por Bertolazi e colaboradores (2009), avalia a probabilidade de cochilar em situações do dia a dia, ajudando a identificar sinais de sonolência diurna excessiva.

Ela não substitui uma avaliação clínica, mas é um primeiro passo útil para entender o quanto o sono (ou a falta dele) está afetando o seu dia.

Como responder: pense no seu modo de vida atual. Mesmo que você não tenha passado por alguma dessas situações recentemente, tente imaginar como ela o(a) afetaria. Marque o número que melhor representa a chance de cochilar em cada situação.

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

1. Sentado(a) e lendo

Nenhuma chance	Pequena chance	Moderada chance	Alta chance
0	1	2	3

2. Vendo TV

Nenhuma chance	Pequena chance	Moderada chance	Alta chance
0	1	2	3

3. Sentado(a) em um lugar público (sala de espera, igreja, outros)

Nenhuma chance	Pequena chance	Moderada chance	Alta chance
0	1	2	3

4. Como passageiro(a) de trem, carro ou ônibus, andando uma hora sem parar

Nenhuma chance	Pequena chance	Moderada chance	Alta chance
0	1	2	3

5. Deitando-se para descansar à tarde, quando as circunstâncias permitem

Nenhuma chance	Pequena chance	Moderada chance	Alta chance
0	1	2	3

6. Sentado(a) e conversando com alguém

Nenhuma chance	Pequena chance	Moderada chance	Alta chance
0	1	2	3

7. Sentado(a) calmamente após o almoço, sem álcool

Nenhuma chance	Pequena chance	Moderada chance	Alta chance
0	1	2	3

8. Dirigindo, enquanto para por alguns minutos ao pegar trânsito intenso (se você tiver carro)

Nenhuma chance	Pequena chance	Moderada chance	Alta chance
0	1	2	3