



# Índice de Gravidade de Insônia

Regiane de Paula Floriano — CRP 06/100895

Psicologia / Neuropsicologia / Sono

## Avaliação da Gravidade da Insônia (ISI)

### O que é o ISI?

O Índice de Gravidade de Insônia (ISI), desenvolvido por Charles M. Morin (1993) e validado para o português do Brasil por Castro e colaboradores (2011), avalia a percepção do próprio paciente sobre a gravidade da sua insônia e o impacto dela na vida diária.

Ele não substitui uma avaliação clínica, mas ajuda a organizar informações importantes sobre o sono para conversarmos em atendimento.

**Como responder:** pense nas duas últimas semanas e marque, em cada questão, a alternativa que melhor representa a sua experiência.

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

#### 1a. Dificuldade em pegar no sono:

| Nenhuma | Leve | Moderada | Grave | Muito grave |
|---------|------|----------|-------|-------------|
| 0       | 1    | 2        | 3     | 4           |

#### 1b. Dificuldade em manter o sono:

| Nenhuma | Leve | Moderada | Grave | Muito grave |
|---------|------|----------|-------|-------------|
| 0       | 1    | 2        | 3     | 4           |

#### 1c. Problema de despertar muito cedo:

| Nenhum | Leve | Moderado | Grave | Muito grave |
|--------|------|----------|-------|-------------|
| 0      | 1    | 2        | 3     | 4           |

#### 2. Quanto você está satisfeito ou insatisfeito com o padrão atual de seu sono?

| Muito satisfeito | Satisfeito | Indiferente | Insatisfeito | Muito insatisfeito |
|------------------|------------|-------------|--------------|--------------------|
| 0                | 1          | 2           | 3            | 4                  |

#### 3. Em que medida você considera que seu problema de sono interfere nas suas atividades diurnas (fadiga, trabalho, concentração, memória, humor etc.)?

| Não interfere | Interfere um pouco | Interfere de algum modo | Interfere muito | Interfere extremamente |
|---------------|--------------------|-------------------------|-----------------|------------------------|
| 0             | 1                  | 2                       | 3               | 4                      |

#### 4. Quanto você acha que os outros percebem que o seu problema de sono atrapalha sua qualidade de vida?

| Não percebem | Percebem um pouco | Percebem de algum modo | Percebem muito | Percebem extremamente |
|--------------|-------------------|------------------------|----------------|-----------------------|
| 0            | 1                 | 2                      | 3              | 4                     |

**5. O quanto você está preocupado(a)/estressado(a) com o seu problema de sono?**

| Não estou preocupado(a) | Um pouco preocupado(a) | De algum modo preocupado(a) | Muito preocupado(a) | Extremamente preocupado(a) |
|-------------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------------|
| <b>0</b>                | <b>1</b>               | <b>2</b>                    | <b>3</b>            | <b>4</b>                   |