



Questionário de Perturbações do Sono

Regiane de Paula Floriano — CRP 06/100895

Psicologia / Neuropsicologia / Sono

Avaliação de Fatores Associados às Dificuldades de Sono (QPS)

O que é o QPS?

O Questionário de Perturbações do Sono, desenvolvido por Espie, Brooks e Lindsay (1989), investiga quais fatores costumam atrapalhar o sono nas noites em que ele não vai bem — desde inquietação física e tensão corporal, até pensamentos acelerados, preocupação com as consequências de não dormir, e hábitos que dificultam a preparação para o sono.

Ele não substitui uma avaliação clínica, mas ajuda a identificar, de forma mais específica, o que costuma interferir no sono, para orientar o que trabalhar em terapia.

Como responder: pense nas noites em que você não dorme bem e indique, com um X, o quanto cada afirmativa costuma ser verdadeira para você.

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

Nas noites em que não durmo bem, o problema parece ser que...

1. Não consigo achar uma posição confortável na cama.

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1	2	3	4	5

2. Minha cabeça fica pensando e repensando as coisas.

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1	2	3	4	5

3. Não consigo ajustar meu padrão de sono em uma rotina apropriada.

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1	2	3	4	5

4. Fico muito angustiado(a) por não dormir.

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1	2	3	4	5

5. Fisicamente, acho difícil me soltar e relaxar meu corpo.

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1	2	3	4	5

6. Meu pensamento demora em se aquietar.

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1	2	3	4	5

7. Não me sinto suficientemente cansado(a) na hora de ir para a cama.

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1	2	3	4	5

8. Esforço-me demais para dormir.

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1	2	3	4	5

9. Meu corpo está todo tenso.

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1	2	3	4	5

10. Não consigo esvaziar minha mente.

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1	2	3	4	5

11. Fico lendo/assistindo TV enquanto deveria estar dormindo.

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1	2	3	4	5

12. Preocupo-me em não lidar bem com as coisas de amanhã se eu não dormir bem.

Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito frequentemente
1	2	3	4	5

Qual das afirmativas acima lhe pareceu mais relevante? (indique o número, de 1 a 12)

Resposta: _____

Existe algum outro fator associado ao seu padrão de sono "pobre"? Se sim, escreva abaixo.
