



Questionário de Berlim

Regiane de Paula Floriano — CRP 06/100895

Psicologia / Neuropsicologia / Sono

Avaliação de Risco para Apneia Obstrutiva do Sono (AOS)

O que é o Questionário de Berlim?

O Questionário Clínico de Berlim, desenvolvido por Netzer e colaboradores (1999), é um instrumento de rastreio para identificar pessoas com maior risco de Apneia Obstrutiva do Sono (AOS), a partir de sintomas de ronco, sonolência diurna e presença de hipertensão ou excesso de peso.

Ele não substitui uma avaliação clínica ou exame de polissonografia, mas ajuda a identificar quem pode se beneficiar de uma investigação mais aprofundada.

Como responder: responda pensando nos seus hábitos mais recentes. Se possível, pergunte a alguém que durma perto de você sobre seu ronco e sua respiração durante o sono.

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

Categoria 1 — Ronco

1. Você ronca?

Sim	Não	Não sei
()	()	()

2. Seu ronco é:

Pouco mais alto que a respiração	Tão alto quanto a respiração	Mais alto que falando	Muito alto (ouvido em outros quartos)
()	()	()	()

3. Com que frequência você ronca?

Quase todos os dias	3-4x/semana	1-2x/semana	Nunca ou quase nunca
()	()	()	()

4. O seu ronco incomoda alguém?

Sim	Não
()	()

5. Alguém notou que você para de respirar enquanto dorme?

Quase todos os dias	3-4x/semana	1-2x/semana	Nunca ou quase nunca
()	()	()	()

Categoria 2 — Sonolência

6. Quantas vezes você se sente cansado(a) ou com fadiga depois de acordar?

Quase todos os dias	3-4x/semana	1-2x/semana	Nunca ou quase nunca
()	()	()	()

7. Quando está acordado(a), você se sente cansado(a), fadigado(a) ou não se sente bem?

Quase todos os dias	3-4x/semana	1-2x/semana	Nunca ou quase nunca
()	()	()	()

8. Alguma vez você cochilou ou caiu no sono enquanto dirigia?

Sim	Não
()	()

Categoria 3 — Pressão arterial e peso

9. Você tem pressão alta?

Sim	Não	Não sei
()	()	()

Peso: _____ kg Altura: _____ cm IMC: _____