

# Escala de Sonolência Epworth

(ESE)

Classificar as situações associadas à sonolência:

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Para cada um dos itens a seguir, assinale uma única opção:

## 1. Sentar e ler:

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos))
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

## 2. Assistir à TV:

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

## 3. Ficar sentado, sem fazer nada, em um local público:

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

## 4. Ficar sentado, por uma hora, como passageiro em um carro:

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos)
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

## 5. Deitar à tarde para descansar:

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos))
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

## 6. Sentar e conversar com outra pessoa:

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos))
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

## 6. Sentar, em silêncio, depois do almoço (sem ingestão de álcool):

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos))
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

## 6. Sentado em um carro, parado por alguns minutos por causa de trânsito:

- Nenhuma chance de cochilar (0 pontos)
- Leve chance de cochilar (1 ponto)
- Chance moderada de cochilar (2 pontos))
- Alta chance de cochilar (3 pontos)

Resultado:

1 a 6 pontos: Sono normal  
7 a 8 pontos: Média de sonolência  
9 a 24 pontos: Sonolência anormal (possivelmente patológica)

**Pontuação total:** \_\_\_\_\_