

Escala de sonolência de Epworth (ESS)

A Escala de sonolência de Epworth é um questionário de autorresposta que mede a sonolência diurna subjetiva. É frequentemente utilizada para rastrear a sonolência excessiva, em particular no contexto de perturbações do sono como a apneia do sono ou a narcolepsia.

Número de perguntas	8 perguntas
Duração estimada	5 minutos
Idioma	Português
Nome original	Epworth Sleepiness Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Johns, Murray W. (1991)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 8 perguntas

Qual é a probabilidade de dormitar ou adormecer nas seguintes situações, e não apenas de se sentir cansado/a?

Sentado/a a ler

Nunca dormitaria | Pequena probabilidade de dormitar | Probabilidade moderada de dormitar | Forte probabilidade de dormitar

Qual é a probabilidade de dormitar ou adormecer nas seguintes situações, e não apenas de se sentir cansado/a?

A ver televisão

Nunca dormitaria | Pequena probabilidade de dormitar | Probabilidade moderada de dormitar | Forte probabilidade de dormitar

Qual é a probabilidade de dormitar ou adormecer nas seguintes situações, e não apenas de se sentir cansado/a?

Sentado/a, inativo/a, num local público (por exemplo, num teatro ou numa reunião)

Nunca dormitaria | Pequena probabilidade de dormitar | Probabilidade moderada de dormitar | Forte probabilidade de dormitar

Qual é a probabilidade de dormitar ou adormecer nas seguintes situações, e não apenas de se sentir cansado/a?

Como passageiro/a num carro durante uma hora, sem paragens

Nunca dormitaria | Pequena probabilidade de dormitar | Probabilidade moderada de dormitar | Forte probabilidade de dormitar

Qual é a probabilidade de dormitar ou adormecer nas seguintes situações, e não apenas de se sentir cansado/a?

Deitado/a a descansar à tarde, quando as circunstâncias o permitem

Nunca dormitaria | Pequena probabilidade de dormitar | Probabilidade moderada de dormitar | Forte probabilidade de dormitar

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cada item é cotado de 0 a 3 de acordo com a probabilidade de adormecer em diferentes situações. A pontuação total, que varia entre 0 e 24, permite avaliar a gravidade da sonolência: uma pontuação superior a 10 sugere sonolência excessiva, que exige uma investigação mais aprofundada.

Utilização

Este instrumento não está disponível no Mentaal. Para utilizar este questionário na sua prática, tem de dispor de uma licença de utilização válida. Convidamo-lo a enviá-lo diretamente a partir do site do editor.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“Ao início estava cética, mas hoje já não consigo dispensar esta ferramenta na minha prática.”

Elodie C. - Psicóloga (TCC)