

Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI)

O Índice de qualidade do sono de Pittsburgh (PSQI) é um questionário que mede a qualidade e os padrões do sono. Avalia 7 componentes: qualidade subjetiva do sono, latência do sono, duração do sono, eficiência habitual do sono, perturbações do sono, uso de medicação para dormir e sonolência ou disfunção diurna.

Número de perguntas	19 perguntas
Duração estimada	4 minutos
Idioma	Português
Nome original	Pittsburgh Sleep Quality Index
Público-alvo	Adultos
Autores	Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds III, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, David J. Kupfer (1989)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 19 perguntas

No último mês,

A que horas se deitou habitualmente à noite?

No último mês,

Quanto tempo demorou habitualmente a adormecer, todas as noites?

Menos de 15 minutos | 15 a 30 minutos | 30 a 60 minutos | Mais de 60 minutos

No último mês,

A que horas se levantou habitualmente de manhã?

No último mês,

Quantas horas de sono efetivo teve por noite?

Este número pode ser diferente do número de horas que passou na cama.

No último mês, com que frequência teve dificuldade em dormir porque...

Não conseguiu adormecer em menos de 30 minutos

Nenhuma vez no último mês | Menos de uma vez por semana | Uma ou duas vezes por semana | Três ou quatro vezes por semana

Cotação e interpretação

Na cotação do PSQI, são estabelecidas 7 pontuações de componente, cada uma cotada de 0 (nenhuma dificuldade) a 3 (dificuldade grave). Estas pontuações são depois somadas para obter uma pontuação global (entre 0 e 21). Uma pontuação elevada indica uma pior qualidade do sono.

Utilização

Este instrumento não está disponível no Mentaal. Para aceder a este questionário, consulte o site do distribuidor oficial, Mapi Research Trust, e submeta um pedido no ePROVIDE™

Aceder ao ePROVIDE™