ESS-BR

Escala de Sonolência de Epworth - Brasil

ESS-BR · reprodução brasileira de oito situações

Nome _____

Data _____

Qual a probabilidade de você cochilar ou dormir, e não apenas se sentir cansado, nas seguintes situações? Considere o modo de vida que você tem levado recentemente. Mesmo que você não tenha feito algumas destas coisas recentemente, tente imaginar como elas o afetariam. Escolha o número mais apropriado para responder cada questão.

0 nunca cochilaria
1 pequena probabilidade de cochilar
2 probabilidade média de cochilar
3 grande probabilidade de cochilar

1	Sentado e lendo	0	1	2	3
2	Assistindo TV	0	1	2	3
3	Sentado, quieto, em lugar público (ex.: teatro, reunião, palestra)	0	1	2	3
4	Andando de carro por uma hora sem parar, como passageiro	0	1	2	3
5	Ao deitar-se à tarde para descansar, quando possível	0	1	2	3
6	Sentado conversando com alguém	0	1	2	3
7	Sentado quieto após o almoço sem bebida de álcool	0	1	2	3
8	Em um carro parado no trânsito por alguns minutos	0	1	2	3

Escala de Sonolência de Epworth, Murray W. Johns. Versão brasileira: Bertolazi e colaboradores (2009). Reprodução das oito situações consultada na Biblioteca HumanTrack.

Referências

HUMANTRACK. Escala de Sonolência de Epworth (ESE): reprodução das oito situações da versão ESE-BR, com referência a Bertolazi et al. (2009). Biblioteca de Instrumentos. Consultado em 23 out. 2026.

BERTOLAZI, Alessandra Naimaier; FAGONDES, Simone Chaves; HOFF, Leonardo Santos; PEDRO, Vinícius Dallagasperina; MENNA BARRETO, Sérgio Saldanha; JOHNS, Murray W. Validação da escala de sonolência de Epworth em português para uso no Brasil. Jornal Brasileiro de Pneumologia, Brasília, v. 35, n. 9, p. 877-883, 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/j/jbpneu/a/rTpHBbQf6Jbz4QwZNsQDYnh/

JOHNS, Murray W. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. Sleep, v. 14, n. 6, p. 540-545, 1991. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1798888/

JOHNS, Murray W. Sensitivity and specificity of the multiple sleep latency test, the maintenance of wakefulness test and the Epworth Sleepiness Scale: failure of the MSLT as a gold standard. Journal of Sleep Research, v. 9, n. 1, p. 5-11, 2000. https://doi.org/10.1046/j.1365-2869.2000.00177.x