

## ESS

**Palavras Chave**

Sono  
Sonolência diurna excessiva  
Propensão para o sono

**Tipo de Instrumento**

Específicos de condição de saúde

**Autores Originais**

Murray Johns

**Título Original** ESS (Epworth Sleepiness Scale)

**Objectivo** Medir a propensão para o sono ou sonolência num leque diversificado de situações de vida.

**Condição de Saúde** Qualquer condição de saúde que provoque alterações do sono

**População** Adultos e idosos

**Modo de Preenchimento** Preenchido pelo doente

**Principais referências bibliográficas da v. original**

Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale. *Sleep* 1991; 50-55.  
Johns MW. Daytime sleepiness, snoring, and obstructive sleep apnea. *The Epworth Sleepiness Scale. Chest* 1993; 103:30-36.  
Johns MW, Hocking B. Daytime sleepiness and sleep habits of Australian workers. *Sleep* 1997; 844-949.

### Versão: Portugal

**Nome da versão** Escala de sonolência de Epworth

**Autores da versão**

Clara Santos  
Pedro Lopes Ferreira  
Moutinho dos Santos



**Condições de utilização** Este questionário é distribuído pelo MAPI Research Trust. O acesso ao questionário é através da plataforma eProvide, seguindo o tutorial disponível [aqui](#).

**Número de itens** 8

**Janela de medida** Últimos tempos

**Tempo de preenchimento** Não reportado

Resumo

DIMENSÕES ITENS PONTUAÇÃO

Unidimensional P1-P8 0 a 3

**Sistema de Pontuação**

A pontuação global é obtida pela soma das pontuações atribuídas a cada resposta, apresentada numa escala de orientação positiva de 0 (mínima sonolência) a 24 (sonolência máxima). De acordo com o autor original, os pontos de corte são: 0 a 5 (sonolência diurna normal-baixa), 6 a 10 (sonolência diurna normal-elevada), 11 a 12 (sonolência diurna excessiva ligeira), 13 a 15 (sonolência diurna excessiva moderada) e 16 a 24 (sonolência diurna excessiva grave).

**Indicadores de Qualidade**

**Tradução:** equivalência semântica obtida pela tradução, retroversão, obtenção de uma versão de consenso.  
**Validade de conteúdo:** análise de compreensão e aceitação por um painel de 6 especialistas (2 pneumologistas, 2 técnicas de neurofisiologia, 1 neurologista e 1 psiquiatra) e um painel de 4 doentes.

**Principais referências bibliográficas**

Santos CR (2001). Avaliação da sonolência diurna excessiva: Adaptação cultural e linguística da escala de sonolência de Epworth para a população portuguesa. Monografia de licenciatura em neurofisiologia. Escola Superior de Tecnologia do Porto.