

# ÍNDICE DA QUALIDADE DO SONO DE PITTSBURGH – VERSÃO PORTUGÊS BRASILEIRO (PSQI-BR)

Data da avaliação: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_. Avaliador: \_\_\_\_\_.

NOME DO PARTICIPANTE (SOCIAL)	ID:	DATA DE NASCIMENTO: / /
-------------------------------	-----	-------------------------

As seguintes perguntas são relativas aos seus hábitos de sono durante o **último mês somente**. Suas respostas devem indicar a lembrança mais exata da **maioria** dos dias e noites do último mês. Por favor, responda a todas as perguntas.

1. Durante o último mês, quando você geralmente foi para a cama a noite?	Hora usual de deitar:
2. Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir a noite?	Número de minutos:
3. Durante o último mês, quando você geralmente levantou de manhã?	Hora usual de levantar:
4. Durante o último mês, quantas horas de sono você teve por noite? (Este pode ser diferente do número de horas que você ficou na cama)	Horas de sono por noite:

Para cada uma das questões restantes, marque a **melhor (uma)** resposta. Por favor, responda a todas as questões.

5. Durante o último mês, com que frequência você teve dificuldade para dormir porque você...	Nenhuma no último mês	Menos de uma vez por semana	Uma ou duas vezes por semana	Três ou mais vezes na semana
A) não conseguiu adormecer em até 30 minutos	0	1	2	3
B) acordou no meio da noite ou de manhã cedo	0	1	2	3
C) precisou levantar para ir ao banheiro	0	1	2	3
D) não conseguiu respirar confortavelmente	0	1	2	3
E) tossiu ou roncou forte	0	1	2	3
F) sentiu muito frio	0	1	2	3
G) sentiu muito calor	0	1	2	3
H) teve sonhos ruins	0	1	2	3
I) teve dor	0	1	2	3
J) outra(s) razão(ões), por favor descreva: _____ Com que frequência, durante o último mês, você teve dificuldade para dormir devido a essa razão?	0	1	2	3
6. Durante o último mês como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral:	Muito boa 0	Boa 1	Ruim 2	Muito Ruim 3
	Nenhuma no último mês	Menos de uma vez por semana	Uma ou duas vezes por semana	Três ou mais vezes na semana
7. Durante o último mês, com que frequência você tomou medicamento (prescrito ou "por conta própria") para lhe ajudar a dormir?	0	1	2	3
8. No último mês, que frequência você teve dificuldade para ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)	0	1	2	3
9. Durante o último mês, quão problemático foi pra você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?	Nenhuma dificuldade 0	Um problema leve 1	Um problema razoável 2	Um grande problema 3
10. Você tem um(a) parceiro [esposo (a)] ou colega de quarto?	Não [ ]	Parceiro ou colega, mas em outro quarto [ ]	Parceiro no mesmo quarto, mas em outra cama [ ]	Parceiro na mesma cama [ ]

## REFERÊNCIA

Buysse DJ, Reynolds III CF, Monk TH, Bernam SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatric Research*, 1989, 28(2):193-213.

Bertolazi AN et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Sleep Med*. 2011 Jan;12(1):70-5.

Bertolazi AN. **Tradução, adaptação cultural e validação de dois instrumentos de avaliação do sono: Escala de Sonolência de Epworth e Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh**. 2008. 93p. Dissertação (mestrado em medicina) Faculdade de Medicina. Programa de Pós-graduação em medicina. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Porto Alegre, 2008. <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/14041>>.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ  
FACULDADE DE MEDICINA  
Departamento de Fisioterapia

[www.gaipa.ufc.br](http://www.gaipa.ufc.br)



## INSTRUÇÕES PARA CÁLCULO DA PONTUAÇÃO DO PSQI

O PSQI contém 19 perguntas autoavaliadas e 5 perguntas avaliadas pelo parceiro de cama ou colega de quarto (se houver). Apenas perguntas autoavaliadas são incluídas na pontuação. As sete pontuações dos componentes são então somadas para produzir uma pontuação "global", com uma faixa de 0-21 pontos, "0" indicando nenhuma dificuldade e "21" indicando dificuldades graves em todas as áreas.

COMPONENTE DO PSQI	INSTRUÇÃO	QUESTÃO	SCORE	PONTUAÇÃO DO COMPONENTE
1) Qualidade subjetiva do sono	Examine a questão 6 e atribua a pontuação:	06		
2) Latência do sono	Examine a questão 2 e atribua a pontuação de a seguinte maneira: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ≤ 15 minutos = 0 pontos;</li> <li>• 16 a 30 minutos = 1 ponto;</li> <li>• 31 a 60 minutos = 2 pontos;</li> <li>• &gt; 60 minutos = 3 pontos;</li> </ul>	02		Atribua a pontuação do componente 2 da seguinte maneira: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 = 0 ponto;</li> <li>• 1 a 2 = 1 ponto;</li> <li>• 3 a 4 = 2 pontos;</li> <li>• 5 a 6 = 3 pontos;</li> </ul>
	Examine a questão 5a e atribua a pontuação da seguinte maneira: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nenhuma vez = 0 ponto;</li> <li>• Menos de 1 vez/semana = 1 ponto;</li> <li>• 1 a 2 vezes/semana = 2 pontos;</li> <li>• 2 a 3 vezes/semana = 3 pontos;</li> </ul>	05A		
3) Duração do sono	Examine questão 4 e atribua a pontuação da seguinte maneira: <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 7 horas = 0 ponto;</li> <li>• 6 a 7 horas = 1 ponto;</li> <li>• 5 a 6 horas = 2 pontos;</li> <li>• &lt; 5 horas = 3 pontos;</li> </ul>	04		
4) Eficiência habitual do sono	Examine a questão 2 e atribua a pontuação da seguinte maneira: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escreva o número de horas dormidas (questão 4);</li> <li>• Calcule o número de horas no leito: {horário de levantar (questão 3) – horário de deitar (questão 1)};</li> <li>• Calcule a eficiência do sono: {n° de horas dormidas/n° de horas no leito} x 100 = eficiência do sono (%);</li> </ul> Atribua a pontuação do componente 4 (eficiência do sono %) da seguinte maneira: <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 85% = 0 ponto;</li> <li>• 75 a 84% = 1 pontos;</li> <li>• 65 a 74% = 2 pontos;</li> <li>• &lt;65% = 3 pontos;</li> </ul>	04		
		03		
5) Distúrbios do sono	Examine as questões de 5b a 5j e atribua a pontuação: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nenhuma vez = 0 ponto;</li> <li>• Menos de 1 vez/sem = 1 ponto;</li> <li>• 1 a 2 vezes/semana = 2 pontos;</li> <li>• 3 vezes/sem ou mais = 3 pontos;</li> </ul> Some a pontuação de 5b a 5j e atribua a pontuação do componente 5 da seguinte forma: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 = 0 ponto;</li> <li>• 1 a 9 = 1 pontos;</li> <li>• 10 a 18 = 2 pontos;</li> <li>• 19 a 27 = 3 pontos;</li> </ul>	5B		
		5C		
		5D		
		5E		
		5F		
		5G		
		5H		
		5I		
5J				
6) Uso de remédio para dormir	Examine a questão 7 e atribua a pontuação:	07		
7) Disfunção diurna	Some a pontuação das questões 8 e 9 e atribua a pontuação do componente 7 da seguinte maneira: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0 = 0 ponto;</li> <li>• 1 a 2 = 1 ponto;</li> <li>• 3 a 4 = 2 pontos;</li> <li>• 5 a 6 = 3 pontos;</li> </ul>	08		
		09		
<b>Pontuação global:</b>	Os escores dos sete componentes são somados para conferir uma pontuação global do PSQI, a qual varia de 0 a 21. <ul style="list-style-type: none"> <li>• &gt; 5 pontos = sono insatisfatório (baixa qualidade do sono).</li> </ul>			

### REFERÊNCIA

Buyssse DJ, Reynolds III CF, Monk TH, Bernam SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatric Research*, 1989, 28(2):193-213.



## QUESTÃO 05

Nenhuma no último mês	Menos de uma vez por semana	Uma ou duas vezes por semana	Três ou mais vezes na semana
-----------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------

## QUESTÃO 06

Muito boa	Boa	Ruim	Muito Ruim
-----------	-----	------	------------



## QUESTÕES 07 E 08

Nenhuma no último mês	Menos de uma vez por semana	Uma ou duas vezes por semana	Três ou mais vezes na semana
-----------------------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------

## QUESTÃO 9

Nenhuma dificuldade	Um problema leve	Um problema razoável	Um grande problema
---------------------	------------------	----------------------	--------------------

