Lumina Measures

ISI

Índice de Gravidade da Insônia

Versão em português · 7 itens

Nome _____

Data _____

Por favor, avalie a gravidade atual da sua insônia (por exemplo, nas duas últimas semanas) em relação

	Nenhuma	Leve	Moderada	Grave	Muito grave
1a Dificuldade em pegar no sono	☐	☐	☐	☐	☐
1b Dificuldade em manter o sono	☐	☐	☐	☐	☐
1c Problema de despertar muito cedo	☐	☐	☐	☐	☐

2 Quanto você está satisfeito ou insatisfeito com o padrão atual de seu sono?

☐ 0 — Muito satisfeito ☐ 1 — Satisfeito ☐ 2 — Indiferente

☐ 3 — Insatisfeito ☐ 4 — Muito insatisfeito

3 Em que medida você considera que seu problema de sono interfere nas suas atividades diurnas (por exemplo: fadiga diária, habilidade para trabalhar/ executar atividades diárias, concentração, memória, humor, etc.)

☐ 0 — Não interfere ☐ 1 — Interfere um pouco ☐ 2 — Interfere de algum modo

☐ 3 — Interfere muito ☐ 4 — Interfere extremamente

4 Quanto você acha que os outros percebem que o seu problema de sono atrapalha sua qualidade de vida?

☐ 0 — Não percebem ☐ 1 — Percebem um pouco ☐ 2 — Percebem de algum modo

☐ 3 — Percebem muito ☐ 4 — Percebem extremamente

5 O quanto você está preocupado/ estressado com o seu problema de sono?

☐ 0 — Não estou preocupado ☐ 1 — Um pouco preocupado

☐ 2 — De algum modo preocupado ☐ 3 — Muito preocupado

☐ 4 — Extremamente preocupado

Referências

BASTIEN, Célyne H.; VALLIÈRES, Annie; MORIN, Charles M. Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. Sleep Medicine, v. 2, n. 4, p. 297-307, 2001. https://doi.org/10.1016/S1389-9457(00)00065-4

CASTRO, Laura de Siqueira. Adaptação e validação do Índice de Gravidade de Insônia (IGI): caracterização populacional, valores normativos e aspectos associados. 2011. Dissertação (Mestrado em Ciências) - Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina, São Paulo, 2011. Disponível em: https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/23193.

MORIN, Charles M. Insomnia: psychological assessment and management. New York: Guilford Press, 1993. Disponível em: https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/insomnia-psychological-assessment-and-management-by-charles-m-morin-new-york-guilford-press-1993-238-pp-us-2425/649F498557317E3AE10A76EB1562F2CC.

MORIN, Charles M.; BELLEVILLE, Geneviève; BÉLANGER, Lynda; IVERS, Hans. The Insomnia Severity Index: psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. Sleep, v. 34, n. 5, p. 601-608, 2011. https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601