PSQI-BR

Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh

PSQI-BR · 19 respostas de autorrelato e complemento do parceiro

Nome _____

Data _____

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 à noite?

Hora usual de deitar: _____ : _____

2 Durante o último mês, quanto tempo (em minutos) você geralmente levou para dormir à 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 freqüência você teve dificuldade de dormir porque você...

		Nenhuma no último mês	Menos de 1 vez/ semana	1 ou 2 vezes/ semana	3 ou mais vezes/ semana
5a	Não conseguiu adormecer em até 30 minutos	☐	☐	☐	☐
5b	Acordou no meio da noite ou de manhã cedo	☐	☐	☐	☐
5c	Precisou levantar para ir ao banheiro	☐	☐	☐	☐
5d	Não conseguiu respirar confortavelmente	☐	☐	☐	☐
5e	Tossiu ou roncou forte	☐	☐	☐	☐
5f	Sentiu muito frio	☐	☐	☐	☐
5g	Sentiu muito calor	☐	☐	☐	☐
5h	Teve sonhos ruins	☐	☐	☐	☐
5i	Teve dor	☐	☐	☐	☐

5j Outra(s) razão(ões), por favor descreva

_____

_____

5j Com que freqüência, durante o último mês, você teve dificuldade para dormir devido a essa razão?

☐ Nenhuma no último mês ☐ Menos de 1 vez/ semana

☐ 1 ou 2 vezes/ semana ☐ 3 ou mais vezes/ semana

6 Durante o último mês, como você classificaria a qualidade do seu sono de uma maneira geral?

☐ Muito boa ☐ Boa ☐ Ruim ☐ Muito ruim

7 Durante o último mês, com que freqüência você tomou medicamento (prescrito ou "por conta própria") para lhe ajudar a dormir?

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

8 No último mês, com que freqüência você teve dificuldade de ficar acordado enquanto dirigia, comia ou participava de uma atividade social (festa, reunião de amigos, trabalho, estudo)?

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

9 Durante o último mês, quão problemático foi para você manter o entusiasmo (ânimo) para fazer as coisas (suas atividades habituais)?

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

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 não na mesma cama
- ☐ Parceiro na mesma cama

Responda se a resposta ao item 10 não for Não.

Se você tem um parceiro ou colega de quarto, pergunte a ele/ela com que freqüência, no último mês, você teve ...

		Nenhuma no último mês	Menos de 1 vez/ semana	1 ou 2 vezes/ semana	3 ou mais vezes/ semana
10a	Ronco forte	☐	☐	☐	☐
10b	Longas paradas na respiração enquanto dormia	☐	☐	☐	☐
10c	Contrações ou puxões nas pernas enquanto você dormia	☐	☐	☐	☐
10d	Episódios de desorientação ou confusão durante o sono	☐	☐	☐	☐

10e Responda se a resposta ao item 10 não for Não.

Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme; por favor, descreva

10e Responda se a resposta ao item 10 não for Não.

Outras alterações (inquietações) enquanto você dorme

- ☐ Nenhuma no último mês
- ☐ Menos de 1 vez/ semana
- ☐ 1 ou 2 vezes/ semana
- ☐ 3 ou mais vezes/ semana

Referências

BUYSSE, Daniel J.; REYNOLDS III, Charles F.; MONK, Timothy H.; BERMAN, Susan R.; KUPFER, David J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research, v. 28, n. 2, p. 193-213, 1989. https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4

PROJETO GAIPA UFC. Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) - versão português brasileiro. Fortaleza: Universidade Federal do Ceará, [s.d.]. Disponível em: https://gaipa.ufc.br/wp-content/uploads/2025/03/psqi-br.pdf.

BERTOLAZI, A. N. et al. Validation of the Brazilian Portuguese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. Sleep Medicine, v. 12, p. 70–75, 2011. Apêndice, p. 73–74. DOI: https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.020.