

Annex 1 Questionário de Berlim

Altura ____m

Peso ____kg

Idade ____

Sexo Masculino/Feminino

Escolha a resposta correcta para cada questão

Categoria 1:

1. Ressona?

- a. Sim
- b. Não
- c. Não sei

Se ressona:

2. O seu ressonar é:

- a. Ligeiramente mais alto do que a sua respiração
- b. Tão alto como quando fala
- c. Mais alto do que quando fala
- d. Tão alto que pode ser ouvido noutras divisões da casa

3. Com que frequência ressona?

- a. Quase todos os dias
- b. 3-4 vezes por semana
- c. 1-2 vezes por semana
- d. 1-2 vezes por mês
- e. Nunca ou quase nunca

4. O seu ressonar alguma vez incomodou outras pessoas?

- a. Sim
- b. Não
- c. Não sei

5. Alguma pessoa notou que parava de respirar durante o sono?

- a. Quase todos os dias
- b. 3-4 vezes por semana
- c. 1-2 vezes por semana
- d. 1-2 vezes por mês
- e. Nunca ou quase nunca

Categoria 2

6. Com que frequência se sente cansado ou fatigado depois de uma noite de sono?

- a. Quase todos os dias
- b. 3-4 vezes por semana
- c. 1-2 vezes por semana
- d. 1-2 vezes por mês
- e. Nunca ou quase nunca

7. Durante o dia, sente-se cansado, fatigado ou sem capacidade para o enfrentar?

- a. Quase todos os dias
- b. 3-4 vezes por semana
- c. 1-2 vezes por semana
- d. 1-2 vezes por mês
- e. Nunca ou quase nunca

8. Alguma vez "passou pelas brasas" ou adormeceu enquanto guiava?

- a. Sim
- b. Não

Se respondeu sim

9. Com que frequência é que isso ocorre?

- a. Quase todos os dias
- b. 3-4 vezes por semana
- c. 1-2 vezes por semana
- d. 1-2 vezes por mês
- e. Nunca ou quase nunca

Categoria 3

10. Tem tensão arterial alta?

- a. Sim
- b. Não
- c. Não sei

Pontuação do Questionário de Berlim:

Categoria 1: itens 1, 2, 3, 4 e 5

Item 1 - se a resposta foi sim - 1 ponto

Item 2 - se a resposta foi c ou d - 1 ponto

Item 3 - se a resposta foi a ou b - 1 ponto

Item 4 - se a resposta foi a - 1 ponto

Item 5 - se a resposta foi a ou b - 2 pontos

Categoria 1 é positiva se a pontuação é maior ou igual a 2 pontos

Categoria 2: itens 6, 7 e 8 (item 9 deve ser considerado separadamente)

Item 6 - se a resposta foi a ou b - 1 ponto

Item 7 - se a resposta foi a ou b - 1 ponto

Item 8 - se a resposta foi a - 1 ponto

Categoria 2 é positiva se a pontuação é maior ou igual a 2 pontos

 Categoria 3 é positiva se a resposta ao item 10 é sim ou se o índice de massa corporal (IMC) do doente é superior a 30 kg/m²

Doente de alto risco para SAOS: duas ou mais categorias com pontuação positiva

Doente de baixo risco para SAOS: nenhuma ou apenas uma categoria com pontuação positiva