

TESTE DE SONOLÊNCIA

SONO

“96% das pessoas precisam de pelo menos 8 horas de sono”

Uma das maneiras de avaliar a qualidade do sono, é percebendo o nível de sonolência diurna.

Há situações em que nos sentimos mais sonolentos do que simplesmente cansados. Referente a cada uma das situações Abaixo, marque um x a resposta mais adequada às oito perguntas e veja como está a qualidade do seu sono

1. Sentado e lendo você dorme?

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Sempre

2. Assistindo televisão você dorme?

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Sempre

3. Sentado sem fazer nada, em lugar público (teatro, palestra) você dorme?

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Sempre

4. Como passageiro de um carro sem parar você dorme?

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Sempre

5. Deita para descansar, após o almoço e, quando possível, você dorme?

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Sempre

6. Sentado, conversando com alguém, você cochila?

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Sempre

7. Sentado, calmo, após o almoço, você dorme?

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Sempre

8. Em um carro, parado no trânsito por alguns minutos, você dorme?

- ☐ Nunca
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente
- ☐ Sempre

PONTUAÇÃO TESTE

Nunca= 0 Raramente = 1 Às vezes = 2
sempre = 3 AGORA SOME OS
RESULTADOS

- Abaixo de 9 pontos sua situação é normal - De 10 a 11 é indefinida.
- Acima de 12 pontos, há fortes indícios de sonolência excessiva e é bom procurar tratamento especializado

SONO

**Você se sente recuperado
após uma noite de sono?**

**Quantas horas de sono você
precisa para se sentir bem?**

**Você tem dificuldade em iniciar
e/ou manter o sono?**

**O seu quarto é escuro
o suficiente?**

**Você olha telas de celular e/ou TVs
por muito tempo antes de dormir?**

**Você considera que toma
muita cafeína?**
