

# **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. Referante 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?**

---

---

---