

Verifique a Sua Sonolência

Até que ponto tem tendência para dormir ou adormecer nas seguintes situações, em alternativa a sentir-se apenas cansado? Isto refere-se à sua forma de vida habitual no passado recente.

Mesmo que não tenha feito algumas destas coisas recentemente, tente avaliar como é que elas o afectariam. Use a escala que a seguir se apresenta para escolher o número mais apropriado para cada situação:

- 0 – Nunca adormeceria**
- 1 – Ligeira probabilidade de adormecer**
- 2 – Moderada probabilidade de adormecer**
- 3 – Elevada probabilidade de adormecer**

Situação	Probabilidade de Adormecer
• Sentado e a ler	0 - 1 - 2 - 3
• A ver televisão	0 - 1 - 2 - 3
• Sentado, inactivo, num lugar público (teatro ou uma reunião)	0 - 1 - 2 - 3
• Como passageiro de um carro durante uma hora sem intervalo	0 - 1 - 2 - 3
• Deitado para descansar de tarde se as circunstâncias o permitirem ..	0 - 1 - 2 - 3
• Sentado a conversar com alguém	0 - 1 - 2 - 3
• Sentado calmamente após um almoço em que não ingeriu álcool	0 - 1 - 2 - 3
• Num carro quando parado alguns minutos no meio do tráfego	0 - 1 - 2 - 3
Total: _____	

Deve consultar o seu médico sempre que o valor seja superior a 10 pontos