

Nome: _____ Idade: _____ Data: _____

Qual a probabilidade de você cochilar ou dormir, e não apenas se sentir cansado, nas seguintes situações?

Considere o modo de vida que você tem levado recentemente. Mesmo que você não tenha feito algumas destas coisas recentemente, tente imaginar como elas o afetariam.

Escolha o número mais apropriado para responder cada questão.

- 0 = **nunca** cochilaria
1 = **pequena** probabilidade de cochilar
2 = probabilidade **média** de cochilar
3 = **grande** probabilidade de cochilar

SITUAÇÃO	PROBABILIDADE DE COCHILAR			
	0	1	2	3
Sentado e lendo	0	1	2	3
Assistindo TV	0	1	2	3
Sentado, quieto, em um lugar público (por exemplo, em teatro, reunião ou palestra)	0	1	2	3
Andando de carro por uma hora sem parar, como passageiro	0	1	2	3
Ao deitar-se à tarde para descansar, quando possível	0	1	2	3
Sentado conversando com alguém	0	1	2	3
Sentado quieto após o almoço sem bebida alcoólica	0	1	2	3
Em um carro parado no trânsito por alguns minutos	0	1	2	3

Obrigada por sua cooperação.

Para saber o resultado, some os números que você escolheu para cada situação.

Resultado: _____.

Interpretação: escores acima de 10 sugerem sonolência excessiva diurna.