

A Crenças e Atitudes Disfuncionais sobre o Sono (CADS-16)

Uma série de afirmações refletindo as crenças e atitudes das pessoas em relação ao sono estão listadas abaixo. Por favor, indique o quanto você concorda ou discorda de cada afirmação. Não há respostas certas ou erradas. Para cada afirmação, circule o número que corresponde à sua crença pessoal. Por favor, responda todas as afirmações, mesmo que não se apliquem diretamente à sua situação.

1.0

Discordo											Concordo
Fortemente											Fortemente

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1. Preciso de 8 horas de sono para me sentir revigorado(a) e funcionar bem durante o dia.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----