

# Escala de sonolência de Stanfo

## “Teste de alerta”

A Escala de Sonolência de Stanford é uma maneira rápida e fácil de avaliar como você está se sentindo alerta. Descubra seu próprio padrão de alerta registrando seu “grau de sonolência” em momentos diferentes ao longo do dia. Usando a escala de 7 pontos abaixo, escolha o que melhor representa como você está se sentindo e observe o número correspondente no quadro abaixo

Grau de Sonolência	Classificação
Sentindo-se ativo, vital, alerta ou bem acordado	1
Funcionando em níveis altos, mas não totalmente alerta	2
Acordado, mas relaxado; responsivo, mas não totalmente alerta	3
Um pouco nebuloso, desilude	4
Nebuloso; perdendo o interesse em permanecer acordado; abranda	5
Sonolento, tonto, lutando contra o sono; prefere deitar	6
Não mais lutando contra o sono, adormecer logo; tendo pensamentos de sonho	7
Adormecido	X

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							

### O que tudo isso significa?

Idealmente, você gostaria de uma pontuação de "1" para cada uma das horas em que estiver acordado. Um resultado de 4 ou abaixo pode indicar que você pode estar sofrendo de falta de sono. Conseguir uma melhor noite de descanso pode melhorar o seu nível de atenção e desempenho do dia a dia.

*Use esta ferramenta para ajudar a agendar suas aulas durante os períodos em que você está mais alerta!*