

Questionário sobre o sono

Este questionário sobre o sono avalia a qualidade e a duração do sono, bem como as perturbações do sono dos pacientes. É um instrumento valioso para identificar possíveis perturbações do sono suscetíveis de afetar a saúde mental e física.

Número de perguntas	14 perguntas
Duração estimada	3 minutos
Idioma	Português
Nome original	Mentaal Sleep Questionnaire

Pré-visualização das 14 perguntas

Durante o último mês,

Como avaliaria a qualidade global do seu sono?

Muito boa | Razoavelmente boa | Razoavelmente má | Muito má

Durante o último mês,

Em geral, quanto tempo demorou a adormecer cada noite?

Menos de 15 minutos | 15 a 30 minutos | 30 a 60 minutos | Mais de 60 minutos

Durante o último mês,

Tem dificuldade em adormecer quando se deita?

Nunca | Raramente | Algumas vezes | Frequentemente | Muito frequentemente

Durante o último mês,

Em média, quantas horas dorme por noite?

Mais de 7 horas | 6 a 7 horas | 5 a 6 horas | Menos de 5 horas

Durante o último mês,

Considera esta quantidade de sono suficiente para se sentir descansado/a?

Totalmente suficiente | Relativamente suficiente | Relativamente insuficiente | Totalmente insuficiente

O questionário completo (14 perguntas) é aplicado online no Mentaal.

Aplique este questionário online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org

Cotação e interpretação

Cotação automática com o Mentaal

Os resultados cotados ser-lhe-ão enviados automaticamente assim que o seu paciente concluir o questionário. Eis um exemplo:

Cotação

PONTUAÇÃO TOTAL

50%

- Pontuação bruta: 39 / 64 (escala de 14 a 64)
- 14 perguntas

Resumo

As respostas indicam uma qualidade de sono muito fraca, acompanhada de uma dificuldade importante em adormecer e de numerosos despertares noturnos. Observa-se uma sensação persistente de sono não reparador, que pode contribuir para uma sonolência diurna frequente. Embora não seja referida a toma de medicação, o impacto no humor e nas interações sociais parece significativo. Estes elementos podem sugerir perturbações que afetam o bem-estar geral e que exigem uma atenção particular do ponto de vista psicológico e clínico.