



# Checkup do sono Crianças e adolescentes

## Questionário do sono

Adaptação Dra Jael Henrique de Melo



Nome :

Idade:

Questionário respondido por ( ) Mãe ( ) Pai ( ) outro \_\_\_\_\_

Data : \_\_\_\_\_ Peso : \_\_\_\_\_ altura \_\_\_\_\_ - \*IMC \_\_\_\_\_ (Opcional)

Responda **SIM OU NÃO** , quando não souber circule ?

### Seu filho(a) enquanto dorme

- |  |             |
|--|-------------|
| 1. Ronca mais da metade do tempo do sono?                  | SIM / NÃO ? |
| 2. Sempre ronca  | SIM / NÃO ? |
| 3. Ronca Alto  | SIM / NÃO ? |
| 4. Tem dificuldade para respirar ou luta para respirar     | SIM / NÃO ? |
| 5. Tem respiração alta ou “pesada”                         | SIM / NÃO ? |
| 6. Você já viu seu filho parar de respirar durante a noite | SIM / NÃO ? |

### Seu filho(a)

- |  |             |
|--|-------------|
| 7. Tende a respirar pela boca durante o dia  | SIM / NÃO ? |
| 8. Baba no travesseiro   | SIM / NÃO ? |
| 9. Range os dentes   | SIM / NÃO ? |
| 10. Dorme com o pescoço esticado   | SIM / NÃO ? |
| 11. Tem boca seca ao acordar e deseja tomar água   | SIM / NÃO ? |
| 12. Ocasionalmente faz xixi na cama  | SIM / NÃO ? |
| 13. Acorda com dor de cabeça de manhã  | SIM / NÃO ? |
| 14. Acorda sentindo-se cansado pela manhã  | SIM / NÃO ? |
| 15. Tem problema de sonolência durante o dia   | SIM / NÃO ? |
| 16. Tem apresentado Estatura menor do que crianças da mesma idade                          | SIM / NÃO ? |
| 17. Está com sobrepeso   | SIM / NÃO ? |
| 18. Algum professor comentou que seu filho(a) fica sonolento durante as aulas ou desatento | SIM / NÃO ? |

### Observo com frequência

- |  |             |
|--|-------------|
| 19. Parece não ouvir quando falamos com ele(a)   | SIM / NÃO ? |
| 20. Tem dificuldades organizando tarefas e atividades  | SIM / NÃO ? |
| 21. É facilmente distraído por estímulos   | SIM / NÃO ? |
| 22. Dificuldade de parar quieto(a) ,sempre falando e gesticulando , como se estivesse ligado numa tomada | SIM / NÃO ? |
| 23. Apresenta alteração de humor com choro ou birra por motivos pequenos                                 | SIM / NÃO ? |



ATENÇÃO !

***Se pelo menos uma das perguntas teve como resposta a alternativa SIM , o seu filho(a) merece passar por uma avaliação profissional . Salve esse questionário e leve no momento da consulta .***