

## TORONTO HOSPITAL ALERTNESS TEST ( THAT)

Este questionário procura estabelecer o quanto alerta você se sente.

Para responder ao questionário pense na última semana e escolha a resposta mais apropriada a cada pergunta através da seguinte escala.

Durante a última semana senti-me	Nunca	Menos de 25% do tempo	25-50% do tempo	50-75% do tempo	Mais de 75% do tempo	Todo o tempo que estava acordado
1. Capaz de concentrar-me						
2. Alerta						
3. Fresco						
4. Com energia						
5. Capaz de pensar em novas ideias						
6. Visão clara notando todos os detalhes (ex a conduzir)						
7. Capaz de concentrar-me em tarefas manuais						
8. Com capacidades mentais plenas						
9. Necessitei de um esforço extra para me manter alerta						
10. Em situações aborrecidas, disperso com facilidade						