

DIÁRIO DO SONO

O que é um diário de sono? Um diário de sono serve para registrar informação sobre os seus hábitos e padrões de sono diários.

Com que frequência e quando devo preencher o diário? Deve preencher o diário todos os dias, idealmente dentro da primeira hora depois de se levantar.

E se me esquecer de um dia? Se se esquecer ou não conseguir preencher o diário, deixe esse dia em branco.

E se acontecer algo fora do habitual que afete o meu sono? Se houver algo invulgar que afete o seu sono ou o modo como se sente durante o dia (como uma doença ou uma emergência), pode escrever uma pequena nota no diário.

O que significam as palavras "cama" e "dia" neste diário? Este diário pode ser usado por pessoas com hábitos de sono não tradicionais. A palavra "dia" refere-se ao período em que costuma ou tem de estar acordado. "Cama" é o local onde normalmente dorme.

Responder a estas perguntas pode manter-me acordado? Não costuma ser um problema. Não precisa de dar horas exatas nem de olhar para o relógio. Basta dar uma estimativa aproximada.

Instruções para preencher o Diário do Sono:

Escreva a data, o dia da semana e o tipo de dia: Trabalho, Escola, Dia de Folga ou Férias. Utilize as seguintes letras para indicar atividades específicas:

"C" para consumo de café, refrigerantes ou chá

"M" para a toma de qualquer medicamento

"A" para consumo de álcool

"E" para exercício físico

"D" na caixa correspondente à hora em que foi deitar-se na cama

"Z" na caixa correspondente à hora em que acha que adormeceu

"Z" todas as caixas que representem períodos em que esteve a dormir durante a noite ou em sesta durante o dia

Deixe as caixas em branco para indicar os períodos em que esteve acordado durante a noite ou durante o dia.

Semana: _____

Data	Dia da semana	Tipo de dia (escola/trabalho, descanso, férias)	Meio dia	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	Meia noite	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00

Exemplo

Data	Dia da semana	Tipo de dia (escola/trabalho, descanso, férias)	Meio dia	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	Meia noite	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	07:00	08:00	09:00	10:00	11:00
01/03	Qua	Trabalho		E					A	Z			D		Z	Z	Z	Z	Z	Z	Z	C M				