

Diário do Sono • Tabela

Instruções ao paciente: preencha uma coluna por dia, pela manhã, preferencialmente dentro da primeira hora após levantar-se da cama. Os horários e durações podem ser estimados; não é necessário consultar o relógio durante a noite.

Nome completo: _____ **Período:** _____ **a** _____

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Registre a data de hoje							
Q.1. A que horas você foi para a cama a noite passada?							
Q.2. A que horas você decidiu iniciar o sono?							
Q.3. Quanto tempo você levou para iniciar o sono?							
Q.4. Quantas vezes você despertou ao longo do período do sono? (Não contabilizar o despertar final)							
Q.5. Quanto tempo durou cada despertar? (anote cada um; ex.: 10 + 5 + 5)							
Q.6. A que horas você acordou? (Considere o despertar correspondente ao final do período do sono)							
Q.7. A que horas você saiu da cama?							
Q.8. Como você avalia a qualidade de seu sono? (Muito ruim / Ruim / Mediano / Bom / Muito bom)							
Q.9. Comentários (se necessário):							

PARA USO DO PROFISSIONAL DE SAÚDE

RESUMO DAS VARIÁVEIS DO SONO	LIS (Q3)	FDN (Q4)	TA (Q5)	TTS (TTC-TTA)	DPM (Q7-Q6)	TTC (Q7-Q1)	TTA (Q2-Q1)+LIS+TA+DPM	EF (TTS/TTC)x100
SEMANA:								

Nota de cálculo: quando Q1 e Q2 forem diferentes, inclua (Q2-Q1) no TTA. Quando Q1=Q2, esse intervalo é zero.

Fonte: Adaptado do Consensus Sleep Diary – Core (CSD-Core), de Carney CE et al. The Consensus Sleep Diary: Standardizing Prospective Sleep Self-Monitoring. Sleep. 2012;35(2):287–302.
Quadro das variáveis ajustado didaticamente para considerar o intervalo Q2-Q1 quando esses horários forem diferentes.