

# Questionário de Horne & Östberg

Identificação do Cronótipo (Matutinidadade-Vespertinidadade)

**Instruções:** Responda a cada questão com total honestidade, considerando suas preferências pessoais e como você se sentiria melhor se tivesse total liberdade para planejar o seu dia. Assinale apenas uma alternativa por questão.

**1. Considerando apenas o seu bem-estar pessoal, a que horas você preferiria se levantar se estivesse totalmente livre para planejar o seu dia?**

- ☐ 05:00 às 06:30 h (5 pontos)
- ☐ 06:30 às 07:45 h (4 pontos)
- ☐ 07:45 às 09:45 h (3 pontos)
- ☐ 09:45 às 11:00 h (2 pontos)
- ☐ 11:00 às 12:00 h (1 ponto)

**2. Considerando apenas o seu bem-estar pessoal, a que horas você preferiria se deitar se estivesse totalmente livre para planejar a sua noite?**

- ☐ 20:00 às 21:00 h (5 pontos)
- ☐ 21:00 às 22:15 h (4 pontos)
- ☐ 22:15 às 00:30 h (3 pontos)
- ☐ 00:30 às 01:45 h (2 pontos)
- ☐ 01:45 às 03:00 h (1 ponto)

**3. Se você tiver que se levantar em uma hora específica pela manhã, em que medida você depende de um despertador?**

- ☐ Nem um pouco dependente (4 pontos)
- ☐ Pouco dependente (3 pontos)
- ☐ Moderadamente dependente (2 pontos)
- ☐ Muito dependente (1 ponto)

**4. Com que facilidade você se levanta pela manhã (quando não é acordado inesperadamente)?**

- ☐ Muito difícil (1 ponto)
- ☐ Relativamente difícil (2 pontos)
- ☐ Relativamente fácil (3 pontos)
- ☐ Muito fácil (4 pontos)

**5. Quão alerta você se sente durante a primeira meia hora após se levantar pela manhã?**

- ☐ Nada alerta (1 ponto)
- ☐ Pouco alerta (2 pontos)
- ☐ Relativamente alerta (3 pontos)
- ☐ Muito alerta (4 pontos)

**6. Como é o seu apetite durante a primeira meia hora após se levantar?**

- ☐ Muito fraco / Nenhum (1 ponto)
- ☐ Relativamente fraco (2 pontos)
- ☐ Relativamente bom (3 pontos)
- ☐ Muito bom (4 pontos)

**7. Durante a primeira meia hora após se levantar, como você se sente?**

- ☐ Muito cansado (1 ponto)
- ☐ Relativamente cansado (2 pontos)
- ☐ Relativamente descansado (3 pontos)
- ☐ Muito descansado (4 pontos)

**8. Se você não tiver compromissos no dia seguinte, a que horas você irá se deitar em relação ao seu horário habitual?**

- ☐ Raramente ou nunca mais tarde (4 pontos)
- ☐ Menos de uma hora mais tarde (3 pontos)
- ☐ 1 a 2 horas mais tarde (2 pontos)
- ☐ Mais de 2 horas mais tarde (1 ponto)

**9. Decidiu fazer exercícios físicos. Um amigo sugere fazê-lo duas vezes por semana, das 07:00 às 08:00 da manhã. Como você acha que seria o seu desempenho?**

- ☐ Estaria em boa forma (4 pontos)
- ☐ Estaria em forma razoável (3 pontos)
- ☐ Acharei difícil (2 pontos)
- ☐ Acharei muito difícil (1 ponto)

**10. A que horas da noite você se sente cansado e necessitado de sono?**

- ☐ 20:00 às 21:00 h (5 pontos)
- ☐ 21:00 às 22:15 h (4 pontos)
- ☐ 22:15 às 00:45 h (3 pontos)
- ☐ 00:45 às 02:00 h (2 pontos)
- ☐ 02:00 às 03:00 h (1 ponto)

**11. Você quer estar no seu melhor nível de desempenho para um teste de duas horas que sabe que será mentalmente exaustivo. Se estivesse totalmente livre para planejar seu dia, qual horário escolheria?**

- ☐ 08:00 às 10:00 h (4 pontos)
- ☐ 11:00 às 13:00 h (3 pontos)
- ☐ 15:00 às 17:00 h (2 pontos)
- ☐ 19:00 às 21:00 h (1 ponto)

**12. Se você for dormir às 23:00 h, quão cansado você se sente?**

- ☐ Nem um pouco cansado (1 ponto)
- ☐ Um pouco cansado (2 pontos)
- ☐ Relativamente cansado (3 pontos)
- ☐ Muito cansado (4 pontos)

**13. Por alguma razão, você foi dormir várias horas mais tarde do que o habitual, mas não precisa acordar em um horário fixo na manhã seguinte. Qual das seguintes opções é mais provável?**

- ☐ Acordará no horário habitual e não voltará a dormir (4 pontos)
- ☐ Acordará no horário habitual e voltará a cochilar (3 pontos)
- ☐ Acordará mais tarde que o habitual (2 pontos)
- ☐ Acordará muito mais tarde que o habitual (1 ponto)

**14. Você precisa ficar acordado entre as 04:00 e as 06:00 da manhã para uma tarefa. Não tem compromissos no dia seguinte. Qual das alternativas prefere?**

- ☐ Não irá para a cama até a tarefa terminar (1 ponto)
- ☐ Cochilará antes e dormirá depois (2 pontos)
- ☐ Dormirá antes e cochilará depois (3 pontos)
- ☐ Dormirá totalmente antes da tarefa (4 pontos)

**15. Você precisa realizar 2 horas de trabalho físico pesado. Se estivesse livre para planejar seu dia, qual horário escolheria?**

- ☐ 08:00 às 10:00 h (4 pontos)
- ☐ 11:00 às 13:00 h (3 pontos)
- ☐ 15:00 às 17:00 h (2 pontos)
- ☐ 19:00 às 21:00 h (1 ponto)

**16. Você resolveu iniciar a prática de exercícios físicos. Um amigo sugere treinar duas vezes por semana das 22:00 às 23:00 h. Como acha que seria seu desempenho?**

- ☐ Estaria em boa forma (1 ponto)
- ☐ Estaria em forma razoável (2 pontos)
- ☐ Acharei difícil (3 pontos)
- ☐ Acharei muito difícil (4 pontos)

**17. Suponha que você possa escolher seus próprios horários de trabalho de 8 horas por dia. Qual dos blocos abaixo escolheria?**

- ☐ Início entre 05:00 e 08:00 h (5 pontos)
- ☐ Início entre 08:00 e 09:00 h (4 pontos)
- ☐ Início entre 09:00 e 14:00 h (3 pontos)
- ☐ Início entre 14:00 e 17:00 h (2 pontos)
- ☐ Início entre 17:00 e 04:00 h (1 ponto)

**18. Em que momento do dia você se sente melhor ou mais ativo?**

- ☐ Das 05:00 às 08:00 h (5 pontos)
- ☐ Das 08:00 às 10:00 h (4 pontos)
- ☐ Das 10:00 às 17:00 h (3 pontos)
- ☐ Das 17:00 às 22:00 h (2 pontos)
- ☐ Das 22:00 às 05:00 h (1 ponto)

**19. Costuma-se dizer que existem pessoas 'matutinas' (que funcionam melhor de manhã) e 'vespertinas' (que funcionam melhor à noite). Você se considera:**

- ☐ Claramente matutino (6 pontos)
- ☐ Mais matutino do que vespertino (4 pontos)
- ☐ Mais vespertino do que matutino (2 pontos)
- ☐ Claramente vespertino (0 pontos)

# Tabela de Pontuação e Interpretação

Some os pontos de todas as suas respostas e compare o total com os intervalos abaixo para identificar o seu cronótipo:

| Pontuação | Classificação do Cronótipo  | Perfil Comportamental                                                            |
|-----------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 70 a 86   | Matutino Extremo            | Prefere acordar e dormir muito cedo. Máximo de energia logo ao amanhecer.        |
| 59 a 69   | Moderadamente Matutino      | Prefere a manhã para atividades importantes, rende bem no início do dia.         |
| 42 a 58   | Intermediário / Indiferente | Flexível. Adapta-se bem a horários matutinos e noturnos sem grandes problemas.   |
| 31 a 41   | Moderadamente Vespertino    | Prefere estender o dia até mais tarde. Pico de energia no fim da tarde/noite.    |
| 16 a 30   | Vespertino Extremo          | Prefere dormir e acordar muito tarde. Rende melhor durante a noite ou madrugada. |

**Nota legal:** Este questionário (adaptado do Morningness-Eveningness Questionnaire - MEQ de Horne & Östberg, 1976) serve apenas para fins de autoconhecimento, orientação educacional e triagem de preferências circadianas. Não substitui um diagnóstico médico ou acompanhamento com especialista em medicina do sono. AI responses may include mistakes.