

Diário de Sono

Psicóloga Isabel Monteiro



Conteúdos

INTRODUÇÃO	3
PERGUNTAS MAIS FREQUENTES	4
INSTRUÇÕES DE PREENCHIMENTO DO DIÁRIO DE SONO	5
DIÁRIO DE SONO - EXEMPLO PREENCHIDO	7
DIÁRIO DE SONO - PARA PREENCHER	8
CONCLUSÃO	12

Não monitorizar o padrão de sono impossibilita o tratamento e perpetua as dificuldades de sono.

Importância da Monitorização

Antes de iniciar qualquer tratamento ou intervenção para melhorar o sono, é essencial começar por observar e registar os padrões e hábitos de sono. Esta monitorização fornece uma base sólida para compreender as dificuldades existentes e para orientar intervenções eficazes.

O que é o Diário de Sono?

O Diário de Sono é uma ferramenta amplamente utilizada por profissionais de saúde para:

- Avaliar, descrever e quantificar as dificuldades de sono;
- Compreender os padrões e hábitos de sono de forma individualizada;
- Fundamentar o planeamento de estratégias terapêuticas adequadas.

Como utilizar o Diário de Sono?

- Deve ser preenchido diariamente, de manhã, nos primeiros 30 a 60 minutos após sair da cama;
- Coloque a folha do Diário num local visível e de fácil acesso (ex: mesa de cabeceira);
- A monitorização deve durar pelo menos duas semanas consecutivas;
- Nunca deve ser preenchido durante a noite, pois isso pode aumentar a vigilância e agravar as dificuldades de sono;
- Não é necessário registar horários exatos — estimativas são suficientes e eficazes.

Informações a registar no Diário de Sono

O diário recolhe dados como: *Data do preenchimento do diário; Número de sestras no dia anterior; Duração total das sestras; Hora de deitar; Hora em que adormeceu; Tempo até adormecer; Número de despertares noturnos; Duração total dos despertares; Hora do último despertar; Número total de horas dormidas; Hora de sair da cama; Tempo na cama após o último despertar; Uso de medicamentos ou substâncias para dormir; Nome, dose e hora do medicamento (se aplicável); Avaliação da qualidade do sono; Comentários adicionais; Tempo total na cama e tempo total de sono.*

Cuidados Importantes Durante o Registo

- Evite olhar para o relógio durante a noite;
- Não tente fazer registos noturnos — o foco é o preenchimento matinal;
- As estimativas são suficientes — não é necessário medir tempos com exatidão.

Após o Período de Monitorização

- Analise os registos depois de, pelo menos, duas semanas de preenchimento;
- Identifique padrões, dificuldades e inconsistências (ex: horários irregulares);
- Utilize as conclusões para, com ou sem apoio profissional, definir estratégias específicas para melhorar o sono (ex: estabelecer uma hora regular para acordar).

PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

1. O que é um “Diário de Sono”?

R: É uma ferramenta em formato de planilha que foi construída com o objetivo de recolher informações detalhadas sobre o padrão e hábitos de sono diário para informar e fundamentar o tratamento e as intervenções posteriores.

2. Com que frequência devo preencher o “Diário de Sono”?

R: Todos os dias, durante duas semanas (no mínimo) ou durante quatro semanas (no máximo).

3. Quando devo preencher o “Diário de Sono”?

R: De manhã, entre 30 a 60 minutos após levantar da cama. O “Diário de Sono” deve ser preenchido, no máximo, até 1 hora depois de sair da cama pela manhã.

4. Quanto tempo demora para preencher o “Diário de Sono”?

R: Geralmente demora de 2 a 3 minutos.

5. E se eu esquecer de preencher o “Diário de Sono”?

R: É importante lembrar sempre de preencher o diário, mas se acontecer de esquecer de preenchê-lo, deixe o “Diário de Sono” em branco para esse dia.

6. E se algum acontecimento afetar o meu sono ou a forma como me sinto?

R: Se o seu sono ou a forma como se sente for afetada por algum acontecimento pode anotar isso no seu diário, no ponto “15.Comentários”.

7. O que significam as palavras “dia”, “noite” e “cama”, no diário?

R: O “Diário de Sono” pode ser utilizado por qualquer pessoa, inclusive por pessoas que tenham horários incomuns. No “Diário de Sono”, “dia” é o horário em que precisa ou escolhe estar acordado/a, “noite” é o horário em que precisa ou escolhe estar a dormir e “cama” é o lugar onde escolhe dormir.

8. Saber que tenho de responder às perguntas do “Diário de Sono” pode manter-me acordado/a?

R: Geralmente isso não é um problema. O momento de responder às perguntas do “Diário de Sono” é de manhã, depois de levantar da cama. Não se preocupe em conseguir dar horas exatas e procure não ficar demasiado atento/a ao relógio. Basta dar a sua melhor estimativa.

INSTRUÇÕES DE PREENCHIMENTO DO DIÁRIO DE SONO

1 – Data de hoje: Neste campo deve indicar a data da manhã em que está preenchendo do diário. Por exemplo: “01/06/2021”.

2 – Quantas vezes cochilou ou tirou uma sesta, durante o dia de ontem? “Sesta” refere-se a um momento em que decide dormir durante o dia, seja na cama ou fora dela. “Cochilar” refere-se a um momento em que pode ter dormido involuntariamente, sem querer. Conte todas as vezes que pode ter cochilado e/ou dormido a sesta, desde o primeiro momento em que saiu da cama, pela manhã, até à hora em que foi para a cama, à noite. Por exemplo, se ontem dormiu uma sesta e cochilou duas vezes, a resposta para esta pergunta seria: “3 vezes (1 sesta e 2 cochilos)”. Caso não tenha cochilado ou dormido a sesta pode responder da seguinte forma: “Não aplicável ou N/A”.

3 – No total, quanto tempo cochilou ou tirou uma sesta, durante o dia de ontem? Dê a sua melhor estimativa sobre o tempo total, em horas e minutos, que passou cochilando ou dormindo a sesta. Por exemplo, se dormiu duas vezes a sesta (uma durante 30 minutos e outra durante 60 minutos) e cochilou uma vez (durante 10 minutos), a resposta seria: “1 hora e 40 minutos ou 1h40”. Caso não tenha cochilado ou dormido a sesta pode responder: “Não aplicável ou N/A”.

4 – A que horas foi para a cama? Escreva a hora a que foi para a cama. Pode não corresponder à hora que adormeceu. Por exemplo, se foi para a cama às 22h15, a resposta a esta pergunta poderia ser: “Às 22h15”.

5 – A que horas acredita que adormeceu? Escreva a hora que pensa ter começado a dormir ou que adormeceu. Por exemplo, se acredita que pegou no sono às 22h50, a resposta a esta pergunta poderia ser: “Às 22h50”.

6 – Quanto tempo demorou a adormecer, entre a hora a que foi para a cama e o momento em que adormeceu? Escreva quanto tempo levou para começar a dormir, desde o momento em que entrou na cama. Tendo em consideração os exemplos dados anteriormente, em que a hora de entrada na cama foi às 22h15 e a hora de início do sono foi às 22h50, a resposta a esta pergunta seria: “Demorei 40 minutos a adormecer”.

7 – Quantas vezes acordou durante a noite, sem contar com o seu despertar final? Indique o número de vezes que acordou durante a noite, entre o momento em que adormeceu e o seu último despertar. Caso tenha acordado três vezes durante a noite, a resposta a esta pergunta seria: “3 vezes”. Caso não tenhas acordado durante a noite pode responder: “Não aplicável ou N/A”.

8 – No total, quanto tempo duraram cada um desses despertares? Indique o número de horas e/ou minutos, no total, de todos os despertares noturnos indesejados. Por exemplo, se acordou 3 vezes por 20 minutos, 35 minutos e 15 minutos, deve somar as 3 vezes e indicar o tempo total (20+35+15=70 minutos ou 1 hora e 10 minutos). Neste caso a resposta seria: “1 hora e 10 minutos ou 1h10”. Caso não tenha acordado durante a noite pode responder: “Não aplicável ou N/A”.

9 – A que horas foi o seu último despertar? Registe a hora em que acordou, sem ter voltado a adormecer ou tentado dormir. Um exemplo de resposta seria: “Às 7h45”.

10 – Quantas horas dormiu? Indique o número de horas dormidas, desde o momento em que adormeceu até ao momento em que acordou pela manhã, o último despertar. Não deve contar com o tempo em que teve acordado/a durante a noite. Por exemplo, se começou a dormir às 22h50 e acordou às 7h45, mas esteve 1h10 minutos acordado/a durante a noite, a resposta seria: “8h55 – 1h10 = 7h45; Dormi 7h45”.

11 – A que horas saiu da cama, após o último despertar? Indique a hora em que decidiu levantar e sair da cama. Pode não corresponder à hora do seu último despertar. Por exemplo, se acordou às 7h45 e saiu da cama às 8h00, a resposta a esta pergunta seria: “Às 8h00”.

12 – Quanto tempo ficou na cama, entre a hora do seu último despertar e o momento em que saiu da cama? Indique o número de horas ou minutos que ficou na cama após o seu último despertar. Por exemplo, se acordou às 7h45 e saiu da cama às 8h00, a resposta a esta pergunta seria: “15 minutos”. Caso tenha levantado no mesmo momento do seu último despertar pode responder: “O minutos, levantei no momento em que acordei”.

13 – Usou alguma substância ou medicamento com ou sem prescrição, para ajudá-lo a dormir? Se respondeu “Sim”, indique o(s) nome(s) de cada um dos medicamentos ou substâncias, dose e a hora em que tomou. Caso tenha recorrido a um ou mais medicamentos ou substâncias com ou sem prescrição médica, deve indicar o nome de cada um dos medicamentos ou substâncias, a dose de cada um deles e o horário a que tomou cada um. Por exemplo: “Dormidina, 25mg, 22h00”. Caso tome sempre o mesmo, escreva como resposta: “O mesmo”, após indicar o nome, dose e hora para o primeiro dia. Caso não tenha recorrido a nenhum medicamento ou substância para ajudá-lo(a) a dormir, pode responder: “Não aplicável ou N/A”.

14 – Como avalia a qualidade do seu sono? A qualidade do sono refere-se à percepção que tem quanto ao seu sono relativamente à noite anterior. Assinale entre as quatro opções (péssimo, razoável, bom ou excelente), aquela que melhor reflete a sua percepção quanto à qualidade do seu sono, na noite anterior.

15 – Comentários. Escreva qualquer informação que considere relevante e que possa ter afetado o seu sono. Caso não tenha nada a acrescentar pode responder: “Não aplicável ou N/A”.

16 – Tempo na cama: Indique o tempo total passado na cama (durante o dia ou durante a noite, seja dormindo ou estando acordado(a)). Por exemplo, se foi para a cama às 23h mas acredita que só conseguiu adormecer às 02h00, tendo-se levantado às 09h00, o tempo na cama será 10h. Imagine que durante a noite, acordou e depois de 30 minutos na cama e sem conseguir dormir, decidiu ir para a sala e lá ficou durante 30 minutos até que o sono veio e voltou para a cama. Neste caso o Tempo na cama seria “09h30”.

17 – Tempo total de sono: Indique o tempo total em que efetivamente estava a dormir. Por exemplo, se foi para a cama às 23h mas acredita que só conseguiu adormecer às 02h00, tendo acordado às 09h00, o tempo total de sono será das 02h00 às 09h00, caso não tenham existido interrupções neste período de tempo. Portanto o valor a indicar no Diário de Sono será de 07h. Imagine que durante a noite, acordou e ficou 1 hora acordado(a), sem conseguir adormecer. Neste caso o tempo total de sono será de “06h”.

CONCLUSÃO

O *Diário de Sono* é um caminho para tornar visível o invisível e **reconquistar noites verdadeiramente reparadoras.**

A mudança começa quando temos acesso a informação clara, consistente e personalizada.

O Diário de Sono é mais do que uma simples ferramenta — é uma porta de entrada para o autoconhecimento, a base para decisões clínicas bem fundamentadas e um aliado diário na jornada rumo a noites mais tranquilas e dias mais equilibrados.

A prática consistente da monitorização através do Diário de Sono permite tornar visível o que, muitas vezes, passa despercebido: padrões irregulares, hábitos pouco saudáveis ou fatores que contribuem para a insónia. Esta informação é essencial para qualquer processo de mudança e constitui o primeiro passo concreto rumo a um sono mais saudável e reparador.

Ao registar, com regularidade e honestidade, os seus hábitos e padrões de sono, estará a construir um mapa detalhado que revela aquilo que precisa de ser ajustado. Pequenos dados reunidos todos os dias têm o poder de transformar grandes dificuldades em oportunidades reais de mudança.

Lembre-se: melhorar o sono não começa com comprimidos — começa com atenção, consistência e intenção. E o Diário de Sono é o seu ponto de partida.

Durma melhor. Viva melhor. O caminho começa aqui.

Com estima,

Psicóloga Isabel Monteiro

**PSICÓLOGA
ISABEL MONTEIRO**