



RICARDINA CORREIA

PSICOLOGIA PEDIÁTRICA

Registo de sono — três semanas

Preencher à noite e de manhã · levar à consulta

Ao fim de três semanas o padrão torna-se visível — e nem sempre corresponde à impressão que a família tem. É esse padrão, e não a memória de quem está cansado, que serve de base às alterações a introduzir na rotina.

Importante: registar primeiro, alterar depois. As três semanas servem para observar a rotina como ela é hoje. Se se mudarem coisas a meio, deixa de haver ponto de partida com que comparar.

Exemplo de preenchimento (não preencher esta — é só para mostrar como se faz)

Data	Deitou-se	Adormeceu ao fim de	Acordou durante a noite	Levantou-se	Como acordou	Notas
Seg	21h40	45 min	1 vez, 3h	7h10	Difícil	Fez os TPC até tarde
Ter	21h30	20 min	Não	7h00	Bem	
Qua	22h15	1h	2 vezes	7h05	Muito difícil	Treino, deitou-se tarde
Qui	21h30	25 min	Não	7h00	Bem	
Sex	22h30	15 min	Não	8h20	Bem	Sexta, deixámos ver TV
Sáb	23h00	30 min	Não	9h30	Bem	
Dom	22h00	50 min	1 vez	7h15	Difícil	Ansioso com a semana

Semana 1 — de ___ / ___ a ___ / ___

Data	Deitou-se	Adormeceu ao fim de	Acordou durante a noite	Levantou-se	Como acordou	Notas
Seg						
Ter						
Qua						
Qui						
Sex						
Sáb						
Dom						



RICARDINA CORREIA

PSICOLOGIA PEDIÁTRICA

Registo de sono — três semanas

Página 2 • semanas 2 e 3

Semana 2 — de ____ / ____ a ____ / ____

Data	Deitou-se	Adormeceu ao fim de	Acordou durante a noite	Levantou-se	Como acordou	Notas
Seg						
Ter						
Qua						
Qui						
Sex						
Sáb						
Dom						

Semana 3 — de ____ / ____ a ____ / ____

Data	Deitou-se	Adormeceu ao fim de	Acordou durante a noite	Levantou-se	Como acordou	Notas
Seg						
Ter						
Qua						
Qui						
Sex						
Sáb						
Dom						

1 O que também vale a pena anotar

- O que aconteceu nos dias em que foi mais difícil adormecer — houve treino, ecrãs, discussão, teste no dia seguinte?
- Quem esteve presente no adormecer, e se foi preciso ficar até adormecer.
- Sestas durante o dia, e a que horas.
- Alterações de rotina: viagens, doença, mudanças em casa.

Se aparecerem estes sinais, vale a pena consultar antes das três semanas

Ressonar audível e regular, respiração pela boca ou pausas na respiração durante o sono; sonolência acentuada de dia apesar de dormir as horas recomendadas; ou resistência em deitar-se acompanhada de medo intenso ou sofrimento evidente.

Utilização livre, sem alteração e sem fins comerciais. Não substitui avaliação nem acompanhamento profissional.