

Diário do Sono – Actigrafia de 14 dias

Nome: _____ Data de Nascimento: ____/____/____ Punho: () Esq. () Dir.

Actígrafo - serial: _____ Colocação: ____/____/____ às ____h__min Retirada ____/____/____ às ____h__min

Data	Dia da semana	Tarde						Noite						Madrugada					Manhã					Observações				
		12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h		10h	11h		

Dia anterior <<<< meia-noite aqui _____ >>>> Madrugada já é o dia seguinte (mudança da data)



Instruções de preenchimento

Passo 1 - Ler as instruções de preenchimento: <https://www.drguilhermemarques.com/diario-do-sono>

Passo 2 - Preencher o questionário de cronotipo: <https://www.drguilhermemarques.com/cronotipo>

Questionário Cronotipo



Diário do Sono – Actigrafia de 14 dias

Data	Deitou	Quantos minutos estima ter demorado para iniciar o sono?	Horário exato que saiu da cama após o final período de sono	Quanto tempo ficou na cama entre o despertar final e se levantar?	Cochilo 1	Cochilo 2
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__
	__h__		__h__		__h__ às __h__	__h__ às __h__



Instruções de preenchimento


 Passo 1 - Ler as instruções de preenchimento: <https://www.drguilhermemarques.com/diario-do-sono>

Passo 2 - Preencher o questionário de cronotipo: <https://www.drguilhermemarques.com/cronotipo>


Questionário Cronotipo



Diário do Sono – Actigrafia de 14 dias

Data	Observações relevantes – por exemplo, registrar horário de retirada e recolocação do actígrafo.



Instruções de
preenchimento



Passo 1 - Ler as instruções de preenchimento: <https://www.drguilhermemarques.com/diario-do-sono>

Passo 2 - Preencher o questionário de cronotipo: <https://www.drguilhermemarques.com/cronotipo>



Questionário
Cronotipo

