



DIÁRIO DO SONO





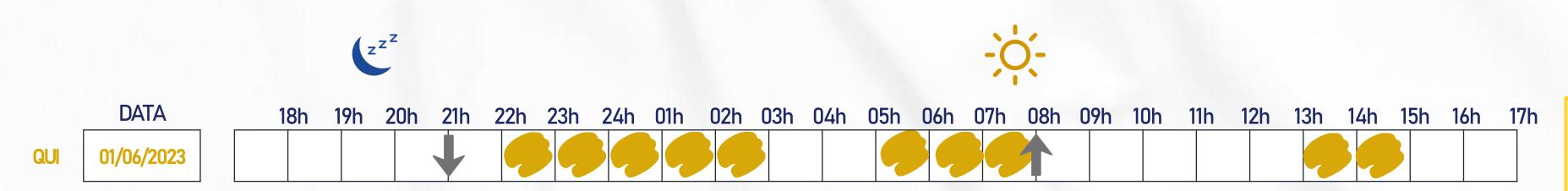
DIÁRIO DO SONO DO/A

Preencher o Diário do Sono da criança vai permitir-lhe discutir mais pormenorizadamente com o médico, os sintomas de insónia da criança, bem como a sua frequência. Dedique alguns minutos diários a preenchê-lo, pelo menos durante uma semana. Prefira o horário da manhã, 2 a 3 horas após a criança ter acordado.

Instruções de preenchimento:

- 1. Desenhe uma (seta para baixo) na linha correspondente à hora a que a criança se deitou;
- 2. Pinte os quadrados respeitantes ao período em que a criança esteve a dormir;
- 3. Deixe em branco os quadrados respeitantes ao período em que a criança esteve acordada, de dia e de noite;
- 4. Desenhe uma (seta para cima) na linha correspondente à hora a que a criança acordou;
- 5. Caso se aplique, pinte o período das sestas diurnas no horário correspondente.

Data - Escreva a data, ex: 01/06/2023.



Tempo total da sesta <u>2h</u>

Tempo até adormecer <u>1h</u>

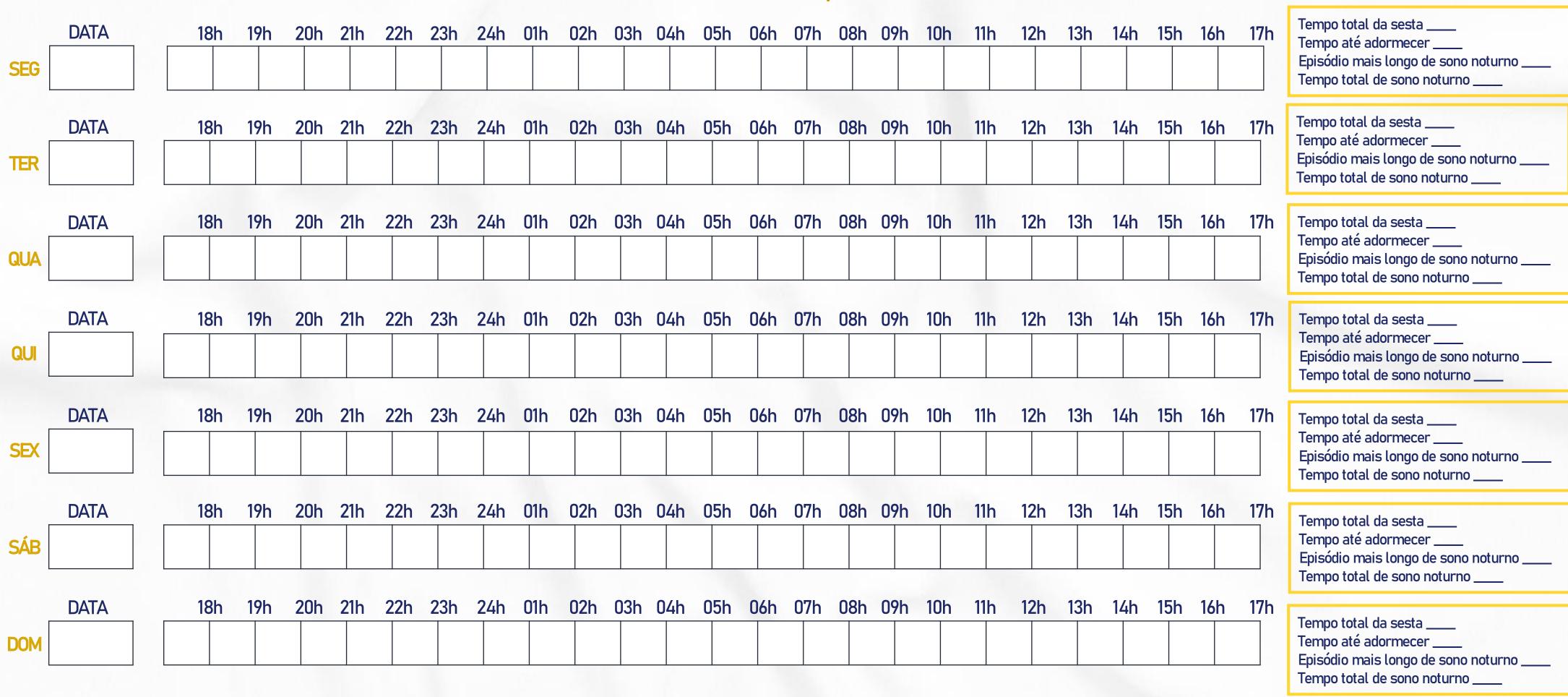
Episódio mais longo de sono noturno <u>5h</u>

Tempo total de sono noturno <u>8h</u>





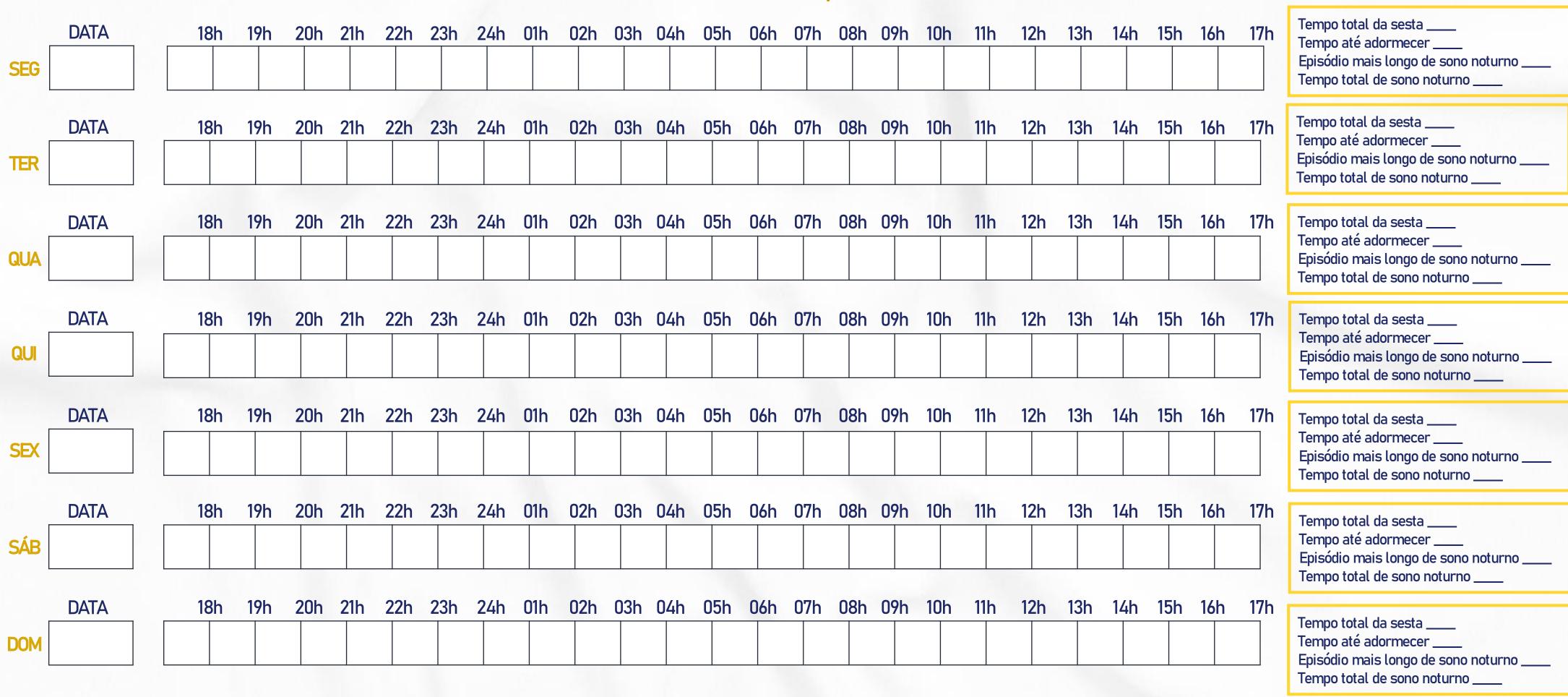








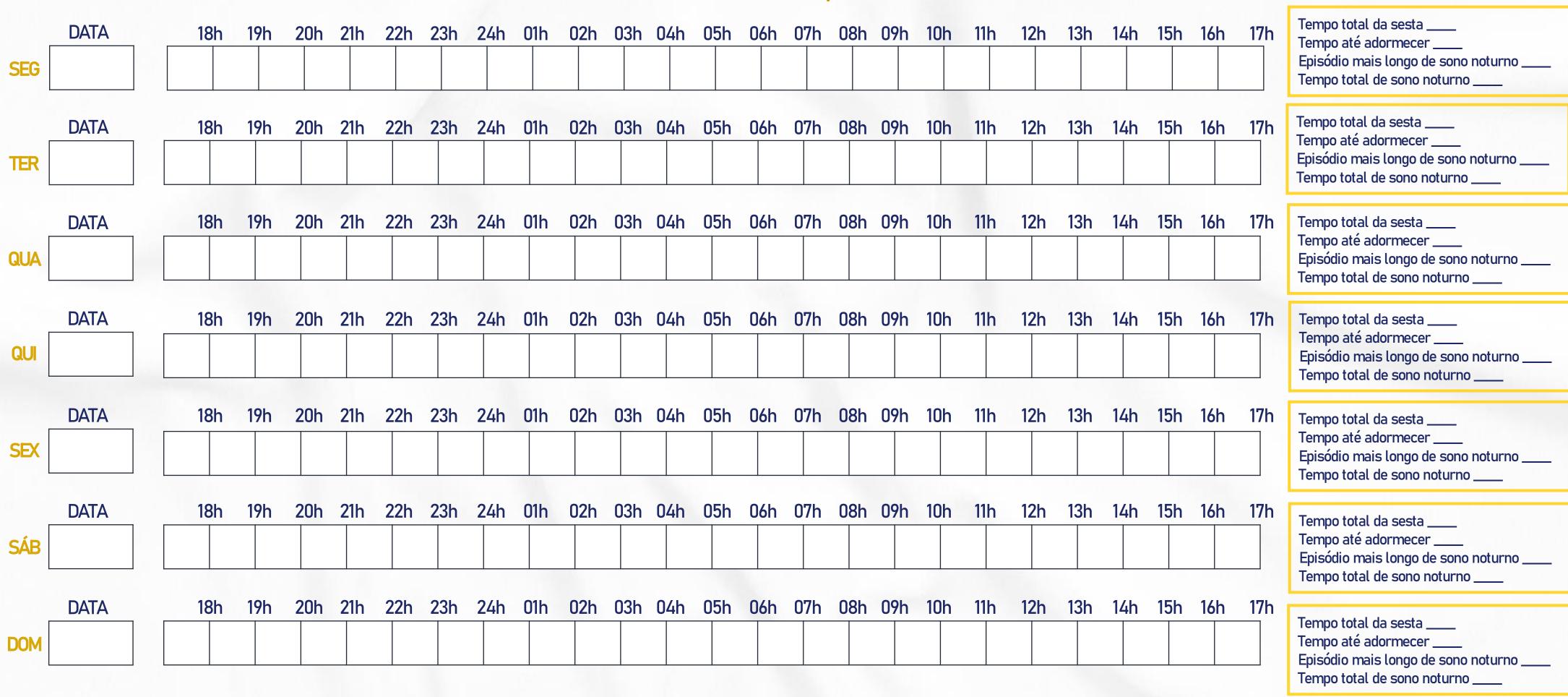








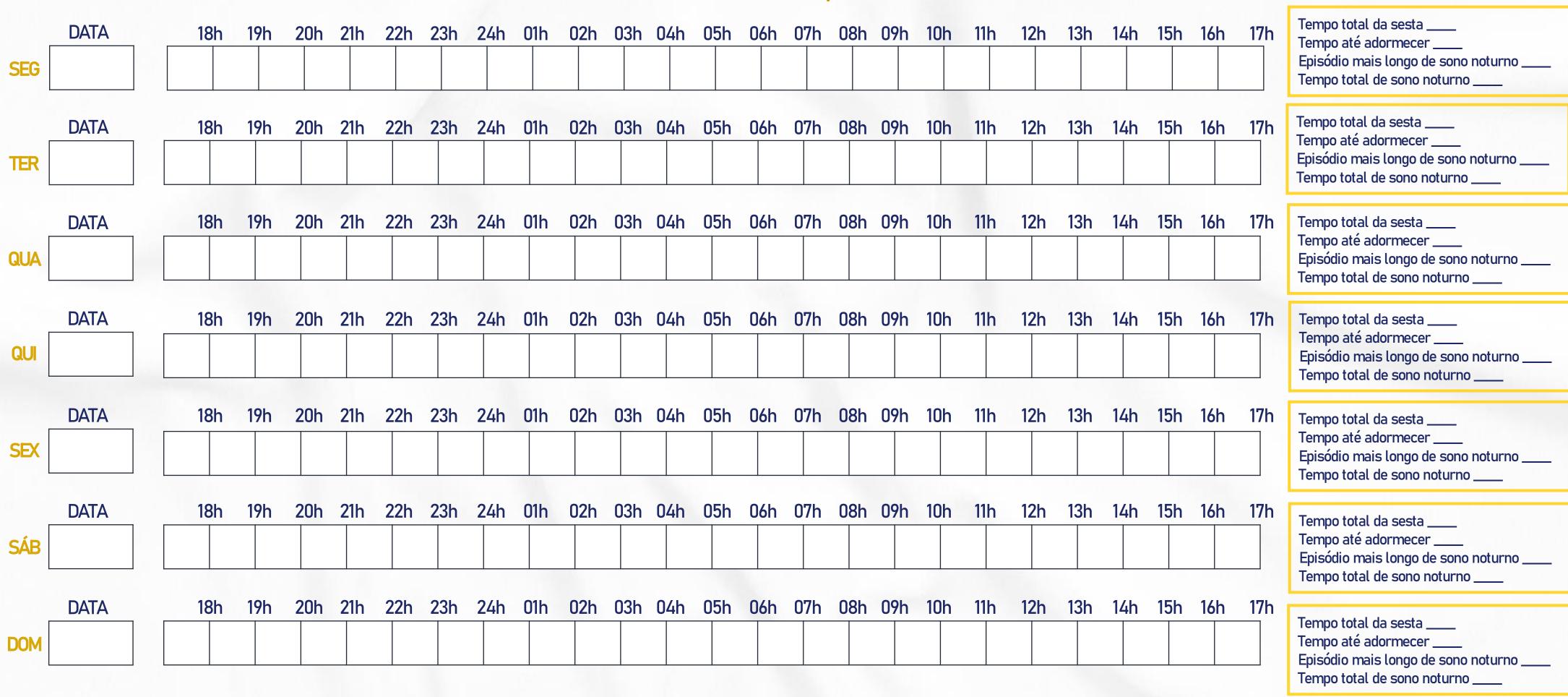


















Laboratórios Azevedos – Indústria Farmacêutica, S.A. Estrada da Quinta, 148, Manique de Baixo, 2645-436 Alcabideche | Contribuinte N° 507474287 | www.grupoazevedos.com | 2307PASLE013