



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.

QUI

DATA

01/06/2023

18h

19h

20h

21h

22h

23h

24h

01h

02h

03h

04h

05h

06h

07h

08h

09h

10h

11h

12h

13h

14h

15h

16h

17h




↓

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

☹

↑

Tempo total da sesta 2h
 Tempo até adormecer 1h
 Episódio mais longo de sono noturno 5h
 Tempo total de sono noturno 8h



NOME _____



SEG

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

TER

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

QUA

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

QUI

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

SEX

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

SÁB

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

DOM

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____



NOME _____



SEG

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

TER

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

QUA

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

QUI

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

SEX

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

SÁB

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

DOM

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____



NOME _____



SEG

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

TER

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

QUA

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

QUI

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

SEX

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

SÁB

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

DOM

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____



NOME _____



SEG

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

TER

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

QUA

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

QUI

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

SEX

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

SÁB

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____

DOM

DATA	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	01h	02h	03h	04h	05h	06h	07h	08h	09h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h

Tempo total da sesta ____
Tempo até adormecer ____
Episódio mais longo de sono noturno ____
Tempo total de sono noturno ____



WWW.AUTISMOESONO.PT



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