CSD

Consensus Sleep Diary - Core

CSD Core · tradução operacional do projeto

Nome _____

Data _____

Preencha seu diário de sono todos os dias. Se possível, preencha em até uma hora depois de sair da cama pela manhã. Registre a data da manhã em que está preenchendo o diário.

Orientações gerais — tradução operacional do original

O que é um diário de sono? O diário de sono foi elaborado para reunir informações sobre seu padrão diário de sono.

O que fazer se eu deixar de preencher um dia? Se esquecer de preencher o diário ou não conseguir terminá-lo, deixe esse dia em branco.

E se algo incomum afetar meu sono ou como me sinto durante o dia? Se seu sono ou seu funcionamento durante o dia for afetado por um acontecimento incomum, como uma doença ou emergência, você pode fazer uma breve anotação no diário.

O que significam “cama” e “dia” neste diário? Pessoas que ficam acordadas ou dormem em horários incomuns também podem usar o diário. “Dia” significa o período em que você escolhe ou precisa ficar acordado. “Cama” significa o lugar onde você costuma dormir.

Responder a estas perguntas sobre meu sono pode me manter acordado? Isso geralmente não é um problema. Não se preocupe em informar horários exatos e não fique olhando o relógio. Dê apenas sua melhor estimativa.

1 A que horas você foi para a cama?

Horário: _____ : _____

NOTA: Registre a hora em que entrou na cama. Ela pode ser diferente da hora em que começou a tentar adormecer.

2 A que horas você tentou adormecer?

Horário: _____ : _____

NOTA: Registre a hora em que começou a tentar adormecer.

3 Quanto tempo levou para adormecer?

Duração: _____ minutos

NOTA: A partir da hora registrada na pergunta 2, quanto tempo você levou para adormecer?

4 Quantas vezes você acordou, sem contar o despertar final?

Número de vezes: _____

NOTA: Quantas vezes você acordou entre a primeira vez em que adormeceu e seu despertar final?

5 No total, quanto tempo você ficou acordado/a durante esses despertares?

Duração: _____ minutos

NOTA: Some todo o tempo em que ficou acordado entre a primeira vez em que adormeceu e seu despertar final. Por exemplo, três despertares de 20, 35 e 15 minutos somam 70 minutos, ou 1 hora e 10 minutos.

6 A que horas foi seu despertar final?

Horário: _____ : _____

NOTA: Registre a última vez em que acordou pela manhã.

7 A que horas você saiu da cama para começar o dia?

Horário: _____ : _____

NOTA: Registre a hora em que saiu da cama sem voltar a tentar dormir. Ela pode ser diferente da hora do despertar final: por exemplo, acordar às 6h35 e sair da cama para começar o dia às 7h20.

8 Como você avaliaria a qualidade do seu sono?

☐ Muito ruim ☐ Ruim ☐ Razoável ☐ Boa ☐ Muito boa

NOTA: Qualidade do sono é sua percepção de quanto seu sono foi bom ou ruim.

9 Comentários (se aplicável)

NOTA: Se quiser acrescentar algo relevante sobre seu sono, escreva aqui.

© Consensus Sleep Diary 2011. Tradução operacional do Lumina Measures a partir do CSD Core; não apresentada como versão brasileira validada.

Referências

CARNEY, Colleen E.; BUYSSE, Daniel J.; ANCOLI-ISRAEL, Sonia; EDINGER, Jack D.; KRYSTAL, Andrew D.; LICHSTEIN, Kenneth L.; MORIN, Charles M. The Consensus Sleep Diary: standardizing prospective sleep self-monitoring. Sleep, v. 35, n. 2, p. 287-302, 2012. https://doi.org/10.5665/sleep.1642

BUYSSE, Daniel J.; ANCOLI-ISRAEL, Sonia; EDINGER, Jack D.; LICHSTEIN, Kenneth L.; MORIN, Charles M. Recommendations for a standard research assessment of insomnia. Sleep, v. 29, n. 9, p. 1155-1173, 2006. https://doi.org/10.1093/sleep/29.9.1155

CARNEY, C. E. et al. Consensus Sleep Diary — Core and instructions. ©2011. Formulário e instruções disponíveis no site da autora. Tradução operacional identificada nesta edição.