

Como Tenho Dormido?

Um guia para observar seu sono e levar informações úteis para a consulta.

Nome: _____

O sono pode mudar com a idade, com doenças, medicamentos, hábitos e acontecimentos da vida. Observar como você dorme — e como se sente no dia seguinte — pode ajudar a entender melhor o que está acontecendo.

Este material não faz diagnóstico. Ele ajuda a organizar informações para conversar com seu médico.

1. Meus horários

Na maioria dos dias:

Hora em que costumo me deitar: _____

Hora em que geralmente consigo
dormir: _____

Hora em que costumo acordar: _____

Hora em que costumo levantar da
cama: _____

Quanto tempo geralmente demoro para pegar no sono?

- ☐ Menos de 15 minutos
- ☐ 15–30 minutos
- ☐ 30–60 minutos
- ☐ Mais de 1 hora
- ☐ Não sei

2. O que acontece durante a noite?

- ☐ Durmo a noite inteira na maioria das vezes
- ☐ Acordo várias vezes durante a noite
- ☐ Depois que acordo, tenho dificuldade para dormir novamente
- ☐ Acordo muito cedo e não consigo voltar a dormir
- ☐ Acordo para urinar
- ☐ Sinto dor durante a noite
- ☐ Tenho falta de ar ou desconforto para respirar
- ☐ Tenho azia ou refluxo
- ☐ Tenho pesadelos frequentes
- ☐ Falo, grito ou me movimento muito durante o sono
- ☐ Já caí ou quase caí ao levantar durante a noite

Outro: _____

Quantas vezes geralmente acordo durante a noite: _____

Quantas vezes geralmente levanto para urinar: _____

3. Alguém percebe alguma coisa enquanto eu durmo?

- ☐ Ronco alto
- ☐ Parece que paro de respirar por alguns momentos
- ☐ Engasgo ou acordo procurando ar
- ☐ Mexo muito as pernas
- ☐ Falo durante o sono
- ☐ Grito ou faço movimentos como se estivesse vivendo um sonho
- ☐ Range os dentes
- ☐ Ninguém observa meu sono
- ☐ Não sei

Quem percebeu isso: _____

Isso não é um diagnóstico de apneia ou de outro transtorno do sono — apenas informações para conversar com seu médico.

4. E durante o dia?

- ☐ Acordo descansado(a)
- ☐ Acordo cansado(a), mesmo depois de dormir várias horas
- ☐ Tenho sono durante o dia
- ☐ Cochilo sem querer
- ☐ Costumo tirar cochilos programados
- ☐ Tenho dificuldade de atenção ou concentração
- ☐ Percebo piora da memória
- ☐ Fico mais irritado(a)
- ☐ Tenho me sentido desanimado(a)
- ☐ Sinto tontura ou instabilidade quando levanto à noite ou pela manhã
- ☐ Meu sono não parece atrapalhar minhas atividades durante o dia

Costumo cochilar durante o dia?

- ☐ Não
- ☐ Às vezes
- ☐ Todos ou quase todos os dias

Quanto dura aproximadamente meu cochilo: _____

5. O que acontece perto da hora de dormir?

- ☐ Tomo café, chá preto/mate ou outras bebidas com cafeína no fim do dia
- ☐ Consumo bebida alcoólica à noite
- ☐ Uso celular, tablet ou computador na cama
- ☐ Assisto televisão até adormecer
- ☐ Faço refeições grandes perto da hora de dormir
- ☐ Faço atividade física muito perto do horário de dormir
- ☐ Tenho horários muito diferentes para dormir ao longo da semana
- ☐ Costumo ficar preocupado(a) ou pensando muito quando me deito
- ☐ Nenhuma dessas situações me parece importante

6. Uso alguma coisa para conseguir dormir?

- ☐ Não uso nada

- ☐ Uso medicamento prescrito
- ☐ Uso medicamento sem receita
- ☐ Uso melatonina
- ☐ Uso chá, fitoterápico ou suplemento
- ☐ Uso bebida alcoólica para tentar dormir

O que uso: _____

Dose, se souber: _____

Há quanto tempo: _____

Acho que ainda funciona?

- ☐ Sim
- ☐ Parcialmente
- ☐ Não
- ☐ Não sei

Não suspenda ou altere medicamentos para dormir por conta própria.

Alguns medicamentos precisam ser reduzidos gradualmente e devem ser revistos com orientação profissional.

7. O que mais atrapalha meu sono?

Há quanto tempo isso acontece?

- ☐ Menos de 1 mês
- ☐ 1–3 meses
- ☐ 3–12 meses
- ☐ Mais de 1 ano
- ☐ Não sei

Isso começou depois de alguma mudança importante, doença ou medicamento novo: _____

8. O que eu gostaria de melhorar?

- ☐ Demorar menos para dormir
- ☐ Acordar menos durante a noite
- ☐ Conseguir voltar a dormir quando acordo
- ☐ Acordar mais descansado(a)
- ☐ Ter menos sono durante o dia
- ☐ Reduzir minha dependência de medicamentos para dormir, se for possível e seguro
- ☐ Entender por que estou dormindo mal

Outro: _____

Dormir bem não é sobre apagar todas as noites difíceis.

É entender o que está por trás delas e encontrar, com segurança, um caminho para melhorar.

Este material é educativo e não substitui avaliação médica.

Material do ecossistema COGNISA · Dr. Fausto Azambuja Machado (CRM-MG 39.242 · RQE Geriatria 15.603) · cognisa.med.br

cognisa.med.br