

# Diário do Sono o teu mal é sono.

Sofia Rebocho  
Bruna Reis

4

**O meu cronotipo: Mocho ou cotovia?**Escala do carácter matutino-noctívago\*<sup>50</sup>

Lê cuidadosamente cada questão e responde marcando o valor que mais se adequa.

1. Se tivesses um final de tarde livre e nenhum compromisso na manhã seguinte, que horário escolherias para te deitares?

- |                  |                      |   |
|------------------|----------------------|---|
| a) 20:00 – 21:00 | <input type="text"/> | 5 |
| b) 21:00 – 22:15 | <input type="text"/> | 4 |
| c) 22:15 – 00:30 | <input type="text"/> | 3 |
| d) 00:30 – 01:45 | <input type="text"/> | 2 |
| e) 01:45 – 03:00 | <input type="text"/> | 1 |

2. Tens de realizar um trabalho que exige um grande esforço físico durante duas horas por dia. Se tivesses a liberdade de planear o teu horário, qual dos seguintes períodos escolherias para o realizar?

- |                  |                      |   |
|------------------|----------------------|---|
| a) 08:00 – 10:00 | <input type="text"/> | 4 |
| b) 11:00 – 13:00 | <input type="text"/> | 3 |
| c) 15:00 – 17:00 | <input type="text"/> | 2 |
| d) 19:00 – 21:00 | <input type="text"/> | 1 |

3. Por alguma razão deitaste-te muito mais tarde do que é habitual e não tens compromissos no dia seguinte que te obriguem a acordar a um determinado horário. Qual das seguintes situações seria mais provável de acontecer?

- |   |                      |   |
|---|----------------------|---|
| a) Acordaria à hora habitual e não voltaria a adormecer | <input type="text"/> | 4 |
| b) Acordaria à hora habitual e ficaria na cama a dormir | <input type="text"/> | 3 |
| c) Acordaria à hora habitual e voltaria a dormir        | <input type="text"/> | 2 |
| d) Acordaria mais tarde do que é habitual               | <input type="text"/> | 1 |

4. Vais ter um exame de duas horas e mentalmente muito cansativo. Se tivesses de escolher o horário a realizá-lo, qual seria?

a) 08:00 – 10:00	<input type="checkbox"/>	4
b) 11:00 – 13:00	<input type="checkbox"/>	3
c) 15:00 – 17:00	<input type="checkbox"/>	2
d) 19:00 – 21:00	<input type="checkbox"/>	1

5. Se não tivesses compromissos de manhã e pudesses planear o teu dia, a que horas achas que acordarias?

a) 05:00 – 06:30	<input type="checkbox"/>	5
b) 06:30 – 07:45	<input type="checkbox"/>	4
c) 07:45 – 08:30	<input type="checkbox"/>	3
d) 09:45 – 11:00	<input type="checkbox"/>	2
e) 11:45 – 12:00	<input type="checkbox"/>	1

6. Um amigo pediu-te para participares numas aulas de ginástica. O melhor horário para ele é das 22h às 23h. Tendo em consideração o teu desempenho normal nesse horário, como achas que irias sair-te?

a) Muito bem	<input type="checkbox"/>	1
b) Razoavelmente bem	<input type="checkbox"/>	2
c) Insuficientemente	<input type="checkbox"/>	3
d) Muito mal	<input type="checkbox"/>	4

7. Já deves ter ouvido falar de pessoas ‘madrugadoras’ e noctívagas’. Em qual dos grupos pensas que te podes incluir?

a) Absolutamente madrugador	<input type="checkbox"/>	6
b) Mais do tipo madrugador	<input type="checkbox"/>	4
c) Mais do tipo noctívago	<input type="checkbox"/>	2
d) Absolutamente noctívago	<input type="checkbox"/>	0

\*Nota. A tradução deste questionário não foi cientificamente validada para português.

**Resultados**

Agora soma as pontuações e obtém o total. Verifica na tabela abaixo qual é realmente o teu cronotipo.

**27 - 23**

Moderadamente matutino

**32 - 28**

Absolutamente matutino

**22 - 16**

Nenhum dos tipos

**15 - 11**

Moderadamente noctívago

**10 - 6**

Absolutamente noctívago