VEXORAQ



PROGRAMA NOITE SERENA · DIÁRIO DO SONO ·

Diário *do sono*

Para imprimir ou usar no celular. Em poucos dias, você enxerga o padrão das suas noites, calcula a sua eficiência do sono e vê o que está mudando.

Três contas simples

A

Tempo na cama

Da hora em que você **foi para a cama** até a hora em que **saiu dela**.

B

Tempo dormido

Tempo na cama **menos** o tempo antes de apagar a luz, o tempo para pegar no sono, o tempo acordado(a) no meio da noite e o tempo na cama depois de acordar de vez.

%

Eficiência

B ÷ A × 100. Mostra quanto do tempo na cama você passa, de fato, dormindo.

Exemplo com a terça-feira (fictícia) do capítulo 1

1. **Tempo na cama:** das 23h00 às 6h30 = **7h30** (450 min).
2. **Tempo acordado(a) na cama:** 15 min antes de apagar a luz + 60 min para dormir + 50 min no meio da noite + 50 min entre 5h40 e 6h30 = **175 min**.
3. **Tempo dormido:** 450 − 175 = **275 min** (4h35).
4. **Eficiência:** 275 ÷ 450 × 100 = **61%**.

COMO LER A EFICIÊNCIA

Na TCC-I, uma eficiência em torno de **85% ou mais** costuma ser considerada boa. Abaixo disso, é sinal de muito tempo acordado(a) na cama — justamente o que o controle de estímulos e a janela de sono trabalham. Use a média da semana, nunca uma noite isolada.



Calculadora da janela de sono

Use na noite 12 do plano e reavalie a cada semana (noite 19 em diante).

ANTES DE USAR

Não faça a janela de sono sem orientação profissional se você tem transtorno bipolar, epilepsia, apneia sem tratamento, está grávida, tem risco de quedas ou trabalha dirigindo ou operando máquinas. Se sentir sonolência de dia, não dirija.

Passo	Meu número
1. Média de tempo dormido da última semana (B)	
2. Some 30 minutos	
3. Minha janela (nunca menos que **6 horas**)	
4. Meu horário fixo de acordar	
5. Horário mais cedo para deitar (passo 4 – passo 3)	

Ajuste semanal

Eficiência média da semana	O que fazer com a janela
90% ou mais	Aumente 15 minutos (deite 15 minutos mais cedo).
85% a 89%	Mantenha por mais uma semana.
Abaixo de 85%	Mantenha. Se ficar abaixo de 80% por duas semanas, reduza 15 minutos — nunca abaixo de 6 horas.

Semana	Eficiência	Decisão	Nova janela	Deitar a partir de
1				
2				
3				
4				
5				