Audit circadiano

Antes de tentar mudar a rotina, faça um retrato dos últimos sete dias. Anote uma semana que você reconheça e deixe em branco o que ainda não souber.

1. O que importa para mim

O que eu mais quero melhorar?

Que atividade quero retomar? Em que parte dela a dor pesou?

Como foi a semana? Considere trabalho, plantão, folga, cuidado e crises.

---

2. Como foi o sono

Tipo de dia	Hora em que tentei dormir	Hora em que acordei
Com compromisso		
De folga ou recuperação		

Demorei a adormecer ou acordei durante a noite? A dor estava presente?

---

3. Que luz encontro ao longo do dia

Quando e onde tive a primeira oportunidade de estar ao ar livre com claridade?

Como estava a luz antes de dormir? Se levantei de noite, como iluminei o caminho?

---

4. Refeições, cafeína e movimento

Hora da primeira e da última refeição. Hora da última bebida com cafeína.

Que atividade consegui fazer? Em que horário?

Meu teste de sete dias

Escolha uma mudança que caiba na semana. Você também pode começar só observando. Ao revisar, compare o que aconteceu com a atividade que escolheu.

Uma escolha de cada vez

O que vou testar? Ex.: usar uma pausa diurna para estar em um lugar claro.

Quando e onde isso pode acontecer?

Qual será minha versão para um dia difícil?

O que aconteceu

Momento	Sono e ajuste de rotina	O que a dor mudou na atividade
No início		
Durante a semana		
Ao final de sete dias		

Minha próxima decisão

Quero manter, simplificar ou conversar com minha equipe sobre o quê?

Se alguém observou pausas na sua respiração ao dormir ou se você adormece sem querer durante o dia, converse com um profissional de saúde. Você pode levar estas anotações à consulta.

Esta é uma ferramenta educativa para observar hábitos e dificuldades. Cada pessoa tem horários e necessidades próprios. Base editorial: checklist do 80/20, Calibrate e Consensus Sleep Diary.