

**BISQ-R SF – Breve Questionário de Sono Infantil**  
**Formulário Curto Revisto**

**Por favor, responda a algumas perguntas sobre a sua família.**

**1. Qual é a sua relação com a criança?**

- |                              |                                  |
|------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mãe | <input type="checkbox"/> Avô/Avó |
| <input type="checkbox"/> Pai | <input type="checkbox"/> Outros  |

**2. Qual é o nível de estudos mais elevado que completou?**

- Menos do que o secundário
- Secundário
- Bacharelato / Licenciatura
- Pós-graduado (MS, MD, JD, Ph.D.)
- Prefiro não responder

**3. Que idade tem a sua criança (em meses)?**

\_\_\_\_\_meses

**4. A sua criança foi prematura (nasceu antes de 37 semanas de gestação)?**

- Sim
- Não
- Não sei

**5. O sexo biológico da minha criança é:**

- Masculino
- Feminino
- Intersexo

**6. Em que país/região vive atualmente?**

País/região: \_\_\_\_\_

**7. Quantas noites por semana está envolvido com a sua criança na hora de adormecer e/ou durante a noite?**

- 0    1    2    3    4    5    6    7 noites

**Por favor, pense no sono da sua criança durante as últimas duas semanas para responder às seguintes perguntas.**

**1. A que horas geralmente começa a rotina de dormir da sua criança (começar a preparar a criança para ir para a cama)?**

Eu inicio a rotina do dormir às \_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_

**2. Numa semana típica, quantas vezes a sua criança tem a mesma rotina para dormir?**

0    1    2    3    4    5    6    7 noites

**3. Onde é que a sua criança costuma adormecer na hora de dormir?**

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Berço                                       | <input type="checkbox"/> Alcofa/Esperguiçadeira  |
| <input type="checkbox"/> Cama própria (qualquer tamanho)             | <input type="checkbox"/> Baloço/Carrinho do bebé |
| <input type="checkbox"/> Cama dos pais                               | <input type="checkbox"/> Ao colo dos pais        |
| <input type="checkbox"/> Co-sleeper - Berço acoplado à cama dos pais | <input type="checkbox"/> Outro                   |

**4. Como é que normalmente a sua criança adormece na hora de dormir?**

- Ao colo ou embalado
- Com um adulto no quarto sem que esteja ao colo ou embalado
- Sozinho (sem um adulto no quarto)

**5. Na hora de dormir, a sua criança normalmente adormece durante a amamentação, no biberão ou a beber por um copo de treinamento?**

- Sim
- Não

**6. A que horas, geralmente a sua criança vai para a cama (luzes apagadas)?**

Eu deito a minha criança às \_\_\_\_\_:\_\_\_\_\_

**7. Normalmente, o quão difícil é a hora de ir dormir?**

- Muito fácil
- Fácil
- Nem fácil nem difícil
- Difícil
- Muito difícil

**8. Normalmente quanto tempo demora a sua criança a adormecer?**

*Exemplo: Se colocar a criança na cama às 18h30 e ela só adormecer às 20h, leva 1 hora e 30 minutos a adormecer.*

\_\_\_\_\_ hora  
\_\_\_\_\_ minutos

**9. Em que quarto a sua criança dorme a maioria das noites?**

- No seu quarto
- No quarto dos pais
- No quarto do irmão/irmã ou outro quarto
- Noutra divisão da casa

**10. Onde dorme a sua criança a maior parte do tempo durante a noite?**

- Berço
- Cama própria (qualquer tamanho)
- Cama dos pais
- Co-sleeper - Berço acopolado à cama dos pais
- Alcofa/Esperguiçadeira
- Baloço/Carrinho do bebé
- Ao colo dos pais
- Outro

**11. Normalmente, quantas vezes a sua criança acorda durante a noite?**

\_\_\_\_\_ vezes por noite

**12. Quando a sua criança acorda durante a noite, o que costuma fazer?**

- Pego na criança e volto a deitá-la ainda acordada
- Dou-lhe biberon ou copo de aprendizagem para voltar a adormecer
- Amamento-a até adormecer
- Brinco com a criança, vemos televisão ou usa tablet/telemóvel
- Nenhuma das opções anteriores

**13. Normalmente quantas horas a sua criança passa acordada durante a noite? (entre a hora de deitar e de levantar de manhã)?**

*Exemplo: Se a sua criança acordar 2 vezes e estiver acordada durante cerca de 15 minutos de cada vez, o tempo total da sua criança acordada é de 30 minutos. Nesse caso, escreva "0 horas, 30 minutos".*

\_\_\_\_\_ horas  
\_\_\_\_\_ minutos

**14. Qual é o período de tempo mais longo em que a sua criança está a dormir durante a noite sem acordar?**

\_\_\_\_\_ horas  
\_\_\_\_\_ minutos

**15. A que horas acorda a sua criança de manhã?**

A minha criança acorda às \_\_\_\_:\_\_\_\_

**16. No total, quanto tempo o seu filho passa a dormir durante a noite (entre a sua criança adormecer e acordar de manhã)?**

*Exemplo: Se a criança dormir durante 3 horas, acordar e dormir mais 5 horas e 30 minutos, a sua criança dorme durante 8 horas e 30 minutos no total.*

\_\_\_\_\_ horas  
\_\_\_\_\_ minutos

**17. Como é que a sua criança, geralmente, dorme durante a noite?**

- Muito bem
- Bem
- Normal
- Mal
- Muito mal

**18. Num dia típico, quantas sestas a sua criança faz (entre o acordar de manhã e ir para a cama à noite)?**

\_\_\_\_\_ sestas

**19. Quanto tempo, no total, a sua criança passa a dormir durante o dia (entre o acordar de manhã e ir para a cama à noite)?**

*Exemplo: Se a sua criança faz 2 sestas e dorme 1 hora de cada vez, o tempo total da sua criança a dormir durante o dia é de 2 horas.*

\_\_\_\_\_ horas

\_\_\_\_\_ minutos

**20. Considera que o sono da sua criança é um problema?**

- Não é um problema
- Um problema muito pequeno
- Um problema pequeno
- Um problema moderado
- Um problema sério

Avi Sadeh, D.Sc., Jodi A. Mindell, Ph.D., and Liat Tikotzky, Ph.D.