



Questionário de Cronotipo de Munique

Regiane de Paula Floriano — CRP 06/100895

Psicologia / Neuropsicologia / Sono

Avaliação do Cronotipo e do Padrão de Sono (MCTQ)

O que é o MCTQ?

O Questionário de Cronotipo de Munique (Munich ChronoType Questionnaire — MCTQ), desenvolvido por Roenneberg, Wirz-Justice e Mellow (2003), avalia os horários reais de sono e vigília em dias de trabalho e em dias livres, para estimar o cronotipo (tendência do relógio biológico a ser mais matutino ou vespertino) e o jetlag social — a diferença entre o horário que o corpo pede para dormir e o horário que a rotina social/profissional exige.

Ele não substitui uma avaliação clínica, mas ajuda a entender melhor o ritmo biológico de sono.

Como responder: pense na sua rotina semanal mais recente e responda com base nos seus hábitos reais. Use sempre o relógio de 24 horas para evitar ambiguidade (ex.: 23:00 em vez de 11:00). Todos os campos devem ser preenchidos, a menos que o contrário seja mencionado.

Nome: _____ Idade: _____ Data de nascimento: _____

Gênero: () M () F Peso: _____ Altura: _____ Cidade: _____ UF: _____ País: _____

Estado civil: () Casado(a) () Separado(a)/divorciado(a) () Viúvo(a) () Solteiro(a)

Você tem alguma atividade regular de trabalho (vale para dona/dono de casa)? () Não () Sim Se sim, quantos dias na semana? _____

O questionário a seguir se refere ao seu comportamento de sono e vigília nos dias de trabalho e nos dias livres. Responda de acordo com a sua rotina semanal, baseada nos seus hábitos recentes.

Dias de trabalho	Fora dos dias de trabalho
Vou para cama às ____:____ horas	Vou para cama às ____:____ horas
Decido dormir às ____:____ horas (algumas pessoas permanecem acordadas um tempo depois de ir para a cama)	Decido dormir às ____:____ horas (algumas pessoas permanecem acordadas um tempo depois de ir para a cama)
Eu necessito de _____ minutos para adormecer	Eu necessito de _____ minutos para adormecer
Acordo às ____:____ horas () Com despertador () Sem despertador	Acordo às ____:____ horas () Com despertador () Sem despertador
Passados _____ minutos, me levanto	Passados _____ minutos, me levanto

Em média, quanto tempo você fica exposto(a) à luz do dia ao ar livre (sem chapéu/boné na cabeça)?

Nos dias de trabalho: _____ h _____ min Fora dos dias de trabalho: _____ h _____ min