

# DIÁRIO DE SONO

Instruções:

- Use ↓ para indicar toda vez que você se deitar na cama e ↑ para indicar quando você se levantar.
- Pinte os quadrados referentes aos horários que você acredita estar dormindo. Pinte tanto os quadrados referentes aos horários que você estiver dormindo de noite quanto de dia. Deixe os quadrados em branco nos momentos em que você estiver acordado tanto de dia quanto de noite. Se ficar mais de 15 minutos acordado, deixe parte do quadrado em branco.
- Coloque a letra “C” no horário que você tomar bebidas com cafeína (ex: café, coca-cola, chá mate, chá verde ou chá preto). Coloque a letra “M” quando você tomar algum medicamento. Coloque a letra “A” quando você ingerir bebida alcoólica. Coloque a letra “E” quando fizer exercícios. Coloque a letra “T” no horário que você fizer uso de telas (ex: assistir TV, usar o computador ou mexer no celular).
- Nas observações, anote os fatos importantes que possa ter ocorrido durante o dia.

Data	Dia da semana	Manhã						Tarde						Noite					Madrugada					Observações				
		6h	7h	8h	9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h		4h	5h		
	Segunda																											
	Terça																											
	Quarta																											
	Quinta																											
	Sexta																											
	Sábado																											
	Domingo																											
	Segunda																											
	Terça																											
	Quarta																											
	Quinta																											
	Sexta																											
	Sábado																											
	Domingo																											

Legendas:

- M = medicamento
- C = cafeína
- A = álcool
- E = exercícios físicos
- T = uso de tela