Diário do Sono

Preencha todas as manhãs, por 1 a 2 semanas, e leve na sua consulta. Anotar como anda o seu sono ajuda você e a sua equipe a entenderem o seu padrão e a planejarem o cuidado. Não precisa olhar o relógio durante a noite — responda de manhã, com a sua melhor estimativa.

Como preencher

Que horas deitou e **que horas levantou** da cama.

Quanto tempo levou para dormir (mais ou menos).

Quantas vezes acordou durante a noite.

Como se sentiu ao acordar, de 1 (nada descansado) a 5 (bem descansado).

Café, álcool, cochilos ou remédio para dormir no dia (anote o que houve).

Minha semana de sono

Dia / Data	Horas que deitou	Tempo para dormir	Vezes que acordou	Horas que levantou	Como acordei (1 a 5)	Café / álcool / cochilo / remédio
Dia 1 /						
Dia 2 /						
Dia 3 /						
Dia 4 /						
Dia 5 /						
Dia 6 /						
Dia 7 /						

Leve este diário preenchido na próxima consulta.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária