SIMONE PREZOTTI
MEDICINA DO SONO E PNEUMOLOGIA

O MEU DIÁRIO DO SONO

(preencher, pelo menos, durante sete dias seguidos)

	deitar	levantar	tempo para adormecer	quantas vezes acordou	ao acordar de manhã sentiu-se...	o sono foi perturbado por... (anote factores que o tenham perturbado: ressonar, dores, frio, ida ao wc, etc...)	consumiu	que actividades fez 1 hora antes de se deitar (ler, trabalahr, ver tv, ginática, etc...)
2ª feira __-__-__	__h__min	__h__min	____min	___vezes	○ repousado ○ algo cansado ○ muito cansado		○ bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar ○ bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar ○ refeição pesada 2/3 horas antes de deitar ○ medicamentos. Quais:_____	
3ª feira __-__-__	__h__min	__h__min	____min	___vezes	○ repousado ○ algo cansado ○ muito cansado		○ bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar ○ bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar ○ refeição pesada 2/3 horas antes de deitar ○ medicamentos. Quais:_____	
4ª feira __-__-__	__h__min	__h__min	____min	___vezes	○ repousado ○ algo cansado ○ muito cansado		○ bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar ○ bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar ○ refeição pesada 2/3 horas antes de deitar ○ medicamentos. Quais:_____	
5ª feira __-__-__	__h__min	__h__min	____min	___vezes	○ repousado ○ algo cansado ○ muito cansado		○ bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar ○ bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar ○ refeição pesada 2/3 horas antes de deitar ○ medicamentos. Quais:_____	
6ª feira __-__-__	__h__min	__h__min	____min	___vezes	○ repousado ○ algo cansado ○ muito cansado		○ bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar ○ bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar ○ refeição pesada 2/3 horas antes de deitar ○ medicamentos. Quais:_____	
sábado __-__-__	__h__min	__h__min	____min	___vezes	○ repousado ○ algo cansado ○ muito cansado		○ bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar ○ bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar ○ refeição pesada 2/3 horas antes de deitar ○ medicamentos. Quais:_____	
domingo __-__-__	__h__min	__h__min	____min	___vezes	○ repousado ○ algo cansado ○ muito cansado		○ bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar ○ bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar ○ refeição pesada 2/3 horas antes de deitar ○ medicamentos. Quais:_____	

Fonte: National Sleep Foundation