Diário do sono

Preencha toda manhã, até uma hora depois de levantar. Semana 1 de 2.

bettersleepdiary.app

	Exemplo	Noite 1	Noite 2	Noite 3	Noite 4	Noite 5	Noite 6	Noite 7
NOITE PASSADA								
Data	*seg 6 out*							
A que horas você foi para a cama?	*22:40*							
A que horas tentou dormir?	*23:00*							
Quanto tempo levou para pegar no sono? (minutos)	*35*							
Quantas vezes você acordou?	*2*							
No total, quanto tempo ficou acordado à noite? (minutos)	*40*							
A que horas acordou pela última vez?	*06:15*							
A que horas saiu da cama?	*06:45*							
Quanto tempo dormiu no total? (horas e minutos)	*6 h*							
Como você dormiu? (1 muito mal, 5 muito bem)	*2*							
Quão cansado você está hoje de manhã? (1 nada, 5 muito)	*4*							
ONTEM								
Xícaras de café, chá ou cola ontem	*3*							
Horário da última	*16:30*							
Doses de álcool ontem	*2*							
Fez exercício? Cochilou?	*Caminhada / não*							
Remédio, estresse ou outra coisa	*Reunião tarde*							
Eficiência do sono (tempo de sono ÷ tempo na cama × 100)	*6 h de 8 h 5 min = 74%*							

Horários no formato de 24 horas. Se esquecer uma noite, deixe em branco em vez de chutar. Não é aconselhamento médico; leve o diário ao médico se o sono ruim continuar. Grátis em bettersleepdiary.app, feito pela SGWNI.

Diário do sono

Preencha toda manhã, até uma hora depois de levantar. Semana 2 de 2.

bettersleepdiary.app

	Exemplo	Noite 8	Noite 9	Noite 10	Noite 11	Noite 12	Noite 13	Noite 14
NOITE PASSADA								
Data	*seg 6 out*							
A que horas você foi para a cama?	*22:40*							
A que horas tentou dormir?	*23:00*							
Quanto tempo levou para pegar no sono? (minutos)	*35*							
Quantas vezes você acordou?	*2*							
No total, quanto tempo ficou acordado à noite? (minutos)	*40*							
A que horas acordou pela última vez?	*06:15*							
A que horas saiu da cama?	*06:45*							
Quanto tempo dormiu no total? (horas e minutos)	*6 h*							
Como você dormiu? (1 muito mal, 5 muito bem)	*2*							
Quão cansado você está hoje de manhã? (1 nada, 5 muito)	*4*							
ONTEM								
Xícaras de café, chá ou cola ontem	*3*							
Horário da última	*16:30*							
Doses de álcool ontem	*2*							
Fez exercício? Cochilou?	*Caminhada / não*							
Remédio, estresse ou outra coisa	*Reunião tarde*							
Eficiência do sono (tempo de sono ÷ tempo na cama × 100)	*6 h de 8 h 5 min = 74%*							

Horários no formato de 24 horas. Se esquecer uma noite, deixe em branco em vez de chutar. Não é aconselhamento médico; leve o diário ao médico se o sono ruim continuar. Grátis em bettersleepdiary.app, feito pela SGWNI.