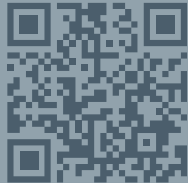


O que aprendeu sobre si ao longo desta semana?

Quais os desafios para dormir melhor na próxima semana?

Esperamos que este exercício o ajude a dormir melhor, uma noite de cada vez!
Se precisar de ajuda, consulte um especialista.

SAIBA MAIS AQUI
www.psicologiadonso.com



PARA MAIS INFORMAÇÕES

911 155 125 | 217970369
info@psicologiadonso.com



Clínica
TERESA
REBELO
PINTO
Psicologia & Sono



DIÁRIO DO SONO

Convidamo-lo a definir os seus próprios objetivos para dormir melhor.

Pode ser difícil cumpri-los todos, mas acreditamos que é um passo muito importante no caminho para um sono mais saudável.

Se aceitar o nosso desafio, use a tabela no interior para avaliar o seu padrão de sono durante uma semana e ficar a saber mais sobre si.

Este diário pertence a: _____

| Objetivos da semana | Semana de De ___/___ a ___/___ | Dia 1 ___/___ | Dia 2 ___/___ | Dia 3 ___/___ | Dia 4 ___/___ | Dia 5 ___/___ | Dia 6 ___/___ | Dia 7 ___/___ |
|---|---|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Hora de deitar: | A que horas me deitei ontem? | | | | | | | |
| Rotina de fim de dia: | Quanto tempo levei para adormecer? | | | | | | | |
| O que fazer se começar às voltas na cama: | Quantas vezes acordei durante a noite? | | | | | | | |
| O que dizer a mim mesmo se tiver pensamentos negativos durante a noite: | Ao todo quanto tempo estive acordado durante a noite? | | | | | | | |
| Hora de levantar (usar o snooze não vale!): | A que horas me levantei da cama para começar o dia? | | | | | | | |
| Duração total do sono: | Ao todo, quanto tempo dormi? | | | | | | | |
| O que posso mudar durante o dia para facilitar o sono: | Esta noite, o meu sono foi: 0 = péssimo 1 = mau 2 = razoável 3 = bom 4 = muito bom | | | | | | | |