

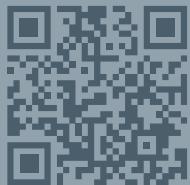
O que aprendeu sobre si ao longo desta semana?

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.psicologiadosono.com



PARA MAIS INFORMAÇÕES

911 155 125 | 217970369
info@psicologiadosono.com



Clínica
TERESA
REBELO
PINTO
Psicologia & Sono



DIÁRIO DO SONO

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

Pode ser difícil cumprir 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	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
	De ___/___ a ___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___
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 = razável 3 = bom 4 = muito bom							