



Psicologia / Neuropsicologia / Sono

Instruções: preencha este diário diariamente, de preferência pela manhã, logo após acordar. Não se preocupe em ser absolutamente exato — sua estimativa é suficiente. Marque todos os quadrados da grade horária referentes ao período em que você esteve dormindo. Se ficou acordado(a) por mais de 15 minutos durante a noite, deixe esse período em branco.

Use uma seta para baixo (↓) no horário em que foi para a cama com a intenção de dormir, e uma seta para cima (↑) no horário em que acordou definitivamente e saiu da cama. Use as letras **C** (caféina), **M** (medicação) e **E** (exercício físico) para indicar esses eventos. Na coluna Observações, registre fatos relevantes (doenças, viagens, mudanças de rotina, álcool etc.). Atenção: a madrugada após a meia-noite (coluna 24h) já corresponde ao dia seguinte.

*Dia anterior <<< **meia-noite** >>> madrugada já é o dia seguinte (mudança da data)*