

	deitar	levantar	tempo para adormecer	quantas vezes acordou	ao acordar de manhã sentiu-se...	o sono foi perturbado por... (anote fatores que o tenham perturbado: ressonar, dores, frio, ida ao WC, etc...)	consumiu	atividades que fez 1 hora antes de se deitar (ler, trabalhar, ver TV, ginástica, etc...)
2ª feira _ - _ -	_ h _ min	_ h _ min	___ min	___ vezes	<input type="radio"/> repousado <input type="radio"/> algo cansado <input type="radio"/> muito cansado		<input type="radio"/> bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar <input type="radio"/> bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> refeição pesada 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> medicamentos. Quais: _____	
3ª feira _ - _ -	_ h _ min	_ h _ min	___ min	___ vezes	<input type="radio"/> repousado <input type="radio"/> algo cansado <input type="radio"/> muito cansado		<input type="radio"/> bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar <input type="radio"/> bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> refeição pesada 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> medicamentos. Quais: _____	
4ª feira _ - _ -	_ h _ min	_ h _ min	___ min	___ vezes	<input type="radio"/> repousado <input type="radio"/> algo cansado <input type="radio"/> muito cansado		<input type="radio"/> bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar <input type="radio"/> bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> refeição pesada 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> medicamentos. Quais: _____	
5ª feira _ - _ -	_ h _ min	_ h _ min	___ min	___ vezes	<input type="radio"/> repousado <input type="radio"/> algo cansado <input type="radio"/> muito cansado		<input type="radio"/> bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar <input type="radio"/> bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> refeição pesada 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> medicamentos. Quais: _____	
6ª feira _ - _ -	_ h _ min	_ h _ min	___ min	___ vezes	<input type="radio"/> repousado <input type="radio"/> algo cansado <input type="radio"/> muito cansado		<input type="radio"/> bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar <input type="radio"/> bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> refeição pesada 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> medicamentos. Quais: _____	
sábado _ - _ -	_ h _ min	_ h _ min	___ min	___ vezes	<input type="radio"/> repousado <input type="radio"/> algo cansado <input type="radio"/> muito cansado		<input type="radio"/> bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar <input type="radio"/> bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> refeição pesada 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> medicamentos. Quais: _____	
domingo _ - _ -	_ h _ min	_ h _ min	___ min	___ vezes	<input type="radio"/> repousado <input type="radio"/> algo cansado <input type="radio"/> muito cansado		<input type="radio"/> bebidas com cafeína 6 horas antes de deitar <input type="radio"/> bebidas alcoólicas 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> refeição pesada 2/3 horas antes de deitar <input type="radio"/> medicamentos. Quais: _____	