

O que não é medido não melhora. Anotar como foi cada noite revela padrões que passam despercebidos — e te dá clareza sobre o seu próprio sono. **Preencha todas as manhãs, logo ao acordar.**

Como usar: a cada manhã, preencha a linha do dia anterior. Leva menos de 1 minuto. Ao final dos 7 dias, compare a primeira noite com a última e veja sua evolução.

Para **“Como dormi?”** e **“Energia ao acordar”**, dê uma nota de 1 a 5 — sendo 1 = muito ruim e 5 = excelente.

DIA	QUE HORAS FUI DORMIR	QUE HORAS ACORDEI	ACORDEI DE MADRUGADA? (QUANTAS VEZES)	COMO DORMI? (1 A 5)	ENERGIA AO ACORDAR (1 A 5)	ANOTAÇÃO DO DIA
Ex.	23h30	6h30	2 vezes	3	2	Acordei com sede
1 SEG						
2 TER						
3 QUA						
4 QUI						
5 SEX						
6 SÁB						
7 DOM						

 O QUE APRENDI SOBRE MEU SONO ESTA SEMANA

⚠ Quando o diário pede atenção médica

Se você registrar **muitos despertares todas as noites**, ronco frequente, ou cansaço persistente mesmo dormindo horas suficientes, vale uma **avaliação presencial**. O diário ajuda a enxergar — o diagnóstico, só um exame e um médico podem dar.