

# DIÁRIO DO SONO



## Preencher pela manhã

| NOME:                               | DIA 1      | DIA 2 | DIA 3 | DIA 4 | DIA 5 | DIA 6 | DIA 7 |
|-------------------------------------|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| DATA DE HOJE                        | 10/05/2024 |       |       |       |       |       |       |
| HORA QUE FOI DORMIR                 | 22:30      |       |       |       |       |       |       |
| TEMPO PARA ADORMECER                | 15 min     |       |       |       |       |       |       |
| HORA QUE ACORDEI                    | 07:00      |       |       |       |       |       |       |
| TOTAL DE HORAS DORMIDAS             | 8h:30      |       |       |       |       |       |       |
| Nº DE DESPERTARES                   | 2          |       |       |       |       |       |       |
| TEMPO ACORDADO                      | 20 min     |       |       |       |       |       |       |
| MEDICAMENTOS                        | nenhum     |       |       |       |       |       |       |
| QUÃO ACORDADO ME SENTI ESTA MANHÃ : | 2          |       |       |       |       |       |       |

- 1-Bem acordado  
2-Desperto, mas um pouco cansado  
3-Sonolento

## Preencher de noite

|                                    |                 |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|-----------------|--|--|--|--|--|--|
| Nº BEBIDAS COM CAFEÍNA             | 2 às 15:00      |  |  |  |  |  |  |
| Nº BEBIDAS ALCOÓLICAS              | nenhuma         |  |  |  |  |  |  |
| SONECAS (TEMPO + HORÁRIO)          | 30 min às 14:00 |  |  |  |  |  |  |
| ATIVIDADE FÍSICA (TEMPO + HORÁRIO) | 45 min às 18:00 |  |  |  |  |  |  |
| QUÃO SONOLENTO DURANTE O DIA       | 2               |  |  |  |  |  |  |

- 1 -Tão sonolento teve que lutar para ficar acordado durante o dia  
2 -Um pouco cansado  
3 -Alerta a maior parte do tempo  
4 -Bem acordado



Unidade Jacareí  
Dr Celso Abrahão  
Responsável Técnico  
CRM 45579 - RQE 16354

Unidade SJCampos  
Dra Ana Carolina Gouvêa  
Responsável Técnico  
CRM 125762 - RQE 55098

Unidade Taubaté  
Dra Maria Fernanda de Oliveira  
Responsável Técnico  
CRM 121277 - RQE 46387

**COE**  
Oncologia | Doenças Autoimunes



# DIÁRIO DO SONO



## Preencher pela manhã

| NOME:                               | DIA 8 | DIA 9 | DIA 10 | DIA 11 | DIA 12 | DIA 13 | DIA 14 |
|-------------------------------------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| DATA DE HOJE                        |       |       |        |        |        |        |        |
| HORA QUE FOI DORMIR                 |       |       |        |        |        |        |        |
| TEMPO PARA ADORMECER                |       |       |        |        |        |        |        |
| HORA QUE ACORDEI                    |       |       |        |        |        |        |        |
| TOTAL DE HORAS DORMIDAS             |       |       |        |        |        |        |        |
| Nº DE DESPERTARES                   |       |       |        |        |        |        |        |
| TEMPO ACORDADO                      |       |       |        |        |        |        |        |
| MEDICAMENTOS                        |       |       |        |        |        |        |        |
| QUÃO ACORDADO ME SENTI ESTA MANHÃ : |       |       |        |        |        |        |        |

- 1-Bem acordado  
 2-Desperto, mas um pouco cansado  
 3-Sonolento

## Preencher de noite

|                                    |  |  |  |  |  |  |  |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Nº BEBIDAS COM CAFEÍNA             |  |  |  |  |  |  |  |
| Nº BEBIDAS ALCOÓLICAS              |  |  |  |  |  |  |  |
| SONECAS (TEMPO + HORÁRIO)          |  |  |  |  |  |  |  |
| ATIVIDADE FÍSICA (TEMPO + HORÁRIO) |  |  |  |  |  |  |  |
| QUÃO SONOLENTO DURANTE O DIA       |  |  |  |  |  |  |  |

- 1 -Tão sonolento teve que lutar para ficar acordado durante o dia  
 2 -Um pouco cansado  
 3 -Alerta a maior parte do tempo  
 4 -Bem acordado



Unidade Jacareí  
 Dr Celso Abraão  
 Responsável Técnico  
 CRM 45579 - RQE 16354

Unidade SJCampos  
 Dra Ana Carolina Gouvêa  
 Responsável Técnico  
 CRM 125762 - RQE 55098

Unidade Taubaté  
 Dra Maria Fernanda de Oliveira  
 Responsável Técnico  
 CRM 121277 - RQE 46387