Diário de sono e humor

Estime o sono pela manhã e anote o humor depois. Não vigie o relógio à noite. Deixe dias sem registro em branco.

Semana 1 / Data / período: _____

Data	Tentei dormir	Minutos para adormecer	Minutos acordado à noite	Último despertar / levantar	Cochilos	Humor / energia	Contexto: turno, cafeína, dor, interrupções

Revisão: O que se repetiu? O que não combina com o padrão? Qual pergunta ou próximo passo seria útil?

Modelo original de reflexão. Não é um teste diagnóstico. Leve dúvidas a um profissional qualificado.

Diário de sono e humor

Estime o sono pela manhã e anote o humor depois. Não vigie o relógio à noite. Deixe dias sem registro em branco.

Semana 2 / Data / período: _____

Data	Tentei dormir	Minutos para adormecer	Minutos acordado à noite	Último despertar / levantar	Cochilos	Humor / energia	Contexto: turno, cafeína, dor, interrupções

Revisão: O que se repetiu? O que não combina com o padrão? Qual pergunta ou próximo passo seria útil?

Modelo original de reflexão. Não é um teste diagnóstico. Leve dúvidas a um profissional qualificado.