Dr. Guilherme Marques
Neurologia e Neurofisiologia Clínica
CRMMG 56.888

Diário do Sono de 14 dias

Nome: _____ **Data de Nascimento:** _____/_____/_____ **Idade:** _____

		Tarde						Noite						Madrugada						Manhã						
Data	Dia da semana	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	23h	24h	1h	2h	3h	4h	5h	6h	7h	8h	9h	10h	11h	Observações

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

Instruções de preenchimento

Passo 1 - Ler as instruções de preenchimento: **https://www.drguilhermemarques.com/diario-do-sono**

Passo 2 - Preencher o questionário de cronotipo: **https://www.drguilhermemarques.com/cronotipo**

Questionário Cronotipo

Dr. Guilherme Marques
Neurologia e Neurofisiologia Clínica
CRMMG 56.888

Diário do Sono de 14 dias

Data	Deitou	Quantos minutos estima ter demorado para iniciar o sono?	Horário exato que saiu da cama após o final período de sono	Quanto tempo ficou na cama entre o despertar final e se levantar?	Cochilo 1	Cochilo 2
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____
	____h____		____h____		____h____ às ____h____	____h____ às ____h____

Instruções de preenchimento

Passo 1 - Ler as instruções de preenchimento: **https://www.drguilhermemarques.com/diario-do-sono**

Passo 2 - Preencher o questionário de cronotipo: **https://www.drguilhermemarques.com/cronotipo**

Questionário Cronotipo

Dr. Guilherme Marques
Neurologia e Neurofisiologia Clínica
CRMMG 56.888

Diário do Sono de 14 dias

Tabela Auxiliar

Data	Observações relevantes – por exemplo, viagens, mudanças abruptas de rotinas, doenças agudas, etc...

Instruções de preenchimento

Passo 1 - Ler as instruções de preenchimento: **https://www.drguilhermemarques.com/diario-do-sono**

Passo 2 - Preencher o questionário de cronotipo: **https://www.drguilhermemarques.com/cronotipo**

Questionário Cronotipo