Diário de sono e enxaqueca

Folha em branco · preencha à mão · A4, também cabe em US Letter · dim.arvetechapps.com · planilha de organização, não é um teste diagnóstico

Noite / data	Deitar / levantar	Sono estimado / despertares	Dor de cabeça? (sim/não)	Dor máxima (0–10)	Dor no dia seguinte