



Vamos começar!

Crie uma conta ou faça login
e aproveite as funcionalidades

[Login](#)[Cadastre-se](#)

Email

Senha



Salvar Login

[Esqueceu a senha?](#)

[Entrar](#)

Ou



[Continue com Google](#)



[Continue com Facebook](#)



[Continue com Gov.Br](#)



Esqueceu a senha?

Redefina senha de usuário

Digite o e-mail que foi cadastrado



Digite o token que foi enviado no e-mail



Digite a nova senha



Repita a Nova senha



Salvar

Vamos começar!



Insira as informações de cadastro
para ter acesso ao e-Sono

Login

Cadastra-se

Email

e-mail@dominio

Senha



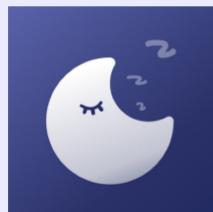
Nome

Nome

Data de nascimento

00/00/0000

Avançar



Quase lá!

Preencha o formulário com informações fiéis
sobre a sua rotina do sono

Rotina do Sono

1 – Rotina do Sono:

1.1 – Que horas você costuma ir dormir durante a semana?

00h

1.2 – Que horas você costuma acordar durante a semana?

00h

1.3 – Que horas você costuma ir dormir nos finais de semana?

00h

1.4 – Que horas você costuma acordar nos finais de semana?

00h

Avançar



Quase lá!

Preencha o formulário com informações fiéis
sobre a sua rotina do sono

Rotina do Sono

2 – Qualidade do sono

2.1– Você usa dispositivos eletrônicos antes de ir dormir?

S/N?

2.2– Quanto tempo você leva para adormecer?

00h

2.3– Você geralmente acorda cansado?

S/N?

2.4– Em uma escala de 0 a 10, como você avalia a qualidade do seu sono?

00h

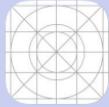
[Concluir](#)



e-Sono

Recomendações

Monitoramento

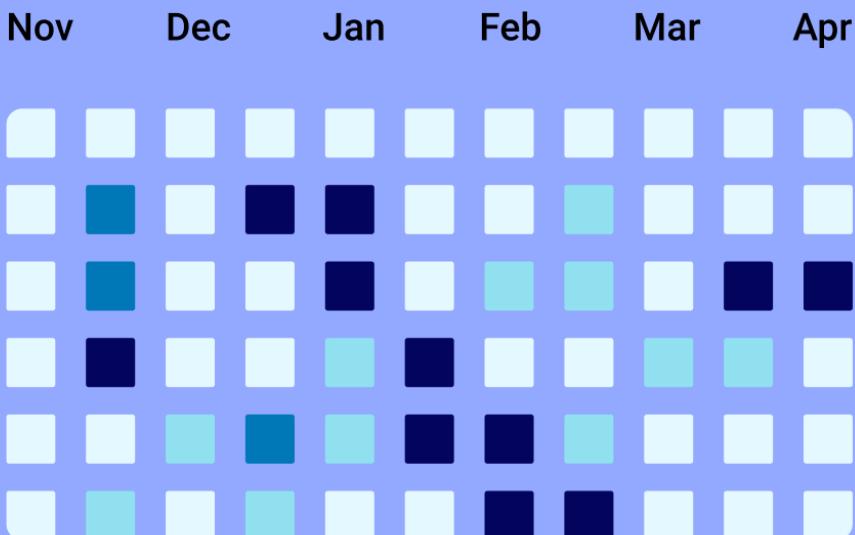


Hora de dormir!

9:41 AM

Já está na hora de desligar!!!

Tempo de exposição ao Smartphone:



Exposição prolongada

aos smartphone e
redes sociais é prejudicial!

Menor



Maior



e-Sono

Monitoramento

Tempo de exposição ao Smartphone próximo as horas de dormir no decorrer dos meses.

1h



*Quanto mais perto do 0min melhor



Recomendações



Antes do sono

Antes de dormir tome um chá e evite ficar por muito tempo exposto a redes sociais para baixar os níveis de dopamina.



Durante o sono

Se acordar de madrugada evite interagir com redes sociais pois dessa forma o nível de dopamina afetará a qualidade do sono.



Ao acordar

Ao acordar levante-se imediatamente e evite acessar redes sociais, para começar o dia com ânimo e determinação.



Opções



Redefinir Senha

Deletar histórico

Feedback

Sair



Opções



Feedback

Estamos muito felizes em tê-lo aqui!

Avalie a sua experiência com o e-Sono e/ou submeta um feedback!!!



Avalie-nos

Submeter



Redefinir senha

Redefina senha de usuário



Senha atual



Nova senha



Repita a Nova senha



Salvar