

ACOMPANHAMENTO CLÍNICO

Diário de Cefaleia

Seis meses de registro. Cada anotação sua vira informação clínica: é o que permite enxergar o padrão da sua dor e ajustar o tratamento com precisão, e não no escuro.

ESTE DIÁRIO PERTENCE A

NOME _____

INÍCIO DO REGISTRO _____

RETORNO _____

Dr. Pedro Alves

NEUROLOGISTA · CEFALÉIAS E DOR OROFACIAL

A sua memória não guarda o padrão.

Quando pergunto “quantos dias de dor você teve no último mês?”, quase ninguém acerta — e isso é absolutamente normal. A dor forte apaga as fracas da lembrança, e as semanas boas somem da conta. O diário resolve isso.

O que este caderno me mostra na consulta

- **Frequência real** — quantos dias de dor por mês, de fato.
- **Intensidade e duração** — se as crises estão menores, mais curtas, ou não.
- **Resposta ao tratamento** — se o que ajustamos está funcionando.
- **Uso de analgésico** — o dado mais importante de todos, porque remédio de crise em excesso mantém a dor crônica em vez de resolvê-la.

Sem diário, o ajuste é um palpite

Dor crônica não se resolve com intervenções às cegas. Se resolve com tratamento multimodal baseado em raciocínio clínico — e o raciocínio precisa de dados. Estes são os seus.

Traga este caderno em **todas as consultas**, mesmo que você tenha registrado poucos dias. Um mês com pouca anotação também é informação.

Quatro passos, menos de um minuto por dia.

1 Preencha o cabeçalho do mês

Escreva o **mês** e o **ano** no topo da página e, nos quadradinhos de cada dia, os números do mês — começando no dia da semana correto. Os quadros em branco antes e depois você simplesmente deixa vazios.

2 Comece no primeiro dia de dor

Não precisa marcar nada nos dias sem dor. **Dia em branco = dia sem dor**, e isso já é o registro.

3 Anote a intensidade e as horas

No dia em que teve dor, escreva a letra da intensidade seguida do **número de horas** que a dor durou naquele dia (de 01 a 24). Exemplo: **M12** = dor moderada por 12 horas.

4 Marque * se tomou remédio para a crise

Coloque um **asterisco (*)** no dia em que usou analgésico ou qualquer medicação para cortar a dor — e anote o nome do remédio no espaço no rodapé da página.

L**LEVE**

Incomoda, mas dá para seguir o dia normalmente.

M**MODERADA**

Atrapalha as atividades, mas ainda consigo fazê-las.

S**SEVERA**

Preciso parar o que estou fazendo ou deitar.

Prefira anotar **no fim do dia**, sempre no mesmo horário. Vira hábito em uma semana.

Assim fica uma crise registrada.

Uma crise que começou leve, evoluiu para moderada, virou severa e cedeu no terceiro dia. Duração total: **60 horas**. Foi usada dipirona nos dias 2 e 3.

EXEMPLO PREENCHIDO

1

L24

A letra

Intensidade da dor naquele dia: L, M ou S.

2

M24

O número

Horas de dor no dia, de 01 a 24.

3

S12

O asterisco

Usei remédio para cortar a crise.

No rodapé da página do mês: *** dias 2 e 3 — dipirona 1g**

Se a dor virar a noite

Conte as horas dentro de cada dia separadamente. Uma dor que começou às 20h e terminou às 6h do dia seguinte vira **4 horas** no primeiro dia e **6 horas** no segundo — e não uma anotação só.

Duas dúvidas comuns

Esqueci de anotar ontem. Anote hoje, de memória, e siga. Um registro aproximado vale muito mais do que uma página em branco.

Tive dois tipos de dor no mesmo dia. Registre a mais forte e escreva uma observação curta no rodapé do mês.

MÊS

ANO

L leve M moderada S severa + nº de horas * usei remédio

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

REMÉDIOS USADOS NOS DIAS MARCADOS COM *

DIAS COM DOR NO MÊS

DIAS EM QUE USEI REMÉDIO

MÊS

ANO

L leve M moderada S severa + nº de horas * usei remédio

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

REMÉDIOS USADOS NOS DIAS MARCADOS COM *

DIAS COM DOR NO MÊS

DIAS EM QUE USEI REMÉDIO

MÊS

ANO

L leve | M moderada | S severa | + nº de horas | * usei remédio

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

REMÉDIOS USADOS NOS DIAS MARCADOS COM *

DIAS COM DOR NO MÊS

DIAS EM QUE USEI REMÉDIO

MÊS

ANO

L leve | M moderada | S severa | + nº de horas | * usei remédio

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

REMÉDIOS USADOS NOS DIAS MARCADOS COM *

DIAS COM DOR NO MÊS

DIAS EM QUE USEI REMÉDIO

MÊS

ANO

L leve **M** moderada **S** severa + nº de horas * usei remédio

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

REMÉDIOS USADOS NOS DIAS MARCADOS COM *

DIAS COM DOR NO MÊS

DIAS EM QUE USEI REMÉDIO

MÊS

ANO

L leve **M** moderada **S** severa + nº de horas * usei remédio

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

REMÉDIOS USADOS NOS DIAS MARCADOS COM *

DIAS COM DOR NO MÊS

DIAS EM QUE USEI REMÉDIO

Anotações para a consulta.

Use este espaço para o que não cabe no calendário: possíveis gatilhos que percebeu, mudanças de sono ou de rotina, efeitos dos remédios, perguntas que quer me fazer.

Sua dor merece um mapa
que leve em conta
toda a sua trajetória.



CONSULTÓRIO

Av. Dom Luís, 1233 · Sala 1010
Harmony Medical Center · Meireles, Fortaleza/CE



AGENDAMENTO · WHATSAPP

(85) 99169-5775



INSTAGRAM

@pedroalvesneuro



SITE

institutocefaleia.com.br

Dr. Pedro Alves

NEUROLOGISTA · CEFALIAS E DOR OROFACIAL