Cartilha de Autocuidado para Pacientes com Dor:

Como Construir um Diário da Cefaleia

AUTORIA:

Lia Mara Mesquita Rosa

REVISÃO:

Márcio Siega
Virginia Turra

INSTRUÇÕES

Você sabia que fazer um diário da cefaleia é um grande aliado no seu tratamento? Com ele, podemos perceber padrões que passam despercebidos no dia a dia e avaliar a resposta ao tratamento. A seguir, algumas informações importantes que devem constar no seu diário.

1) Data em que Apresentou a Dor

• Dia, mês e período do dia (manhã, tarde, noite).

2) Intensidade da dor

Sugestões de escalas:

• Leve, moderada, forte

• Escala numérica: 0 (sem dor) a 10 (dor muito forte)

• Escala de cores: verde (leve), amarela (moderada), vermelha (forte).

3) Usou analgésico?

• Qual medicamento? Quantos comprimidos?

• Alguma forma de alívio não medicamentosa (compressa, sono, ambiente calmo, chá)?

4) Algum possível desencadeante para a crise?

• Período menstrual, alimento, estresse emocional, noite mal dormida, jejum prolongado, desidratação, etc.

DESAFIO DE SETE DIAS

Anote no diário aqui nesta cartilha se realizou essa prática e como se sentiu depois.

Mostre o diário ao seu profissional de saúde para que ele possa avaliá-lo e construir junto com você um plano de cuidados personalizado!

DIA	INTENSIDADE	ANALGÉSICO?	DESENCADEANTE?
SEG			
TER			
QUA			
QUI			
SEX			
SAB			
DOM			

Anote aqui observações que deseje repassar ao profissional que te acompanha.

ORIENTAÇÃO

Ao final dos sete dias, leve esta cartilha preenchida para sua próxima consulta. Compartilhe com o profissional de saúde que o acompanha como foi sua experiência com a prática.

ADVERTÊNCIA

Atenção: esta técnica é uma estratégia complementar de relaxamento e não substitui o tratamento da cefaleia ou de dor orientado pelo seu profissional de saúde.

REFERÊNCIAS

1.Steiner, T.J., Jensen, R., Katsarava, Z. et al. Aids to management of headache disorders in primary care (2nd edition). J Headache Pain 20, 57 (2019).