

Relatório de Dor

Criado em 03.10.2026, sáb · Período: Últimos 3 meses

Resumo

Período de 03.07.2026 a 03.10.2026. Avaliado: Dor de cabeça, Dor nas costas, Dor no joelho.

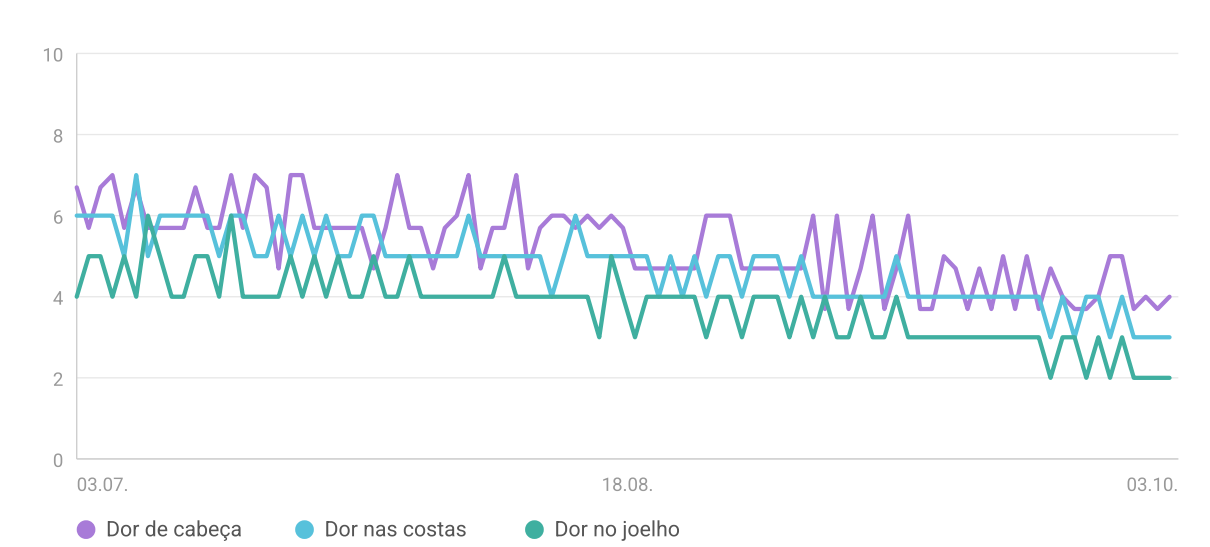
93 / 93	692	4.9
Dias documentados	Registos	Intensidade média
0	2.0 – 9.0	93
Dias sem dor	Intervalo (mín–máx)	Sequência mais longa em dias

Ao longo do período, a intensidade desceu em média 1.3 pontos.
A segunda metade do período (47 dias documentados) foi comparada com a primeira (46).

Por dor

Dor	Registos	Média	Mín	Máx	Variação
Dor de cabeça	506	5.3	2.0	9.0	-1.3
Dor nas costas	93	4.8	3.0	7.0	-1.3
Dor no joelho	93	3.8	2.0	6.0	-1.2

Visão geral



Medicamentos

Informações fornecidas pelo doente, a partir do registo de tomas da app.

Medicamento	Dose	Forma	Frequência	Período
-------------	------	-------	------------	---------

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Medicamento	Dose	Forma	Frequência	Período
Amitriptilina	25 mg	Comprimido	Medicamento regular 21:00	desde 06.04.2026, seg
Sumatriptano	50 mg	Comprimido	Quando necessário quando necessário	desde 06.04.2026, seg
Ibuprofeno	400 mg	Comprimido	Quando necessário quando necessário	desde 06.04.2026, seg

Registo de tomas no período do relatório

Amitriptilina 25 mg: 89 tomas, intervalo médio 24,8 h
Sumatriptano 50 mg: 64 tomas, em média 4,6 por semana

Semana de	Tomas
29.06.2026	3
06.07.2026	6
13.07.2026	5
20.07.2026	5
27.07.2026	6
03.08.2026	4
10.08.2026	4
17.08.2026	6
24.08.2026	4
31.08.2026	5
07.09.2026	5
14.09.2026	5
21.09.2026	4
28.09.2026	2

Ibuprofeno 400 mg: 16 tomas, em média 1,1 por semana

Semana de	Tomas
29.06.2026	1
06.07.2026	1
13.07.2026	4
20.07.2026	2
27.07.2026	1



Semana de	Tomas
03.08.2026	1
10.08.2026	0
17.08.2026	0
24.08.2026	2
31.08.2026	0
07.09.2026	1
14.09.2026	3
21.09.2026	0
28.09.2026	0

Tomas: 04.07.2026, sáb · 15:50 · 08.07.2026, qua · 15:45 · 13.07.2026, seg · 17:45 · 14.07.2026, ter · 14:05 · 15.07.2026, qua · 15:40 · 16.07.2026, qui · 16:50 · 20.07.2026, seg · 16:15 · 26.07.2026, dom · 16:45 · 28.07.2026, ter · 16:30 · 04.08.2026, ter · 16:50 · 24.08.2026, seg · 16:35 · 28.08.2026, sex · 15:15 · 07.09.2026, seg · 14:25 · 14.09.2026, seg · 16:05 · 17.09.2026, qui · 17:35 · 18.09.2026, sex · 17:10

Uma troca conta como atrasada se ocorreu mais de 25% depois do intervalo previsto. Correlações não são causas.

Padrões

Correlações dos últimos 180 dias, calculadas como o desvio em relação à média de cada dor.

Etiquetas

Com “bebi álcool” a intensidade é, em média, 1.5 pontos mais alta. Base: 94 de 1325 registos.

Com “stress” a intensidade é, em média, 1.3 pontos mais alta. Base: 82 de 1325 registos.

Com “frio” a intensidade é, em média, 1.2 pontos mais alta. Base: 105 de 1325 registos.

Tipos de dor

Com “ardor” a intensidade é, em média, 0.9 pontos mais alta. Base: 71 de 1325 registos.

Com “pontada” a intensidade é, em média, 0.6 pontos mais alta. Base: 51 de 1325 registos.

Com “cãibra” a intensidade é, em média, 0.5 pontos mais alta. Base: 67 de 1325 registos.

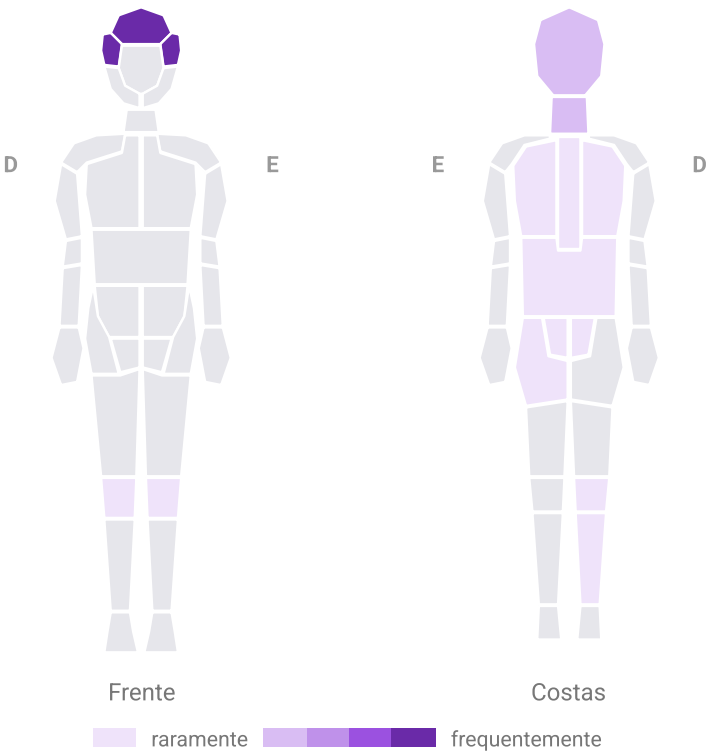
Nota: estas são correlações observadas, não causas. Os valores provêm dos registos do próprio paciente e não substituem um diagnóstico.

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Mapa do corpo

Onde a dor se localizou no período, colorido por frequência. 692 de 692 registos têm uma localização no corpo.



Zonas mais frequentes

Localização no corpo	Percentagem dos registos	Intensidade média (0–10)
Testa	73 % (506)	5.1
Têmpora esquerda	73 % (506)	5.1
Têmpora direita	73 % (506)	5.1
Parte de trás da cabeça	16 % (113)	6.1
Nuca	15 % (104)	6.3

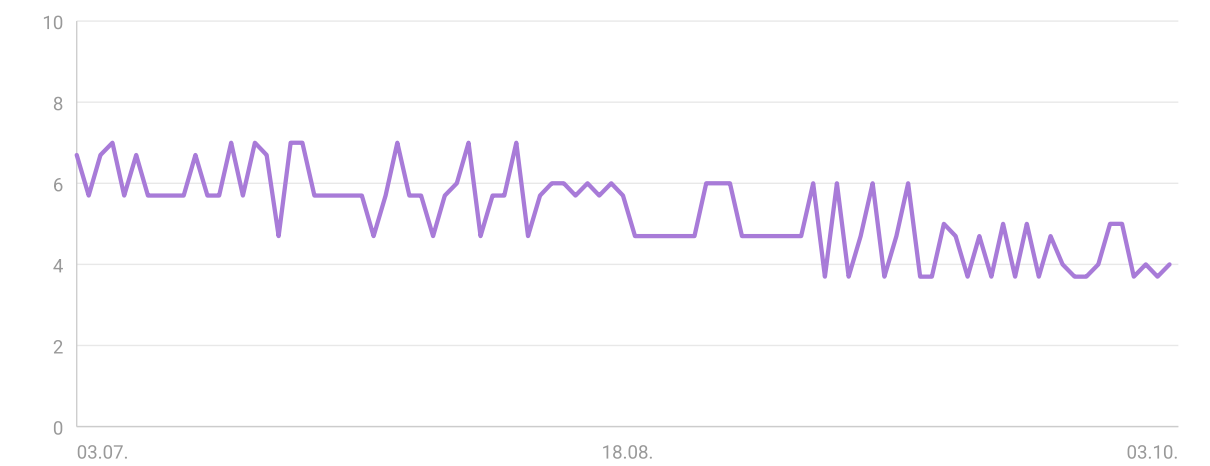
Um registo pode ter várias zonas. “E” e “D” nas figuras indicam o lado esquerdo e direito da própria pessoa.

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados

Registos: 506 Intensidade média: 5.1 Mín: 2 Máx: 9



Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
03.10.2026, sáb · 17:45	3/10	estive em movimento, loga de manhã	Dormi bem, quase sem queixas.
03.10.2026, sáb · 08:35	5/10	surda, loga de manhã	Passei o dia sem analgésicos.
02.10.2026, sex · 20:15	4/10	latejante, calor	Dormi bem, quase sem queixas.
02.10.2026, sex · 13:20	2/10	—	—
02.10.2026, sex · 12:10	2/10	—	—
02.10.2026, sex · 11:05	3/10	—	—
02.10.2026, sex · 10:10	4/10	—	—
02.10.2026, sex · 09:15	5/10	—	—
02.10.2026, sex · 08:10	6/10	pressão, loga de manhã	Consegui voltar a correr.
01.10.2026, qui · 20:40	3/10	dormi mal	Fiz alongamentos de manhã, sabe bem.
01.10.2026, qui · 07:50	5/10	estive em movimento	Muito melhor do que na semana passada.
30.09.2026, qua · 20:10	4/10	cãibra	—
30.09.2026, qua · 13:45	2/10	—	—
30.09.2026, qua · 12:25	2/10	—	—
30.09.2026, qua · 11:30	3/10	—	—
30.09.2026, qua · 10:25	4/10	—	—
30.09.2026, qua · 09:15	5/10	—	—
30.09.2026, qua · 08:05	6/10	surda, estive em movimento, loga de manhã	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone

Descarregar na App Store

OBTEN NO Google Play

Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
29.09.2026, ter · 20:45	4/10	latejante, estive em movimento	—
29.09.2026, ter · 08:25	6/10	pontada, estive em movimento, loga de manhã	Fiz alongamentos de manhã, sabe bem.
28.09.2026, seg · 20:50	4/10	latejante, loga de manhã	—
28.09.2026, seg · 08:05	6/10	ardor, descanso, loga de manhã	—
27.09.2026, dom · 20:10	3/10	puxão, estive em movimento, loga de manhã	Dormi bem, quase sem queixas.
27.09.2026, dom · 08:30	5/10	calor	—
26.09.2026, sáb · 20:30	4/10	cãibra, dormi mal, loga de manhã	Dormi bem, quase sem queixas.
26.09.2026, sáb · 13:50	2/10	—	—
26.09.2026, sáb · 12:40	2/10	—	—
26.09.2026, sáb · 11:35	3/10	—	—
26.09.2026, sáb · 10:30	4/10	—	—
26.09.2026, sáb · 09:25	5/10	—	—
26.09.2026, sáb · 08:15	6/10	latejante, calor	—
25.09.2026, sex · 20:50	4/10	estive em movimento	—
25.09.2026, sex · 13:50	2/10	—	—
25.09.2026, sex · 12:45	2/10	—	—
25.09.2026, sex · 11:45	3/10	—	—
25.09.2026, sex · 10:35	4/10	—	—
25.09.2026, sex · 09:40	5/10	—	—
25.09.2026, sex · 08:35	6/10	surda, calor, descanso	—
24.09.2026, qui · 20:05	3/10	latejante, estive em movimento	—
24.09.2026, qui · 08:10	5/10	latejante, calor	—
23.09.2026, qua · 20:35	5/10	—	—
23.09.2026, qua · 13:30	3/10	—	—
23.09.2026, qua · 12:00	3/10	—	—
23.09.2026, qua · 11:20	4/10	—	—
23.09.2026, qua · 10:15	5/10	—	—
23.09.2026, qua · 09:10	6/10	—	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
23.09.2026, qua · 08:00	7/10	puxão	—
22.09.2026, ter · 20:15	4/10	cãibra, dormi mal	—
22.09.2026, ter · 13:50	2/10	—	—
22.09.2026, ter · 12:35	2/10	—	—
22.09.2026, ter · 11:35	3/10	—	—
22.09.2026, ter · 10:50	4/10	—	—
22.09.2026, ter · 09:25	5/10	—	—
22.09.2026, ter · 08:30	6/10	descanso	—
21.09.2026, seg · 20:20	4/10	calor	—
21.09.2026, seg · 07:55	6/10	cãibra, calor, loga de manhã	—
20.09.2026, dom · 20:10	4/10	estive em movimento, calor	—
20.09.2026, dom · 13:10	2/10	—	—
20.09.2026, dom · 12:00	2/10	—	—
20.09.2026, dom · 11:05	3/10	—	—
20.09.2026, dom · 10:00	4/10	—	—
20.09.2026, dom · 08:55	5/10	—	—
20.09.2026, dom · 08:00	6/10	pressão, descanso, calor, loga de manhã	—
19.09.2026, sáb · 20:30	4/10	—	—
19.09.2026, sáb · 08:00	6/10	latejante, descanso, calor	—
18.09.2026, sex · 20:25	4/10	descanso, loga de manhã	—
18.09.2026, sex · 13:50	2/10	—	—
18.09.2026, sex · 12:40	2/10	—	—
18.09.2026, sex · 11:45	3/10	—	—
18.09.2026, sex · 10:30	4/10	—	—
18.09.2026, sex · 09:40	5/10	—	—
18.09.2026, sex · 08:35	6/10	descanso	—
17.09.2026, qui · 20:40	5/10	ansiedade	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
17.09.2026, qui · 13:45	3/10	—	—
17.09.2026, qui · 12:40	3/10	—	—
17.09.2026, qui · 11:50	4/10	—	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
17.09.2026, qui · 10:40	5/10	—	—
17.09.2026, qui · 09:35	6/10	—	—
17.09.2026, qui · 08:25	7/10	cãibra, calor	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
16.09.2026, qua · 20:40	4/10	puxão, estive em movimento	—
16.09.2026, qua · 13:25	2/10	—	—
16.09.2026, qua · 12:20	2/10	—	—
16.09.2026, qua · 11:25	3/10	—	—
16.09.2026, qua · 10:30	4/10	—	—
16.09.2026, qua · 09:10	5/10	—	—
16.09.2026, qua · 08:10	6/10	estive em movimento, calor	—
15.09.2026, ter · 20:30	5/10	cãibra, estive em movimento, descanso	—
15.09.2026, ter · 13:30	3/10	—	—
15.09.2026, ter · 12:25	3/10	—	—
15.09.2026, ter · 11:15	4/10	—	—
15.09.2026, ter · 10:10	5/10	—	—
15.09.2026, ter · 09:20	6/10	—	—
15.09.2026, ter · 08:00	7/10	calor, loga de manhã	—
14.09.2026, seg · 20:45	4/10	pontada, calor	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
14.09.2026, seg · 08:05	6/10	latejante, descanso	—
13.09.2026, dom · 20:10	4/10	estive em movimento, loga de manhã	—
13.09.2026, dom · 13:20	2/10	—	—
13.09.2026, dom · 12:05	2/10	—	—
13.09.2026, dom · 11:00	3/10	—	—
13.09.2026, dom · 10:10	4/10	—	—
13.09.2026, dom · 09:00	5/10	—	—
13.09.2026, dom · 08:00	6/10	—	—
12.09.2026, sáb · 20:30	4/10	cãibra, descanso	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
12.09.2026, sáb · 13:15	2/10	—	—
12.09.2026, sáb · 12:10	2/10	—	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
12.09.2026, sáb · 11:25	3/10	—	—
12.09.2026, sáb · 10:15	4/10	—	—
12.09.2026, sáb · 09:20	5/10	—	—
12.09.2026, sáb · 08:15	6/10	cãibra, calor, loga de manhã	—
11.09.2026, sex · 20:45	5/10	latejante, loga de manhã	Pior de manhã do que à noite.
11.09.2026, sex · 08:30	7/10	surda	Pior de manhã do que à noite.
10.09.2026, qui · 20:05	5/10	ardor, descanso	—
10.09.2026, qui · 13:50	3/10	—	—
10.09.2026, qui · 12:40	3/10	—	—
10.09.2026, qui · 11:40	4/10	—	—
10.09.2026, qui · 10:25	5/10	—	—
10.09.2026, qui · 09:25	6/10	—	—
10.09.2026, qui · 08:20	7/10	pressão, estive em movimento	Pior de manhã do que à noite.
09.09.2026, qua · 20:40	4/10	surda	—
09.09.2026, qua · 13:40	2/10	—	—
09.09.2026, qua · 12:25	2/10	—	—
09.09.2026, qua · 11:25	3/10	—	—
09.09.2026, qua · 10:30	4/10	—	—
09.09.2026, qua · 09:20	5/10	—	—
09.09.2026, qua · 08:25	6/10	latejante, descanso, calor	Pior de manhã do que à noite.
08.09.2026, ter · 20:35	5/10	latejante, descanso, calor, loga de manhã	—
08.09.2026, ter · 08:25	7/10	estive em movimento, descanso	—
07.09.2026, seg · 20:05	5/10	descanso	—
07.09.2026, seg · 14:10	3/10	—	—
07.09.2026, seg · 12:50	3/10	—	—
07.09.2026, seg · 11:40	4/10	—	—
07.09.2026, seg · 10:40	5/10	—	—
07.09.2026, seg · 09:40	6/10	—	—
07.09.2026, seg · 08:25	7/10	descanso	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
06.09.2026, dom · 20:15	4/10	estive em movimento	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
06.09.2026, dom · 13:50	2/10	—	—
06.09.2026, dom · 12:35	2/10	—	—
06.09.2026, dom · 11:35	3/10	—	—
06.09.2026, dom · 10:30	4/10	—	—
06.09.2026, dom · 09:30	5/10	—	—
06.09.2026, dom · 08:30	6/10	ardor, estive em movimento	—
05.09.2026, sáb · 20:20	5/10	surda, calor	—
05.09.2026, sáb · 08:30	7/10	pontada, descanso, loga de manhã	Um pouco melhor depois do passeio.
04.09.2026, sex · 20:25	4/10	surda, descanso, loga de manhã	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
04.09.2026, sex · 14:10	2/10	—	—
04.09.2026, sex · 12:50	2/10	—	—
04.09.2026, sex · 11:50	3/10	—	—
04.09.2026, sex · 10:50	4/10	—	—
04.09.2026, sex · 09:45	5/10	—	—
04.09.2026, sex · 08:20	6/10	puxão, descanso, estive em movimento	—
03.09.2026, qui · 20:20	5/10	—	—
03.09.2026, qui · 07:50	7/10	latejante	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
02.09.2026, qua · 20:45	5/10	surda, descanso	—
02.09.2026, qua · 13:05	3/10	—	—
02.09.2026, qua · 11:55	3/10	—	—
02.09.2026, qua · 11:10	4/10	—	—
02.09.2026, qua · 09:50	5/10	—	—
02.09.2026, qua · 08:55	6/10	—	—
02.09.2026, qua · 07:55	7/10	surda, calor	Um pouco melhor depois do passeio.
01.09.2026, ter · 20:50	5/10	estive em movimento	—
01.09.2026, ter · 13:50	3/10	—	—
01.09.2026, ter · 12:50	3/10	—	—
01.09.2026, ter · 11:35	4/10	—	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
01.09.2026, ter · 10:45	5/10	—	—
01.09.2026, ter · 09:25	6/10	—	—
01.09.2026, ter · 08:10	7/10	latejante, calor	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
31.08.2026, seg · 20:30	5/10	surda, bebi álcool	Um pouco melhor depois do passeio.
31.08.2026, seg · 14:10	3/10	—	—
31.08.2026, seg · 13:00	3/10	—	—
31.08.2026, seg · 11:55	4/10	—	—
31.08.2026, seg · 11:10	5/10	—	—
31.08.2026, seg · 10:05	6/10	—	—
31.08.2026, seg · 08:35	7/10	frio, stress, loga de manhã	—
30.08.2026, dom · 20:50	5/10	ardor, estive em movimento, loga de manhã	—
30.08.2026, dom · 13:30	3/10	—	—
30.08.2026, dom · 12:20	3/10	—	—
30.08.2026, dom · 11:20	4/10	—	—
30.08.2026, dom · 10:30	5/10	—	—
30.08.2026, dom · 09:20	6/10	—	—
30.08.2026, dom · 08:00	7/10	pontada, stress	—
29.08.2026, sáb · 20:35	5/10	pressão, calor	Pior de manhã do que à noite.
29.08.2026, sáb · 13:25	3/10	—	—
29.08.2026, sáb · 12:15	3/10	—	—
29.08.2026, sáb · 11:20	4/10	—	—
29.08.2026, sáb · 10:20	5/10	—	—
29.08.2026, sáb · 09:20	6/10	—	—
29.08.2026, sáb · 08:00	7/10	surda, loga de manhã	—
28.08.2026, sex · 20:10	5/10	surda, estive em movimento	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
28.08.2026, sex · 14:00	3/10	—	—
28.08.2026, sex · 12:45	3/10	—	—
28.08.2026, sex · 11:50	4/10	—	—
28.08.2026, sex · 11:00	5/10	—	—
28.08.2026, sex · 09:40	6/10	—	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
28.08.2026, sex · 08:35	7/10	descanso, calor	Um pouco melhor depois do passeio.
27.08.2026, qui · 20:30	5/10	cãibra, estive em movimento	—
27.08.2026, qui · 08:20	7/10	cãibra, estive em movimento	A almofada térmica ajudou durante algum tempo.
26.08.2026, qua · 20:05	5/10	—	—
26.08.2026, qua · 07:50	7/10	loga de manhã	—
25.08.2026, ter · 20:30	5/10	cãibra, calor, loga de manhã	—
25.08.2026, ter · 07:55	7/10	puxão	—
24.08.2026, seg · 20:50	5/10	puxão, calor	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
24.08.2026, seg · 13:10	3/10	—	—
24.08.2026, seg · 12:15	3/10	—	—
24.08.2026, seg · 11:05	4/10	—	—
24.08.2026, seg · 10:00	5/10	—	—
24.08.2026, seg · 09:05	6/10	—	—
24.08.2026, seg · 07:50	7/10	puxão, estive em movimento	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
23.08.2026, dom · 20:35	5/10	calor	A almofada térmica ajudou durante algum tempo.
23.08.2026, dom · 13:50	3/10	—	—
23.08.2026, dom · 12:35	3/10	—	—
23.08.2026, dom · 11:40	4/10	—	—
23.08.2026, dom · 10:45	5/10	—	—
23.08.2026, dom · 09:25	6/10	—	—
23.08.2026, dom · 08:20	7/10	cãibra, calor, loga de manhã	Pior de manhã do que à noite.
22.08.2026, sáb · 20:30	5/10	—	—
22.08.2026, sáb · 13:20	3/10	—	—
22.08.2026, sáb · 12:15	3/10	—	—
22.08.2026, sáb · 11:15	4/10	—	—
22.08.2026, sáb · 09:55	5/10	—	—
22.08.2026, sáb · 09:05	6/10	—	—
22.08.2026, sáb · 07:50	7/10	latejante, descanso	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
21.08.2026, sex · 20:30	5/10	pressão, descanso, calor, loga de manhã	—
21.08.2026, sex · 13:25	3/10	—	—
21.08.2026, sex · 12:20	3/10	—	—
21.08.2026, sex · 11:15	4/10	—	—
21.08.2026, sex · 10:15	5/10	—	—
21.08.2026, sex · 09:10	6/10	—	—
21.08.2026, sex · 08:15	7/10	estive em movimento	—
20.08.2026, qui · 20:50	5/10	latejante, descanso	—
20.08.2026, qui · 13:30	3/10	—	—
20.08.2026, qui · 12:20	3/10	—	—
20.08.2026, qui · 11:10	4/10	—	—
20.08.2026, qui · 10:30	5/10	—	—
20.08.2026, qui · 09:15	6/10	—	—
20.08.2026, qui · 08:10	7/10	pontada	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
19.08.2026, qua · 20:20	5/10	pressão, calor	—
19.08.2026, qua · 13:55	3/10	—	—
19.08.2026, qua · 12:50	3/10	—	—
19.08.2026, qua · 11:50	4/10	—	—
19.08.2026, qua · 10:45	5/10	—	—
19.08.2026, qua · 09:45	6/10	—	—
19.08.2026, qua · 08:15	7/10	ardor, estive em movimento, loga de manhã	Pior de manhã do que à noite.
18.08.2026, ter · 20:30	6/10	—	—
18.08.2026, ter · 13:45	4/10	—	—
18.08.2026, ter · 12:30	4/10	—	—
18.08.2026, ter · 11:35	5/10	—	—
18.08.2026, ter · 10:20	6/10	—	—
18.08.2026, ter · 09:15	7/10	—	—
18.08.2026, ter · 08:05	8/10	ardor, descanso	A almofada térmica ajudou durante algum tempo.
17.08.2026, seg · 20:50	5/10	pontada, estive em movimento, loga de manhã	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
17.08.2026, seg · 08:35	7/10	latejante, loga de manhã	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
16.08.2026, dom · 20:40	6/10	ardor, calor	—
16.08.2026, dom · 14:05	4/10	—	—
16.08.2026, dom · 12:55	4/10	—	—
16.08.2026, dom · 11:55	5/10	—	—
16.08.2026, dom · 10:45	6/10	—	—
16.08.2026, dom · 09:55	7/10	—	—
16.08.2026, dom · 08:20	8/10	estive em movimento	Pior de manhã do que à noite.
15.08.2026, sáb · 20:40	5/10	calor	—
15.08.2026, sáb · 07:50	7/10	calor	Um pouco melhor depois do passeio.
14.08.2026, sex · 20:25	6/10	surda, calor, loga de manhã	—
14.08.2026, sex · 13:50	4/10	—	—
14.08.2026, sex · 12:35	4/10	—	—
14.08.2026, sex · 11:40	5/10	—	—
14.08.2026, sex · 10:45	6/10	—	—
14.08.2026, sex · 09:50	7/10	—	—
14.08.2026, sex · 08:35	8/10	bebi álcool, loga de manhã	—
13.08.2026, qui · 20:35	5/10	pressão, estive em movimento	—
13.08.2026, qui · 08:05	7/10	estive em movimento	—
12.08.2026, qua · 20:20	5/10	cãibra, calor	—
12.08.2026, qua · 08:10	7/10	calor, estive em movimento	—
11.08.2026, ter · 20:25	6/10	estive em movimento, loga de manhã	—
11.08.2026, ter · 13:50	4/10	—	—
11.08.2026, ter · 12:35	4/10	—	—
11.08.2026, ter · 11:35	5/10	—	—
11.08.2026, ter · 10:30	6/10	—	—
11.08.2026, ter · 09:30	7/10	—	—
11.08.2026, ter · 08:25	8/10	cãibra, frio	—
10.08.2026, seg · 20:50	5/10	pontada	—



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
10.08.2026, seg · 13:05	3/10	—	—
10.08.2026, seg · 11:55	3/10	—	—
10.08.2026, seg · 10:55	4/10	—	—
10.08.2026, seg · 10:00	5/10	—	—
10.08.2026, seg · 08:45	6/10	—	—
10.08.2026, seg · 07:50	7/10	surda, calor, loga de manhã	—
09.08.2026, dom · 20:25	6/10	ansiedade	—
09.08.2026, dom · 08:00	8/10	estive em movimento, calor, loga de manhã	—
08.08.2026, sáb · 20:45	6/10	ardor, calor, descanso, loga de manhã	Pior de manhã do que à noite.
08.08.2026, sáb · 13:45	4/10	—	—
08.08.2026, sáb · 12:30	4/10	—	—
08.08.2026, sáb · 11:20	5/10	—	—
08.08.2026, sáb · 10:25	6/10	—	—
08.08.2026, sáb · 09:25	7/10	—	—
08.08.2026, sáb · 08:20	8/10	surda, descanso, loga de manhã	Pior de manhã do que à noite.
07.08.2026, sex · 20:45	6/10	puxão, ansiedade	—
07.08.2026, sex · 13:25	4/10	—	—
07.08.2026, sex · 12:20	4/10	—	—
07.08.2026, sex · 11:15	5/10	—	—
07.08.2026, sex · 10:20	6/10	—	—
07.08.2026, sex · 09:05	7/10	—	—
07.08.2026, sex · 08:10	8/10	surda, frio	—
06.08.2026, qui · 20:50	5/10	calor, loga de manhã	—
06.08.2026, qui · 13:00	3/10	—	—
06.08.2026, qui · 12:05	3/10	—	—
06.08.2026, qui · 10:50	4/10	—	—
06.08.2026, qui · 10:05	5/10	—	—
06.08.2026, qui · 08:55	6/10	—	—
06.08.2026, qui · 07:50	7/10	ansiedade	—
05.08.2026, qua · 20:15	6/10	pontada, estive em movimento	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
05.08.2026, qua · 08:30	8/10	puxão, descanso, logo de manhã	—
04.08.2026, ter · 20:45	5/10	latejante, descanso	—
04.08.2026, ter · 08:30	7/10	surda	—
03.08.2026, seg · 20:40	6/10	—	A dor irradia até ao ombro.
03.08.2026, seg · 13:55	4/10	—	—
03.08.2026, seg · 12:45	4/10	—	—
03.08.2026, seg · 12:00	5/10	—	—
03.08.2026, seg · 10:45	6/10	—	—
03.08.2026, seg · 09:55	7/10	—	—
03.08.2026, seg · 08:35	8/10	calor	Mal me conseguia concentrar.
02.08.2026, dom · 20:25	5/10	cãibra, frio, bebi álcool	Tive de me deitar duas horas à hora de almoço.
02.08.2026, dom · 13:40	3/10	—	—
02.08.2026, dom · 12:35	3/10	—	—
02.08.2026, dom · 11:20	4/10	—	—
02.08.2026, dom · 10:30	5/10	—	—
02.08.2026, dom · 09:25	6/10	—	—
02.08.2026, dom · 08:20	7/10	puxão, frio	—
01.08.2026, sáb · 20:45	6/10	pressão, stress	A dor irradia até ao ombro.
01.08.2026, sáb · 13:40	4/10	—	—
01.08.2026, sáb · 12:35	4/10	—	—
01.08.2026, sáb · 11:35	5/10	—	—
01.08.2026, sáb · 10:30	6/10	—	—
01.08.2026, sáb · 09:30	7/10	—	—
01.08.2026, sáb · 08:20	8/10	surda, stress	—
31.07.2026, sex · 20:35	6/10	cãibra	—
31.07.2026, sex · 13:00	4/10	—	—
31.07.2026, sex · 12:00	4/10	—	—
31.07.2026, sex · 11:05	5/10	—	—
31.07.2026, sex · 10:00	6/10	—	—
31.07.2026, sex · 09:05	7/10	—	—
31.07.2026, sex · 07:50	8/10	stress	Hoje a luz e o barulho estavam insuportáveis.
30.07.2026, qui · 20:05	6/10	stress, ansiedade	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
30.07.2026, qui · 08:20	8/10	dormi mal, frio	—
29.07.2026, qua · 20:20	6/10	cãibra, bebi álcool	—
29.07.2026, qua · 14:10	4/10	—	—
29.07.2026, qua · 12:45	4/10	—	—
29.07.2026, qua · 11:40	5/10	—	—
29.07.2026, qua · 10:55	6/10	—	—
29.07.2026, qua · 09:45	7/10	—	—
29.07.2026, qua · 08:35	8/10	cãibra, frio	—
28.07.2026, ter · 20:40	5/10	cãibra, stress	—
28.07.2026, ter · 14:05	3/10	—	—
28.07.2026, ter · 12:50	3/10	—	—
28.07.2026, ter · 11:35	4/10	—	—
28.07.2026, ter · 10:40	5/10	—	—
28.07.2026, ter · 09:45	6/10	—	—
28.07.2026, ter · 08:35	7/10	ardor, bebi álcool	Tomei ibuprofeno 400, quase não ajudou.
27.07.2026, seg · 20:10	6/10	bebi álcool	—
27.07.2026, seg · 13:25	4/10	—	—
27.07.2026, seg · 12:20	4/10	—	—
27.07.2026, seg · 11:30	5/10	—	—
27.07.2026, seg · 10:15	6/10	—	—
27.07.2026, seg · 09:20	7/10	—	—
27.07.2026, seg · 08:10	8/10	pressão, dormi mal	—
26.07.2026, dom · 20:35	6/10	pontada, stress, dormi mal	—
26.07.2026, dom · 13:35	4/10	—	—
26.07.2026, dom · 12:25	4/10	—	—
26.07.2026, dom · 11:10	5/10	—	—
26.07.2026, dom · 10:30	6/10	—	—
26.07.2026, dom · 09:10	7/10	—	—
26.07.2026, dom · 08:05	8/10	frio	—
25.07.2026, sáb · 20:50	6/10	pressão	—
25.07.2026, sáb · 13:25	4/10	—	—
25.07.2026, sáb · 12:20	4/10	—	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
25.07.2026, sáb · 11:20	5/10	—	—
25.07.2026, sáb · 10:20	6/10	—	—
25.07.2026, sáb · 09:10	7/10	—	—
25.07.2026, sáb · 08:10	8/10	descanso	—
24.07.2026, sex · 20:15	6/10	latejante	—
24.07.2026, sex · 13:30	4/10	—	—
24.07.2026, sex · 12:15	4/10	—	—
24.07.2026, sex · 11:15	5/10	—	—
24.07.2026, sex · 10:25	6/10	—	—
24.07.2026, sex · 09:10	7/10	—	—
24.07.2026, sex · 08:00	8/10	ardor, bebi álcool	—
23.07.2026, qui · 20:25	6/10	pressão, dormi mal	—
23.07.2026, qui · 13:25	4/10	—	—
23.07.2026, qui · 12:15	4/10	—	—
23.07.2026, qui · 11:10	5/10	—	—
23.07.2026, qui · 10:10	6/10	—	—
23.07.2026, qui · 09:20	7/10	—	—
23.07.2026, qui · 08:00	8/10	pressão, estive em movimento	—
22.07.2026, qua · 20:20	6/10	pontada, ansiedade	—
22.07.2026, qua · 07:55	8/10	ardor, stress	—
21.07.2026, ter · 20:35	6/10	stress	—
21.07.2026, ter · 08:05	8/10	cãibra, estive em movimento	—
20.07.2026, seg · 20:40	5/10	cãibra, frio	—
20.07.2026, seg · 13:20	3/10	—	—
20.07.2026, seg · 12:20	3/10	—	—
20.07.2026, seg · 11:10	4/10	—	—
20.07.2026, seg · 10:15	5/10	—	—
20.07.2026, seg · 09:15	6/10	—	—
20.07.2026, seg · 08:00	7/10	descanso	—
19.07.2026, dom · 20:40	7/10	dormi mal	—
19.07.2026, dom · 14:00	5/10	—	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
19.07.2026, dom · 12:55	5/10	—	—
19.07.2026, dom · 11:50	6/10	—	—
19.07.2026, dom · 11:05	7/10	—	—
19.07.2026, dom · 09:45	8/10	—	—
19.07.2026, dom · 08:25	9/10	ardor, ansiedade	—
18.07.2026, sáb · 20:25	6/10	pontada, descanso	—
18.07.2026, sáb · 08:40	8/10	frio	—
17.07.2026, sex · 20:10	6/10	ansiedade	—
17.07.2026, sex · 14:15	4/10	—	—
17.07.2026, sex · 12:50	4/10	—	—
17.07.2026, sex · 11:55	5/10	—	—
17.07.2026, sex · 11:00	6/10	—	—
17.07.2026, sex · 09:50	7/10	—	—
17.07.2026, sex · 08:25	8/10	puxão, stress	A dor irradia até ao ombro.
16.07.2026, qui · 20:40	6/10	frio	—
16.07.2026, qui · 08:25	8/10	bebi álcool	—
15.07.2026, qua · 20:50	6/10	ansiedade	Tive de me deitar duas horas à hora de almoço.
15.07.2026, qua · 13:15	4/10	—	—
15.07.2026, qua · 12:00	4/10	—	—
15.07.2026, qua · 11:05	5/10	—	—
15.07.2026, qua · 10:10	6/10	—	—
15.07.2026, qua · 08:50	7/10	—	—
15.07.2026, qua · 08:00	8/10	frio, stress	Tomei ibuprofeno 400, quase não ajudou.
14.07.2026, ter · 20:40	6/10	ardor, dormi mal	—
14.07.2026, ter · 13:55	4/10	—	—
14.07.2026, ter · 12:30	4/10	—	—
14.07.2026, ter · 11:40	5/10	—	—
14.07.2026, ter · 10:40	6/10	—	—
14.07.2026, ter · 09:20	7/10	—	—
14.07.2026, ter · 08:05	8/10	—	—
13.07.2026, seg · 20:50	7/10	latejante, ansiedade	—
13.07.2026, seg · 13:45	5/10	—	—
13.07.2026, seg · 12:35	5/10	—	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
13.07.2026, seg · 11:35	6/10	—	—
13.07.2026, seg · 10:50	7/10	—	—
13.07.2026, seg · 09:35	8/10	—	—
13.07.2026, seg · 08:15	9/10	surda, ansiedade, frio	—
12.07.2026, dom · 20:45	6/10	ardor, descanso	Mal me conseguia concentrar.
12.07.2026, dom · 13:45	4/10	—	—
12.07.2026, dom · 12:40	4/10	—	—
12.07.2026, dom · 11:35	5/10	—	—
12.07.2026, dom · 10:35	6/10	—	—
12.07.2026, dom · 09:20	7/10	—	—
12.07.2026, dom · 08:10	8/10	estive em movimento	—
11.07.2026, sáb · 20:40	6/10	pontada, stress	Tomei ibuprofeno 400, quase não ajudou.
11.07.2026, sáb · 13:40	4/10	—	—
11.07.2026, sáb · 12:30	4/10	—	—
11.07.2026, sáb · 11:40	5/10	—	—
11.07.2026, sáb · 10:20	6/10	—	—
11.07.2026, sáb · 09:35	7/10	—	—
11.07.2026, sáb · 08:30	8/10	cãibra, ansiedade, stress	Mal me conseguia concentrar.
10.07.2026, sex · 20:45	6/10	pressão, frio	—
10.07.2026, sex · 13:40	4/10	—	—
10.07.2026, sex · 12:30	4/10	—	—
10.07.2026, sex · 11:20	5/10	—	—
10.07.2026, sex · 10:35	6/10	—	—
10.07.2026, sex · 09:20	7/10	—	—
10.07.2026, sex · 08:00	8/10	pressão, bebi álcool, dormi mal	Mal me conseguia concentrar.
09.07.2026, qui · 20:05	6/10	surda, frio	—
09.07.2026, qui · 13:05	4/10	—	—
09.07.2026, qui · 12:00	4/10	—	—
09.07.2026, qui · 10:45	5/10	—	—
09.07.2026, qui · 09:50	6/10	—	—
09.07.2026, qui · 08:50	7/10	—	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
09.07.2026, qui · 07:50	8/10	puxão, stress	—
08.07.2026, qua · 20:50	7/10	calor	—
08.07.2026, qua · 13:50	5/10	—	—
08.07.2026, qua · 12:30	5/10	—	—
08.07.2026, qua · 11:30	6/10	—	—
08.07.2026, qua · 10:45	7/10	—	—
08.07.2026, qua · 09:35	8/10	—	—
08.07.2026, qua · 08:05	9/10	cãibra, bebi álcool, ansiedade	—
07.07.2026, ter · 20:25	6/10	descanso	—
07.07.2026, ter · 13:35	4/10	—	—
07.07.2026, ter · 12:30	4/10	—	—
07.07.2026, ter · 11:40	5/10	—	—
07.07.2026, ter · 10:30	6/10	—	—
07.07.2026, ter · 09:20	7/10	—	—
07.07.2026, ter · 08:00	8/10	—	Tive de me deitar duas horas à hora de almoço.
06.07.2026, seg · 20:20	6/10	ardor, dormi mal, frio	Mal me conseguia concentrar.
06.07.2026, seg · 08:10	8/10	surda, calor, estive em movimento	—
05.07.2026, dom · 20:30	7/10	ardor, estive em movimento	—
05.07.2026, dom · 13:25	5/10	—	—
05.07.2026, dom · 12:15	5/10	—	—
05.07.2026, dom · 11:25	6/10	—	—
05.07.2026, dom · 10:20	7/10	—	—
05.07.2026, dom · 09:25	8/10	—	—
05.07.2026, dom · 08:05	9/10	pontada, estive em movimento	Acordei várias vezes durante a noite com dores.
04.07.2026, sáb · 20:40	6/10	pressão, dormi mal, ansiedade	—
04.07.2026, sáb · 13:35	4/10	—	—
04.07.2026, sáb · 12:30	4/10	—	—
04.07.2026, sáb · 11:30	5/10	—	—
04.07.2026, sáb · 10:15	6/10	—	—
04.07.2026, sáb · 09:10	7/10	—	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor de cabeça — Testa e têmporas, geralmente dos dois lados (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
04.07.2026, sáb · 08:00	8/10	puxão, calor	—
03.07.2026, sex · 20:50	7/10	surda, bebi álcool	Tomei ibuprofeno 400, quase não ajudou.
03.07.2026, sex · 14:05	5/10	—	—
03.07.2026, sex · 12:40	5/10	—	—
03.07.2026, sex · 11:45	6/10	—	—
03.07.2026, sex · 10:50	7/10	—	—
03.07.2026, sex · 09:30	8/10	—	—
03.07.2026, sex · 08:15	9/10	estive em movimento, descanso	Mal me conseguia concentrar.

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor nas costas – Parte inferior das costas, zona lombar

Registos: 93 Intensidade média: 4.8 Mín: 3 Máx: 7



Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
03.10.2026, sáb · 13:15	3/10	pontada, estive em movimento	Fiz alongamentos de manhã, sabe bem.
02.10.2026, sex · 13:10	3/10	descanso, estive em movimento, loga de manhã	Consegui voltar a correr.
01.10.2026, qui · 12:55	3/10	descanso, estive em movimento	Muito melhor do que na semana passada.
30.09.2026, qua · 13:10	3/10	puxão, descanso	Consegui voltar a correr.
29.09.2026, ter · 12:55	4/10	cãibra, calor, loga de manhã	–
28.09.2026, seg · 13:05	3/10	pressão, descanso	Fiz alongamentos de manhã, sabe bem.
27.09.2026, dom · 13:05	4/10	puxão, estive em movimento	–
26.09.2026, sáb · 12:55	4/10	calor	Fiz alongamentos de manhã, sabe bem.
25.09.2026, sex · 13:25	3/10	latejante, descanso, calor	–
24.09.2026, qui · 13:10	4/10	pontada, calor, estive em movimento, loga de manhã	–
23.09.2026, qua · 13:20	3/10	frio	Passei o dia sem analgésicos.
22.09.2026, ter · 12:55	4/10	pressão, stress	–
21.09.2026, seg · 12:55	4/10	pontada, estive em movimento, calor	–
20.09.2026, dom · 13:00	4/10	pressão, estive em movimento	Fiz alongamentos de manhã, sabe bem.

PainTrack
Diário de dor para iPhone

Descarregar na App Store

OBTER NO Google Play

Dor nas costas — Parte inferior das costas, zona lombar (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
19.09.2026, sáb · 13:25	4/10	pressão, estive em movimento, calor, loga de manhã	—
18.09.2026, sex · 12:50	4/10	puxão, descanso, calor, loga de manhã	A almofada térmica ajudou durante algum tempo.
17.09.2026, qui · 12:50	4/10	pontada, descanso	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
16.09.2026, qua · 13:05	4/10	estive em movimento	Pior de manhã do que à noite.
15.09.2026, ter · 13:05	4/10	surda, frio	—
14.09.2026, seg · 12:45	4/10	puxão, estive em movimento	—
13.09.2026, dom · 12:50	4/10	pressão, estive em movimento, loga de manhã	—
12.09.2026, sáb · 13:20	4/10	descanso, estive em movimento	—
11.09.2026, sex · 13:10	4/10	cãibra, descanso	—
10.09.2026, qui · 13:20	5/10	cãibra, stress	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
09.09.2026, qua · 12:50	4/10	pontada	—
08.09.2026, ter · 12:45	4/10	latejante, descanso	A almofada térmica ajudou durante algum tempo.
07.09.2026, seg · 12:40	4/10	pressão, estive em movimento	—
06.09.2026, dom · 13:00	4/10	latejante, estive em movimento, loga de manhã	—
05.09.2026, sáb · 12:50	4/10	descanso	—
04.09.2026, sex · 12:40	4/10	estive em movimento	—
03.09.2026, qui · 13:25	4/10	calor, descanso	—
02.09.2026, qua · 13:25	5/10	—	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
01.09.2026, ter · 12:45	4/10	puxão	—
31.08.2026, seg · 13:15	5/10	—	—
30.08.2026, dom · 12:50	5/10	descanso, loga de manhã	—
29.08.2026, sáb · 13:05	5/10	descanso	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
28.08.2026, sex · 12:50	4/10	loga de manhã	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor nas costas — Parte inferior das costas, zona lombar (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
27.08.2026, qui · 13:10	5/10	estive em movimento	—
26.08.2026, qua · 13:20	5/10	calor, descanso	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
25.08.2026, ter · 13:00	4/10	calor	—
24.08.2026, seg · 13:10	5/10	pressão, descanso	—
23.08.2026, dom · 13:00	4/10	latejante, estive em movimento	—
22.08.2026, sáb · 13:25	5/10	pressão, descanso, estive em movimento, loga de manhã	—
21.08.2026, sex · 12:50	4/10	pressão	—
20.08.2026, qui · 13:00	5/10	surda, calor	—
19.08.2026, qua · 12:40	5/10	frio, dormi mal, loga de manhã	—
18.08.2026, ter · 13:20	5/10	ardor, estive em movimento	Um pouco melhor depois do passeio.
17.08.2026, seg · 13:25	5/10	cãibra, estive em movimento, calor	—
16.08.2026, dom · 13:25	5/10	calor, descanso, loga de manhã	—
15.08.2026, sáb · 13:00	5/10	calor, loga de manhã	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
14.08.2026, sex · 12:50	6/10	frio, ansiedade	—
13.08.2026, qui · 13:00	5/10	surda, estive em movimento	Pior de manhã do que à noite.
12.08.2026, qua · 12:45	4/10	cãibra, descanso, loga de manhã	—
11.08.2026, ter · 13:10	5/10	estive em movimento, calor, loga de manhã	A almofada térmica ajudou durante algum tempo.
10.08.2026, seg · 13:15	5/10	dormi mal	—
09.08.2026, dom · 13:25	5/10	—	—
08.08.2026, sáb · 12:50	5/10	cãibra, estive em movimento	—
07.08.2026, sex · 13:05	5/10	puxão, estive em movimento, loga de manhã	—
06.08.2026, qui · 12:45	5/10	surda, descanso, estive em movimento	—
05.08.2026, qua · 13:05	6/10	pontada, descanso	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor nas costas — Parte inferior das costas, zona lombar (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
04.08.2026, ter · 13:15	5/10	estive em movimento	—
03.08.2026, seg · 13:05	5/10	surda, bebi álcool, dormi mal	—
02.08.2026, dom · 13:05	5/10	—	Tive de me deitar duas horas à hora de almoço.
01.08.2026, sáb · 12:40	5/10	calor	—
31.07.2026, sex · 13:20	5/10	pressão, ansiedade	—
30.07.2026, qui · 13:10	5/10	pontada, estive em movimento	—
29.07.2026, qua · 13:25	5/10	cãibra, estive em movimento	A dor irradia até ao ombro.
28.07.2026, ter · 13:15	6/10	surda	—
27.07.2026, seg · 13:20	6/10	ardor, bebi álcool, dormi mal	—
26.07.2026, dom · 13:05	5/10	frio	—
25.07.2026, sáb · 12:40	5/10	stress	Hoje a luz e o barulho estavam insuportáveis.
24.07.2026, sex · 13:10	6/10	latejante, frio	—
23.07.2026, qui · 13:00	5/10	pressão, ansiedade	—
22.07.2026, qua · 13:20	6/10	ardor, frio	—
21.07.2026, ter · 13:00	5/10	descanso	—
20.07.2026, seg · 13:15	6/10	ansiedade	Hoje a luz e o barulho estavam insuportáveis.
19.07.2026, dom · 13:25	5/10	frio	Tomei ibuprofeno 400, quase não ajudou.
18.07.2026, sáb · 12:55	5/10	estive em movimento, descanso	—
17.07.2026, sex · 13:20	6/10	stress	Acordei várias vezes durante a noite com dores.
16.07.2026, qui · 12:45	6/10	ansiedade	—
15.07.2026, qua · 13:00	5/10	frio, stress	—
14.07.2026, ter · 13:20	6/10	latejante, calor	Tomei ibuprofeno 400, quase não ajudou.
13.07.2026, seg · 13:05	6/10	cãibra, dormi mal, stress	Hoje a luz e o barulho estavam insuportáveis.
12.07.2026, dom · 13:15	6/10	dormi mal, frio	—
11.07.2026, sáb · 13:05	6/10	ardor, dormi mal, stress	Mal me conseguia concentrar.

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor nas costas — Parte inferior das costas, zona lombar (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
10.07.2026, sex · 12:40	6/10	latejante, ansiedade	Tomei ibuprofeno 400, quase não ajudou.
09.07.2026, qui · 12:55	5/10	bebi álcool	Hoje a luz e o barulho estavam insuportáveis.
08.07.2026, qua · 13:25	7/10	ansiedade	—
07.07.2026, ter · 13:25	5/10	pressão, stress	—
06.07.2026, seg · 13:20	6/10	pressão	—
05.07.2026, dom · 13:15	6/10	cãibra, dormi mal	—
04.07.2026, sáb · 13:00	6/10	bebi álcool	—
03.07.2026, sex · 13:15	6/10	ansiedade	Hoje a luz e o barulho estavam insuportáveis.

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor no joelho — Joelho direito, sobretudo ao subir escadas

Registos: 93 Intensidade média: 3.8 Mín: 2 Máx: 6



Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
03.10.2026, sáb · 17:25	2/10	latejante, descanso	Muito melhor do que na semana passada.
02.10.2026, sex · 20:55	2/10	surda, estive em movimento	Passei o dia sem analgésicos.
01.10.2026, qui · 20:50	2/10	pontada, loga de manhã	Fiz alongamentos de manhã, sabe bem.
30.09.2026, qua · 21:10	2/10	latejante, calor, descanso, loga de manhã	–
29.09.2026, ter · 21:20	3/10	puxão, descanso	Muito melhor do que na semana passada.
28.09.2026, seg · 21:20	2/10	descanso, calor, loga de manhã	–
27.09.2026, dom · 20:50	3/10	surda, loga de manhã	Passei o dia sem analgésicos.
26.09.2026, sáb · 21:20	2/10	estive em movimento	–
25.09.2026, sex · 21:10	3/10	descanso, estive em movimento, loga de manhã	Dormi bem, quase sem queixas.
24.09.2026, qui · 21:20	3/10	puxão, estive em movimento	Consegui voltar a correr.
23.09.2026, qua · 21:25	2/10	ardor, descanso	Fiz alongamentos de manhã, sabe bem.
22.09.2026, ter · 21:10	3/10	–	Dormi bem, quase sem queixas.
21.09.2026, seg · 21:30	3/10	dormi mal, loga de manhã	Fiz alongamentos de manhã, sabe bem.
20.09.2026, dom · 21:25	3/10	puxão, calor	–

PainTrack

Diário de dor para iPhone

Descarregar na App Store

Obter no Google Play

Dor no joelho — Joelho direito, sobretudo ao subir escadas (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
19.09.2026, sáb · 20:55	3/10	descanso, loga de manhã	—
18.09.2026, sex · 21:30	3/10	puxão, descanso	—
17.09.2026, qui · 21:10	3/10	descanso	A almofada térmica ajudou durante algum tempo.
16.09.2026, qua · 20:50	3/10	ardor, stress	—
15.09.2026, ter · 20:50	3/10	descanso	—
14.09.2026, seg · 20:45	3/10	dormi mal	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
13.09.2026, dom · 21:20	3/10	descanso, calor	—
12.09.2026, sáb · 21:00	3/10	frio	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
11.09.2026, sex · 20:55	3/10	pontada, calor, loga de manhã	Pior de manhã do que à noite.
10.09.2026, qui · 21:10	4/10	calor, estive em movimento	—
09.09.2026, qua · 21:25	3/10	cãibra, stress	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
08.09.2026, ter · 21:25	3/10	pontada, descanso	A almofada térmica ajudou durante algum tempo.
07.09.2026, seg · 21:25	4/10	descanso	—
06.09.2026, dom · 21:15	3/10	surda, calor, estive em movimento	—
05.09.2026, sáb · 20:45	3/10	puxão, calor	—
04.09.2026, sex · 21:05	4/10	ardor, frio, ansiedade	—
03.09.2026, qui · 21:05	3/10	latejante, descanso, estive em movimento	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
02.09.2026, qua · 21:10	4/10	estive em movimento	—
01.09.2026, ter · 21:25	3/10	surda, estive em movimento	—
31.08.2026, seg · 21:15	4/10	pontada, calor	A almofada térmica ajudou durante algum tempo.
30.08.2026, dom · 20:55	4/10	puxão, dormi mal	—
29.08.2026, sáb · 21:25	4/10	puxão, estive em movimento	—
28.08.2026, sex · 20:50	3/10	surda, calor	—
27.08.2026, qui · 21:10	4/10	calor, descanso, loga de manhã	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor no joelho — Joelho direito, sobretudo ao subir escadas (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
26.08.2026, qua · 21:20	4/10	pontada, dormi mal	—
25.08.2026, ter · 20:50	3/10	surda, estive em movimento	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
24.08.2026, seg · 21:10	4/10	ardor, estive em movimento, descanso	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
23.08.2026, dom · 20:45	4/10	cãibra	—
22.08.2026, sáb · 20:55	4/10	estive em movimento, loga de manhã	—
21.08.2026, sex · 21:00	4/10	surda, calor, estive em movimento	Sessão de fisioterapia, depois menos tensão.
20.08.2026, qui · 21:30	4/10	ardor, descanso	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
19.08.2026, qua · 21:20	3/10	cãibra, estive em movimento	—
18.08.2026, ter · 20:55	4/10	surda, calor, descanso	—
17.08.2026, seg · 20:55	5/10	latejante, descanso, calor	—
16.08.2026, dom · 21:20	3/10	ardor, calor, loga de manhã	—
15.08.2026, sáb · 21:10	4/10	ardor, descanso	—
14.08.2026, sex · 20:55	4/10	pressão, calor	—
13.08.2026, qui · 21:00	4/10	puxão, bebi álcool, frio, loga de manhã	—
12.08.2026, qua · 21:10	4/10	pontada, descanso	—
11.08.2026, ter · 21:10	4/10	descanso, calor, loga de manhã	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
10.08.2026, seg · 21:15	4/10	—	—
09.08.2026, dom · 21:10	4/10	surda	Um pouco melhor depois do passeio.
08.08.2026, sáb · 20:45	5/10	pressão, estive em movimento, loga de manhã	—
07.08.2026, sex · 20:45	4/10	ardor, bebi álcool	—
06.08.2026, qui · 21:20	4/10	surda, estive em movimento, descanso	Só um ligeiro repuxar ao levantar-me.
05.08.2026, qua · 21:05	4/10	descanso, loga de manhã	A almofada térmica ajudou durante algum tempo.

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor no joelho — Joelho direito, sobretudo ao subir escadas (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
04.08.2026, ter · 20:45	4/10	cãibra, estive em movimento, loga de manhã	—
03.08.2026, seg · 21:30	4/10	ardor, dormi mal	Tive de me deitar duas horas à hora de almoço.
02.08.2026, dom · 21:30	4/10	puxão, stress	—
01.08.2026, sáb · 21:25	4/10	pontada, stress	—
31.07.2026, sex · 21:10	5/10	ardor, stress, frio	Hoje a luz e o barulho estavam insuportáveis.
30.07.2026, qui · 20:50	4/10	ansiedade, frio	Tive de me deitar duas horas à hora de almoço.
29.07.2026, qua · 21:25	4/10	puxão, estive em movimento	Acordei várias vezes durante a noite com dores.
28.07.2026, ter · 21:25	5/10	dormi mal	Mal me conseguia concentrar.
27.07.2026, seg · 21:15	4/10	puxão, dormi mal	—
26.07.2026, dom · 20:55	4/10	ardor, ansiedade	Tive de me deitar duas horas à hora de almoço.
25.07.2026, sáb · 21:15	5/10	latejante, frio, dormi mal	—
24.07.2026, sex · 20:45	4/10	pontada, dormi mal, ansiedade	—
23.07.2026, qui · 21:00	5/10	puxão	A dor irradia até ao ombro.
22.07.2026, qua · 21:10	4/10	estive em movimento	Hoje a luz e o barulho estavam insuportáveis.
21.07.2026, ter · 21:00	5/10	latejante, dormi mal	Tive de me deitar duas horas à hora de almoço.
20.07.2026, seg · 21:15	4/10	dormi mal, ansiedade	—
19.07.2026, dom · 21:00	4/10	surda, dormi mal	—
18.07.2026, sáb · 20:55	4/10	descanso	—
17.07.2026, sex · 20:55	4/10	ardor	—
16.07.2026, qui · 21:15	6/10	pressão, dormi mal	Hoje a luz e o barulho estavam insuportáveis.
15.07.2026, qua · 21:00	4/10	cãibra, calor	—
14.07.2026, ter · 21:10	5/10	latejante, ansiedade	—
13.07.2026, seg · 21:00	5/10	latejante, bebi álcool	—
12.07.2026, dom · 21:25	4/10	dormi mal	Tive de me deitar duas horas à hora de almoço.
11.07.2026, sáb · 21:35	4/10	ardor, ansiedade	—

PainTrack
Diário de dor para iPhone



Dor no joelho — Joelho direito, sobretudo ao subir escadas (continuação)

Data	Intensidade	Etiquetas	Notas
10.07.2026, sex · 20:50	5/10	frio	—
09.07.2026, qui · 21:10	6/10	ansiedade, bebi álcool	—
08.07.2026, qua · 20:50	4/10	puxão, frio	—
07.07.2026, ter · 21:10	5/10	frio, ansiedade	—
06.07.2026, seg · 20:50	4/10	ansiedade	—
05.07.2026, dom · 21:30	5/10	pontada	—
04.07.2026, sáb · 21:30	5/10	latejante, bebi álcool	—
03.07.2026, sex · 21:25	4/10	ansiedade, dormi mal	Acordei várias vezes durante a noite com dores.

PainTrack
Diário de dor para iPhone

