

Diário de sintomas da fibromialgia

Nome _____

Semana de _____ a _____

Como usar: uma linha por registo, preenchida na altura. Usa sempre a mesma escala. Campos em branco não fazem mal.
Intensidade: 0 sem dor · 1–3 ligeira · 4–6 moderada · 7–9 forte · 10 pior dor imaginável

Dia	Intensidade	Cansaço	Sono	Stress	Atividade e descanso	O que ajudou?	O que correu bem?	Notas
	0–10	0–10	bom, razoável, mau	0–10	o quê, quanto tempo	calor, repouso, movimento ...	um bom momento	humor, sono, algo fora do normal
Seg — —								
Ter — —								
Qua — —								
Qui — —								
Sex — —								
Sáb — —								
Dom — —								

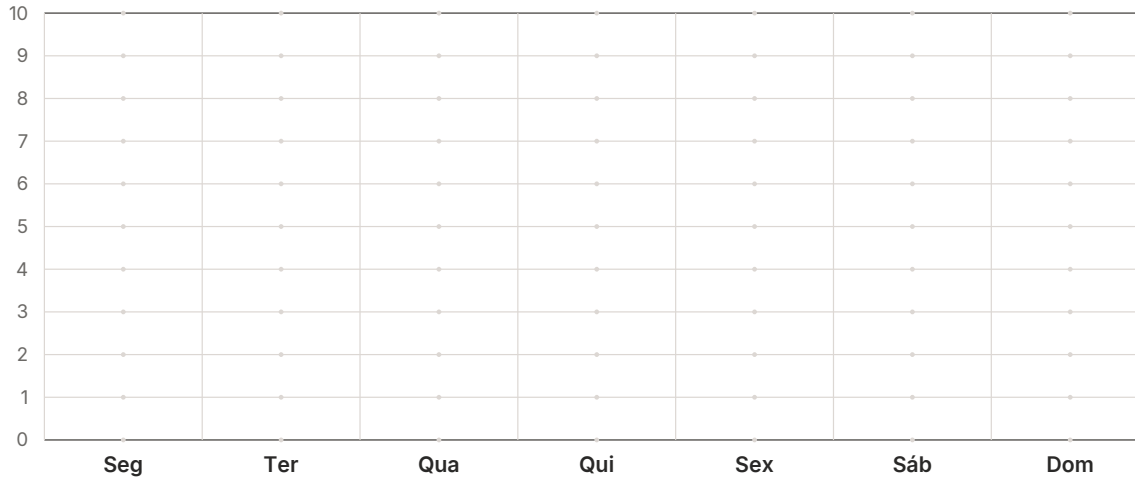
Diário de sintomas da fibromialgia

Nome _____

Semana de _____ a _____

A tua semana num relance

Marca o valor mais alto de cada dia e une os pontos.



O que ajudou?

O que piorou?

Perguntas para a próxima consulta

Resumo semanal

Dias com dor (de 7)

Valor mais alto da semana

Dias em que tomei analgésicos

Dias em que cancelei algo