

Click to verify



Diario de cefaleia

Contato de consultório: Telefone para ligação e WhatsApp: Tel.: (31) 97248-8306
Dr. Guilherme Marques - Neurologista, Neurofisiologista Clínico e Médico do Sono
O app Diário de Cefaleia está de cara nova! O design foi atualizado mas todas as funções para te ajudar no controle da cefaleia permanecem, possibilitando uma experiência completa que vai do registro de crises a relatórios para compartilhar com o profissional de saúde.O Diário de Cefaleia foi desenvolvido para ajudar o paciente a marcar quando, porque e como as dores de cabeça acontecem, organizando a informação em um calendário de fácil compreensão e gerando relatórios que podem ser compartilhados com o médico, ajudando no tratamento.Com uma novo visual totalmente remodelado, o app está ainda mais completo, trazendo agora um conjunto de gráficos e informações visuais que ajudarão a entender de forma simples as ocorrências.
10 Jan 2025
Version 5.0.7
* Ajuste do login via Google.
The developer, Libbs Farmaceutica Ltda, indicated that the app's privacy practices may include handling of data as described below.
For more information, see the developer's privacy policy.
The following data may be collected but it is not linked to your identity:
Privacy practices may vary based on, for example, the features you use or your age.
Learn More
Quais dias sentiu a dor de cabeça;
Qual foi a intensidade (0 a 10);
Se houve algum gatilho que disparou a dor (alimento, jejum, privação de sono, estresse etc);
Se foi necessário usar algum medicamento;
E quanto tempo durou.
Este diário pode ser feito num caderno ou por meios digitais.
Sugestões de aplicativos:
App da Libbs
No Google Play:
Do seu celular Android clique aqui.
Na Apple Store:
Do seu celular IOS clique aqui.
App "Conexão Enxaqueca"
No Google Play:
Do seu celular Android clique aqui.
App Migraine Buddy
Na App Store:
Do seu celular IOS clique aqui.
Você sabia que pelo menos 63 milhões de brasileiros de todas as idades sofrem com dores de cabeça frequentes, sendo a queixa de maior frequência em prontos-socorros do país.
A dor de cabeça é a quinta condição de saúde mais frequente, atrás apenas de ansiedade, estresse, dor nas costas e alergia respiratória. Existem mais de 200 tipos de dores de cabeça (cefaleias), e por isso é importante destacar que uma ferramenta útil para aliviar essa dor e até evitá-la, é com o registro diário da Cefaleia. Por isso, nosso neurologista Gabriel Kubota, elaborou um diário da cefaleia, que ajuda o paciente a entender os gatilhos e as causas principais que dão o início da dor, O que pode causar a cefaleia? Existem diversos gatilhos que geram a dor de cabeça. E para te ajudar a preencher essa tabela, separamos algumas das possíveis causas da cefaleia:
EstresseTer uma rotina estressante com o dia cheio de pressões e cobranças podem ser a causa das dores constantes.
O estresse libera hormônios como adrenalina e cortisol, responsáveis por um aumento da frequência cardíaca. Isso causa dor de cabeça quando há uma vasoconstrição dos vasos que irrigam a cabeça.
Alta temperaturaSegundo estudo realizado com mais de 5 mil pacientes do Centro Médico Beth Israel Deaconess, nos Estados Unidos, descobriu-se que a incidência de dores na cabeça causadas por enxaqueca, tensão ou outras causas aumenta cerca de 7,5% para cada 5°C a mais na temperatura. Além do calor, outros fatores ambientais como pressão, umidade e poluição do ar influenciam no aparecimento das dores.
Noites mal dormidasDormir mal faz com que a quantidade do hormônio melatonina diminua. Esse hormônio ajuda a evitar a dor, especialmente a enxaqueca, ao favorecer a síntese de analgésicos naturais. Além disso, quem dorme mal tende a sofrer mais com estresse.
Alimentação inadequadaSe você tem enxaqueca e sofre com aquela dorzinha chata, evite os seguintes alimentos: chocolate, café e chás pretos, embutidos, queijos amarelos, álcool, frutas cítricas, molho shoyo, cebola, alho e sorvete. Esses alimentos possuem substâncias que podem disparar o gatilho da dor. No caso de alimentos gelados, como o sorvete por exemplo, há uma contração dos vasos, que dá a sensação de frio que o palato sofre. É como se o organismo estivesse dando um alerta para a diminuição repentina da temperatura.
Pular refeiçõesSe você fica muito tempo sem comer pode levar a hipoglicemia, ou seja, uma baixa nos níveis de açúcar no sangue. Essa baixa pode estimular indiretamente a liberação de adrenalina, que provoca a vasoconstrição, causando dor.
Má posturaA postura corporal pode causar a cefaleia tensional. Os nervos da coluna ficam comprimidos com a posição incorreta e a dor é irradiada para a cabeça.
Além disso, no caso das dores crônicas, a causa pode ser uma hérnia de disco, hérnia cervical, bico de papagaio e osteoporose.
Esforço exageradoDepois da academia e até do sexo, muita gente sente uma dor incômoda que, no caso de quem tem enxaqueca, pode ser até uma dor mais intensa. Existe uma causa conhecida pelos médicos como cefaleia pós-esforço. No entanto, essa dor de cabeça também pode ser indicio de algo mais sério, como um aneurisma. O efeito também pode ser inverso – ou seja, o sedentarismo pode aumentar o risco de enxaqueca, uma vez que a prática de exercício regular, sem exagero, ajuda na vasodilatação, reduzindo os episódios de dor de cabeça.
Cheiros fortesNão podemos afirmar tecnicamente a relação entre alguns cheiros e a dor de cabeça, mas existem odores desencadeantes da cefaleia. Perfumes fortes, gasolina, solventes e cheiro de cigarro, quando em uma exposição prolongada, facilitam o aparecimento da dor de cabeça.
O Diário da Cefaleia é uma ferramenta integrada ao BIPP Assistant que permite ao paciente registrar e acompanhar a frequência e as características de suas dores de cabeça. Esse recurso possibilita ao médico e ao paciente um acompanhamento detalhado ao longo do tempo, facilitando diagnósticos e tratamentos mais precisos.Acessando o Diário da Cefaleia
#O paciente acessa o Diário diretamente através da área restrita em seu perfil no sistema.Há um vídeo tutorial disponível no site do paciente que explica passo a passo como preencher e utilizar o Diário.Preenchendo o Diário
#O paciente pode registrar informações no Diário sempre que desejar, com total flexibilidade. Durante o preenchimento, ele deverá informar:Presença ou ausência de dor de cabeça:Se não houve dor, basta registrar o dia sem mais detalhes.Características da dor (em caso de presença de cefaleia):Intensidade da dor: Utilize uma escala para quantificar a intensidade (ex.: 0 a 10).Duração da crise: Registre quanto tempo a dor persistiu.Localização da dor: Informe a área da cabeça onde a dor ocorreu.Sintomas associados: Registre sintomas como náuseas, fotofobia ou outros.Gatilhos possíveis: Identifique fatores que possam ter desencadeado a dor (ex.: estresse, jejum).O que aliviou: Registre qualquer ação, medicamento ou prática que tenha reduzido a dor.Funcionalidades e Benefícios
#Acompanhamento contínuo:Tanto o paciente quanto o médico têm acesso ao registro ao longo de um período selecionado.Permite monitorar padrões de intensidade, frequência e fatores relacionados às dores de cabeça.Histórico detalhado:Os registros ficam organizados em um gráfico ou tabela, oferecendo uma visão clara das ocorrências ao longo do tempo.Integração médico-paciente:O médico pode acessar o Diário durante as consultas para avaliar as informações detalhadas fornecidas pelo paciente.Issso auxilia na identificação de gatilhos, avaliação da resposta aos tratamentos e ajustes no plano terapêutico.Facilidade de uso:Interface simples e intuitiva para o paciente, com vídeos explicativos disponíveis no portal.Relatório do Diário
#O Diário gera relatórios consolidados, que podem incluir:Gráficos da intensidade e frequência das dores ao longo do tempo.Listas com os principais gatilhos identificados.Relatórios de resposta aos tratamentos (com base nas informações sobre alívios registrados pelo paciente).Esses relatórios podem ser consultados pelo médico diretamente no sistema ou enviados ao paciente, caso necessário.Concluindo
#O Diário da Cefaleia do BIPP Assistant é uma solução prática e eficiente para o monitoramento das dores de cabeça. Ele promove um registro contínuo e detalhado das crises, fornecendo informações valiosas tanto para o paciente quanto para o médico. Essa ferramenta é essencial para otimizar o diagnóstico e o manejo clínico das cefaleias, melhorando a qualidade de vida dos pacientes.
Rua Pastor Euclides Arlindo, 586Responsável Técnico: Eric Allan Nunes Carvalho CRM-SE: 3337/SE - Neurologia - RQE: 3665©2025 Clínica Saúde Plena. Todos os direitos reservados.
HOME > artigo PUBLICADO EM 24/08/2016
Instruções para o preenchimento
Apresentamos a seguir um modelo reduzido do diário da cefaleia que você poderá baixar deste site. Aprenda a preenchê-lo corretamente. Anote suas crises à medida que elas forem ocorrendo. Evite esperar para anotar várias crises, passado algum tempo.
Clique no link para baixar o arquivo
Diário da dor (199.5 KB)
Data da dor - À cada crise, anote a data na primeira célula vazia do item Data da dor. Se tiver várias crises no mesmo dia, deverá anotar cada uma delas numa nova célula com a mesma data. Horário de início da dor - Na coluna correspondente à data em que a dor tiver ocorrido, assinale com um X o turno em que a dor se iniciou. Se necessário, pode-se anotar o horário preciso. Em geral, basta assinalar o turno. Intensidade máxima da dor - Ainda na mesma coluna correspondente, assinale com um X a maior intensidade que a dor atingiu naquele episódio: fraca, moderada ou forte, levando em consideração o seguinte critério: Fraca - dor que não interfere com as atividades da vida cotidiana (trabalho, obrigações domésticas, estudo, etc); Moderada - dor que não impede, mas interfere com as atividades; Forte - dor que impede as atividades. Muitas vezes, a dor se inicia fraca e vai aumentando gradativamente de intensidade. Assinale, apenas a intensidade máxima. Qualidade da dor - Assinale com um X a opção que melhor representa sua dor: pulsátil (latejante), constante (não pulsátil, em peso, em aperto, em queimação) ou em pontadas (fisgadas). Localização da dor - Assinale com um X a opção que melhor representa a localização da sua dor: unilateral direita, unilateral esquerda ou bilateral. Medicamentos utilizados - Nesse item, escreva previamente nas linhas em branco os nomes dos medicamentos que costuma utilizar para o tratamento das crises de dor de cabeça. A cada crise, anote nas células correspondentes o número de comprimidos ou de doses de cada medicamento utilizado naquela crise. Duração da dor - Avalie se a sua dor teve uma duração de segundos, minutos ou horas e escreva na célula correspondente a essas unidades de tempo a duração da crise. Não é necessário chegar a minúcias como, por exemplo, colocar o número de minutos e segundos ou de horas e minutos. Basta um valor aproximado, por exemplo: 2 ½ (horas); 4 (horas); 25 (minutos); 40 (segundos). Fatores desencadeantes - Anote em cada espaço um fator observado. Se desejar, pode assinalar a data da crise desencadeada pelo fator relacionado. Menstruação - Anote em cada célula o primeiro dia de fluxo menstrual e o último. Cada célula deverá conter os dados de um ciclo. Por exemplo: 31/01 a 05/02 28/02 a 05/03 01/03 a 06/05 Índice de dor - Deve ser calculado a cada mês. Basta multiplicar o número de crises fracas por 1, o número de crises moderadas por 2 e o número de crises fortes por 3 e somar tudo. Por exemplo, se no mês de janeiro, o paciente apresentou 3 crises fracas (1), uma moderada (2) e duas fortes (3), a equação será: (3 X 1) + (1 X 2) + (2 X 3) = 11. O índice de dor será 11. O índice de dor permite avaliar se o tratamento está sendo eficaz ou não, comparando-se os resultados ao longo dos meses. Link para download: Diário da cefaleia.pdf 0 notas0% acharam este documento útil (0 voto)557 visualizaçõesEste diário de cefaleia registra durante um mês a frequência, intensidade e duração das dores de cabeça, bem como outros sintomas associados e possíveis fatores desencadeantes, como estresse...Descrição aprimorada por IASalvarSalvar Diário de Cefaleia para ler mais tarde0%0% acharam este documento útil, undefined