

DIÁRIO DA DOR

Imprima uma cópia deste diário para cada dia e use-a para registrar sua dor e como você a gerenciou. Isso vai ajudar a equipe de saúde que cuida de você a entender melhor a sua dor. Traga com você na sua próxima consulta. Se sua dor não diminuiu, diga à equipe de saúde ou aos médicos.



Data:		Dia da semana:								
<p>Escala da dor</p>						<p>Marque com um "X" no diagrama do corpo cada local em que você sentiu dor hoje.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>Frente</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Costas</p> </div> </div>				
Hora	Classificação da dor (0 a 10)	Como é? (Dolorida, afiada, tiro, latejante, formigamento, queimação etc.)	O que você estava fazendo quando a dor começou ou piorou?	Você tomou algum medicamento para dor?	O que você tomou? Quanto? Quando?	O medicamento ajudou a aliviar a dor?	Qual a classificação da sua dor 1 hora depois de tomar o medicamento?	O que mais ajudou a aliviar a dor (por exemplo, compressa quente, descanso, massagem etc.)?	Quanto tempo a dor durou?	Observações adicionais sobre os benefícios do medicamento (sono, alimentação, atividade) ou efeitos colaterais (constipação, sonolência, confusão)
Observações ou comentários										