

PREPARE A PRÓXIMA CONSULTA COM O SEU MÉDICO

Dedique algum do seu tempo a refletir sobre cada um dos tópicos e assinale todas as situações que melhor descrevem a sua dor de cabeça/enxaqueca. **Ajude o seu médico a compreender melhor a sua condição.**



1. A dor de cabeça costuma ser:



À volta dos olhos/no olho	
Em toda a cabeça	
Apenas de um lado da cabeça	
Na região frontal da cabeça	
Na parte de trás da cabeça ou pescoço	
Tipo capacete/peso	
Constante	
Pulsátil/latejante (parece que sente o coração a bater dentro da cabeça)	
Crescente ao longo do tempo	

2. Para além da dor de cabeça, costumo:



Ter náuseas ou vômitos	
Ter intolerância à luz	
Ter intolerância ao som	
Ter intolerância ao cheiro	
Preferir estar sossegada/o num espaço escuro e sem barulho	
Evitar a prática de exercício físico	
Ter sintomas visuais (aura) como, por exemplo: perda de visão de um dos lados do campo visual, turvação das imagens, percepção de pontos luminosos, de figuras geométricas ou de zig-zags brilhantes	
Ter outros sintomas como formigueiro ou dormência de um lado da face ou de uma das mãos (dificuldades em falar ou mesmo paralisias passageiras dos membros, habitualmente só de um dos lados do corpo)	
Ter o nariz entupido ou a pingar	
Sentir cansaço	
Ter tonturas	
Ter sinusite ou rinite	
Ter dor, contraturas ou tensão nos ombros, pescoço ou costas	



3. Quanto tempo costumam durar as crises (desde o primeiro sintoma até se sentir totalmente recuperado):

Poucos minutos	<input type="checkbox"/>
15 minutos a duas horas	<input type="checkbox"/>
Meia hora a duas horas	<input type="checkbox"/>
Quatro a cinco horas	<input type="checkbox"/>
Um dia	<input type="checkbox"/>
Dois dias	<input type="checkbox"/>
Três dias	<input type="checkbox"/>
Uma semana	<input type="checkbox"/>
Quase todos os dias	<input type="checkbox"/>

4. Assinale o número de dias para cada uma das afirmações:

Afirmações	Dias/Mês	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 ou mais
Aproximadamente quantos dias costumo tomar medicação para as crises																	
Aproximadamente quantos dias por mês falto ao trabalho ou não posso fazer atividades domésticas por causa das crises																	
Aproximadamente quantos dias por mês falto a eventos sociais ou familiares por causa das crises																	



5. Costumo ter crises quando:



Como determinados alimentos (vinho tinto, chocolates, queijos curados, café ou outros)	
Estou muito tempo sem comer	
Não bebo café à hora habitual	
Bebo bebidas alcoólicas	
Estou de fim de semana	
Estou menstruada ou prestes a menstruar (se mulher)	
Durmo demais ou de menos	
Estou ou estive recentemente numa situação de stress ou ansiedade	
Passo muito tempo ao computador/televisão	
Pratico exercício físico intenso	
Bebo pouca água/estou desidratado	
Viajo	
Estou muito cansado	
Durmo sestas	
Há alterações meteorológicas	
Está muito calor/sol	
Estou a dormir	
Tenho crises de sinusite ou rinite	
Tenho alergias	
Tenho contraturas ou dores nos ombros, pescoço e costas	
Outro:	
Ainda não identifiquei	



6. Quais os medicamentos e outras formas de alívio que já experimentei para as minhas crises (medicação aguda ou outras formas para aliviar a crise):

Medicação ou outras	Ajuda a aliviar as crises (sim/não)	Provoca efeitos secundários (sim/não)

Nunca usei medicação para as minhas crises

7. Quais os medicamentos e outras terapias que já experimentei para prevenir as crises (medicação de prevenção ou outras terapias preventivas):

Medicação ou outras	Senti melhorias (sim/não)	Provoca efeitos secundários (sim/não)

Nunca usei medicação ou terapias de prevenção

Não sei o que é medicação ou terapias de prevenção

8. Já procurei ajuda médica por causa da minha enxaqueca:



Com o meu médico de família	<input type="checkbox"/>
Com um neurologista	<input type="checkbox"/>
Com um neurologista especialista em cefaleias	<input type="checkbox"/>
Outro:	
Nunca procurei ajuda médica	<input type="checkbox"/>

Esteja atento aos sintomas e a como a enxaqueca afeta a sua vida.

Fale com o seu médico ou farmacêutico.

Uma ajuda preciosa para o seu médico é conhecer melhor as suas crises.

Esta tabela pretende ajudá-lo a registar o mínimo de informação relevante.

Se necessitar de compreender melhor cada tópico, consulte o nosso site www.migraportugal.pt.

A Enxaqueca e as Cefaleias são invisíveis e incapacitantes, são doenças neurológicas reais.



Mês/Ano: _____

Dia	Crise	Menstruação/ período	Principais sintomas (dor forte/moinha, com/sem aura, vômitos,...)	Medicação utilizada	Possíveis desencadeadores/causas da crise	Notas
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						