Diário de enxaqueca e ciclo menstrual

Folha em branco · preencha à mão · A4, também cabe em US Letter · dim.arvetechapps.com · planilha de organização, não é um teste diagnóstico

Data	Dia do ciclo / nota	Sangramento	Dor de cabeça? (sim/não)	Dor máxima (0–10)	Horário da dor	Remédio para a crise? (sim/não)	Tipo de remédio	Medicamentos / perguntas

Tipo de remédio: Triptano · Analgésico combinado · Opioide · Ergotamínico · Analgésico simples / AINE · Gepante / ditano / outro · Nenhum

O mês num relance – marque cada dia

Mês: _____

Dia	Dor	Remédio	Triptano etc.	Analgésico simples
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				
Total				

Dias com dor de cabeça	15+ por >3 meses: faixa crônica
Dias com algum remédio para a crise	10+ se várias classes
Dias com triptanos, analgésicos combinados, opioides ou ergotamínicos	10+
Dias com analgésicos simples ou AINEs	15+

As referências da ICHD-3 (1.3 enxaqueca crônica; 8.2 cefaleia por uso excessivo de medicamentos) valem para uso regular por mais de 3 meses. Uma contagem mensal é um ponto de partida para conversar, não um diagnóstico. Várias doses na mesma data contam como um dia.