Resumo mensal da enxaqueca: ficha de revisão

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

Mês	Dias registrados	Dias com dor de cabeça	Dias com algum remédio para a crise	Dias com triptanos, analgésicos combinados, opioides ou ergotamínicos	Dias com analgésicos simples ou AINEs	Comparação com a referência	Mudança / pergunta

Uma linha por mês. Copie os dias do seu diário; a coluna de comparação confronta com as referências ICHD-3.

Incapacidade tipo MIDAS – últimos 3 meses

Perguntas parafraseadas a partir do questionário MIDAS (Stewart et al., Neurology 2001). Informe dias; não é o formulário oficial.

1. Dias em que você faltou ao trabalho ou à escola por dor de cabeça	
2. Dias em que seu rendimento no trabalho ou na escola caiu pela metade ou mais (sem contar a pergunta 1)	
3. Dias sem tarefas domésticas por dor de cabeça	
4. Dias em que seu rendimento nas tarefas domésticas caiu pela metade ou mais (sem contar a pergunta 3)	
5. Dias em que você perdeu atividades familiares, sociais ou de lazer por dor de cabeça	
Total (perguntas 1–5)	
Grau	
A. Dias com dor de cabeça (não pontua)	
B. Intensidade média dessas dores, 0–10 (não pontua)	

0–5: I · pouca ou nenhuma incapacidade
6–10: II · incapacidade leve
11–20: III · incapacidade moderada
21+: IV · incapacidade grave

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.