

DIÁRIO DE SINTOMAS NA ESCLEROSE MÚLTIPLA (EM)

Fazer um diário de sintomas vai ajudá-lo a recordar tudo o que sentiu desde a sua última consulta. Poderá ajudar a identificar sintomas novos, estratégias de gestão de sintomas crónicos, bem como auxiliar o seu médico no ajuste do seu tratamento.

Mês: _____

Pode usar a classificação de 0 a 3 para identificar o nível de dor:



SINTOMAS	SEMANAS DO MÊS					OBSERVAÇÕES
	1. ^a	2. ^a	3. ^a	4. ^a	5. ^a	
Visuais						
Sensitivos						
Dor						
Fraqueza muscular						
Espasticidade						
Desequilíbrio e descoordenação						
Mobilidade reduzida						
Urinários e intestinais						
Sexuais						
Fadiga						
Cognitivos e emocionais						
Outros						

Alguns sintomas são novos? Algum sintoma não estava presente nas semanas anteriores, mas já tinha surgido no passado?

Que duração tiveram e como afetaram a minha vida diária?

São mais intensos em alguma altura do dia ou associados a alguma tarefa?

Tive algum problema concomitante, como uma infeção?

O que fiz para atenuar os sintomas?

A EM pode provocar sintomas bastante diversos que variam de pessoa para pessoa e que, na mesma pessoa, variam ao longo do tempo. Podem ser transitórios ou mais persistentes. Dependem da zona do sistema nervoso onde ocorre a perda de mielina e a incapacidade de transmissão dos estímulos nervosos. Aqui poderá encontrar alguns exemplos de sintomas para as categorias do registo mensal.

VISUAIS

- Cegueira ou visão turva
- Visão dupla
- Movimentos descontrolados dos olhos

SENSITIVOS

- Dormência
- Sensações anormais (ex.: picadas, formigueiro, gelo)

DOR

- Choque elétrico
- Tipo queimadura
- Tipo aperto ou cinto
- Espasmos dolorosos

FRAQUEZA MUSCULAR

- Braço, mão ou perna
- Lado direito e/ou esquerdo

ESPASTICIDADE

- Rigidez e espasmos musculares
- Movimentos presos

DESEQUILÍBRIO E DESCOORDENAÇÃO

- Vertigem e desequilíbrio
- Mão ou perna desajeitada
- Tremores

MOBILIDADE REDUZIDA

- Dificuldade em caminhar ou correr
- Apoio de canadiana, andarilho, cadeira de rodas

URINÁRIOS

- Frequência urinária aumentada
- Urgência
- Incontinência
- Dificuldade em iniciar a micção
- Infeções urinárias

INTESTINAIS

- Obstipação
- Incontinência

SEXUAIS

- Alteração na libido
- Mudanças sensoriais
- Lubrificação vaginal reduzida
- Disfunção erétil
- Incapacidade em atingir o orgasmo

FADIGA

- Falta de energia

COGNITIVOS

- Esquecimentos
- Dificuldade em planificar, resolver problemas, encontrar as palavras certas, de concentração ou perceção espacial
- Raciocínio mais lento

EMOCIONAIS

- Negação, confusão, raiva
- Ansiedade ou tristeza
- Irritabilidade
- Choro incontrolável
- Distúrbio do sono
- Pensamentos de morte

OUTROS

- Alteração da fala/voz
- Dificuldade em engolir
- Crises epiléticas (convulsões)
- Perda auditiva