

DIÁRIO DE FADIGA

Este diário pertence a:

O que é fadiga? A fadiga se trata de um cansaço excessivo. Quando nos sentimos sem energia e com um forte desejo de dormir, nos atrapalhando para realizar até as tarefas mais simples do dia-a-dia.

Como usar seu diário:

Pontue no diário seu nível de energia e disposição com notas de 1 a 5:

- 1. Sem fadiga:** capaz de realizar todas as tarefas;
- 2. Fadiga leve:** capaz de realizar a maioria das tarefas;
- 3. Fadiga moderada:** capaz de realizar algumas tarefas, mas é necessário tempos de descanso;
- 4. Fadiga severa:** dificuldade em andar ou realizar atividades como cozinhar ou ir às compras;
- 5. Fadiga extrema:** são necessários cochilos ou descansar o dia todo.

Marque os dias em que você tiver alguma consulta/terapia ou que irá fazer alguma atividade diferente do habitual. Este diário irá te auxiliar a visualizar como diferentes atividades afetam seu nível de energia e disposição.

Compartilhe este diário com seu médico e outros profissionais da saúde que você estiver acompanhando. Com base nas suas anotações no diário estes profissionais poderão te ajudar a lidar com sintomas de cansaço e fadiga de forma mais efetiva.

DIA	MANHÃ	TARDE	NOITE	CONSULTA OU ATIVIDADE DIFERENTE QUE AUMENTOU A FADIGA (fora da rotina)
SEGUNDA FEIRA ____/____				
TERÇA FEIRA ____/____				
QUARTA FEIRA ____/____				
QUINTA FEIRA ____/____				
SEXTA FEIRA ____/____				
SÁBADO ____/____				
DOMINGO ____/____				

DIA	MANHÃ	TARDE	NOITE	CONSULTA OU ATIVIDADE DIFERENTE QUE AUMENTOU A FADIGA (fora da rotina)
SEGUNDA FEIRA ____/____				
TERÇA FEIRA ____/____				
QUARTA FEIRA ____/____				
QUINTA FEIRA ____/____				
SEXTA FEIRA ____/____				
SÁBADO ____/____				
DOMINGO ____/____				

DIA	MANHÃ	TARDE	NOITE	CONSULTA OU ATIVIDADE DIFERENTE QUE AUMENTOU A FADIGA (fora da rotina)
SEGUNDA FEIRA ____/____				
TERÇA FEIRA ____/____				
QUARTA FEIRA ____/____				
QUINTA FEIRA ____/____				
SEXTA FEIRA ____/____				
SÁBADO ____/____				
DOMINGO ____/____				

DIA	MANHÃ	TARDE	NOITE	CONSULTA OU ATIVIDADE DIFERENTE QUE AUMENTOU A FADIGA (fora da rotina)
SEGUNDA FEIRA ____/____				
TERÇA FEIRA ____/____				
QUARTA FEIRA ____/____				
QUINTA FEIRA ____/____				
SEXTA FEIRA ____/____				
SÁBADO ____/____				
DOMINGO ____/____				