

# Diário de Gestão de Sintomas

Número de BMs \_\_\_\_\_

Escala de Bristol (vide verso) \_\_\_\_\_

Evacuação completa ou incompleta \_\_\_\_\_

## Sintomas

	Nenhum	Suave	Moderado	Maior	Severo
Dor abdominal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cãibras abdominais	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Urgência	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diarreia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Constipação	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inchaço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Distensão	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Excesso de gás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esforço	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Outro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Afirmação diária \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Meditação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Reflexões / Comentários Adicionais \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Ingestão de Alimentos

Tempo      Alimentos / Bebidas

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Consumo de água

Objetivo      Consumo

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Medicamentos / Suplementos

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Sono

Número de Horas \_\_\_\_\_

Sim      Não

Dificuldade em Adormecer           

Rotina Noturna           

Exercícios \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nível de Stress (1 – 10) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Gráfico Bristol

## Alimentos ricos em FODMAP

## Trocas com baixo teor de FODMAP

<b>1</b>		Grumos duros e separados como nozes
<b>2</b>		Em forma de salsicha mas com grumos
<b>3</b>		Como uma salsicha, mas com fendas na sua superfície
<b>4</b>		Como uma salsicha ou uma cobra, suave e macia
<b>5</b>		Manchas suaves com bordos bem definidos (passam facilmente)
<b>6</b>		Consistência pastosa com bordos esfarrapados
<b>7</b>		Aguado, sem pedaços sólidos: totalmente líquido

	Cebola
	Alho
	Laticínios com lactose (leite, iogurte, queijo fresco, gelado)
	Mel
	Pão de trigo
	Chocolate de leite
	Feijão vermelho
	Cajus, pistácios
	Cuscuz, polenta
	Amoras
	Maçãs

Cebolinhas (apenas as partes verdes), alho francês (apenas as partes verdes), óleo de infusão de cebola
Óleo com infusão de alho
Productos lácteos sem lactose feitos com ingredientes adequados – verificar se existem adoçantes com Elevado teor de FODMAP, quando aplicável
Xarope de ácer puro
Pão de trigo ou espelta de levedura lenta, pão sem gluten adequado
Chocolate preto (~30 g)
1/2 xícara de lentilha, edamame ou grão de bico
Amendoins, amêndoas, nozes, nozes-pecã, sementes de abóbora, sementes de girasol
Quinoa, arroz
Morangos
Laranja, banana não madura, abóbora

\*Nota: tenha em atenção o tamanho das porções, uma vez que alguns frutos secos (como as amêndoas e outros) e sementes (como as sementes de linhaça e outras) são moderados ou ricos em FODMAP em várias porções – a aplicação Monash é um ótimo recurso para esta informação!