

Material Complementar

Diário de Alimentos e Sintomas

Descobrir os alimentos e bebidas que desencadeiam seus sintomas de menopausa pode, às vezes, parecer uma busca sem fim.

Será que o vinho tinto está fazendo isso comigo? Ou chocolate? E o açúcar? Comidas fritas? Muito pipoca?

É aí que entra o Diário de Alimentos e Sintomas. É uma maneira eficaz de coletar dados e entender melhor como seus sintomas podem estar relacionados à sua ingestão de alimentos e bebidas. Quando você descobre conexões entre o que come ou bebe e como se sente, então pode fazer escolhas informadas sobre o que fazer a seguir.

COMO USAR ESTE DIÁRIO

Use seu Diário de Alimentos e Sintomas para coletar dados por pelo menos uma semana ou duas, ou até mais tempo se você ainda estiver explorando as conexões. Simplesmente imprima várias cópias do diário para ter uma página nova a cada dia, ou salve uma nova cópia do PDF preenchível todos os dias. Não se esqueça de preencher a data!

Você encontrará espaço para anotar:

- O horário em que começou sua refeição ou lanche.
- O que você comeu e bebeu.
- O horário em que começou a sentir os sintomas.
- Quais sintomas está experienciando.
- A severidade de cada um desses sintomas.

(Você pode usar a abreviação de B = Severidade Baixa, M = Severidade Moderada, e A = Severidade Alta. Outra opção seria usar uma escala de 1 a 10, onde 1 indica sintomas leves e 10 sintomas severos. Se preferir usar suas próprias abreviações ou detalhar mais, fique à vontade.)

Você também pode adicionar quaisquer observações adicionais na parte inferior. Por exemplo, quer acompanhar seu sono? Você pode anotar quanto tempo e quão bem você dormiu na noite anterior aqui.

Depois de coletar seus dados ao longo de um período, procure por padrões. Existem alimentos ou bebidas específicos que seus dias sintomáticos têm em comum? Existem alimentos ou bebidas chave que estão ausentes nos seus dias sem sintomas? Lembre-se de que seus sintomas em qualquer momento podem muito bem estar relacionados a algo que você comeu em uma refeição no dia anterior, então certifique-se de observar seus sintomas e suas possíveis conexões ao longo do tempo.

Uma vez que você explorou os dados e identificou conexões, pode usar essa informação para tomar decisões bem fundamentadas sobre sua alimentação.

Diário de Alimentos e Sintomas Data

HORA / REFEIÇÃO	ALIMENTOS E BEBIDAS	HORA	SINTOMAS	SEVERIDADE

NOTAS

Área reservada para anotações adicionais relacionadas aos dados coletados.