



Diário de Enxaqueca

Mosaico Planilhas · Comece aqui

Como abrir

Abra o arquivo **diario-de-enxaqueca.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

Passo a passo

1. Em Configurações, ajuste a lista de gatilhos se quiser.
2. Em Crises, anote cada crise: data, intensidade de 0 a 10, horas de duração e o provável gatilho.
3. Informe o remédio usado e se aliviou.
4. No Painel, escolha o mês e veja crises, intensidade e gatilhos.
5. Leve o histórico na consulta. Não se automedique: siga a orientação médica.

O que tem em cada aba

Painel	Crises do mês, intensidade e gatilhos.
Crises	Uma crise por linha.
Configurações	Gatilhos e respostas.

O que você ganha

- Crises e dias com dor no mês, em números
- Gatilhos mais frequentes em gráfico
- Intensidade média e crises fortes em destaque
- Quantas vezes o remédio aliviou
- Histórico pronto para levar ao neurologista

Dicas

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.