

Diário de sintomas, atividades e agravamento

Para quem desconfia que o trabalho causou ou piorou um problema de saúde. Preencha por algumas semanas: é o registro no tempo que costuma sustentar o nexo.

Como preencher

- ☐ Anote **todo dia**, mesmo nos dias bons. A ausência de sintoma também é informação
- ☐ Na intensidade, use uma escala de **0 a 10**, em que 0 é sem dor e 10 é a pior dor que você já sentiu
- ☐ Em atividade, escreva o que você fez **no trabalho**: movimento repetido, peso levantado, postura, tempo em pé, ruído, produto químico
- ☐ Registre também o que **aliviou**: repouso, medicação, mudança de posição, folga

Data	Atividade no trabalho	Sintoma e onde dói	0 a 10	O que piorou	O que aliviou

Guarde junto com o diário

- ☐ Atestados e receitas, mesmo os de poucos dias
- ☐ Comunicados internos, mudanças de função e avaliações da empresa
- ☐ Registros de ponto que mostrem jornada, horas extras e turnos
- ☐ Fotos do posto de trabalho, quando for possível e permitido
- ☐ Nomes de colegas que fazem a mesma função e têm queixa parecida

Este diário não é documento médico e não substitui consulta nem laudo. Ele serve para você lembrar dos fatos com data, o que ajuda o médico e a análise do caso.