



Descreva diariamente:

**Todos os sintomas que sentir.** (Exemplos: "azia", "regurgitação", "sensação de queimadura", "dificuldade em engolir", "tosse", "rouquidão", "alterações na voz", "vômitos", "sabor a azedo ou amargo", "dor de garganta", "dor de ouvidos", "dor no peito" e "problemas respiratórios".)

**E também:** Duração do sintoma; O que estava a fazer no momento em que o sintoma se manifestou; Os alimentos consumidos, no caso do sintoma parecer estar associado ao que ingeriu; Inclua ainda o que utilizou para aliviar os sintomas.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28