Relatório de sintomas e alimentação

FODMAPP

Compilação dos registros do próprio usuário no FODMAPP

Exemplo com dados fictícios. O relatório mostra como é um relatório de verdade, mas não se refere a nenhuma pessoa real.

Período	Dias com registro de sintomas	Data de criação
31/08/2026 – 29/09/2026 (30 dias)	**29 de 30 dias**	**29/09/2026**

Resumo

Números e frases fixas gerados pelo aplicativo a partir dos registros, sem avaliação.

Dor (0–10)

Dias com registro de sintomas	**29 / 30**
Dias com dor	**24**
Média do máximo diário	**3,9**
Dias com dor 7–10	**5**
Dias registrados sem sintomas	**5**

Evacuações (Bristol 1–7)

Registros	**42**
Bristol 1–2	**10%**
Bristol 3–5	**60%**
Bristol 6–7	**31%**
Urgência	**11 / 42**

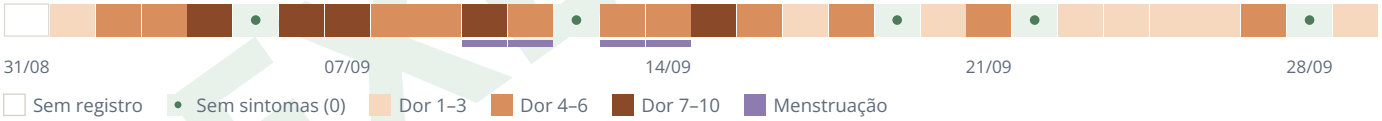
Sintomas (número de registros)

Registros com sintomas	**51**
Inchaço	**41**
Cólicas	**29**
Gases	**26**
Diarreia	**15**

- Primeiro registro com sintomas no FODMAPP: 16/08/2026.
- Evacuações por dia com registro: média 1,8, máximo 3.
- Medicação registrada (número de dias): Buscopan (5), Movicol (4), Ibuprofeno 400 mg (4), Imodium (2), Paracetamol 1 g (1).
- Dias com menstruação registrada: 4.
- Refeições registradas: 50. Teor de FODMAP segundo o banco de dados de alimentos do aplicativo: alto 19, moderado 8, baixo 23, desconhecido 0.

Dias do período

Um quadrado por dia do período, colorido conforme a dor máxima registrada naquele dia.



Informações do próprio usuário

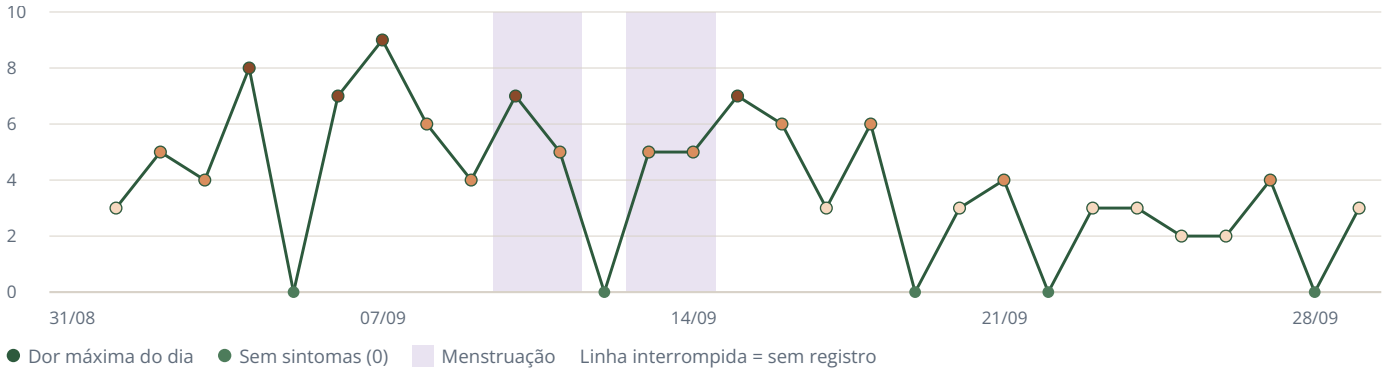
Informadas pelo usuário na configuração do aplicativo. Não avaliadas por profissionais de saúde.

Descreve o intestino como	Alterna entre os dois (IBS-M)
Sintomas conhecidos pelo usuário	Inchaço, Dor de barriga, Diarreia, Prisão de ventre, Gases
Tempo com sintomas	1–5 anos
Suspeitas próprias sobre alimentos	Cebola, Leite, Feijão
Já experimentou	Cortei alimentos por conta própria, Li e pesquisei muito no Google (Cortei alguns alimentos, mas não sei se é o certo)

EXEMPLO

Dor ao longo do tempo

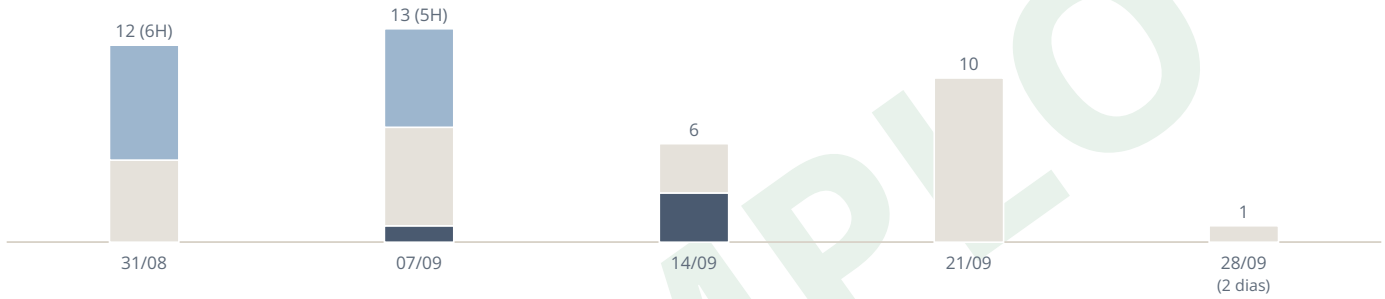
Dor máxima registrada por dia (0–10). A linha é interrompida nos dias sem registro.



Dor máxima do dia · Sem sintomas (0) · Menstruação · Linha interrompida = sem registro

Evacuações por semana

Número de evacuações registradas por semana, por tipo de Bristol.



Bristol 1–2 (duras) · Bristol 3–5 · Bristol 6–7 (moles) · (nH) = n com urgência

Calendário

Dor máxima do dia (número) e marcação de menstruação e medicação.

Sem sintomas (0) · Dor 1–3 · Dor 4–6 · Dor 7–10 · Sem registro
Menstruação · Medicação tomada · * Refeição com teor alto de FODMAP

Agosto 2026

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
					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	29	30
31						

Setembro 2026

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
	1* 3	2 5	3* 4	4* 8	5 0	6* 7
7* 9	8* 6	9* 4	10* 7	11* 5	12 0	13* 5
14* 5	15* 7	16* 6	17 3	18* 6	19 0	20 3
21 4	22 0	23 3	24 3	25 2	26 2	27 4
28 0	29 3	30				

EXEMPLO

Períodos

Dias consecutivos com o mesmo tipo de registro.

Tipo	Períodos
Registros sem sintomas (pelo menos 3 dias seguidos)	Nenhum
Dor 7–10 (pelo menos 2 dias seguidos)	06/09–07/09 (2 dias)
Sem registro de sintomas (pelo menos 3 dias seguidos)	Nenhum

Registros com sintomas por faixa horária: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

Refeições

As refeições registradas com mais frequência no período. O teor de FODMAP é uma estimativa do aplicativo a partir de um banco de dados geral de alimentos.

Refeição	Número	Teor de FODMAP
Mingau de aveia com mirtilo	5	Baixo
Torrada com ovo	4	Baixo
Peixe com batatas e cenoura	3	Baixo
Sopa de frango com alho-poró e cebola	3	Alto
Salmão com batatas e brócolis	3	Baixo
Pão com requeijão	3	Moderado
Salada de frango com queijo feta	3	Baixo
Bolo de maçã	2	Alto
Omelete de presunto	2	Baixo
Suco verde com maçã	2	Alto
Pão de alho	2	Alto
Pizza marguerita	2	Alto

Medicação, sono, menstruação e estresse

Conforme informado pelo usuário nos registros de sintomas.

Medicamento (como escrito)	Dias	Última data
Buscopan	5	16/09/2026
Movicol	4	15/09/2026
Ibuprofeno 400 mg	4	14/09/2026
Imodium	2	15/09/2026
Paracetamol 1 g	1	07/09/2026

- Sono na noite anterior: bom 6, razoável 4, ruim 6 (número de registros).
- Dias com menstruação registrada: 4 (10/09–11/09 (2 dias), 13/09–14/09 (2 dias)).
- Registros com estresse alto (7–10): 12 de 56.

EXEMPLO

Sobre os dados

- Todas as informações foram registradas pelo próprio usuário no FODMAPP. O aplicativo não as avaliou, e o relatório não contém nenhum diagnóstico nem orientação terapêutica.
- A dor é a avaliação do próprio usuário em uma escala de 0 a 10 por registro, em que 0 significa sem sintomas. “Máximo diário” é o valor mais alto registrado naquele dia, e a média dele é calculada sobre todos os dias com registro de sintomas.
- As evacuações são registradas com a escala de Bristol, de 1 (fezes duras) a 7 (fezes líquidas). O relatório agrupa os tipos em 1–2, 3–5 e 6–7.
- O teor de FODMAP das refeições é uma estimativa a partir do banco de dados geral de alimentos do aplicativo.
- Dias sem registro não são o mesmo que dias sem sintomas.
- Os números por dia correspondem a dias do calendário no horário local do usuário.

EXEMPLO

Anexo: dia a dia

Todos os registros do período, do mais recente para o mais antigo. As anotações livres não estão incluídas.

Data	Registros de sintomas (hora, dor, sintomas)	Evacuações	Refeições	Outros
29/09 Ter	09:30 3/10 Inchaço 11:30 3/10 Inchaço, Gases	07:13 B4	Pão com requeijão Salada de frango com queijo feta	Dormiu razoavelmente
28/09 Seg	20:30 0/10 sem sintomas			
27/09 Dom	07:56 2/10 Inchaço, Gases 16:22 4/10 Inchaço, Gases	06:00 B4	Salada de frango com queijo feta Banana Salmão com batatas e brócolis	Dormiu bem
26/09 Sáb	07:23 2/10 Inchaço, Gases, Cólicas	06:10 B4 16:36 B3	Mingau de aveia com mirtilo Leite sem lactose Frango xadrez com arroz	Dormiu bem
25/09 Sex	07:45 2/10 Gases, Cólicas 10:40 2/10 Inchaço, Gases	06:36 B4 21:23 B5	Torrada com ovo Banana Salmão com batatas e brócolis	
24/09 Qui	12:41 3/10 Inchaço, Gases, Cólicas 17:23 2/10 Gases, Inchaço 19:40 2/10 Inchaço	08:54 B4	Omelete de presunto Torrada com ovo	Dormiu razoavelmente
23/09 Qua	22:54 3/10 Gases	07:40 B5 12:20 B5	Torrada com ovo Peixe com batatas e cenoura	Dormiu bem
22/09 Ter	20:30 0/10 sem sintomas			
21/09 Seg	09:33 4/10 Inchaço, Cólicas 17:06 3/10 Inchaço, Cólicas, Gases, Náusea 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Pão com requeijão Salada de frango com queijo feta Biscoito de aveia	Dormiu mal
20/09 Dom	13:40 3/10 Inchaço, Cólicas 15:28 3/10 Gases, Inchaço	07:18 B3	Pão com requeijão	
19/09 Sáb	20:30 0/10 sem sintomas			
18/09 Sex	09:57 3/10 Prisão de ventre, Inchaço 20:25 6/10 Inchaço, Gases	07:06 B3	Wrap de frango com cebola * Barra de proteína de chocolate * Salmão com batatas e brócolis	Dormiu mal
17/09 Qui	16:11 3/10 Prisão de ventre, Cólicas	07:26 B1	Torrada com ovo	
16/09 Qua	15:37 6/10 Inchaço, Cólicas, Gases, Náusea 15:47 3/10 Prisão de ventre, Inchaço, Cólicas	07:06 B1	Sopa de lentilha * Picadinho de carne com batata	Buscopan
15/09 Ter	01:50 7/10 Cólicas, Inchaço, Diarreia 11:11 4/10 Prisão de ventre, Inchaço, Cólicas 17:36 4/10 Inchaço, Gases	08:12 B4	Pão de alho * Suco verde com maçã *	Imodium, Movicol Dormiu mal
14/09 Seg	17:30 3/10 Prisão de ventre, Inchaço, Gases 22:04 5/10 Inchaço, Gases	08:57 B1	Tacos com cebola e creme azedo *	Menstruação Ibuprofeno 400 mg Dormiu bem
13/09 Dom	12:17 2/10 Prisão de ventre 19:04 4/10 Prisão de ventre, Cólicas, Gases 19:08 5/10 Cólicas, Náusea	07:19 B1	Mingau de aveia com mirtilo Bolo de maçã *	Menstruação Ibuprofeno 400 mg, Movicol Dormiu razoavelmente
12/09 Sáb	20:30 0/10 sem sintomas			
11/09 Sex	16:18 5/10 Inchaço, Cólicas 17:46 3/10 Prisão de ventre, Inchaço, Cólicas, Gases	07:21 B3	Café com leite e pão francês Sopa de frango com alho-poró e cebola *	Menstruação Ibuprofeno 400 mg, Movicol
10/09 Qui	03:15 7/10 Cólicas, Gases 14:30 5/10 Cólicas, Inchaço 18:37 7/10 Inchaço, Cólicas, Gases, Diarreia	06:58 B7 H 14:49 B5	Mingau de aveia com mirtilo Sopa de frango com alho-poró e cebola *	Menstruação Ibuprofeno 400 mg, Buscopan Dormiu mal

EXEMPLO

Data	Registros de sintomas (hora, dor, sintomas)	Evacuações	Refeições	Outros
09/09 Qua	18:32 4/10 Diarreia, Cólicas, Inchaço, Gases	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Macarrão à bolonhesa *	
08/09 Ter	13:08 3/10 Inchaço, Gases 22:32 5/10 Diarreia, Cólicas 23:14 6/10 Inchaço, Cólicas, Diarreia	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Iogurte natural com framboesas Pizza marguerita *	Buscopan Dormiu mal
07/09 Seg	15:20 7/10 Cólicas, Diarreia, Inchaço 16:16 4/10 Diarreia, Cólicas, Inchaço 21:05 9/10 Cólicas, Diarreia, Náusea	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Pão de alho * Pizza marguerita *	Buscopan, Paracetamol 1 g
06/09 Dom	16:38 3/10 Diarreia, Inchaço 17:30 5/10 Inchaço, Gases 23:26 7/10 Inchaço, Cólicas, Diarreia	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Mingau de aveia com mirtilo Maçã * Chili com carne *	
05/09 Sáb	20:30 0/10 sem sintomas			
04/09 Sex	02:40 8/10 Cólicas, Diarreia, Inchaço 17:59 5/10 Inchaço, Gases, Cólicas 20:26 6/10 Inchaço, Cólicas, Diarreia	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Mingau de aveia com mirtilo Sopa de frango com alho-poró e cebola * Suco verde com maçã *	Buscopan Dormiu mal
03/09 Qui	17:24 4/10 Diarreia, Inchaço	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	Frango tikka masala com arroz *	Dormiu bem
02/09 Qua	12:56 5/10 Diarreia, Inchaço 14:46 5/10 Diarreia, Cólicas, Inchaço, Gases	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Omelete de presunto Peixe com batatas e cenoura	Imodium Dormiu bem
01/09 Ter	17:52 3/10 Prisão de ventre, Inchaço, Gases	06:43 B3	Bolo de maçã * Peixe com batatas e cenoura	Movicol Dormiu razoavelmente

B = tipo de Bristol, H = urgência, * = teor alto de FODMAP segundo o banco de dados de alimentos do aplicativo.

EXEMPLO