Diário Miccional de 3 Dias (72 horas)

Dr. Fernando Gómez Sancha
ICUA · Instituto de Cirurgia Urológica Avançada (Madrid)

Instruções simples: Escolha **3 dias completos de 24 h** (não precisam de ser seguidos). Utilize um copo medidor em mililitros (`ml`). Registe cada bebida e cada micção. Em **Urg.** classifique a urgência: `0` normal, 1 ligeira, 2 forte, 3 perda. Em **N / M** escreva `N` se acordou para urinar e `M` na **primeira urina da manhã ao acordar** (conta como produção noturna).

DIA 1 · Data: ____/____/_____

Deitar: _____ | Levantar: _____

Hora	Bebida (ml)	Urina (ml)	Urg. (0–3)	N / M

Total bebido 24 h: _____ **ml**
Total urinado 24 h: _____ **ml**
Urina noturna (N + M): _____ **ml**

DIA 2 · Data: ____/____/_____

Deitar: _____ | Levantar: _____

Hora	Bebida (ml)	Urina (ml)	Urg. (0–3)	N / M

Total bebido 24 h: _____ **ml**
Total urinado 24 h: _____ **ml**
Urina noturna (N + M): _____ **ml**

DIA 3 · Data: ____/____/_____

Deitar: _____ | Levantar: _____

Hora	Bebida (ml)	Urina (ml)	Urg. (0–3)	N / M

Total bebido 24 h: _____ **ml**
Total urinado 24 h: _____ **ml**
Urina noturna (N + M): _____ **ml**

Porque é que esta folha muda diagnósticos: Se mais de **33 % do volume urinário total de 24 h** for produzido durante o sono (micções `N` mais a primeira da manhã `M`), existe **poliúria noturna** (apneia do sono, reabsorção de edemas nas pernas, líquidos ao jantar), que nenhum comprimido nem cirurgia da próstata resolverá isoladamente.