

**Pressão arterial normal em casa:
Menor ou igual a 130/85mmHg**

Dia	Hora	Pressão arterial (Máxima/Mínima)	Pulso
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	
		/	



**SE TIVER DÚVIDAS,
FALE COM O SEU
MÉDICO OU ENFERMEIRO DE FAMÍLIA!**

Autores: Dr. José Luís Fernandes, Dra. Mariana Martins, Dra. Eva Gomes

Data de elaboração: Maio de 2010

Data da última revisão: Dezembro de 2013

Data da próxima revisão: Dezembro de 2016

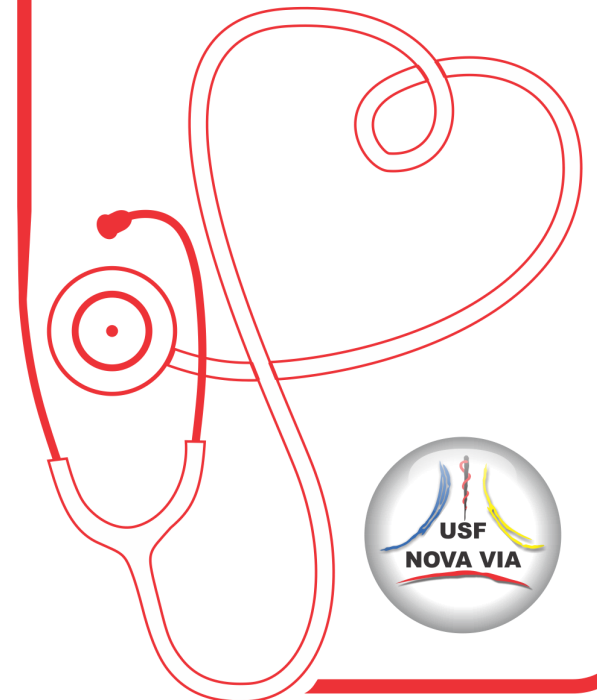
Data de aprovação em Conselho Geral: Janeiro de 2014

Unidade de Saúde Familiar Nova Via

Rua da Boa Nova, 325, Valadares

Tel. 22 713 74 17/22 713 02 06

Como medir a Pressão Arterial em Casa?



TRATAR A HIPERTENSÃO É GANHAR VIDA!

Em Portugal, 42% dos adultos têm pressão arterial elevada. Destes, 1/3 não sabe que é hipertenso.

A Hipertensão Arterial, geralmente não dá sintomas, mas aumenta o risco de acidentes vasculares cerebrais (trombozes) e de ataques cardíacos, podendo levar à incapacidade e à morte.



Porque se deve medir a Pressão Arterial em casa?

- Medir a pressão arterial é a única forma de saber se ela está elevada.
- A medição da pressão arterial em casa é muito importante para o diagnóstico e controlo da Hipertensão Arterial.

Vantagens:

- Mais registos
- Medição durante o dia-a-dia do doente
- Sem efeito da bata branca (sem a ansiedade da presença do Médico ou Enfermeiro)
- Envolve o doente no tratamento



Quando medir:

- 2 medições de manhã e 2 medições à noite, antes de comer e de tomar a medicação

Se anda a vigiar a sua pressão arterial:

- Na semana anterior à consulta, fazer medições durante pelo menos 7 dias

Se é hipertenso:

- 1 a 2 medições por semana

Que aparelho usar?

- Nem todos os aparelhos são recomendados
- Aconselhe-se com o seu Enfermeiro ou Médico de Família
- É preciso calibrá-los uma vez por ano
- Site para consultar os aparelhos validados: www.dableducational.org



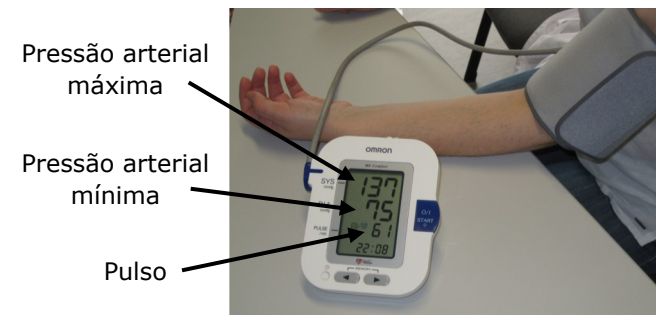
Antes de medir:

- Escolha um ambiente calmo
- Repouse durante 5 minutos
- Não beba café nem fume nos 30 minutos anteriores
- Certifique-se que não tem vontade de ir à casa de banho



Durante a medição:

- Sente-se de costas apoiadas
- O braço usado, deve estar desnudado, não deve ter a manga apertada e deve estar apoiado numa mesa ao nível do coração
- Mantenha os 2 pés assentes no chão
- Não cruze as pernas
- Não fale!



Após a medição:

- Registe os valores obtidos
- Nunca altere ou suspenda a medicação, por iniciativa própria
- Na próxima consulta, mostre o registo ao seu Médico ou Enfermeiro. Ele irá informá-lo sobre o que deve fazer!