COMO MEDIR A TENSÃO ARTERIAL EM CASA?[1-3]

5 minutos de repouso antes da medição

Faça duas medições de manhã e à noite e aguarde 1-2 minutos entre cada uma

Repetir durante 7 dias antes da consulta



- Registe os valores, data e hora das suas medições;
- A braçadeira deve ter um tamanho adequado à circunferência do braço;
- Preferir o uso de aparelhos com braçadeira (em vez dos aparelhos de pulso);
- Em caso de dúvida sobre o seu aparelho, compare as medições com outro aparelho e aconselhe-se com o seu médico sobre o aparelho mais aconselhado (ou na sua farmácia).

Informação adaptada de: **1.** Williams B et al. 2018 ESC/ESH *Guidelines* for the management of hypertension. *J Hypertens* 2018; 36:1953-2041;
2. http://www.fpcardiologia.pt/como-medir-pressao-arterial/; **3.** *Guidelines* ESH para AMPA; *Revista Portuguesa Hipertensão e Risco CV*; Jan/Fev 2015.

O QUE DEVE EVITAR antes de medir a Tensão Arterial

Fatores que podem modificar a medição da Tensão Arterial



Braçadeira sobreposta sobre muita roupa



Exercício físico antes da medição



Ansiedade



Álcool



Tabaco



Cafeína

Informação adaptada de: Noa K. et al; *J Hypertens*, 2017 Mar; 35(3): 421–441.

REGISTO DA TENSÃO ARTERIAL

Data	Hora	Tensão Arterial (Máxima)	Tensão Arterial (Mínima)	Frequência Cardíaca	Peso
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		
/ /	:		/		