usf tempo decuidar

Registo de pressão arterial

Instruções

- Verifique a sua pressão arterial durante 3 dias a 7 dias antes da sua consulta com o seu profissional de saúde. Deve fazer duas medições, com um minuto de intervalo, duas vezes por dia. Duas medições de manhã, antes de tomar a medicação e de comer, e duas medições à hora de se deitar, antes de dormir.

- Antes de medir, não fume, não consuma bebidas com cafeína nem álcool e não faça exercício físico nos 30 minutos anteriores; utilize um aparelho validado com o tamanho correto do manguito e esvazie a bexiga.

- Para obter resultados precisos, sente-se com as costas direitas e apoiadas, os pés no chão e as pernas descruzadas. Fique sentado em silêncio durante mais de 5 minutos e não fale.

- Ao medir a pressão arterial, apoie o braço numa superfície plana, de modo a que o manguito fique ao nível do coração. Enrole o manguito na pele nua, acima da dobra do cotovelo, e não por cima da roupa

Registe a sua pressão arterial nesta folha e mostre-a ao seu profissional de saúde em cada consulta.

Data	Manha	Noite

Data	Manha	Noite