

Monitoramento domiciliar da Pressão Arterial

por Raissa CF Cândido

1



SENTAR-SE EM LOCAL CONFORTÁVEL POR 5 MINUTOS

2



OS PÉS DEVEM ESTAR APOIADOS NO CHÃO E OS BRAÇOS E PERNAS DESCRUZADOS

3



O BRAÇO EM QUE VAI SER COLOCADO O APARELHO DEVE FICAR NA ALTURA DO CORAÇÃO DURANTE A MEDIDA DA PRESSÃO ARTERIAL

4



REALIZAR A MEDIDA DA PRESSÃO ARTERIAL

5



REALIZAR A MEDIDA DA PRESSÃO ARTERIAL DURANTE NO MÍNIMO 5 DIAS, SEMPRE NO MESMO HORÁRIO

6



REGISTRAR AS MEDIDAS DE PRESSÃO ARTERIAL EM UM DIÁRIO OU PLANILHA

IMPORTANTE!

NÃO medir a pressão arterial caso se sinta desconfortável, estressado ou com dor.

Evitar o consumo de café e uso de cigarro 30 minutos antes de medir a pressão arterial.

A medida da pressão arterial deve ser evitada logo após as refeições.

Vantagens e desvantagens de medir a pressão arterial em casa:



As medidas de pressão arterial são mais facilmente reproduzidas.

Oferece informações sobre a variação da pressão arterial no dia-a-dia.

É um preditor mais forte para doenças cardiovasculares e mortalidade.

Método mais barato e acessível.

Permite avaliação de hipertensão mascarada ou em casos de "Síndrome do Jaleco Branco".

Permite avaliar a duração do efeito anti-hipertensivo e identificar a hipertensão que é resistente ao tratamento.



Pacientes ansiosos podem ficar estressados antes de fazer a medição e isso pode afetar a leitura da pressão arterial.

Pacientes podem modificar o tratamento por conta própria a partir das medidas de pressão arterial.



powered by