



## Como Medir sua Pressão Arterial em Casa

Paciente: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_\_

Período de Registro: \_\_\_\_\_

Médico: \_\_\_\_\_

### Preparo para a Medição

#### Ambiente calmo

**1**

Escolha um local silencioso, com temperatura agradável.

#### Bexiga vazia

**2**

Vá ao banheiro antes de iniciar as medições.

#### Sem esforço prévio

**3**

Aguarde 30 min após fumar, comer, cafeína ou exercício.

#### Descanso de 5 min

**4**

Sente-se e fique em repouso por pelo menos 5 minutos.

#### Posição correta

**5**

Costas apoiadas, pernas descruzadas, pés no chão.

#### Braço na posição

**6**

Braço apoiado na mesa, na altura do coração, palma para cima.

### Protocolo de Medição

- **Frequência:** Medir de segunda a sexta-feira (5 dias), pela manhã e à noite.
- **Manhã:** 3 medições antes do café da manhã, com 1 minuto de intervalo entre elas.
- **Noite:** 3 medições antes do jantar, com 1 minuto de intervalo entre elas.
- **Equipamento:** Use apenas aparelhos automáticos de braço validados (ex: OMRON).
- **Registro:** Anote todas as medições na tabela da página seguinte.



#### ■ Atenção — Cálculo da Média e Meta de Controle

- Descarte a 1ª medida de cada série (manhã e noite). A média é calculada com as 2ª e 3ª medidas.
- Total de medidas válidas para o cálculo: 20 (2 medidas × 2 períodos × 5 dias).
- PA Média = soma de todas as medidas válidas ÷ 20.
- Meta de controle: PA média < 130/80 mmHg.

**Dica:** Não se preocupe com medidas isoladas altas ou baixas. O que importa é a média geral!



## Registro de Medições — AMPA

Paciente: \_\_\_\_\_ Período: \_\_\_\_\_

Dia	Período	Medida	PAS (mmHg)	PAD (mmHg)	FC (bpm)
SEG	Manhã	1ª			(descarte)
		2ª			
		3ª			
	Noite	1ª			(descarte)
		2ª			
		3ª			
TER	Manhã	1ª			(descarte)
		2ª			
		3ª			
	Noite	1ª			(descarte)
		2ª			
		3ª			
QUA	Manhã	1ª			(descarte)
		2ª			
		3ª			
	Noite	1ª			(descarte)
		2ª			
		3ª			
QUI	Manhã	1ª			(descarte)
		2ª			
		3ª			
	Noite	1ª			(descarte)
		2ª			
		3ª			
SEX	Manhã	1ª			(descarte)
		2ª			
		3ª			
	Noite	1ª			(descarte)
		2ª			
		3ª			

PA Média Final:  PAS /  PAD mmHg Meta: < 130/80 mmHg  
(média das 2ª e 3ª medidas)

FC Média:  bpm

Observações: \_\_\_\_\_