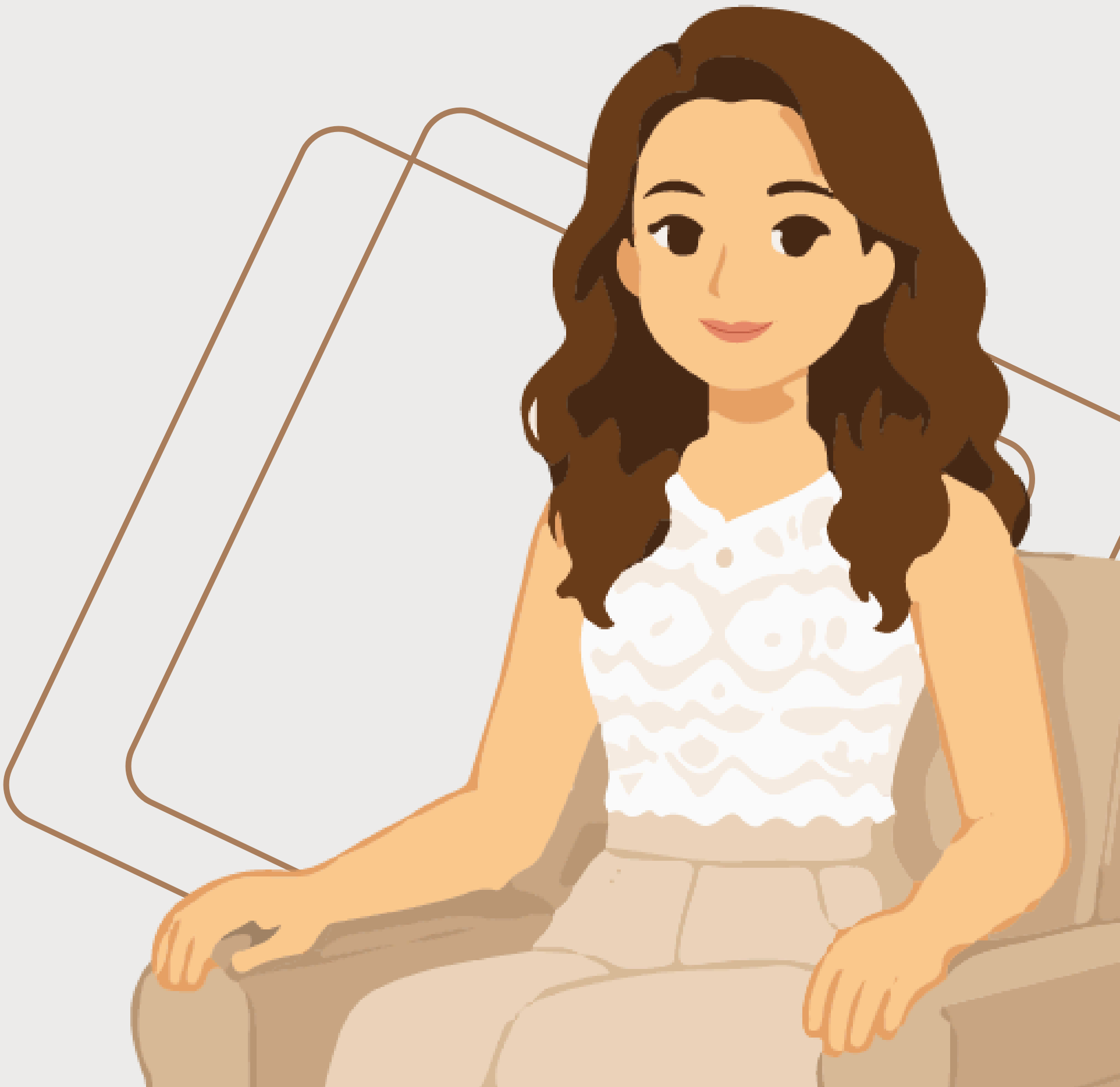
ANTES DE MEDIR

1. Esvazie a bexiga.

2. Escolha um ambiente tranquilo.

3. Descanse por 5 minutos em silêncio.



EVITE MEDIR SE VOCÊ



Fez atividade física nos últimos 30 minutos



Está muito nervoso, ansioso ou estressado.



Consumiu bebida alcoólica nos últimos 30 minutos



Fumou nas nos últimos 30 minutos



Tomou café nos últimos 30 minutos

COMO SENTAR CORRETAMENTE

Para uma medida confiável:

✔️ Costas apoiadas na cadeira.

✔️ Dois pés apoiados no chão.

✔️ Pernas descruzadas.

✔️ Corpo relaxado.

✔️ Não fale durante a medição.



POSIÇÃO DO BRAÇO

✔️ Apoie o braço sobre uma mesa.

✔️ Palma da mão voltada para cima.

✔️ O braço deve ficar na altura do coração.



COMO COLOCAR O MANGUITO

- Coloque o manguito aproximadamente 2 dedos acima da dobra do cotovelo.

- Ele deve ficar ajustado, mas sem apertar demais.

QUAL APARELHO ESCOLHER?

Prefira aparelhos automáticos de braço, são mais fáceis de usar e costumam ser mais confiáveis.

Evite aparelhos de pulso, pois podem apresentar maiores variações nos resultados.

QUANTAS VEZES MEDIR

DURANTE 3 DIAS SEGUIDOS:

DIA 1		DIA 2		DIA 3	
MANHÃ	NOITE	MANHÃ	NOITE	MANHÃ	NOITE
1 ↔ 2	1 ↔ 2	1 ↔ 2	1 ↔ 2	1 ↔ 2	1 ↔ 2
3 ↔ 4	3 ↔ 4	3 ↔ 4	3 ↔ 4	3 ↔ 4	3 ↔ 4

2 medidas por vez, com 1 minuto de intervalo entre elas.

Uma sequência pela manhã

Uma sequência à noite

Anote todos os valores e leve na próxima consulta.

Lembre-se: Uma única medida não conta toda a história.As medidas feitas corretamente ajudam seu médico a ajustar o tratamento com mais segurança.