Dra. SARA MOHRBACHER
Nefrologia & Clínica Médica

Como medir a **pressão em casa corretamente**



1 ANTES DE MEDIR

1. Esvazie a bexiga.
2. Escolha um ambiente tranquilo.
3. Descanse por 5 minutos em silêncio.

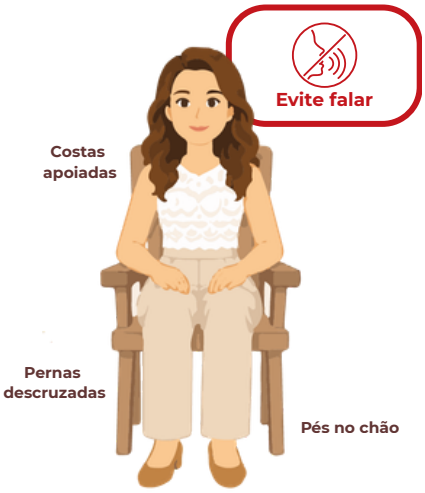


EVITE MEDIR SE VOCÊ

- Tomou café nos últimos 30 minutos
- Fumou nas nos últimos 30 minutos
- Fez atividade física nos últimos 30 minutos
- Consumiu bebida alcoólica nos últimos 30 minutos
- Está muito nervoso, ansioso ou estressado.

2 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.



3 POSIÇÃO DO BRAÇO

- ✔ Apoie o braço sobre uma mesa.
- ✔ Palma da mão voltada para cima.
- ✔ O braço deve ficar na altura do coração.



4 COMO COLOCAR O MANGUITO

- Coloque o manguito aproximadamente 2 dedos acima da dobra do cotovelo.
- Ele deve ficar ajustado, mas sem apertar demais.



5 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



- 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.