

Como medir sua **pressão arterial**

Obter uma leitura precisa da pressão arterial é uma forma fácil e rápida de ajudar a controlar a saúde do seu coração e pegar qualquer problema no início. Comece usando um monitor de pressão arterial que seja aprovado pelo seu profissional de saúde, ou de grau médico, e se certificando de que seja de tamanho adequado.

Passo 1. 30 minutos antes de medir sua pressão arterial:

- Não fume
- Não se exercite
- Não consuma bebidas com cafeína
- Não consuma álcool

Passo 2. 5 minutos antes de medir sua pressão arterial:

- Descanse por pelo menos 5 minutos
- Sente-se de forma tranquila e não converse

Passo 3. Prepare-se para medir sua pressão arterial:

- Repouse o braço confortavelmente em uma superfície plana no nível do coração
- Sente-se corretamente, com as costas eretas e apoiadas
- Não cruze as pernas e deixe a sola dos pés no chão
- Posicione a parte de baixo da braçadeira acima da dobra do cotovelo
- Envolve seu braço com ela diretamente sobre a pele (e não sobre tecidos)
- Faça pelo menos 2 leituras, com intervalo de 1 minuto
 - De manhã, preferencialmente antes de tomar os medicamentos
 - À noite, preferencialmente antes de ir dormir
 - Se perceber que um dos braços tem a leitura mais alta do que o outro, considere aquele com a leitura mais alta



Como ler as medições da sua pressão arterial:

120

Sistólica

Quando o coração **bate** e o músculo cardíaco se contrai.

80

Diastólica

Quando o coração está em **repouso** entre as batidas.



A leitura de uma pressão arterial normal é inferior a 120/80 mmHg. Converse com o seu profissional de saúde sobre sua meta de pressão arterial. **Leia o QR code para saber mais.**

Se a sua pressão arterial for superior a 180/120 mmHg, considera-se uma emergência.

- Aguarde alguns minutos e meça sua pressão arterial novamente
- Se a sua pressão arterial ainda estiver alta e não houver outros sinais ou sintomas, fale com seu profissional de saúde imediatamente
- Se estiver experimentando sinais e sintomas de dor no peito, falta de ar, dor nas costas, dormência/fraqueza, alteração na visão ou dificuldade de falar, disque 911

Meu registro de pressão arterial

Nome:
Minha meta de pressão arterial: / mmHg
Instruções: <ul style="list-style-type: none">• Meça sua pressão arterial 2 vezes ao dia (manhã e noite) por volta da mesma hora todos os dias• Registre sua pressão arterial nesta tabela para mostrar ao seu médico a cada consulta

Data	Manhã			Noite		
	Hora	Leitura 1	Leitura 2	Hora	Leitura 1	Leitura 2
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/
		/	/		/	/

Recursos:

American Heart Association: <http://heart.org/hbp>

CDC: https://www.cdc.gov/heart-disease/docs/My_Blood_Pressure_Log.pdf

Beth Israel Leahy Health “At-Home Blood Pressure Monitors:”

https://www.bilhpn.org/wp-content/uploads/2022/01/34915_Performance_Network_Blood_Pressure_Flyer_8.5x11_final.pdf