

## **MEDIDA DOMICILIAR DE PRESSÃO ARTERIAL**

Medir a pressão arterial 2 x ao dia por 3 dias consecutivos  
Antes de fazer a primeira medida descansar por 2 minutos  
2 medidas antes do café da manhã com intervalo de 2 minutos  
2 medidas antes do jantar (ou 2h após) com intervalo de 2 minutos  
Posição sentada, com as pernas descruzadas, sem conversar  
A bexiga deve estar vazia e o braço na altura do coração



**Anotar os resultados na tabela abaixo:**

	Pressão Máxima (Sistólica)	Pressão Mínima (Diastólica)	Frequência Cardíaca
<b>DIA 1 Manhã</b>			
<b>DIA 1 Manhã</b>			
<b>DIA 1 Noite</b>			
<b>DIA 1 Noite</b>			
<b>DIA 2 Manhã</b>			
<b>DIA 2 Manhã</b>			
<b>DIA 2 Noite</b>			
<b>DIA 2 Noite</b>			
<b>DIA 3 Manhã</b>			
<b>DIA 3 Manhã</b>			
<b>DIA 3 Noite</b>			
<b>DIA 3 Noite</b>			
<b>Média</b>			

Controle ideal PA média < 135/85 mmHg PA Média: Somatória de todas as medidas dividido por 12

### **Medidores de Pressão recomendados**

Poderão ser utilizados apenas aparelhos validados pela BHS (British Hypertension Society) e pela SBC (Sociedade Brasileira de Cardiologia). Sugestão de aparelho:

**OMRON – Automático de Braço**  
**Modelos: HEM 7320 / 7130 / 7200 / 7113**

**Para novo impresso desta curva de pressão acessar nosso site**

[www.clinicacardion.com.br](http://www.clinicacardion.com.br) > Área de Clientes > Downloads > Curva de pressão arterial