



Associação Portuguesa do Doente Hipertenso

COMO MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL CORRETAMENTE?

PREPARAÇÃO ANTES DA MEDIÇÃO

1. Descanse: Fique sentado e em repouso por 5 a 10 minutos antes de medir.
2. Ambiente tranquilo: Realize a medição sem distrações.
3. Evite certos hábitos: Não fume, beba café ou faça exercícios pelo menos 30 minutos antes da medição.
4. Vá ao WC: A bexiga cheia pode alterar os resultados.
5. Use roupas confortáveis: O braço onde será medida a pressão deve estar livre de roupas apertadas.

PASSO A PASSO PARA UMA MEDICÇÃO EFICAZ

1. Escolha do braço: O braço esquerdo geralmente é preferido, a menos que seu médico indique o contrário.
2. Posição correta: Sente-se com as costas e os pés bem apoiados, mantenha o braço apoiado na mesa ou superfície à altura do coração e relaxe o braço.
3. Colocação da braçadeira: Posicione a braçadeira do aparelho a volta do braço, 2 a 3 cm acima do cotovelo. Após os ajustes deve ser possível passar um dedo entre a braçadeira e o braço.
4. Iniciar medição: Siga as instruções do seu aparelho. Pressione o botão de início e aguarde a leitura.
5. Leia e aponte os valores: O resultado da medição aparecerá no visor do aparelho. O número maior (sistólico) é a pressão máxima, e o número menor (diastólico) é a pressão mínima. Registe os valores em papel, incluindo data e horário da medição.



Associação Portuguesa do Doente Hipertenso

DICAS IMPORTANTES

- Faça várias medições: Faça 2 ou 3 medições consecutivas, com intervalos de 1 minuto e aponte os resultados.
- Meça em horários regulares: O ideal é medir a pressão sempre nos mesmos horários do dia, de manhã e à noite.
- Compare com o consultório: Leve os seus resultados ao médico na próxima consulta.

ERROS COMUNS AO MEDIR A PRESSÃO

- Não descansar antes: Medir logo após atividades físicas pode resultar em leituras erradas.
- Posição incorreta: Cruzar as pernas ou não apoiar o braço à altura do coração pode distorcer os resultados.
- Conversar durante a medição: Falar pode aumentar a pressão arterial e alterar os valores.

DICA APDH: MEDIR A PRESSÃO CORRETAMENTE FAZ A DIFERENÇA

A APDH recomenda; Mantenha-se em movimento!