Controle pressórico



Mês/ano:

data	horário	pressão

data	horário	pressão

Orientações

Antes da medida

- 30 minutos antes: não fumar, não comer, evitar café/energéticos.
- 90 minutos antes: não praticar exercício físico.
- 5 minutos antes: sente-se em repouso, esvazie a bexiga e não fale.

Ambiente

- Local silencioso, com temperatura confortável (nem muito frio, nem muito quente).

Posição correta

- Sentado, com as costas apoiadas na cadeira.
- Pernas descruzadas e pés apoiados no chão.
- Braço nu, apoiado na altura do coração, com a palma da mão voltada para cima.

Durante a medida

- Não fale e não se mexa.
- Faça 3 medições, com intervalo de 1 minuto entre elas.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária