

www.sbh.org.br



**SOCIEDADE
BRASILEIRA DE
HIPERTENSÃO**

Medida da pressão arterial

A hipertensão arterial ou pressão alta é uma doença que acomete um grande número de pessoas. Ela atinge cerca de 30% dos adultos e pode duplicar nos idosos. Muitas pessoas que tem pressão alta têm aparelhos para medirem sua pressão em casa. A medida da pressão é fácil de ser realizada. Porém, deve ser executada de forma padronizada para evitar erros. A SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO apresenta a seguir a forma correta de medida da pressão com uso de aparelhos automáticos ou digitais.

Sociedade Brasileira de Hipertensão

Avenida Paulista, 2073, Salas 505 – 508
CEP: 01311-300 - São Paulo/SP

(11) 3284-0215 | Fax: (11) 3289-3279
sbh@sbh.org.br

Saiba como medir sua pressão com aparelho eletrônico Siga corretamente as instruções

Preparo antes da medida da pressão

1 - Evite grandes refeições, bebida alcoólica, café ou fumo pelo menos 30 minutos antes da medida. Descanse 5 a 10 minutos. Após exercício físico aguarde 60-90 min.



2 - Sente-se em uma cadeira com as costas relaxadas e apoiadas no encosto, sem cruzar as pernas.



3 - Retire qualquer roupa do braço antes de colocar a braçadeira. Não coloque a braçadeira sobre roupas.



4 - Coloque a braçadeira no braço esquerdo, sem folgas, 2 a 3 dedos acima da dobra do braço, com a marca da braçadeira sobre a artéria, na parte interna do braço.



5 - Mantenha o braço relaxado, apoiado na altura do coração e vire a palma da mão para cima.

Como manusear o aparelho



6. Com a mão direita conecte a extensão de borracha da braçadeira e aperte o botão para ligar o aparelho.



7. Espere o aparelho indicar no visor que está pronto para iniciar a medida. Aperte o botão para iniciar, a braçadeira começará a encher, apertando seu braço. Não converse nem movimente o braço durante a medida.

8 - Quando a braçadeira esvaziar e aparecer uma sequência de números no visor, a medida terminou. O primeiro valor é a pressão sistólica ou máxima, o segundo é a diastólica ou mínima, se aparecer um terceiro valor, ele corresponde ao pulso.

9 - Anote os valores da pressão iguais aos mostrados no visor, com data e horário. Se você tem pressão alta o ideal é medir a pressão pelo menos 2 vezes, com intervalo de 1 a 2 min. antes de tomar seus remédios.



10 - Quando terminar, aperte o botão para desligar o aparelho.

Atenção:

Certifique-se que seu aparelho é de qualidade, o que permite medidas exatas da pressão. Para tanto, o aparelho deve ter sido validado e aprovado por entidades científicas.

Consulte o site www.bhsoc.org/bp_monitors/automatic.stm, nele há uma lista de aparelhos automáticos validados.

SE VOCÊ TEM HIPERTENSÃO (PRESSÃO ALTA) NÃO MODIFIQUE O TRATAMENTO EM FUNÇÃO DOS VALORES DA PRESSÃO. CONSULTE SEU MÉDICO E MOSTRE OS VALORES DA PRESSÃO!

O que significa o valor da sua pressão

Pressão maior ou igual a 140 / 90
CUIDADO!!!
Pode significar que sua pressão está alta.

Pressão máxima entre 130-139 ou pressão mínima entre 85-89
ATENÇÃO!!! Sua pressão está no limite.

Pressão menor que 130 / 85
Sua pressão está **normal**.

Pressão menor ou igual a 120 / 80
PARABÉNS!!!! – sua pressão está ótima.