

Controle da Pressão Arterial

Nome: _____

Você deverá medir _____ vezes por semana

Antes de medir:

- 1) Não conversar durante a medição;
- 2) Não estar com a bexiga cheia;
- 3) Não praticar exercícios físicos há pelo menos 60 minutos;
- 4) Não ter fumado pelo menos 30 minutos antes;
- 5) Evitar bebida alcoólica e cafeína 30 min antes.

Posicionamento:

- 1) Deve estar sentado com as pernas descruzadas, pés apoiados no chão, dorso encostado na cadeira e relaxado;
- 2) O braço deve estar na alta do coração, apoiado, com a palma da mão voltada para cima, e as roupas não devem garrotear o membro.

Orientações:

- 1) Medir na mesma hora todos os dias;
- 2) Caso sinta qualquer sintoma, anotar o sintoma na tabela junto com o horário em que ocorreu;
- 3) Se for necessário repetir a aferição, é necessário um intervalo de pelo menos 1 minuto.



Controle da Pressão Arterial

Cuidados:

- 1) O manguito deverá ser ajustado nos obesos e crianças;
- 2) Caso tenha sintomas (cefaléia persistente, dor no peito, falta de ar, perda de força em algum membro, náuseas e vômitos), deverá procurar o pronto atendimento.
- 3) É importante fazer uso regular dos anti hipertensivos e evitar auto medicação.
- 4) Evitar consumos de refrigerantes, alimentos embutidos e enlatados.

A hipertensão é a doença cardiovascular mais prevalente do mundo, e é uma das principais causas de morte.

Por ser silenciosa, sua prevenção, diagnóstico e tratamento precoce são fundamentais.

Prevenir é cuidar!

