

Tabela de pressão arterial para imprimir

Nome

Aparelho e braço

Médico

Semana de

Dia	Manhã			Noite			Observações
	Medição 1	Medição 2	Pulso	Medição 1	Medição 2	Pulso	
Dia 1							
Dia 2							
Dia 3							
Dia 4							
Dia 5							
Dia 6							
Dia 7							
Média da semana (dias 2 a 7)							Deixe o primeiro dia de fora e faça a média dos outros.

Pressão arterial em mmHg, pulso em batimentos por minuto.

Antes de medir

1. Fique sentado em silêncio por cinco minutos antes, sem falar.
2. Sem cafeína, cigarro ou exercício nos 30 minutos anteriores.
3. Braço descoberto, braçadeira na altura do coração, braço apoiado na mesa.
4. Faça duas medições com um minuto de intervalo e anote as duas.
5. Meça nos mesmos horários todos os dias.

Faixas da ESC 2024 em casa

Normal	abaixo de 120/70
Elevada	120/70 a 134/84
Hipertensão	135/85 ou mais

Não é um dispositivo médico. Converse com o médico sobre as suas medições.

bpdairy.shenfleet.dev/pt-br/tabela-de-pressao-arterial-para-imprimir/