



AUTOMONITORIZAÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL

Autor(es): Miguel Bhatt Ambaram, Joana Abrantes
Local de Trabalho: USF Alvalade, ULS Santa Maria

Data	Medição	Hora	Pressão Arterial Sistólica (Máxima)	Pressão Arterial Diastólica (Mínima)	Frequência Cardíaca	Notas
/	Manhã					
	Tarde					
/	Manhã					
	Tarde					
/	Manhã					
	Tarde					
/	Manhã					
	Tarde					
/	Manhã					
	Tarde					

Bibliografia:
European Society of Cardiology. (2024). 2024 ESC guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. European Heart Journal, 45(1), 1-50
2024 European Society of Hypertension clinical practice guidelines for the management of arterial hypertension: Endorsed by the European Federation of Internal Medicine (EFIM), European Renal Association (ERA), and International Society of Hypertension (ISH). European Journal of Internal Medicine, 126, 1–15

Data	Medição	Hora	Pressão Arterial Sistólica (Máxima)	Pressão Arterial Diastólica (Mínima)	Frequência Cardíaca	Notas
/	Manhã					
	Tarde					
/	Manhã					
	Tarde					
/	Manhã					
	Tarde					
/	Manhã					
	Tarde					

- Efetuar a medição da pressão arterial num local silencioso e sossegado, na posição sentada e após 5 minutos de repouso;
- Não fumar, beber estimulantes (café, álcool e chá preto ou chá verde), comer ou realizar exercício físico nos 30 minutos anteriores; Não falar durante as medições;
- Ao realizar a medição deve ter o braço descoberto e apoiado sobre uma superfície plana com a braçadeira acima do cotovelo e ao nível do coração; As costas devem estar apoiadas na cadeira e os pés apoiados no chão;
- Fazer **3 medições de manhã e 3 medições de tarde à mesma hora**, intervaladas de 1-2 minutos, durante pelo menos 3 dias, mas preferencialmente durante 6-7 dias.