

Registo dos valores^{4,6,7}

- É importante que meça a sua PA com a periodicidade indicada pelo seu médico. De uma forma geral^{4,6}:
 - Para verificar se a sua PA está controlada, deve medi-la durante 7 dias consecutivos, em dois períodos do dia: de manhã e de tarde;
 - Se for hipertenso e a sua PA estiver controlada, deve medi-la 1 a 2 vezes por semana, idealmente antes de tomar a medicação;
- Em cada avaliação, deve fazer 2 medições com 1-2 minutos de intervalo. Se os valores das medições forem muito diferentes, meça uma terceira vez^{4,6};
- Registe todas as medições que efetuar e partilhe os seus registos com o seu médico/enfermeiro de família. No site da USF pode encontrar uma tabela que poderá utilizar para registar os valores de PA. Também o poderá fazer na tabela abaixo:

Dia	Manhã			Tarde		
	1ª medição	2ª medição	3ª medição	1ª medição	2ª medição	3ª medição
__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__
__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__
__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__
__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__
__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__
__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__
__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__	__/__/__

Referências bibliográficas

1. Georgia Department of Public Health. PA [Internet]. [acedido a 23 de fevereiro de 2021]. Disponível em <https://www.gachd.org/programs-services/health-promotion-disease-prevention/high-blood-pressure-control/>. 2. SPHA [Internet]. Hipertensão arterial: o que é? Sociedade Portuguesa de Hipertensão Arterial. [acedido a 23 de fevereiro de 2021]. Disponível em www.spha.org.pt/base8_detail/24/89. 3. Williams B et al., 2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension [Internet]. European Society of Cardiology [acedido a 23 de fevereiro de 2021]. Disponível em <https://www.escardio.org/Guidelines/Clinical-Practice-Guidelines/Arterial-Hypertension-Management-of>. 4. SPHA [Internet]. Monitorização da hipertensão arterial. Sociedade Portuguesa de Hipertensão Arterial. [acedido a 23 de fevereiro de 2021]. Disponível em www.spha.org.pt/pt/base8_detail/24/92. 5. Muntner P et al. Measurement of blood pressure in humans: a scientific statement from the AHA. Hypertension [Internet]. 2019 [acedido a 23 de fevereiro de 2021]. Disponível em <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/HYP.000000000000087>. 6. Taking your blood pressure at home. [Internet]. British Hypertension Society. [acedido a 23 de fevereiro de 2021]. Disponível em https://bihso.org/wp-content/uploads/2017/09/How_to_instructional_leaflet.pdf. 7. Rabi, M et al. Hypertension Canada's 2020 Comprehensive Guidelines for the Prevention, Diagnosis, Risk Assessment, and Treatment of Hypertension in Adults and Children. *Can J Cardio*. 2020;36(5):596-624.



Elaborado por: Catarina Mansos e Catarina Empis
R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa
Tel: 213913220
site: <https://usfsantocondestavel.weebly.com/>
e-mail: condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt
Abril de 2021



Medição da Pressão Arterial em ambulatório



Ref. 1

O que é a pressão arterial e quais os valores normais?

A pressão arterial (PA) é a força que o sangue exerce na parede das artérias do corpo. Quando esta é excessiva, danifica as artérias e favorece o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. É composta por duas medidas: a pressão arterial sistólica ou “máxima” e a pressão arterial diastólica ou “mínima”. A primeira corresponde ao momento em que o coração contrai e envia sangue para todo o corpo. A segunda ocorre quando o coração relaxa para se voltar a encher de sangue².

Os valores normais da PA dependem da altura do dia. Assim, quando estamos acordados, os valores normais de PA são geralmente inferiores a 135/85 mmHg e, durante o sono, inferiores a 120/70 mmHg³.

Porque é importante medir a pressão arterial em casa?

A medição da PA na consulta mostra como está a sua pressão naquele momento. No entanto, a PA sofre várias oscilações ao longo do dia e é influenciada por vários fatores como a alimentação, o *stress*, o esforço físico e a toma de medicação⁴.

Com a medição da PA em casa é possível obter um maior número de medições, fora do contexto de consulta, o que permite obter uma perceção mais fidedigna dos seus valores de PA⁴.

Pode-se equiparar a PA no consultório a uma fotografia do momento e a medição da PA em casa a um vídeo que tem em conta as medições sequenciais que são feitas ao longo do tempo⁴.

Como escolher o aparelho?

Há uma grande variedade de aparelhos no mercado mas nem todos são recomendados. Deve ser:

- Um aparelho automático de medição da PA no braço (os dispositivos que fazem a medição no punho ou nos dedos fornecem valores tensionais pouco credíveis)⁴;
- Um aparelho validado. Para verificar a lista de aparelhos validados pode consultar www.stridebp.org;
- Usada uma braçadeira de dimensão adequada ao tamanho do seu braço⁵:

Tamanho	Circunferência do braço	Dimensões braçadeira
Pequena	22-26 cm	12x22 cm
Standard	27-34 cm	16x30 cm
Grande	35-44 cm	16x36 cm

Antes de medir

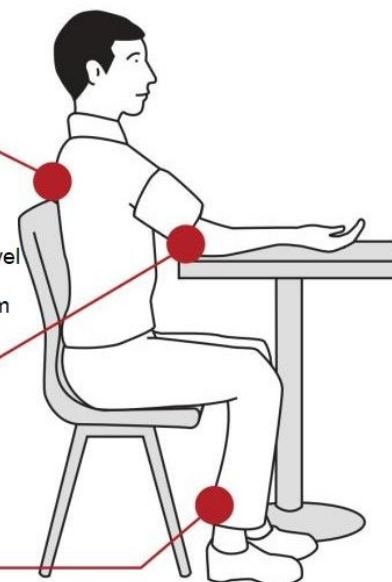
Como referido anteriormente, alguns fatores podem influenciar os valores de PA. Por isso, antes de medir, é importante assegurar que^{4,6}:

- Está num ambiente calmo;
- Descansou pelo menos 5 minutos antes de medir a PA, ou seja, neste tempo deverá ter estado sentado num local tranquilo, tentando relaxar e evitando distrações como falar;
- Se tiver necessidade de usar a casa de banho o faz antes da medição;
- Nos 30 minutos anteriores:
 - Não fumou;
 - Não ingeriu bebidas alcoólicas;
 - Não ingeriu café, chá, bebidas energéticas ou outras bebidas estimulantes;
 - Não fez exercício físico.

Em que braço medir? Na primeira vez que medir a sua PA meça-a em ambos os braços. O braço que registar o valor mais elevado deverá ser o utilizado para futuras medições⁷.

Como medir

- ✓ Sentado
- ✓ Costas apoiadas
- ✓ Braço sem roupa e apoiado
- ✓ Braçadeira com tamanho adequado
- ✓ Parte média da braçadeira ao nível do coração
- ✓ Aplicar braçadeira de acordo com as instruções do fabricante
- ✓ Não fale nem se mexa antes e durante a medição
- ✓ Pernas não cruzadas
- ✓ Pés apoiados no chão



Adaptado de Hypertension Canada⁷