

Não é necessário estar constantemente a medir as tensões. Discuta com o seu médico de família com que intervalo as deve medir.



Se o diagnóstico de hipertensão arterial é recente, deve ser medida com mais frequência do que em doentes com a doença controlada!

Não se esqueça!

Se os valores das tensões estiverem normais, não pare de tomar a medicação para as tensões! Eles estão normais precisamente por estar medicado (a).

Para assistir a um vídeo explicativo, pode consultar: www.usfodisseia.pt.vu

Para saber todas as recomendações relativas à medição da tensão arterial em casa, consulte o seu médico de família.



USF Odisseia

Av. Luís de Camões nº 290, 2º andar

4474-004 Maia

Telef. 229 470 950

E-mail: usf.odisseia@csmaia.min-saude.pt

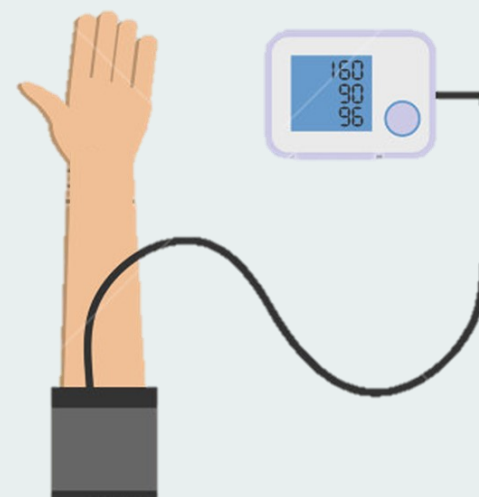


Panfleto realizado por: Fabiana Peixoto
Interna do 3º ano de
Formação Específica de MGF

Fontes:
Sociedade Portuguesa Hipertensão
National Institute for Health Research

Última atualização: Novembro 2017

Como é que devo medir as tensões em casa?



Para que serve a medição das tensões em casa?

- Verificar se as tensões estão normais no consultório mas altas em casa
- Ver se as tensões só estão altas quando está no consultório médico
- Avaliar as tensões de uma pessoa cujos valores de tensão arterial costumam variar muito
- Ajudar a ajustar o tratamento para a hipertensão arterial
- Ver se a medicação para as tensões está a ter efeito
- Avaliar uma pessoa com as tensões normalmente baixas
- Monitorizar uma pessoa com as tensões controladas



Como medir adequadamente as tensões em casa?

- Usar um aparelho de medir a tensão no braço (os aparelhos de pulso não têm utilidade)
- Usar um braçal de tamanho adequado
- Idealmente, usar um aparelho calibrado
- Na primeira medição em casa, medir as tensões nos dois braços para determinar em qual dos dois o valor das tensões é superior e, a partir daí, medir sempre as tensões nesse braço
- O braçal deve ser colocado no braço, a 2cm da dobra do cotovelo



- As costas devem estar bem apoiadas na cadeira
- O antebraço deve estar apoiado numa superfície firme e lisa, e deve estar ao nível do peito
- Evitar medir as tensões com roupa que aperte o braço
- Deve estar com as pernas descruzadas e os pés assentes no chão
- Comer, beber café, fumar ou fazer exercício nos últimos 30 minutos antes de medir a tensão podem afetar o valor obtido
- Deve estar sentado, em silêncio e em repouso durante pelo menos 5 minutos
- Medir as tensões mais do que uma vez, com pelo menos 1 min de intervalo. Se as duas medições forem muito diferentes, medir as tensões uma terceira vez.
- A tensão deve ser medida idealmente durante a manhã e/ou final do dia ou de acordo com a indicação dada pelo seu médico

