Registo da tensão arterial em casa

Dra. Elsa Morgado · Médica especialista em Nefrologia · Cédula profissional n.º 37466, Ordem dos Médicos · NIF 192794272

Nome _____ Semana de _____

Momento	Segunda dia ____ / ____	Terça dia ____ / ____	Quarta dia ____ / ____	Quinta dia ____ / ____	Sexta dia ____ / ____	Sábado dia ____ / ____	Domingo dia ____ / ____
Ao levantar antes dos medicamentos e do pequeno-almoço	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____
A meio da manhã por volta das 11h	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____
A meio da tarde por volta das 16h	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____
Ao deitar antes de dormir	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____	1.ª ____ / ____ P ____ 2.ª ____ / ____ P ____ Hora ____
Observações sintomas, mudanças na medicação							

Quando medir: meça uma vez por dia, no momento assinalado. A sequência roda todos os dias: ao levantar, a meio da manhã, a meio da tarde, ao deitar, e recomeça.
Como registar: escreva a máxima / mínima e o pulso (P). Exemplo: 1.ª 135 / 82 P 72

Como medir a tensão

- Sente-se com as costas apoiadas e os pés no chão, e descanse 5 minutos antes de medir.
- Apoie o braço numa mesa, à altura do coração, com a braçadeira sobre a pele e sem roupa apertada.
- Nos 30 minutos antes, não fume, não beba café e não faça exercício. Esvazie a bexiga.
- Faça duas medições, com 1 a 2 minutos de intervalo, e registe as duas. Não fale durante a medição.
- Traga este registo à consulta ou mostre-o durante a teleconsulta.

Fonte: Mancia G, et al. 2023 ESH Guidelines for the management of arterial hypertension. J Hypertens. 2023;41(12):1874·2071.