

MAPA DA PRESSÃO ARTERIAL

NOME: _____

Data	Manhã 	Noite 
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		
___/___/___		

ANTES DE MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL



Se beber café,
álcool ou fumar,
aguarde 30 minutos



Se tiver comido,
aguarde 60 minutos



Se tiver feito atividade
intensa ou exercícios,
aguarde 60 minutos



Esvazie a bexiga, antes
de medir a pressão



Aguarde 5 minutos em
repouso antes de medir
pela primeira vez



Aguarde 1 minuto antes
de repetir a medida

COMO MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL

Palma da mão virada para
cima, descansando na mesa

Fique em silêncio e não
faça outras coisas

Descruze as pernas e
apoie os pés no chão

Sente-se em uma
cadeira com apoio
para as costas



Anote igual
ao exemplo

123 x 80