



Blood Pressure Measurement Instructions

NÃO FUME, FAÇA EXERCÍCIOS, BEBA BEBIDAS CAFEINADAS OU ÁLCOOL DENTRO DE 30 MINUTOS DE MEDIDA.

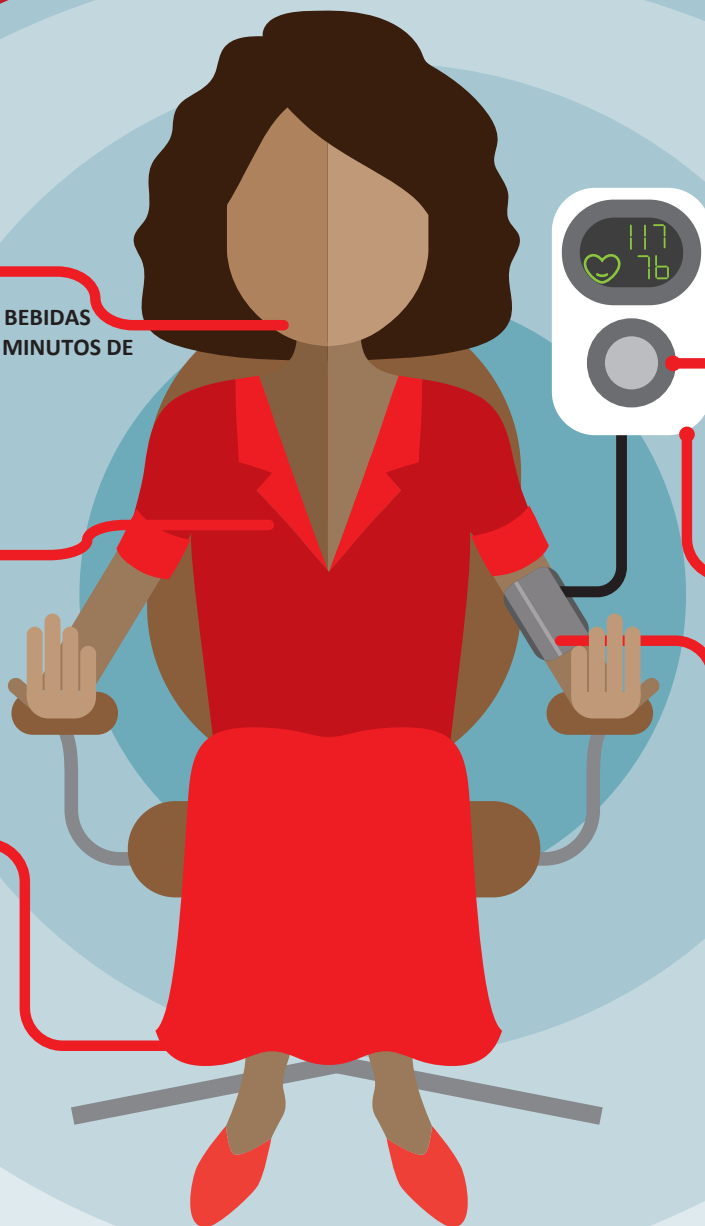
FAÇA PELO MENOS DUAS LEITURAS 1 MIN. PARTIR DE MANHÃ ANTES DE TOMAR OS MEDICAMENTOS E À NOITE ANTES DO JANTAR. REGISTRE TODOS OS RESULTADOS.

DESCANSE EM UMA CADEIRA PELO MENOS 5 MINUTOS COM O BRAÇO ESQUERDO DESCANSO CONFORTÁVELMENTE EM UMA SUPERFÍCIE PLANA NO NÍVEL DO CORAÇÃO. SENTE-SE CALMA E NÃO FALE.

SE INSTRUMENTO CORRETAMENTE CALIBRADO E VALIDADO. VERIFIQUE O TAMANHO DO PUNHO E AJUSTE.

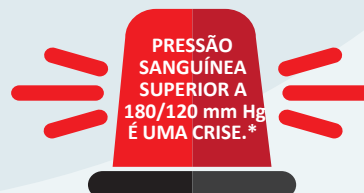
CERTIFIQUE-SE DE QUE ESTÁ RELAXADO. SENTE-SE AINDA EM UMA CADEIRA, COM OS PÉS LISOS NO CHÃO, COM AS COSTAS RETAS E APOIADAS.

COLOQUE A PARTE INFERIOR DO PUNHO ACIMA DA CURVATURA DO COTOVELO.



American Heart Association níveis recomendados de tensão arterial

CATEGORIA DE PRESSÃO SANGUÍNEA	SISTÓLICO mm Hg (número superior)		DIASTÓLICO mm Hg (número inferior)
NORMAL	MENOS DE 120	E	MENOS DE 80
ELEVADO	120-129	E	MENOS DE 80
ALTA PRESSÃO SANGUÍNEA (HIPERTENSÃO) ESTÁGIO 1	130-139	OU	80-89
ALTA PRESSÃO SANGUÍNEA (HIPERTENSÃO) ESTÁGIO 2	140 OU SUPERIOR	OU	90 OU SUPERIOR
CRISE HIPERTENSIVA (consulte seu médico imediatamente)	SUPERIOR A 180	E/OU	SUPERIOR A 120



* Espere alguns minutos e meça a tensão arterial novamente. Se ainda estiver alto, entre em contato com seu médico imediatamente.

SAIBA MAIS EM HEART.ORG/HBP