



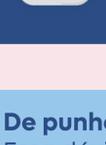
Como medir sua pressão em casa

A pressão arterial pode trazer complicações. Por isso, acompanhá-la constantemente pode ajudar a controlar a saúde do seu coração.

Entenda como escolher um aparelho de qualidade para aferir sua pressão corretamente.

Mantenha esse cuidado frequente na sua vida!

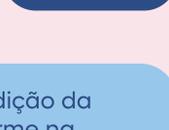
1 Escolhendo seu aparelho



Os aparelhos medidores de pressão são chamados **esfigmomanômetros**. Atualmente, eles possuem modelos acessíveis e automáticos que facilitam a medição.

De pulso ou de braço?

Essa dúvida é bem comum entre as pessoas, mas, no geral, os medidores de braço são mais precisos que os de pulso, desde que sejam utilizados corretamente.¹



Na hora da compra, faça a medição da circunferência do braço e confirme na embalagem se o produto se encaixa. Em caso de dúvidas, consulte o farmacêutico.

Dica: sempre verifique se o produto tem o selo do INMETRO.

2 Cuidados antes de começar a aferir a pressão



Mantenha-se relaxado com as costas na cadeira, o braço apoiado na mesa e os pés apoiados no chão.



Use sempre o manguito (faixa que vai ao redor do braço) de tamanho adequado.



Não converse durante ou entre os procedimentos de medições.

3 Faça a medição

Nos aparelhos modernos, basta apertar um botão e aguardar o processo, seguindo as orientações do tópico 2 até que o resultado apareça na tela.

Para medir a pulsação sem o uso de um aparelho específico, use um relógio com ponteiro de segundos ou um cronômetro digital.

Coloque, suavemente, dois dedos no interior do seu outro pulso, abaixo do polegar.



Conte os batimentos durante 30 segundos.



Duplique o resultado para obter a pulsação em repouso.

Em indivíduos adultos, normalmente, este valor fica entre os **60 e 100 batimentos por minuto**.

A primeira verificação deve ser realizada nos dois braços e devem ser feitas **3 medidas com intervalo de 1 minuto**.²

4 Interpretando os resultados



DICAS

- Considere sempre a média da segunda e terceira medida.³
- Se, na primeira medida, a pressão arterial estiver menor que **130/85 mmHg**, não é necessário realizar medidas adicionais.³
- O braço com maior valor aferido deverá ser utilizado como referência para as próximas medidas.³

Como falamos anteriormente, a **hipertensão arterial** acontece quando os níveis da pressão sanguínea nas artérias estão muito altos.⁴

Isso acontece quando estes índices são **iguais ou ultrapassam os 140/90 mmHg** (ou 14 por 9). Veja, abaixo, como interpretar seus resultados:⁴



Normal (livre de Hipertensão)

PA menor ou igual a 20/80 mmHg⁵

Cuidado (Pré-hipertensão)

PA entre 121-139/81-89 mmHg⁵

Atenção (alerta de Hipertensão)

PA maior que 140/90 mmHg⁵

Importante: de qualquer forma, o diagnóstico final deve ser feito sempre por um médico.⁵

5 Como saber quando é a hora de procurar um médico?



Antes de mais nada, fique atento a sintomas como:⁵

- Dores no peito
- Dor de cabeça
- Tonturas
- Zumbido no ouvido
- Fraqueza
- Visão embaçada
- Sangramento nasal

É importante medir regularmente a sua pressão. Pessoas acima de 20 anos de idade devem aferir ao menos uma vez por ano ou, em caso pressão arterial na família, duas vezes por ano.⁴

6 Dicas para prevenir e tratar a Hipertensão

- 1 Meça a pressão pelo menos uma vez por ano
- 2 Pratique atividades físicas, se possível, todos os dias
- 3 Mantenha o peso ideal e evite a obesidade
- 4 Tenha uma dieta saudável: evite sal e frituras e busque consumir mais frutas, verduras e legumes
- 5 Diminua ou evite totalmente as bebidas alcoólicas
- 6 Não fume
- 7 Não pare ou mude o tratamento sem orientações de um médico
- 8 Evite o estresse o máximo que puder
- 9 Mesmo com uma rotina agitada, procure formas de decompressão
- 10 Consulte um cardiologista periodicamente para prevenir e controlar a sua pressão

Referências

1. "Qual esfigmomanômetro é mais confiável? O digital ou o manual?" | Biblioteca Virtual em Saúde: <https://aps-repo.bvs.br/aps/qual-esfigmomanometro-e-mais-confiavel-o-digital-ou-manual/> Acesso em: 26/09/2023

2. Ministério da Saúde | Linhas de Cuidado. Disponível em: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/hipertensao-arterial-sistematica-\(HAS\)-no-adulto/tecnica-afecao-pa](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/hipertensao-arterial-sistematica-(HAS)-no-adulto/tecnica-afecao-pa). Acesso em: 21/09/2023

3. "Medir a própria pressão arterial e pulsação" | Heart Failure Matters <https://www.heartfailurematters.org/pt-br/o-que-pode-fazer/medir-a-propria-pressao-arterial-e-pulsacao/> Acesso em 26/09/2023

4. Ministério da Saúde: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/h/hipertensao> Acesso em: 29/09/2023

5. "Sou Paciente - Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) no adulto" | Linhas de Cuidado | Ministério da Saúde: [https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/hipertensao-arterial-sistematica-\(HAS\)-no-adulto/sou-paciente](https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/hipertensao-arterial-sistematica-(HAS)-no-adulto/sou-paciente) Acesso em: 28/09/2023

6. Universidade Federal de Minas Gerais "O que você precisa saber sobre pressão alta (hipertensão arterial)" https://ftp.medicina.ufmg.br/alo/cartilhas/Pressao_alta.pdf Acesso em: 29/09/2023