

Cuidando da Pressão Arterial

Medir a pressão é uma forma de cuidar da saúde.



Universidade Federal do Mato Grosso – Campus Sinop
Programa de Pós-graduação Ciência em Saúde

Para que serve o aparelho de pressão?



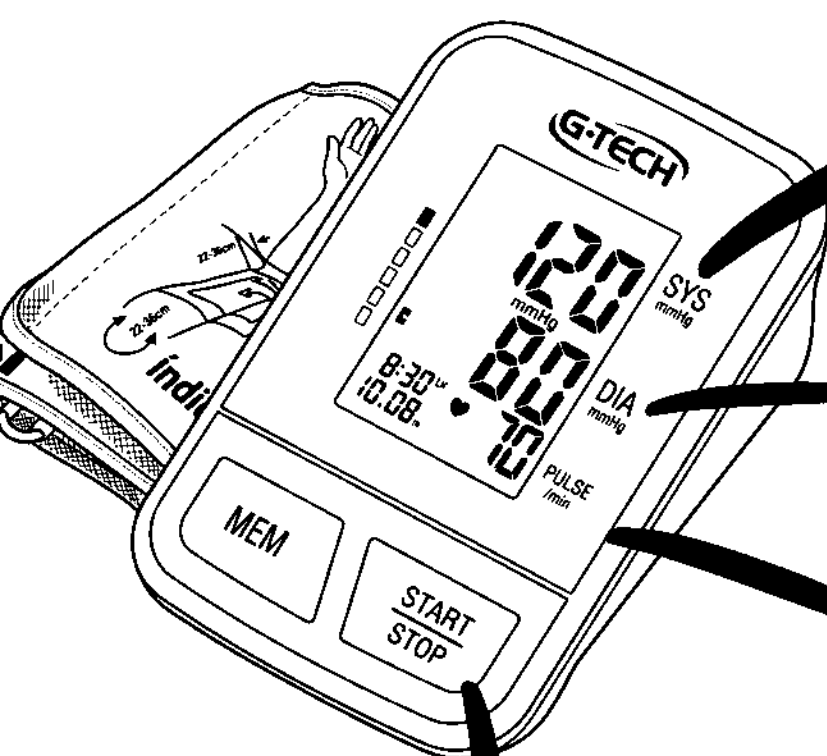
O aparelho mede a pressão arterial.

O aparelho não substitui a consulta com o médico.



Não pare de usar o medicamento por conta própria.

Informações do aparelho da pressão arterial



Pressão sistólica
Mostra a pressão máxima nas artérias

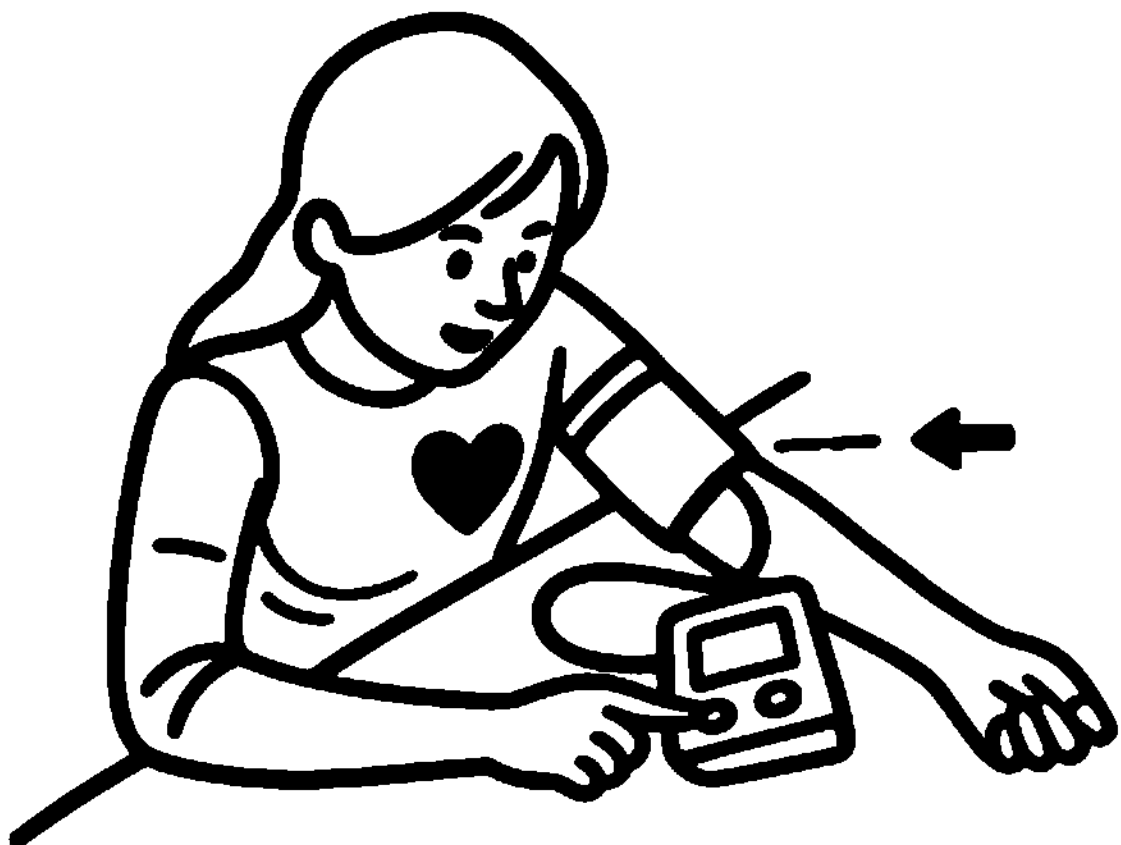
Pressão diastólica
Mostra a pressão mínima nas artérias.

Frequência cardíaca
Mostra seus batimentos por minuto.

Botão de ligar
(aperte firme uma vez)

Informações do aparelho da pressão arterial Braçadeira

Coloque a braçadeira no braço, conforme foi
ensinado no treinamento.



30 minutos antes de medir



Não fumar



Não tomar café



Não fazer
esforço físico



Esvaziar a
Bexiga



Descanse por
pelo menos 5
minutos.

Passo a passo para medir

1



Sente-se e descanse por pelo menos 5 minutos.

2



Evite conversar durante a medição.

3



Mantenha as costas apoiadas.

4



Deixe os pés no chão, sem cruzar as pernas.

5



Apoie o braço em uma mesa, na altura do coração.

6



Coloque a braçadeira corretamente no braço.

7



Ligue o aparelho e permaneça parado enquanto ele mede.

8



Faça 2 ou 3 medidas, com 1 minuto de intervalo entre elas.

9



Anote o resultado no caderno.

Valores de referência da pressão arterial



Abaixo de 12 por 8
Pressão normal

Continue cuidando da sua saúde.



De 12 por 8 até 13,9 por 8,9
Pressão acima do normal

Acompanhe sua pressão e converse com a equipe de saúde. Agente de saúde, enfermagem ou médico.

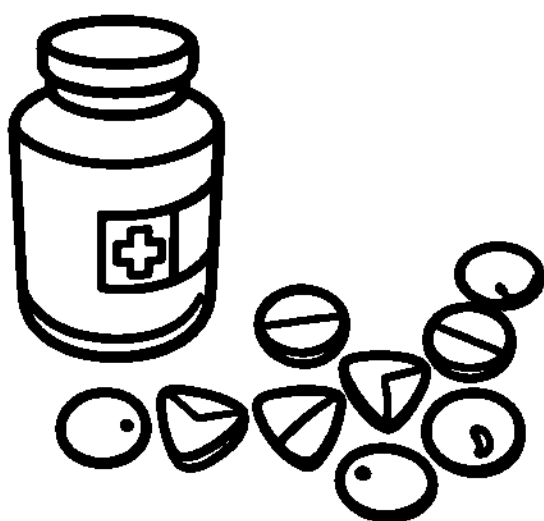


De 14 por 9 ou mais
Pressão alta

Procure a equipe de saúde para avaliação.
Uma medida alta não confirma, sozinha, o diagnóstico de hipertensão.

Medicamentos

O medicamento ajuda a contralar a pressão e evitar complicações.



Não pare de tomar, não aumente e não diminua por conta própria.



Tome os medicamentos conforme orientação da equipe de saúde.

Quando procurar a equipe de saúde?

Se a pressão estiver **frequentemente em 14 por 9 ou acima**, procure a equipe de saúde. **Agente de saúde, enfermagem ou médico.**



Se você estiver passando mal ou tiver sintomas importantes, **procure atendimento imediatamente.**

Anotar a pressão



Data	Hora	Pressão arterial	Como estou me sentindo
			 
			 
			 
			 
			 
			 
			 
			 

Anotar a pressão



Data	Hora	Pressão arterial	Como estou me sentindo
			 
			 
			 
			 
			 
			 
			 
			 

Anotar a pressão



Data	Hora	Pressão arterial	Como estou me sentindo
			 
			 
			 
			 
			 
			 
			 
			 

Anotar a pressão



Data	Hora	Pressão arterial	Como estou me sentindo
			 
			 
			 
			 
			 
			 
			 
			 

Anotar a pressão



Data	Hora	Pressão arterial	Como estou me sentindo
			 
			 
			 
			 
			 
			 
			 
			 

Anotar a pressão



Data	Hora	Pressão arterial	Como estou me sentindo
			 
			 
			 
			 
			 
			 
			 
			 

Material educativo elaborado no âmbito do projeto de pesquisa.
Sulmaya Acácia da Silva Vieira
Mestranda em Ciência em Saúde – UFMT/Campus Sinop
Orientadora: Dra. Gisele Facholi Bomfim