



Dr. Guilherme Moura

CARDIOLOGISTA · ECOCARDIOGRAFISTA

CRM Nº: 6490 PI | RQE Cardiologia: 5525 | RQE Ecocardiografia: 5616

MRPA

Monitorização residencial da pressão arterial

Nome: _____

Data de nascimento: _____

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
Data	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___	___/___
Manhã 1	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
Manhã 2	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
Manhã 3	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
Noite 1	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
Noite 2	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC
Noite 3	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /	PA /
	FC	FC	FC	FC	FC	FC	FC

NO APARELHO

SYS	128	mmHg
DIA	82	mmHg
PULSO	72	/min



NA TABELA

PA	128/82
FC	72

COMO PREENCHER

Em PA (pressão arterial), anote a máxima (SYS) / mínima (DIA). Em FC (frequência cardíaca), anote o pulso.

ORIENTAÇÕES

- Faça as medidas por 7 dias seguidos. O 1º dia serve de treino e não entra no cálculo da média.
- No primeiro dia, meça nos 2 braços para confirmar se há diferença entre eles. Depois, use sempre o braço de maior pressão.
- Esvazie a bexiga antes. Esteja em ambiente calmo e em repouso por pelo menos 5 minutos.
- Sente com as costas apoiadas, pés no chão e pernas descruzadas.
- Braço sem roupa, apoiado na altura do coração.
- Não fale durante a medida.
- Se houver estresse emocional, aguarde se acalmar e faça o repouso antes da medição. Informe ao seu médico o que houve no dia.
- Não suspenda nem altere os remédios por conta própria.
- Não fumar, ingerir cafeína ou qualquer outro estimulante e não fazer exercício físico nos 30 min antes da medida.
- Deve-se realizar 6 medidas durante o dia :
 - 3 medidas cedo (antes do uso de medicação anti-hipertensiva se estiver em tratamento) e antes do café da manhã
 - 3 medidas antes do jantar ou duas horas após (sempre entre as medidas intervalo de 1 minuto, no mesmo braço)

RECOMENDAÇÃO Aparelhos automáticos da marca Omron com manguito de braço (não recomendo de pulso), modelos (HEM-7122; HEM-7142; Hem-7156T, ou qualquer outro modelo dessa marca sendo de braço)