

Tenho HTA:
que cuidados devo ter?

Como medir a Tensão Arterial

Antes de medir a tensão



Não deve fumar nem ingerir cafeína nos **30 minutos** prévios à medição;

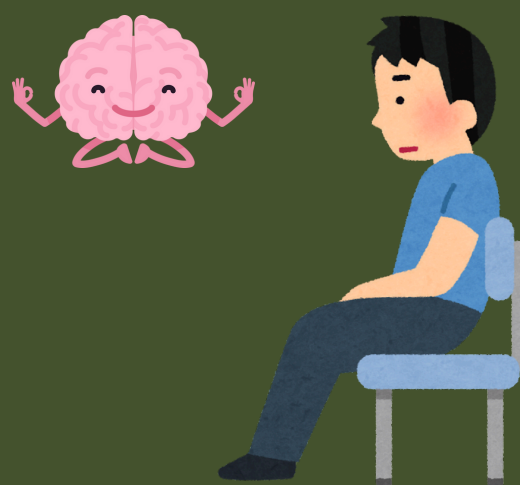
Não deve fazer a medição com a bexiga cheia;

Deve estar **confortavelmente sentado** num ambiente sossegado **durante 5 minutos** antes de iniciar as medições da tensão arterial.

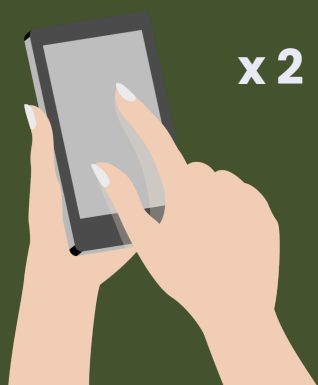
Durante a medição

Deve estar **sentado com as costas apoiadas** na cadeira e **braço apoiado** na mesa;

Deve permanecer imóvel, com as pernas descruzadas, **sem falar, relaxado**.



Depois



Depois da primeira medição, deve **esperar 1-2 minutos** e fazer segunda medição;

Anote os resultados das **duas medições** na aplicação.

Como escolher o aparelho?

Deve escolher um **aparelho automático** de medição da tensão arterial no **braço**.

Escolha um aparelho validado - pode verificar a lista de aparelhos validados em www.stridebp.org.

Deve **verificar a precisão** do seu aparelho de medição periodicamente, entrando em contacto com a sua Equipa de Saúde Familiar.

