



## **CLÍNICA DA FAMÍLIA BENJAMIN SPADONI**

### **MRPA**

A Monitorização Residencial da Pressão Arterial (MRPA) é uma técnica na qual você deverá realizar medidas da pressão arterial em casa e levará os resultados ao seu médico. O ideal é utilizar um aparelho de pressão automático de braço e de tamanho adequado.

As medias da pressão arterial deverão ser feitas:

- De manhã, antes das suas medicações, por três vezes. Dê um minuto de intervalo em cada medida. De preferência, sempre no mesmo horário do dia anterior.
- De noite, antes das suas medicações (caso tome algum remédio à noite), por três vezes. Dê um minuto de intervalo em cada medida.

Observe as seguintes dicas para a medida correta da pressão arterial:

1. Esteja em ambiente calmo e em repouso há pelo menos 5 minutos.
2. Não fale durante a medida.
3. Se houver algum estresse emocional, espere se acalmar, cerca de 20 a 30 minutos, para realizar as medias e informe ao seu médico o que houve no dia.
4. Realize as medidas com o braço apoiado na altura do coração.
5. Não fumar, ingerir cafeína ou qualquer outro estimulante por 30 min antes da medida.
6. Utilizar um manguito de tamanho apropriado para o braço – medir a circunferência. A maioria dos manguitos tradicionais mede braços com circunferência de 22/24 cm a 32/34 cm.
7. Utilizar um aparelho calibrado e com manutenção em dia.

**Anote aqui as medidas:**



MEDIDA DA PA NO CONSULTÓRIO \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

	DATA	PRESSÃO ARTERIAL
1		MANHÃ:
		TARDE:
2		MANHÃ:
		TARDE:
3		MANHÃ:
		TARDE:
4		MANHÃ:
		TARDE:
5		MANHÃ:
		TARDE:
6		MANHÃ:
		TARDE:
7		MANHÃ:
		TARDE: