

# Como medir a pressão arterial em casa

Siga estes passos para uma leitura precisa da pressão arterial

## 1 PREPARAÇÃO

Evite cafeína, cigarros e outros estimulantes 30 minutos antes de medir a pressão arterial.

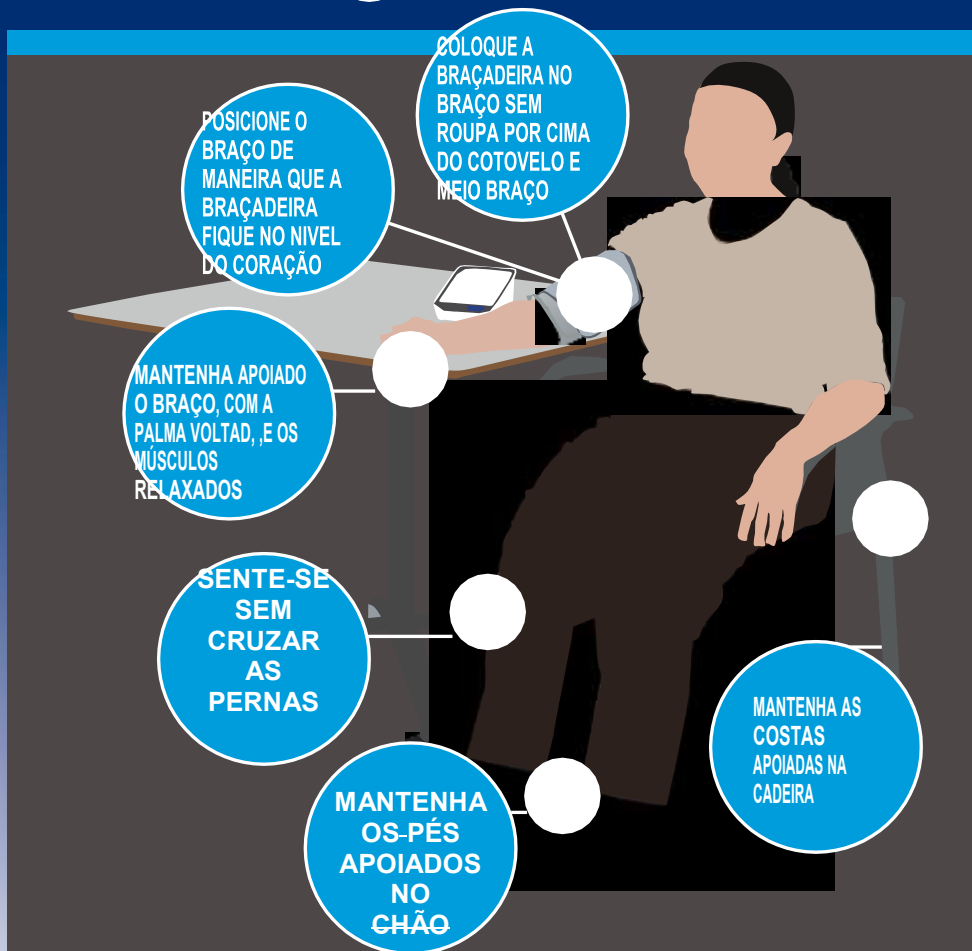
Esperre pelo menos 30 minutos depois de comer.

Se toma medicamentos para pressão arterial, mede a pressão arterial antes de tomar a medicamento.

Esvazie a bexiga antes de medir a pressão arterial.

Busca um lugar tranquilo onde pode sentar comodamente e sem distrações.

## 2 POSIÇÃO



## 3 MEDIR

Descansa cinco minutos nesta posição antes de começar.

Toma duas ou três medidas, com um intervalo de um minuto.

Mantenha o corpo relaxado e na posição sugerida durante a medição.

Sente-se quieto sem distrações durante as medições — evitar conversas, TV, telefones e outros dispositivos.

Registre as medidas após terminar.

TARGET:BP™



