

Diário de pressão arterial

Sete dias, pela manhã e à noite, com duas medições por horário

SEMANA DE _____

NOME _____ BRAÇO _____ APARELHO _____

DATA	MANHÃ			NOITE			ANOTAÇÕES
	1ª SYS/DIA	2ª SYS/DIA	FC	1ª SYS/DIA	2ª SYS/DIA	FC	
1	/	/		/	/		
2	/	/		/	/		
3	/	/		/	/		
4	/	/		/	/		
5	/	/		/	/		
6	/	/		/	/		
7	/	/		/	/		
MÉDIA DA SEMANA NICE do Reino Unido: dias 2 a 7 / mmHg FC bpm							

SYS: sistólica. DIA: diastólica. FC: frequência cardíaca. Calcule em [bdiary.app/pt-br/avg](#)

ANTES DE MEDIR

- 1 Fique sentado em silêncio por cinco minutos antes, sem falar.
- 2 Evite cafeína, cigarro e exercício nos 30 minutos anteriores.
- 3 Braço descoberto, braçadeira na altura do coração, braço apoiado na mesa.
- 4 Faça duas medições com um minuto de intervalo e anote as duas.
- 5 Meça nos mesmos horários todos os dias.

MEDIÇÕES EM CASA

- Normal**
SYS abaixo de 120 e DIA abaixo de 70
- Elevada**
SYS de 120 a menos de 135, ou DIA de 70 a menos de 85
- Hipertensão**
SYS a partir de 135, ou DIA a partir de 85
- ESC 2024