

Auto-medição da tensão arterial:

É um procedimento executado pelo proprio paciente no seu domicilio com o objectivo de controlar os níveis da tensão arterial fora do ambiente hospitalar ou de consultório médico. A tensão arterial deve ser medida diariamente durante 7 dias consecutivos, de manha e de noite.

Condições:

- Medir em quarto tranqüilo.
- O paciente sentado, com o braço e costas apoiadas.
- Repousar 5 minutos antes de medir.
- Executar duas medidas com intervalo de 1 - 2 minutos e apontar imediatamente.
- Os aparelhos de pulso não são recomendados, exeto em pessoas muito obesas com circunferência do braço demasiado grande.

Nome de paciente: _____

Tensão arterial no consultorio médico: _____

Dias	Horário	Tensão arterial	
		Máxima	Mínima
Dia 1	manha	1.	
		2.	
	noite	1.	
		2.	
Dia 2	manha	1.	
		2.	
	noite	1.	
		2.	
Dia 3	manha	1.	
		2.	
	noite	1.	
		2.	
Dia 4	manha	1.	
		2.	
	noite	1.	
		2.	
Dia 5	manha	1.	
		2.	
	noite	1.	
		2.	
Dia 6	manha	1.	
		2.	
	noite	1.	
		2.	
Dia 7	manha	1.	
		2.	
	noite	1.	
		2.	