

COMO MEDIR CORRETAMENTE A SUA PRESSÃO ARTERIAL



Dr. Gabriel Amaral

Sumário



O3 INTRODUÇÃO

Saiba como medir sua pressão arterial.

O5 CAPÍTULO 02

Importância de medir a pressão arterial em casa.

O7 CAPÍTULO 03

Verificando corretamente a pressão arterial.

16 ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

Diagnóstico e classificação da hipertensão arterial.

19 CONCLUSÃO

O1



SAIBA COMO MEDIR CORRETAMENTE SUA PRESSÃO ARTERIAL

INTRODUÇÃO

Sua pressão arterial varia durante o dia, sempre de acordo com o que está acontecendo com você ou à sua volta. A medida da pressão no consultório médico é de extrema importância, mas este valor pode não refletir a sua pressão arterial no dia a dia. Por isso é essencial que você faça um monitoramento diário em casa também, principalmente se você já faz algum tipo de tratamento médico de controle da pressão ou está em investigação para Hipertensão Arterial.

01

SAIBA COMO MEDIR CORRETAMENTE SUA PRESSÃO ARTERIAL

Vejamos alguns exemplos de situações que podem afetar a medida sua pressão arterial:

- Subir uma escada;**
- Receber uma notícia boa ou ruim;**
- Tomar café;**
- Alimentar-se**
- Relaxar ouvindo uma música suave;**
- Varrer a casa;**
- Brincar com crianças no jardim.**

Caso você faça algum tratamento médico de controle da pressão arterial, certamente já te orientei a acompanhar rotineiramente as medidas. Dessa forma, devido à inviabilidade de visitar o consultório médico diariamente, é fundamental fazer esta medição em casa (ou em qualquer outro lugar).

No entanto, a praticidade precisa estar aliada à eficiência. Isto significa que você deve saber que, para verificar sua própria pressão arterial, é necessário bem mais do que ter um aparelho medidor em casa.

Aqui você vai receber orientações de como realizar um acompanhamento corretodesse índice. O resultado? Mais saúde e mais qualidade de vida!

IMPORTÂNCIA DE MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL EM CASA

02

É muito importante medir a sua pressão arterial em casa. E criar esse hábito é mais eficaz do que ficar aguardando intervalo de meses, enquanto espera a consultamédica. Este monitoramento auxilia consideravelmente nós médicos no diagnóstico e condução do seu tratamento. Eu sempre digo a meus pacientes que não há necessidade de tornar o momento da medida da pressão arterial uma situação estressante. Entender que quem tem Hipertensão Arterial precisa ter algumas mudanças nos seus hábitos diários faz parte do tratamento da doença.



02

IMPORTÂNCIA DE MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL EM CASA

Pessoas que verificam a sua pressão arterial em casa tendem a ter mais sucesso em mantê-la sob controle, pois assim é possível perceber se as alterações em seu estilo de vida podem mudar os valores da sua pressão, observando também se os medicamentos usados estão surtindo os efeitos desejados.

Segundo as últimas diretrizes brasileira e européia de Hipertensão Arterial, até 20% das pessoas diagnosticadas com pressão alta podem ter **hipertensão do amental branco**, ou seja, apresentam medidas de pressão aumentadas no consultório e valores normais ao verificar em casa. Este é um pico temporário na pressão sanguínea que pode ser provocada pelo estresse e preocupação de ir a uma consulta médica. Essa condição acontece com maior frequência em Hipertensos iniciais no estágio 1 (pressão arterial entre 140x90 à 159x99mmHg) e mais raramente em Hipertensos estágio 3 (pressão arterial maior que 180x 110mmHg).

O contrário também é possível. Outras pessoas podem apresentar **hipertensão mascarada**, que são valores de pressão arterial normal no consultório do médico, mas pressão alta ao medir em qualquer outro lugar. Cerca de 13% da população geral pode ter esta condição, que é mais comum em pessoas com pressão limítrofe (pressão arterial entre 130x85 à 139x89 mmHg no consultório).



(38) 991103338



drgabrielramos@hotmail.com



www.drgabrielamaral.com.br



03

VERIFICANDO CORRETAMENTE A PRESSÃO ARTERIAL

Você pode, e deve, verificar sua pressão em casa. Porém, para que o resultado seja eficiente é preciso seguir corretamente algumas orientações.

1 - COMO PROCEDER ANTES DA VERIFICAÇÃO?

Antes de medir a sua pressão arterial, siga as orientações abaixo para que ela não sofra alterações:

(38) 991103338

drgabrielramos@hotmail.com

www.drgabrielamaral.com.br

03

VERIFICANDO CORRETAMENTE A PRESSÃO ARTERIAL

- Mantenha-se em repouso por pelo menos 5 minutos (sentado em ambiente calmo);
- Não fale durante a medição;
- Não faça verificação se tiver com a bexiga cheia;
- Não pratique exercícios físicos em até 60 minutos antes de medir;
- Não faça a verificação se tiver ingerido bebidas alcoólicas e café ou se tiver se alimentado há pouco tempo;
- Não fuma nos 30 minutos anteriores;
- No momento da verificação, permaneça sentado, com as pernas descruzadas, pés apoiados no chão, costas encostadas na cadeira e relaxado. O seu braço deve estar descoberto e na altura do coração (apoiado em uma mesa), com a palma da mão voltada para cima e o cotovelo levemente dobrado.

03

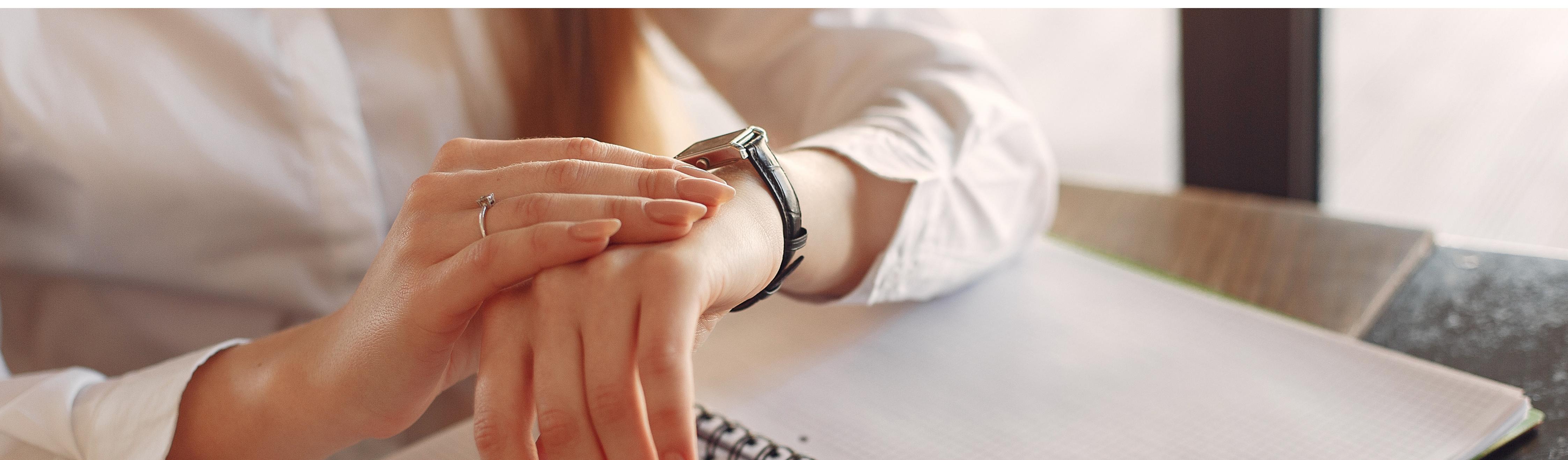
VERIFICANDO CORRETAMENTE A PRESSÃO ARTERIAL

2 - QUAL O MELHOR HORÁRIO?

Para aumentar a precisão, as medidas devem ser realizadas 30 minutos antes do café da manhã e 30 minutos antes do jantar. O ideal é que você faça cada verificação duas vezes, com intervalo de um a dois minutos, para confirmar o nível da sua pressão nesse momento. Caso os resultados sejam muito diferentes, repita outras vezes.

Anote os resultados (valores exatos, ou seja, sem arredondamentos), o dia e o horário de cada medição, além do braço que você usou para medir. Mostre esses valores para seu médico em sua próxima consulta.

IMPORTANTE: Jamais use os resultados das suas medições para interromper ou modificar de maneira independente as doses dos medicamentos prescritos pelo seu médico.



03

VERIFICANDO CORRETAMENTE A PRESSÃO ARTERIAL

3 - QUE APARELHO É RECOMENDADO?

Os dispositivos mais recomendados para a medida residencial da pressão arterial são os aparelhos de braço, que podem ser semiautomáticos ou automáticos, sempre validados pelo Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro) e de preferência recomendados pela Sociedade Brasileira de Cardiologia ou pela Sociedade Brasileira de Hipertensão.

Os aparelhos manuais também podem ser utilizados, mas apresentam um pouco mais de dificuldade no uso por pessoas que não são da área de saúde. Já os medidores automáticos de pulso, apesar de apresentar uma boa evolução ao longo dos anos, ainda não são tão confiáveis quanto os de braço.



03

VERIFICANDO CORRETAMENTE A PRESSÃO ARTERIAL

3 - QUE APARELHO É RECOMENDADO?

Independente do aparelho escolhido saiba que ele deve ter o manguito (bolsa que envolve o braço) de tamanho adequado. Pessoas obesas ou com braços muito magros podem necessitar de aparelhos com tamanhos específicos.

Veja na tabela abaixo os tamanhos específicos de acordo com a circunferência do braço:

Quadro 3 – Dimensões do manguito de acordo com a circunferência do membro

Circunferência do braço (cm)	Denominação do manguito	Largura do manguito (cm)	Comprimento da bolsa (cm)
≤ 6	Recém-nascido	3	6
6-15	Criança	5	15
16-21	Infantil	8	21
22-26	Adulto pequeno	10	24
27-34	Adulto	13	30
35-44	Adulto grande	16	38
45-52	Coxa	20	42

03

VERIFICANDO CORRETAMENTE A PRESSÃO ARTERIAL

4 - COMO USAR OS APARELHOS?

Como usar o aparelho automático de braço?



Exemplos de aparelhos automáticos de braço

Depois que o manguito tiver sido adequadamente posicionado, a medição poderá ser iniciada. Ligue o instrumento e siga as orientações de postura: sentado, relaxado e sem conversar durante todo o período da medição, ou seja, desde o momento em que a bolsa (manguito) estiver enchendo de ar até o seu esvaziamento completo.

O aparelho realizará a medição de maneira automática. Ao final, aparecerá na tela a Pressão Arterial e a Frequência de Pulso. Anote as informações.

03

VERIFICANDO CORRETAMENTE A PRESSÃO ARTERIAL

Como usar o aparelho semiautomático de braço?



Exemplos de aparelhos semiautomáticos de braço

Depois que o manguito tiver sido adequadamente posicionado, a medição poderá ser iniciada. Ligue o instrumento e aguarde o aparelho até aparecer no mostrador o número zero (0).

Pegue o balão bomba com a sua mão livre e infla o manguito até uma pressão de 30-40 mmHg acima da pressão máxima que você costuma ter. Por exemplo, se a sua pressão máxima costuma ficar 140mmHg, infla até 170-180.

Se você não souber o valor da sua pressão, infla até um valor aproximado de 160-180mmHg. A pressão do manguito é indicada continuamente no mostrador.

03

VERIFICANDO CORRETAMENTE A PRESSÃO ARTERIAL

Depois do procedimento para inflar, solte o balão bomba e permaneça sentado relaxado, evitando conversar. A partir daí, a medição prossegue sozinha. Também aparecerá na tela a Pressão Arterial e a Frequência de Pulso. Mais uma vez: anote as informações.

Caso o manguito não tenha sido enchedo o suficientemente, a medição será interrompida depois de alguns segundos e um sinal de erro aparecerá no mostrador. Será necessário, então, inflar pelo menos até mais 20 mmHg acima do valor anterior. A instrução para inflar mais poderá aparecer várias vezes se a pressão ainda não for suficiente.

Como usar o aparelho manual?



Exemplo de aparelho manual com estetoscópio

Este tipo de instrumento além de precisar que outra pessoa realize a medição, pode apresentar um pouco de dificuldade para quem não é da área da saúde. Mesmo assim, se tiver um em casa e quiser usar, siga corretamente as orientações.

03

VERIFICANDO CORRETAMENTE A PRESSÃO ARTERIAL

Palpe a artéria braquial, aquela que fica na parte interna da dobra do cotovelo, e coloque o diafragma do estetoscópio neste local. Com o estetoscópio no ouvido, comece a encher a braçadeira.

Em um dado momento, você começará a ouvir a pulsação da artéria. Continue inflando até 20 mmHg acima do som da pulsação desaparecer. Em seguida, esvazie a braçadeira de forma bem lenta e gradual. Durante esse esvaziamento, você vai ouvir novamente o som da pulsação. Esta é a pressão sistólica, conhecida popularmente como pressão máxima.

Continue esvaziando a braçadeira até que este som do pulso desapareça de vez e verifique qual é o valor apresentado no aparelho. Esta é a pressão diastólica, conhecida popularmente como pressão mínima.

Anote!



ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- Não há preferência entre o braço esquerdo ou direito, mas como pode haver pequenas diferenças na medida entre eles, a recomendação é medir sempre no mesmo braço;
- Procure posicionar a bolsa que envolve o braço cerca de 2 a 3 centímetros acima da dobra do cotovelo, sem deixar folgas no braço;
- Geralmente o aparelho indica o local que deve ficar sobre a artéria braquial, siga as instruções;
- Anote o dia, horário e resultados sem arredondamentos.
Se o resultado for 122 x 84 mmHg não arredonde para 120 x 80mmHg
- Os aparelhos devem ser calibrados no Inmetro pelo menos uma vez por ano.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

Veja na tabela abaixo a classificação da pressão arterial de acordo com a medida casual no consultório médico, de acordo com a 7^a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial.

Esses valores levam em consideração pessoas acima 18 anos.

Quadro 3.4 – Classificação da pressão arterial de acordo com a medição no consultório a partir de 18 anos de idade

Classificação*	PAS (mHg)	PAD (mmHg)
PA ótima	< 120	< 80
PA normal	120-129	80-84
Pré-hipertensão	130-139	85-89
HA Estágio 1	140-159	90-99
HA Estágio 2	160-179	100-109
HA Estágio 3	≥ 180	≥ 110

HA: hipertensão arterial; PA: pressão arterial; PAS: pressão arterial sistólica; PAD: pressão arterial diastólica. *A classificação é definida de acordo com a PA no consultório e pelo nível mais elevado de PA, sistólica ou diastólica. **A HA sistólica isolada, caracterizada pela PAS ≥ 140 mmHg e PAD < 90 mmHg, é classificada em 1, 2 ou 3, de acordo com os valores da PAS nos intervalos indicados. ***A HA diastólica isolada, caracterizada pela PAS < 140 mmHg e PAD ≥ 90 mmHg, é classificada em 1, 2 ou 3, de acordo com os valores da PAD nos intervalos indicados.

Quando as pressões máxima e mínima estiverem em categorias diferentes, a classificação será a da maior categoria.

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES



ATENÇÃO

QUANDO OS VALORES PODEM SER CONSIDERADOS
ALTERADOS?

Valores iguais ou superiores a 140 por 90, pela medida do consultório médico;

Valores iguais ou superiores a 135 por 85, pela medida em casa.



CONCLUSÃO

Chegamos ao final desse e-book. Espero que ele seja uma ferramenta útil nesta etapa importante do controle da Hipertensão arterial que é aprender a realizar as medidas em casa. Como gosto de falar com meus pacientes, o controle da pressão arterial é algo que deve ser buscado de forma rigorosa, obedecendo as metas para que os males decorrentes dessa doença não apareçam. Estima-se que milhões de brasileiros irão sofrer com complicações cardíacas, cerebrais e renais devido a Hipertensão arterial nos próximos anos. E eu quero muito que você não esteja incluído nessas estatísticas. Vamos juntos vencer a Hipertensão Arterial.



GABRIEL AMARAL



Siga minhas redes sociais e conheça o meu site. Tenha acesso a conteúdos sobre saúde e prevenção de doenças cardiovasculares.

www.drgabrielamaral.com.br