

CONTROLE PRESSÓRICO DIÁRIO

[illegible]

__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			
__/_/__			

Orientações:

• Como medir a pressão?

Ficar em repouso por 5-10 minutos, sentada com braço apoiado em mesa e pernas descruzadas, com bexiga vazia. Após ingerir álcool ou café, fazer exercícios ou fumar, aguarde 30 minutos para medir.

• Procure o pronto-socorro mais próximo, imediatamente, caso apresente qualquer um dos seguintes sintomas:

- Sintomas visuais: pontos brilhantes, visão turva ou visão dupla;
- Dor no estômago ou dor de cabeça, que não melhoram com uso de medicamentos;
- Pressão medindo 160x110 mmHg, mesmo que só um dos valores esteja alterado.