

REGISTO E TABELA DA TENSÃO ARTERIAL

O seu nome: _____

Meta para a tensão arterial: _____

UTILIZE ESTE REGISTO PARA REGISTRAR OS SEUS NÚMEROS DE TENSÃO ARTERIAL. LEMBRE-SE:

- Verifique a sua tensão arterial à mesma hora todos os dias.
- Registrar a data, hora, e as suas leituras no espaço fornecido.
- Leve este registo consigo para cada consulta e deixe o seu profissionais de saúde analisem os números.
- Evite cafeína, alimentos, álcool e tabaco pelo menos durante 30 minutos antes de fazer a sua leitura de pressão arterial.

TABELA DE TENSÃO ARTERIAL			
Tensão arterial	SÍSTÓLICO (número superior)		DIASTÓLICO (número inferior)
BAIXA*	Menor que 90	OU	Menor que 60
NORMAL	Menor que 120	E	Menor que 80
ELEVADA	120 – 129	E	Menor que 80
TENSÃO ARTERIAL ELEVADA (HIPERTENSÃO - FASE 1)	130 – 139	OU	80 – 89
TENSÃO ARTERIAL ELEVADA (HIPERTENSÃO - FASE 2)**	140 ou maior	OU	90 ou maior
CRISE HIPERTENSIVA*** (procurar ajuda médica)	maior que 180	E/OU	maior que 120

SEMANA 1

HORÁRIO	DATA	LEITURA (exemplo: 140/80)	TOMOU MEDICAMENTOS?	HORA QUE TOMOU A MEDICAÇÃO
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

SEMANA 2

HORÁRIO	DATA	LEITURA (exemplo: 140/80)	TOMOU MEDICAMENTOS?	HORA QUE TOMOU A MEDICAÇÃO
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

SEMANA 3

HORÁRIO	DATA	LEITURA (exemplo: 140/80)	TOMOU MEDICAMENTOS?	HORA QUE TOMOU A MEDICAÇÃO
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

SEMANA 4

HORÁRIO	DATA	LEITURA (exemplo: 140/80)	TOMOU MEDICAMENTOS?	HORA QUE TOMOU A MEDICAÇÃO
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		
		/		

O acompanhamento ao domicílio não substitui as visitas ao seu profissional de saúde.

Por favor, consulte **informações importantes** de segurança relacionadas com a tabela de tensão arterial na página seguinte.

INFORMAÇÃO IMPORTANTE SOBRE SEGURANÇA

* Se estiver a sentir sintomas como tonturas, dores de cabeça, ou um ritmo cardíaco anormal em conjunto com uma tensão arterial baixa leitura, deve falar com o seu médico.

** Só deve passar até 24 horas neste intervalo. Se a sua tensão arterial se mantiver alta por mais de 24 horas, poderá ter hipertensão.

*** Se a sua tensão arterial estiver muito alta (180/120), precisa de obter ajuda médica imediatamente. Isto pode levar a um AVC ou ataque cardíaco, se for deixado sem tratamento.