Registo de pressão arterial

BPlus · bloodpressuremonitor.app

Nome _____ **Semana de** _____ **Braço usado** ☐ **Esquerdo** ☐ **Direito** **Aparelho** _____

Antes de cada medição: sem cafeína, exercício ou tabaco durante 30 minutos, e esvazie a bexiga. Fique sentado em silêncio 5 minutos, com as costas apoiadas, os pés assentes no chão e o braço à altura do coração. Faça 2 medições com 1 minuto de intervalo, todas as manhãs e noites, durante 7 dias.

Dia	Data	Manhã			Noite			Notas
		Hora	Medição 1	Medição 2	Hora	Medição 1	Medição 2	
1			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	
2			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	
3			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	
4			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	
5			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	
6			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	
7			/ Pulso	/ Pulso		/ Pulso	/ Pulso	

Média dos dias 2 a 7: _____ / _____ **mmHg**

Leve esta folha à sua próxima consulta.

Folha gratuita de bloodpressuremonitor.app. Prefere o telemóvel? A app BPlus regista, calcula a média e exporta as suas medições.