

Medida Residencial da Pressão Arterial (MRPA)

ORIENTAÇÕES:

1 Medir a pressão 3 vezes pela manhã e 3 vezes à noite

2 Medir antes de tomar os remédios

3 Esperar 1 minuto entre uma medida e outra

4 Não ter feito atividade física na 1h anterior

5 Estar sentado, com as costas encostada na cadeira, com o braço apoiado na altura do coração e as pernas descruzadas

6 Não ter comido ou fumado nos últimos 30 minutos

7 Estar com a bexiga vazia

DIA/DATA	MANHÃ (ANTES DE TOMAR REMÉDIO)	NOITE (ANTES DE TOMAR REMÉDIO)
DIA 1 DATA: __/__/__	1)	1)
	2)	2)
	3)	3)
DIA 2 DATA: __/__/__	1)	1)
	2)	2)
	3)	3)
DIA 3 DATA: __/__/__	1)	1)
	2)	2)
	3)	3)
DIA 4 DATA: __/__/__	1)	1)
	2)	2)
	3)	3)
DIA 5 DATA: __/__/__	1)	1)
	2)	2)
	3)	3)

