

# HIPERTENSÃO OU PRESSÃO ALTA

## MEDIDA DE PRESSÃO

### Cartilha do hipertenso nº 2 de 8

Informações: Sociedade Brasileira de Hipertensão  
Tel. (11) 284-0215 – Fax (11) 289-3279  
E-mail: [sbh@uol.com.br](mailto:sbh@uol.com.br)  
Homepage: <http://www.sbh.org.br>

Colaboração: Prof./Dr. Décio Mion Jr., Profa./Dra. Angela  
M. G. Pierin, Dra. Katia Coelho Ortega – HC-FMUSP

apoio:

**AstraZeneca** 

CARDIOVASCULAR

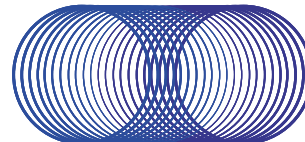
*Segurança. Com a responsabilidade do líder*

(1612003)

CARTILHA DO  
HIPERTENSO

• Nº 2 • 2001

DEPARTAMENTO DE  
LIGAS DE HIPERTENSÃO ARTERIAL



SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO

### **Como saber se a pressão é alta?**

A maioria das pessoas que têm pressão alta não se queixa de nada. Daí chamarmos a pressão alta de “assassina silenciosa”. Às vezes, dor de cabeça, tontura e mal-estar podem acontecer em quem tem pressão alta, mas é comum que, quando a pessoa sente alguma coisa diferente a pressão alta já danificou o seu organismo. A única maneira de saber se a pressão está normal é medi-la. O ideal é medir a pressão pelo menos a cada seis meses ou com intervalo máximo de um ano. Assim, quando a doença aparece, logo se faz o diagnóstico.

### **Qualquer pessoa pode medir a pressão?**

Qualquer pessoa pode medir a pressão, desde que seja treinada para isso. Os profissionais da área de saúde são os mais indicados para essa atividade. Medir a pressão das pessoas em campanhas serve para alertá-las sobre o problema da pressão alta. Caso sua pressão se mostre elevada quando medida numa campanha, elas devem procurar um médico para confirmar este valor. As pessoas também podem medir a própria pressão: em ambiente quieto, calmo, após repouso de 5 minutos, com o braço no qual fará a medição apoiado em uma mesa na altura do coração, as costas apoiadas na cadeira e os pés encostados no chão. A bexiga deve estar vazia e a pessoa não pode ter fumado, se alimentado ou ingerido café pelo menos 30 minutos antes da medida.

### **A pressão arterial pode ser medida com qualquer aparelho?**

Existem diferentes aparelhos de medida de pressão. Os mais comuns são os aneróides, que são portáteis e parecem um relógio com ponteiro. Nos hospitais, geralmente são utilizados os aparelhos de coluna de mercúrio com rodízios. Atualmente, também são muito utilizados os aparelhos automáticos, principalmente para medida da pressão em casa. Esses novos equipamentos permitem que a pessoa meça a própria pressão. Todos esses aparelhos são bons, desde que a calibração seja verificada a cada seis meses ou, no mínimo, a cada ano. Deve-se usar a braçadeira de acordo com o tamanho do braço do indivíduo. Braços mais finos precisam de braçadeiras mais estreitas, e braços largos, como de pessoas obesas, necessitam de braçadeiras mais largas. Os aparelhos que medem a pressão pelo dedo ou pelo pulso ainda não são considerados confiáveis.

### **O que são hipertensos do avental branco?**

São pessoas que só têm pressão alta quando esta é medida em consultório médico. Fora do consultório, ela é normal. Para saber se existe hipertensão do avental branco, o médico precisa conhecer a pressão do paciente no consultório e a pressão medida na casa do paciente ou adotar a monitorização ambulatorial, que mede a pressão durante 24 horas com aparelho automático.