

Pressão arterial em Casa (BP@Home)

Informação do paciente

Pressão arterial em Casa (BP@Home)

Informação do paciente

Porque me foi dado este folheto para ler?

O seu médico, enfermeiro ou outro profissional de saúde pensa que beneficiará com a monitorização domiciliar da pressão arterial, para verificar se a sua pressão arterial está dentro de um intervalo saudável.

O que é a pressão arterial e porque é importante?

Por pressão arterial entende-se a pressão do sangue contra as artérias. Se permanecer muito alta e não for tratada, aumenta o risco de acidente vascular cerebral e ataque cardíaco. Uma tensão arterial elevada também pode aumentar o risco de doença renal, demência e outras doenças.

A pressão arterial elevada geralmente não apresenta sintomas, razão pela qual muitas pessoas não sabem que a têm. A única maneira de se saber é verificar com um monitor de pressão arterial.

Se tiver a pressão alta, não deve ignorá-la. Uma tensão arterial elevada é algo grave, mas pode ser tratada com sucesso.

O que causa a pressão alta?

Nem sempre sabemos por que as pessoas têm pressão alta, mas algumas coisas tornam isso mais provável:

- um histórico familiar de pressão alta
- a sua origem étnica – as pessoas afro-caribenhas e do sul da Ásia incorrem num risco maior de hipertensão
- a sua idade – a pressão arterial tende a aumentar à medida que envelhecemos.
- o seu estilo de vida também pode afetar a sua pressão arterial. Coisas como comer alimentos ricos em sal ou gordura, beber álcool e não fazer exercício suficiente podem aumentar a sua pressão arterial

Pode obter ajuda para melhorar o seu estilo de vida, tornar-se mais saudável e melhorar os níveis da sua pressão arterial. Saiba mais entrando em contacto com o serviço local de saúde e bem-estar:

West Sussex – westsussexwellbeing.org.uk: Adur and Worthing, 01903 221450; Arun, 01903 737862; Chichester, 01243 521041; Crawley, 01293 585317; Horsham, 01403 215111; Mid-Sussex, 01444 477191

Brighton and Hove – brighton-hove.gov.uk/health-and-wellbeing: 01273 296580

East Sussex – oneyoueastsussex.org.uk: 01323 404600



O que é a BP@Home?

A BP@Home ajuda-o a medir a sua pressão arterial enquanto estiver em casa. De seguida, os seus resultados são partilhados com o seu GP para que possa verificar os seus resultados e decidir se precisa de algum tratamento ou acompanhamento.

Gostaríamos que verificasse a sua pressão arterial duas vezes ao dia durante pelo menos dois dias. Poderá partilhar os seus resultados com o seu GP Practice através de e-mail, texto ou aplicação.

Se corre o risco de ter uma pressão elevada, e pode tê-la, recomendamos que compre um monitor de pressão arterial. Isso permitirá que possa medir a sua pressão arterial a qualquer altura e também a da sua família. Para comprar um monitor de pressão arterial, visite o site [British Heart Foundation](#) para obter conselhos e consulte a lista de verificação abaixo.

Se não tiver um monitor de pressão arterial que possa utilizar e não puder comprar um, o seu médico de família colocará um à sua disposição durante o período BP@Home.

Escolher um monitor de pressão arterial doméstico



Compre um monitor com braçadeira

Escolha um que meça a sua pressão arterial na parte superior do braço, não no pulso ou no dedo



Certifique-se de que a braçadeira seja do tamanho correto para o seu braço

A braçadeira deve envolver confortavelmente a parte superior do braço, com espaço suficiente apenas para deslizar as pontas dos dedos por baixo. Se o seu braço for maior ou menor que a média, pode ser necessário comprar uma braçadeira de tamanho diferente, separadamente



Certifique-se de que tenha sido aprovado no Reino Unido

Escolha um que esteja listado como validado quanto à precisão pela Sociedade Britânica e Irlandesa de Hipertensão (BHIS): bhsoc.org/bp-monitors/for-home-use



Certifique-se de fazer a manutenção a cada dois anos

Verifique se está a funcionar corretamente pelo menos a cada dois anos – consultando o guia do fabricante. O ideal é utilizar um monitor doméstico de PA com menos de cinco anos

Medir a sua pressão arterial

Esta imagem mostra o que precisa de fazer para medir a sua pressão arterial. Se não tiver a certeza sobre alguma coisa, peça conselho junto do seu farmacêutico ou GP.

Verificar a sua Pressão arterial em casa

Faça a sua leitura antes de comer, tomar medicamentos ou fazer exercícios vigorosos. Não beba cafeína nem fume 30 minutos antes da leitura.



É importante que utilize apenas máquinas validadas para braços (mais informações na página anterior). Dispositivos de PA de dedo e/ou pulso não são recomendados.

Utilize uma braçadeira que se ajuste corretamente à metade superior do seu braço. Sente-se numa posição relaxada com a braçadeira à altura do coração.



Não meça a sua PA se não se sentir confortável, se estiver stressado ou com dores. Sente-se em silêncio durante cinco minutos antes de fazer a leitura.

Sente-se com os dois pés apoiados no chão, com a metade superior do braço nua e as costas e o braço apoiados.

Faça as suas medições durante um período mínimo de quatro dias consecutivos, aproximadamente no mesmo horário, de manhã e à noite. Cada vez que medir a sua PA, faça duas medições com um minuto de intervalo.



Tirar e partilhar a sua leitura

Poderá escolher um método para partilhar as suas leituras. Este pode ser online, através de um site ou de uma aplicação; ou por telefone, através de uma chamada automática ou mensagem de texto. Estes métodos lembram-no duas vezes ao dia para partilhar as suas leituras.

Também pode anotar as suas leituras num diário de papel - como o deste folheto - e devolvê-lo ao seu GP Practice.

Passo 1: Faça uma leitura duas vezes por dia

Faça duas leituras de pressão arterial de manhã (normalmente às 9 horas) e à tarde (normalmente às 4 horas). Utilize o diário contido neste folheto para anotar os seus resultados.

Irá obter a leitura mais precisa da sua pressão arterial quando totalmente relaxado. Até o acostumar-se à máquina pode causar um aumento da sua pressão arterial. No entanto, isto tende a passar.

Relaxe durante cinco minutos antes de fazer uma leitura e faça duas leituras com pelo menos um minuto de intervalo. Deve informar a segunda das duas leituras.

Passo 2: Informar os seus resultados

Partilhe as suas leituras através do método escolhido:

- Se estiver a compartilhar as suas leituras online ou por telefone, receberá um lembrete para o fazer todas as manhãs e as tardes.
- Se optou por utilizar um diário em papel, precisará devolvê-lo ao seu médico de família no final do período de monitorização de 7 dias.



O que significam as minhas leituras e como posso saber se estão bem?

A leitura da sua pressão arterial contém dois números, escritos um acima do outro.

O primeiro número (mais alto) é a sua pressão arterial quando o coração bate e o segundo (mais baixo) é a sua pressão arterial quando o coração relaxa. Pode também haver um terceiro número, que mede quantas vezes o seu coração bate por minuto. Esta é a sua pulsação.

A imagem abaixo mostra o que é considerado pressão normal ou alta para leituras feitas em casa. Estas são ligeiramente inferiores às leituras utilizadas nas clínicas.

Normal	Um pouco acima de Normal	
Inferior a	Entre	
$\frac{124}{79}$	$\frac{125}{80}$	$\frac{134}{84}$

Minha meta de PA: _____

o seu GP Practice pode definir para si uma meta individual, especialmente se tiver diabetes, uma doença renal ou tiver tido um acidente vascular cerebral e tendo em conta a sua idade.

Também chamada de hipertensão	
Alta	Muito alta
Entre	Acima
135 165	170
Se as leituras se encontrarem consistentemente neste intervalo, consulte o seu GP dentro de 1 mês	Verifique novamente após 5 minutos, se ainda estiverem altas, procure atendimento médico no próprio dia

A sua leitura média será calculada por si, a menos que partilhe as suas leituras utilizando um diário de papel. O diário de papel explica como calcular a sua leitura média, apesar de poder preferir deixar que o GP o faça por si.

Se os seus valores forem elevados

Se a sua média ao longo de oito leituras indicar que tem pressão alta, será convidado para uma revisão clínica ou para continuar com a monitorização.

Se a sua média superior a quatro leituras for sinalizada como um motivo imediato de preocupação – geralmente uma média de 170/115 mmHg ou superior – receberá um alerta vermelho solicitando que contacte o seu GP ou o NHS 111 o mais rapidamente possível.

Se os seus valores forem normais

Se os seus primeiros quatro resultados estiverem dentro da faixa normal, ser-lhe-á solicitado fazer mais quatro medições. Estes serão revistos pelo seu GP, que entrará em contacto consigo para o aconselhar sobre os próximos passos a tomar. Por exemplo, pode ser que seja dispensado do serviço.

Onde posso saber mais?

Contacte a sua farmácia local ou o GP Practice se tiver alguma dúvida ou preocupação.

Também pode entrar em contacto com o NHS 111 fora do horário normal de trabalho.

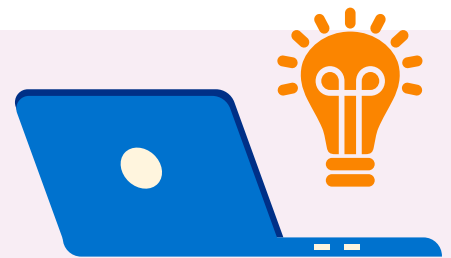
Existem também muitas outras fontes de informação e apoio online, incluindo informações traduzidas:

[Blood Pressure UK](#)
[Stroke Association](#)
[Bradford Healthy Hearts](#)

The British Heart Foundation (BHF) [O hub Gira a sua pressão arterial em casa](#) possui informações e vídeos sobre todos os aspectos da gestão da sua pressão arterial, incluindo:

- [Uma tensão arterial elevada e coronavírus](#)
- [Gira a sua pressão arterial em casa - vídeo](#)
- [Seis sugestões para reduzir a pressão arterial](#)
- [Compreender a pressão arterial - folheto](#)

Um vídeo UCLPartners sobre os [Benefícios da monitorização remota da pressão arterial](#) encontra-se disponível para ver em inglês, árabe, bengali, chinês, farsi, gujarati, polaco, punjabi, romeno, somali, sorani, sylhet, tamil, turco e urdu.



Nome:
Data de nascimento:
Morada:
.....

Medição da pressão arterial em casa: Diário e instruções

Informe o seu GP se for difícil para si medir a sua pressão arterial em casa.



Todas as manhãs e novamente todas as tardes, durante 7 dias, gostaríamos que lê-se duas vezes a sua pressão arterial, com um minuto de intervalo. Faça isso no próximo mês.

É importante que esteja relaxado e descansado ao medir a pressão arterial. Sente-se confortavelmente com o braço ao lado do corpo e os pés no chão.

Coloque a braçadeira acima do cotovelo e aperte-a sobre o braço, certificando-se de que consegue colocar dois dedos sob a braçadeira. Quando estiver pronto para verificar a sua pressão arterial - **relaxe**.

Pressione **ON** e, de seguida, o botão **START**. Deverá sentir a pressão no braço, mas não se preocupe, isso irá parar e depois diminuir.

SYS **135**
DIA **85**
PUL **73**

Verá três números que terá de anotar na tabela abaixo. O **primeiro número (sistólica - SYS) / um segundo número (diastólica - DIA), e a sua pulsação**.

Dia	Hora	1ª pressão arterial (SYS)/(DIA)	1ª pulsação	2ª pressão arterial (SYS)/(DIA)	2ª pulsação
Dia de prática 1	Manhã	/		/	
	Noite	/		/	
2	Manhã	/		/	
	Noite	/		/	
3	Manhã	/		/	
	Noite	/		/	
4	Manhã	/		/	
	Noite	/		/	
5	Manhã	/		/	
	Noite	/		/	
6	Manhã	/		/	
	Noite	/		/	
7	Manhã	/		/	
	Noite	/		/	

Se se sentir confiante, calcule a sua pressão arterial e pulsação médias e escreva-as na tabela abaixo. **O seu GP pode o fazer por si não se sentir capaz.**

Para calcular as suas médias, some todos os números sistólicos (SYS) dos dias 2 a 7 (perca o dia de prática) e divida pelo número total de leituras que fez. Faça o mesmo para os números diastólicos (DIA) e novamente para a sua pulsação.

A sua pressão arterial média

Pulsação média

Por favor, entregue as suas leituras ao seu GP, em mãos, por correio ou e-mail. (Adicione instruções locais aqui)

Ou online: Utilize o diário em ficheiro MS Excel especialmente projetado para registar as suas leituras de pressão arterial, que calculará automaticamente a sua leitura média de pressão arterial. Acesse a <https://bit.ly/40JcpLt> para transferir o ficheiro Excel.

Informação adicional: A British Heart Foundation tem informações e vídeos para o ajudar a controlar a sua pressão arterial e informação detalhada de aparelhos de pressão arterial recomendados para compra: www.bhf.org.uk/informationsupport/support/manage-your-blood-pressure-at-home