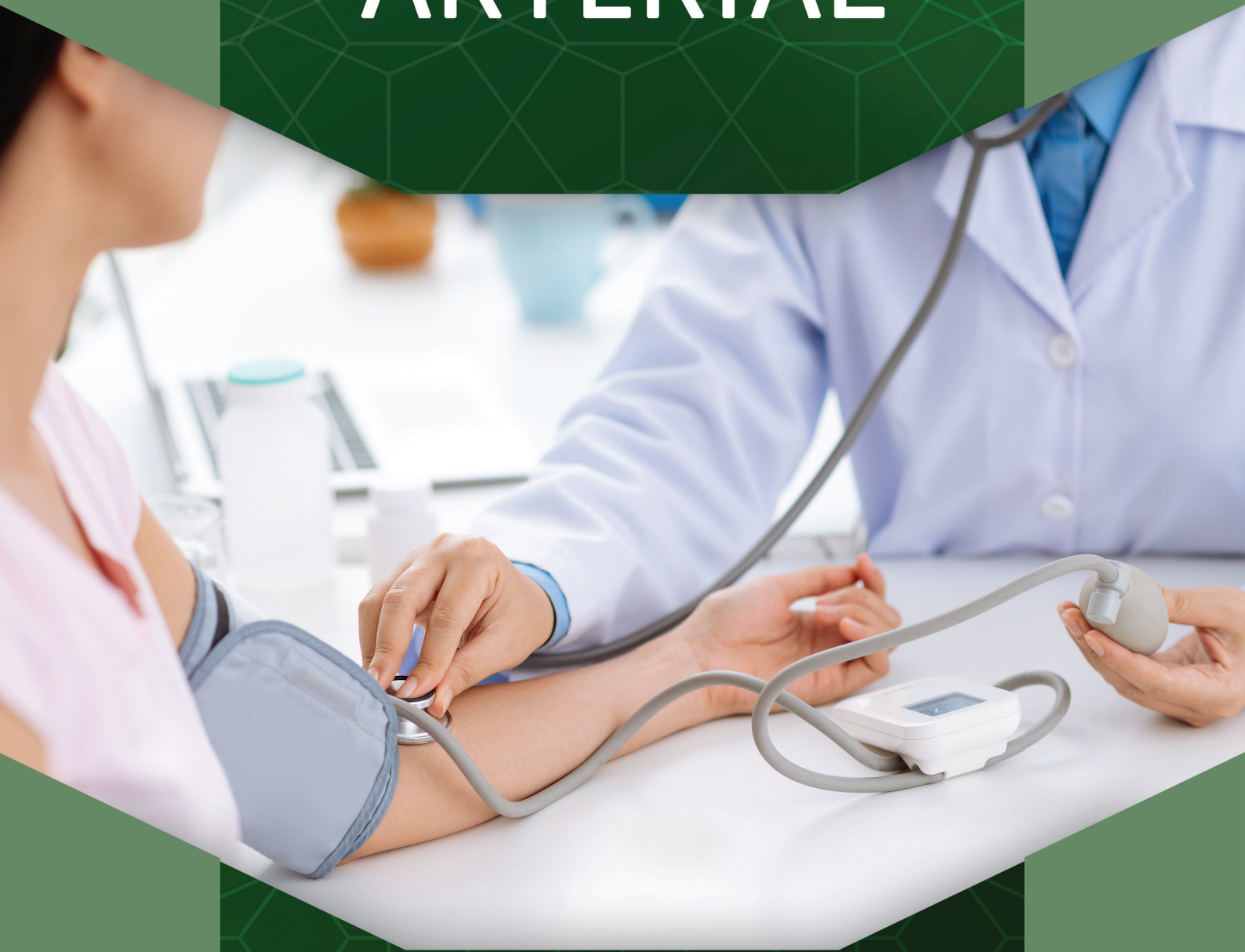


COMO MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL



REDE DE
TELEASSISTÊNCIA
DE MINAS GERAIS



Centro de
Telessaúde
Hospital das Clínicas - UFMG

COMO MEDIR A PRESSÃO ARTERIAL

REQUISITOS BÁSICOS PARA ADEQUADA AFERIÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL

Elaboração: Edênia Santos Garcia Oliveira

Colaboração: Equipe Tele-educação da Rede de Teleassistência de Minas Gerais



SUMÁRIO

O que é a Hipertensão Arterial Sistêmica -----	4
Valores de referência para a Pressão Arterial -----	4
Aparelho -----	5
Condições do Paciente -----	5
Posicionamento do paciente e escolha do braço -----	6
Largura da bolsa de borracha -----	6
Posicionamento do Esfigmomanômetro e Estetoscópio -----	7
Como estimar o nível de Pressão Arterial Sistólica -----	7
Sons que determinam a Pressão Arterial Sistólica -----	8
Velocidade de deflação do Esfigmomanômetro -----	8
Tempo entre as medidas -----	8
Referências Bibliográficas -----	9

O que é a Hipertensão Arterial Sistêmica

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) ou pressão alta é uma condição clínica multifatorial. A pressão alta é caracterizada por níveis elevados e mantidos da pressão arterial (PA).

Frequentemente a PA aumentada leva a alterações funcionais e/ou estruturais no coração, cérebro, rins e vasos sanguíneos, além de alterações metabólicas que aumentam o risco de problemas cardiovasculares.

A pressão alta está diretamente relacionada com hábitos de vida como: excesso de peso; consumo exagerado de sal, açúcar e gorduras; consumo de álcool e sedentarismo. A prevenção primária com mudanças nos hábitos de vida e a detecção precoce são as formas mais efetivas de evitar as doenças e complicações associadas ao quadro de pressão alta.



Valores de referência para a Pressão Arterial

Ótima < 120/80 mmHg
Normal < 130/85 mmHg
Limítrofe 130-139/85-89 mmHg
Pressão Alta > ou = 140/90mmHg



Fonte: www.sbh.org.br

Aparelho

Para medir a pressão arterial o aparelho de coluna de mercúrio é o mais adequado, porém o esfigmomanômetro aneróide é o mais comum em nosso meio. O aparelho deve ser testado para verificar a calibragem a cada seis meses. A verificação da calibração deve ser realizada fazendo um teste, usando um conector Y, contra aparelho de coluna de mercúrio.



Condições do paciente

Deixar o paciente descansar por 5 a 10 minutos. Certificar-se de que ele não está com a bexiga cheia, praticou atividade física a pelo menos 60 minutos, fumou, alimentou, ingeriu bebida alcoólica ou café a pelo menos 30 minutos. O ambiente deve ser tranquilo, o paciente deve ser orientado a não conversar durante o procedimento de medida.

NÃO PRATICAR EXERCÍCIOS
PELO MENOS 60min ANTES



ESVAZIAR A BEXIGA
ANTES DO PROCEDIMENTO



NÃO FUMAR, INGERIR ALIMENTOS
OU BEBIDAS 30min ANTES



NÃO FALAR DURANTE
O PROCEDIMENTO



Posicionamento do paciente e escolha do braço

A medida da PA deve ser realizada com o paciente sentado, com o braço despido, apoiado sobre uma superfície firme e na altura do coração, com a palma da mão voltada para cima. As pernas devem estar descruzadas, pés apoiados no chão, costas apoiadas no encosto da cadeira.

O paciente deve estar relaxado. A medida pode ser realizada nos dois braços, porém recomenda-se que as medidas posteriores sejam feitas sempre no mesmo braço de referência.



Largura da bolsa de borracha

As dimensões da bolsa de borracha do manguito devem ser de acordo com a circunferência do braço do paciente. A relação indicada entre a largura da bolsa e a circunferência do braço do paciente é de 0,4. Neste caso, o manguito padrão com 12 cm de largura é indicado para braços com circunferência em torno de 30 cm.

Manguito	Circunferência do braço (cm)	Largura da bolsa de borracha (cm)	Comprimento da bolsa de borracha (cm)
Recém-nascido	< ou = 10	4	8
Criança	11 - 15	6	12
Infantil	16 - 22	9	18
Adulto pequeno	20 - 26	10	17
Adulto	27 - 34	12	23
Adulto grande	35 - 45	16	32

Fonte: www.sbc.org.br

Posicionamento do Esfigmomanômetro e Estetoscópio no braço do paciente

Colocar o manguito sem deixar folga 2 a 3 cm acima do cotovelo, centralizar o meio da bolsa de borracha em cima da artéria braquial. Colocar o estetoscópio nos ouvidos com a curvatura voltada para fora. Palpar a artéria braquial na parte da frente do cotovelo e posicionar a campânula do estetoscópio, sem apertar. Inflar rapidamente até ultrapassar 20 a 30 mmHg do nível estimado da pressão arterial sistólica (PAS), obtido pela palpação.



Como estimar o nível de Pressão Arterial Sistólica

Para estimar o nível da PAS deve-se palpar o pulso radial e inflar o manguito até não sentir o pulso sobre os dedos. Esse será o nível estimado da PAS, neste momento insufla-se mais 20 a 30 mmHg.

Sons que determinam a pressão Arterial Sistólica (PAS) e a Pressão Arterial Diastólica (PAD) - fases dos sons de KOROTKOFF

A PAS é marcada no momento determinado pelo primeiro som audível, sendo esse um som fraco e seguido de batidas regulares (fase I dos sons de Korotkoff) que vão aumentando de intensidade. A PAD é considerada no ponto em que os sons desaparecem, não são mais audíveis (fase V).

Velocidade de deflação do Esfigmomanômetro

A deflação (esvaziamento) do esfigmomanômetro deve ser lenta, em uma velocidade em torno de 2 a 4 mmHg por segundo.

Tempo entre as medidas

Uma nova medida da PA deve ser feita após um a dois minutos de intervalo.



Referências

bibliográficas

1. O'BRIEN, E. T.; O'MALLEY, K. **ABC of Blood Pressure Measurement**. British Medical Journal, Oct. 1979.
2. PERLOFF, M. D., et al. **Human Blood Pressure Determination by Sphygmomanometry**. Circulation, v. 88, n. 5, Nov. 1993.
3. Sociedade Brasileira de Cardiologia. **IV Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial**. Arq Bras Cardiol. v. 82, (suplemento IV), 2004.
4. Sociedade Brasileira de Cardiologia. **V Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. Arq Bras Cardiol, p. 1–48, Fev. 2006.
5. Sociedade Brasileira de Cardiologia. **VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. Arq Bras Cardiol. v.95 (1supl.1), p.1-51, 2010.