



Medição da Pressão Arterial em Consultório

DISPOSITIVO

- No braço, use um dispositivo eletrônico automatizado de braçadeira.
- Prefira um dispositivo que faça leituras triplicadas automaticamente.
- Se dispositivos automatizados validados não disponíveis, use um dispositivo auscultatório eletrônico manual (ecrã LCD ou LED ou contagem regressiva digital ou aneróide de boa qualidade). Desinsufle a uma taxa de 2-3 mmHg/s. Use o som Korotkoff 1 e 5 para PA sistólica e diastólica.
- É necessário manutenção anual do dispositivo.

BRAÇADEIRA

- Selecione o tamanho da braçadeira de acordo com a circunferência do braço do indivíduo.
- *Dispositivos eletrônicos automatizados*: selecione o tamanho da braçadeira de acordo com as instruções do dispositivo. Cada dispositivo tem a sua própria braçadeira, que não pode ter trocada com outros aparelhos.
- *Dispositivos auscultatórios manuais*: use uma braçadeira com comprimento do saco de 75-100% da circunferência do braço e largura de 37-50%.

MEDIÇÕES

- São geralmente necessárias 2-3 consultas em intervalos de 1-4 semanas.
- Na visita inicial meça PA em a ambos os braços.
- Meça PA em ortostatismo em hipertensos tratados quando presentes sintomas sugestivos de hipotensão postural.

INTERPRETAÇÃO

PA consultório (mmHg)	Diagnóstico	Ação
Normal-Ótima (<130/85)	Normotensão altamente provável	Reavaliar após 1 ano (6 meses se outros fatores de risco).
Normal-Alta (130-139/85-89)	Considerar Hipertensão Mascarada	Executar AMPA e/ou MAPA. Se não estiver disponível confirme com visitas em consultório repetidas.
Hipertensão Grau 1 (140-159/90-99)	Considerar Hipertensão de Bata Branca	
Hipertensão Grau 2-3 (≥160/100)	Hipertensão sustentada altamente provável	Confirme dentro de alguns dias ou semanas*. Use idealmente AMPA ou MAPA.

*Tratar imediatamente se a PA em consultório for muito elevada (por exemplo, ≥180/110 mmHg) e houver evidência de lesão nos órgãos alvo ou DCV.



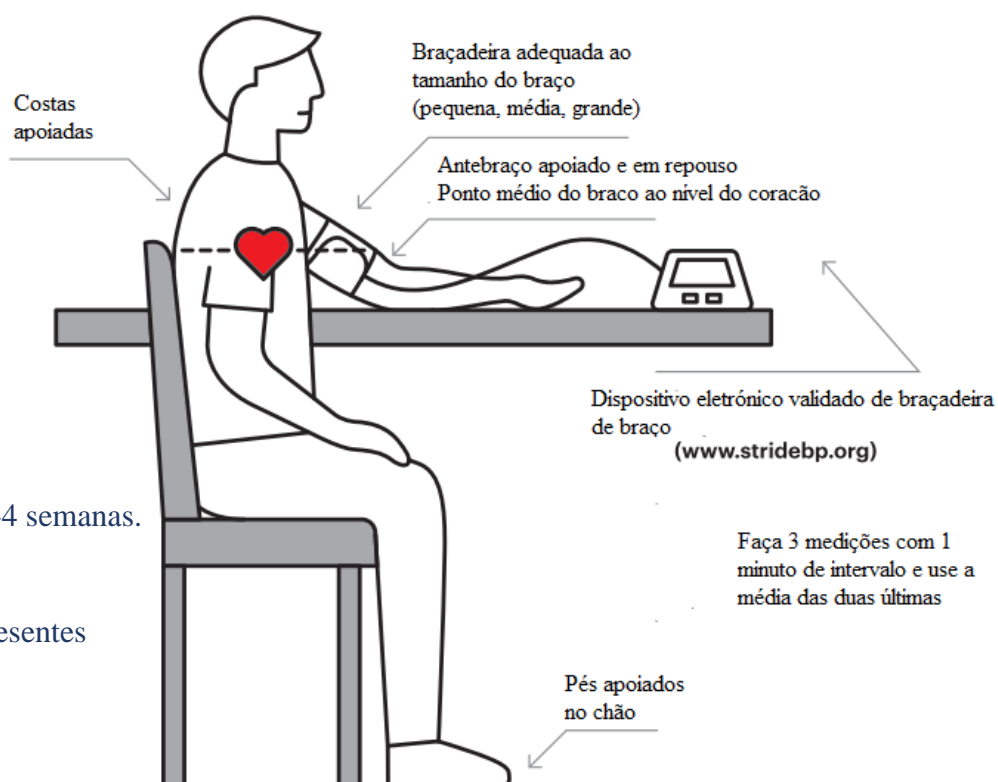
Não fumar, tomar café, comer ou fazer exercício 30 min antes

Sala tranquila

Temperatura confortável

3-5 min de descanso

Não falar durante ou entre medições



Costas apoiadas

Braçadeira adequada ao tamanho do braço (pequena, média, grande)

Antebraço apoiado e em repouso. Ponto médio do braço ao nível do coração

Dispositivo eletrônico validado de braçadeira de braço (www.stridebp.org)

Faça 3 medições com 1 minuto de intervalo e use a média das duas últimas

Pés apoiados no chão



MONITORIZAÇÃO AMBULATÓRIA DA PRESSÃO ARTERIAL DE 24 H (MAPA)

DISPOSITIVO

- No braço, use dispositivo eletrônico automatizado validado de braçadeira.
- Selecione o tamanho da braçadeira de acordo com as instruções do aparelho.
- Cada dispositivo tem a sua própria braçadeira, que não pode ser trocada com outros aparelhos.
- É necessária manutenção anual do dispositivo.

IMPLEMENTAÇÃO

- Realize preferencialmente num dia de trabalho de rotina.
- São necessários 10-15 min para iniciar e adaptar dispositivo.
- Frequência de medição: 20-30 min durante dia e noite.
- Ajuste braçadeira ao braço não dominante.
- Selecione tamanho da braçadeira de acordo com instruções do dispositivo.
- Faça medição de teste.
- Remova dispositivo 24h depois da colocação.

INSTRUÇÕES PARA O PACIENTE

- Explique a função do dispositivo e o procedimento.
- Aconselhe a seguir as atividades diárias habituais e a ficar imóvel com o braço relaxado a cada medição.
- Aconselhe a não conduzir. Se for necessário fazê-lo, então pare se possível ou ignore a medição.
- Aconselhe evitar tomar banho ou duche durante a MAPA.
- Forneça um formulário para registar tempos de sono, ingestão de drogas, quaisquer sintomas ou problemas durante a gravação.
- Marque a artéria braquial para que, se a braçadeira se soltar, o paciente possa recolocá-la.
- Explique como desligar o monitor em caso de avaria.

AVALIAÇÃO DA GRAVAÇÃO

- Determine o período diurno (acordado) e noturno (a dormir) apenas de acordo com o reportado pelo paciente.
- Repita MAPA se <20 leituras válidas no período diurno ou <7 leituras de PA a dormir.

INTERPRETAÇÃO

Limiar por MAPA para o diagnóstico de Hipertensão		
Média 24h:	≥130/80 mmHg	Critério Primário
Média diurna (acordado):	≥135/85 mmHg	Hipertensão diurna ¹
Média noturna (dormir):	≥120/70 mmHg	Hipertensão noturna ²
Estado dipping -queda noturna comparada com PA acordado (sistólica e/ou diastólica)		
Queda da PA durante o sono	≥10%	Dipper ^{1,2}
	<10%	Não-dipper ^{1,2}

¹ Aplicado apenas se PA diurna for calculada usando os tempos de sono do paciente

² O diagnóstico deve ser confirmado repetindo MAPA



AUTOMEDIÇÃO DOMICILIÁRIA DA PRESSÃO ARTERIAL (AMPA)

DISPOSITIVO

- No braço, use um dispositivo automatizado validado de braçadeira.
- Selecione o tamanho da braçadeira de acordo com as instruções do aparelho. Cada dispositivo tem a sua própria braçadeira, que não pode ser trocada com outros aparelhos.
- Prefira dispositivos com armazenamento automatizado e média de leituras múltiplas, ou com capacidade de ligação a telemóvel, PC ou Internet que permita a transferência de dados.
- Dispositivos auscultatórios manuais, automáticos de punho, de dedo ou pulseira e outros dispositivos sem braçadeira não são geralmente recomendados.

AGENDAMENTO de AMPA

Para diagnóstico e antes de cada consulta

- Medir durante 7 dias (pelo menos 3).
- Medições de manhã e à tarde.
- Antes de tomar a medicação e antes das refeições.
- Duas medições em cada ocasião com 1 min de intervalo entre elas.

Seguimento a longo prazo de HTA tratada

- Medições em duplicado uma ou duas vezes por semana (mais frequente) ou por mês (mínimo requerido).

TREINO DO PACIENTE

- Use um aparelho fiável.
- Condições e postura para a medição.
- Calendarização de medições antes de cada consulta e entre consultas.
- Interpretação das medições. Informe os pacientes sobre variabilidade habitual da PA.
- Ação a tomar se PA muito alta ou muito baixa.

INTERPRETAÇÃO

- Prefira relatório automático e uma média de leituras armazenadas na memória do dispositivo (ou móvel). De outra forma, rever as leituras reportadas num formulário.
- Avaliar a AMPA de 7 dias (pelo menos 3 dias com pelo menos 12 leituras).
- Descartar o primeiro dia e calcular a média de todas as outras leituras.
- PA média no domicílio $\geq 135/85$ mmHg indica hipertensão. As leituras individuais têm pouca precisão de diagnóstico.

