

Formulário de 7 dias para medir a pressão em casa: manhã e noite

Duas medições a cada manhã e a cada noite durante sete dias, com um minuto de intervalo. Descarte o dia 1 e calcule a média do restante — esse é o número que seu médico compara com 135/85.

Data	Horário	Sistólica	Diastólica	Pulso	Braço	Observações
Dia 1 — manhã						
Dia 1 — noite						
Dia 2 — manhã						
Dia 2 — noite						
Dia 3 — manhã						
Dia 3 — noite						
Dia 4 — manhã						
Dia 4 — noite						
Dia 5 — manhã						
Dia 5 — noite						
Dia 6 — manhã						
Dia 6 — noite						
Dia 7 — manhã						
Dia 7 — noite						