

Formulário de 7 dias para tensão arterial em casa: manhã e noite

Duas medições todas as manhãs e todas as noites, durante sete dias, com um minuto de intervalo. Descarta o dia 1 e faz a média dos restantes — é esse o valor que o teu médico compara com 135/85.

Data	Hora	Sistólica	Diastólica	Pulso	Braço	Notas
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						