

## O QUE É A MAPA?

A MAPA – Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial – é um exame que mede a pressão arterial durante o dia e a noite ao longo das suas atividades habituais.

O aparelho regista automaticamente a sua pressão arterial a cada 20 minutos durante o dia e 30 minutos durante a noite.

## DURANTE AS PRÓXIMAS 24 HORAS:

### Continue a:

- ♥ Fazer a sua vida normal
- ♥ Usar aparelhos ou telemóvel
- ♥ Tomar a medicação habitual

### Cuidados a ter:

- ♥ Trazer roupa confortável
- ♥ Evitar molhar o aparelho, logo não deve tomar banho
- ♥ Relaxe o seu braço e páre qualquer atividade durante a insuflação do aparelho. Cada medição dura aproximadamente 40 segundos.

### Registe:

- ♥ Horário, atividade e sintomas que ocorram durante o exame.

É FUNDAMENTAL QUE ENTREGUE O APARELHO **24 HORAS** APÓS A SUA COLOCAÇÃO, PARA QUE SEJA FEITA A RECOLHA DOS SEUS DADOS E O MAPA FIQUE DISPONÍVEL PARA OUTRO UTENTE



### USF Buarcos

Rodovia Urbana  
3080 - 254 Figueira da Foz

Telf: 233 408 261 / 2 / 3 / 4



Elaborado por Margarida Rosa em setembro 2013  
Aprovado pelo Conselho Técnico em outubro de 2013  
Próxima revisão pelo Conselho Técnico em outubro 2016

# MAPA

## Monitorização Ambulatorial da Pressão Arterial



