MAPA - RECOMENDAÇÕES

- Manter o braço imóvel e relaxado ao longo do corpo durante as medidas;
- Não se deitar sobre o braço que está com o manguito instalado;
- Anotar os horários que dormiu e acordou;
- Horário das principais atividades durante o dia (trabalho, repouso e etc..);
- Anotar sintomas que surgirem durante o exame;
- Horário de uso de medicação, com o nome da mesma e a quantidade;
- Não praticar exercícios físicos, para não comprometer o exame;
- Não tomar banho convencional, apenas higienizar-se com uma toalha úmida, tendo cuidado para não molhar o aparelho.

OBS.: O paciente pode ter um dia normal, apenas lembrando de relaxar o braço no momento da medição. Durante o dia a medição é feita de 15 em 15 minutos e durante o sono de meia em meia hora.

DATA EXAME: / / HORA: _____