



Monitorização residencial da pressão arterial (MRPA)

Matheus Marques Franca

Mais informações em matheusmfranca.com.br

Como fazer

- 4 a 6 dias em uma semana, em dias seguidos
- 3 medidas de manhã, antes do café e do remédio
- 3 medidas à noite, antes do jantar
- Intervalo de 1 minuto entre cada medida

Antes de cada medida

- 5 minutos sentado, em repouso
- Sem café, cigarro ou exercício nos 30 min antes
- Bexiga vazia
- Não fale durante a medida
- Pés no chão, pernas descruzadas
- Braço apoiado na altura do coração

Anote o valor completo: 130 por 90, e não 13 por 9.

Registre todas as medidas, inclusive as que parecerem estranhas. Não altere a medicação por causa dos valores.

Protocolo conforme a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial, 2025.

NOME _____

MANHÃ

NOITE

DIA	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª
Dia 1 Data ____/____/____						
Dia 2 Data ____/____/____						
Dia 3 Data ____/____/____						
Dia 4 Data ____/____/____						
Dia 5 Data ____/____/____						
Dia 6 Data ____/____/____						

Média de todas as medidas

Some todos os valores e divida pelo número de medidas.

Média abaixo de 130 por 80 é considerada normal.

_____ / _____