

MEU DIÁRIO DE PRESSÃO ARTERIAL

Escolha 2 dias da semana para medir. Meça a sua Pressão Arterial (PA) e anote os valores abaixo.

Metas de PA:

Pressão Sistólica: **100 – 140 mmhg**

Pressão Diastólica: **70 – 90 mmhg**

