

MRPA 5 dias

Esta página é para quem já tem o MRPA marcado. É a medida da pressão em casa, com um aparelho automático que você retira no consultório.

São 5 dias: o dia da retirada, no consultório, e mais 4 dias de medidas em casa.

A pressão medida em casa é mais fiel ao seu dia a dia do que a medida no consultório, onde muita gente fica com a pressão mais alta pelo próprio ambiente: é o efeito do jaleco branco.

O MRPA está no Rol da ANS desde 2023. Quando a indicação atende aos critérios da ANS, planos com cobertura ambulatorial sujeitos ao Rol devem cobrir o exame. Confirme com a operadora a autorização e a rede de atendimento.

Como o exame funciona, passo a passo



Passo 1 — a retirada do aparelho

No dia marcado, você vem ao consultório retirar o aparelho. A gente mostra como usar e faz duas medidas junto com você. Elas servem de comparação e não entram no cálculo final.

O aparelho vai numa bolsa com carregador e pilhas: funciona na tomada ou na pilha, como preferir.



Passo 2 — a posição certa para medir

Antes de medir, descanse de 5 a 10 minutos sentado, num lugar tranquilo.

Costas apoiadas, pés no chão, pernas descruzadas. Braço esquerdo apoiado na altura do coração, a menos que o consultório tenha indicado o outro braço. Fique em silêncio e sem se mexer durante a medida.



Passo 3 — manhã e noite, cinco dias

Nos 4 dias em casa, meça duas vezes por dia.

De manhã, logo ao acordar: em jejum, antes do café e do remédio, depois de esvaziar a bexiga.

À noite, antes do jantar. Se esquecer, meça duas horas depois do jantar.

Em cada período, três medidas seguidas, com um minuto de intervalo entre elas.

Anote o número exato do visor, por exemplo 123 por 85, sem arredondar. Se sentir algum sintoma, anote também.



Passo 4 — a devolução e o laudo

Devolva o aparelho no dia combinado, porque outro paciente já está agendado para usar. Traga o diário com todas as medidas anotadas.

Depois, marque o retorno para ver o resultado, presencial ou online, como preferir.

Antes do exame

- Remédios: continue tomando normalmente. De manhã, meça antes de tomar.
- Nos 30 minutos antes de medir: sem café, cigarro, bebida alcoólica ou exercício.
- Sempre o mesmo braço: o esquerdo, a menos que o consultório tenha indicado o outro.
- Anote o valor exato, sem arredondar.
- Devolva no dia combinado, com o diário preenchido.