



Controle de Pressão Arterial

Mosaico Planilhas · Comece aqui

Como abrir

Abra o arquivo **controle-de-pressao-arterial.xlsx** no Excel (2010 ou mais novo), no Google Planilhas (Arquivo > Importar > Fazer upload) ou no LibreOffice. A primeira aba, **Comece aqui**, repete este guia.

Você só digita nas células **amarelas**. As brancas calculam sozinhas. A planilha já vem com exemplos para você ver funcionando: apague as linhas de exemplo (só as amarelas) e comece com os seus dados.

Passo a passo

1. Em Configurações, ajuste o alvo que seu médico indicou (o padrão é 130 × 85).
2. Em Aferições, anote a data, o período, a máxima, a mínima e os batimentos.
3. Meça sentado, em repouso há 5 minutos, sempre no mesmo braço.
4. No Painel, escolha o mês e veja médias, % no alvo e medições altas.
5. Leve a planilha na consulta. Ela não substitui orientação médica.

O que tem em cada aba

Painel	Médias, % no alvo, altas e gráficos do mês.
Aferições	Uma medição de pressão por linha.
Configurações	Alvo e limites da pressão.

O que você ganha

- Média do mês no formato que o médico pede (ex.: 128 × 81)
- Cada aferição classificada como normal, atenção, alta ou baixa
- Percentual de medições dentro do alvo
- Média por período do dia (manhã, tarde, noite)
- Lista das medições altas para mostrar na consulta

Dicas

- No Painel, escolha o mês e o ano no topo: todos os cartões e gráficos mudam juntos.
- Para ajustar listas (categorias, formas de pagamento, nomes), use a aba Configurações: os menus das outras abas se atualizam.
- Faça uma cópia de segurança uma vez por mês (Arquivo > Salvar como).

Dúvidas: WhatsApp (61) 98268-7190 · Mosaico Apps Tecnologia Ltda · CNPJ 69.588.947/0001-61. Uso pessoal ou na sua empresa; não é permitido revender o arquivo.