

# GUIA DE VERIFICAÇÃO DA PULSAÇÃO



## O que é a sua **pulsção**?

A sua pulsção é:

- ♥ batimento do seu coração
- ♥ A frequência do seu coração
- ♥ O ritmo do seu coração

Um dos locais onde é mais fácil sentir a sua pulsção é no seu pulso, logo abaixo do seu polegar. Pode sentir a sua pulsção noutras áreas do seu corpo, incluindo na dobra do cotovelo, na virilha ou atrás do seu joelho.

## Porquê e quando deve verificar a sua **pulsção**?

Ter consciência da sua pulsção é importante porque pode indicar uma frequência ou ritmo cardíaco anormal.

É uma boa ideia tentar medir a sua pulsção em vários momentos ao longo do dia (antes e depois de várias atividades).

A sua pulsção vai mudar durante o dia, dependendo da atividade que estiver a fazer. Isso é normal. Para obter a sua pulsção de base e o seu ritmo normal, tente medir a sua pulsção em repouso quando acorda de manhã e antes de ir para a cama.

## O que é uma **pulsção** normal?

Entre 60 e 100 batimentos por minuto.

No entanto, existem razões normais para a sua pulsção ser mais lenta ou mais acelerada. Isto pode dever-se à sua idade, medicação, cafeína, condição física, qualquer outra doença incluindo problemas cardíacos, stress e ansiedade.

## Quando deve procurar **ajuda**?

- ♥ Se a sua pulsção parecer estar acelerada algumas vezes ou a maioria do tempo e se se estiver a sentir mal.
- ♥ Se a sua pulsção parecer estar lenta algumas vezes ou a maior parte do tempo e se se estiver a sentir mal.
- ♥ Se a sua pulsção parecer irregular ("saltando alternadamente"), mesmo que se sintam bem.

Todos somos diferentes e é difícil dar orientações precisas. Certamente muitas pessoas podem ter frequências de pulsção de mais de 100 batimentos / minuto (bpm) e outros menos de 60 bpm. A irregularidade é bastante difícil de avaliar uma vez que a pulsção normal é um pouco irregular, variando de acordo com a fase da respiração. Deve consultar o seu médico se tiver uma frequência cardíaca persistentemente acima dos 120 bpm ou abaixo dos 40 bpm.

Lembre-se que estas são recomendações gerais que as pessoas devem sempre discutir sua condição com o seu médico.

# CONHEÇA A SUA PULSAÇÃO EM QUARTO PASSOS

1

Para avaliar a frequência da sua pulsação **em repouso** no seu pulso, sente-se com **5 minutos** de antecedência.

Lembre-se que qualquer estimulante tomado antes da medição vai afetar a frequência (como a cafeína ou nicotina). Vai precisar de um relógio com ponteiro de segundos.



2

Retire o seu relógio e segure a sua mão esquerda ou direita com a palma da mão voltada para cima e o cotovelo ligeiramente dobrado.



3

Com a sua outra mão, coloque o seu dedo indicador e médio no pulso, na base do seu polegar.

Os seus dedos devem ser colocados entre o osso na ponta do seu pulso e o tendão fibroso anexado ao seu polegar (como exemplificado na imagem).

Pode precisar de mover os dedos durante algum tempo até encontrar a pulsação.

Mantenha o seu pulso pressionado firmemente com os dedos a fim de sentir a sua pulsação.



4

Conte durante **30 segundos** e multiplique por 2 para obter a sua frequência cardíaca em batimentos por minuto.

Se o seu ritmo cardíaco for irregular, deve contar durante 1 minuto e não multiplicar.



Registe a sua **pulsação** aqui

Dia	Resultado		Atividade (por ex. depois de correr)
	am	pm	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			