

Sinta o seu Pulso



O que é a pulsação?

A pulsação é:

- O seu batimento cardíaco
- A sua frequência cardíaca
- O seu ritmo cardíaco

Um dos locais para mais facilmente sentir a sua pulsação é no seu pulso, imediatamente abaixo do polegar. Pode sentir a sua pulsação noutros locais do corpo, incluindo a parte interior da dobra do seu cotovelo, na virilha ou atrás do seu joelho.

Porquê e quando deve sentir a sua pulsação?

Ter conhecimento da sua pulsação é importante, pois poderá ajudar a detetar batimentos cardíacos irregulares. É uma boa ideia tentar medir o seu pulso várias vezes ao longo do dia (antes e depois de variadas atividades). A sua pulsação altera-se ao longo do dia, dependendo do tipo de atividade que realiza. Tais alterações são normais. Para conseguir obter a sua pulsação característica e o seu ritmo normal tente medir o seu pulso em repouso, de manhã ao acordar ou antes de se deitar.

O que é uma pulsação normal?

Entre 60 e 100 batimentos por minuto (bpm).

No entanto existem várias razões pelas quais o seu pulso possa estar mais rápido ou mais lento. Estas alterações podem ser devidas à sua idade, medicação, cafeína, exercício, e certas doenças como os problemas cardíacos, stress e ansiedade.

Quando se deve consultar o médico?

- Se a sua pulsação parece estar acelerada a maioria do tempo e não se sente bem;
- Se a sua pulsação parece estar lenta a maioria do tempo e não se sente bem;
- Se o seu pulso for irregular, mesmo que se esteja a sentir bem.

Cada um tem a sua pulsação e é difícil estabelecer normas orientadoras para a pulsação. Certamente muitas pessoas têm os batimentos cardíacos acima dos 100 bpm e abaixo dos 60 bpm. Um batimento irregular é mais difícil de observar, visto que naturalmente o nosso batimento apresenta uma ligeira irregularidade devido à respiração. Deve consultar o médico se apresentar um batimento cardíaco acima dos 120 bpm ou abaixo dos 40 bpm.

Translated by

 **IPACT** INTERNATIONAL
PHARMACISTS FOR
ANTICOAGULATION
CARE TASKFORCE


Arrhythmia Alliance
www.hearhythmalliance.org

