DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Folha de Informação aos Pacientes do Danbury Hospital

Como Determinar a Freqüência Cardíaca

O que é freqüência cardíaca?

Freqüência cardíaca é o número de vezes que o coração bate por minuto (também conhecida como freqüência de pulso). Um coração normal bate aproximadamente 60 a 100 vezes por minuto em repouso. A cada batida, o coração bombeia sangue para as artérias.

O seu médico pode querer que você verifique sua freqüência cardíaca diariamente, dependendo do seu estado de saúde e/ou dos medicamentos que lhe foram receitados.

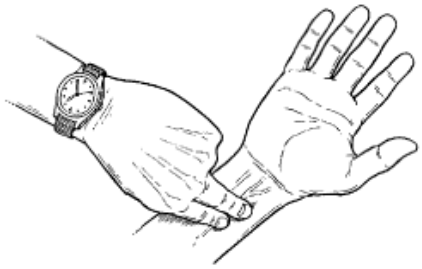
Quais fatores afetam a freqüência cardíaca?

- Gênero
- Emoções
- Exercício físico
- Idade
- Enfermidade
- Medicamentos
- Temperatura do corpo

Como se verifica a freqüência cardíaca radial?

A artéria radial é a opção preferida para verificar a freqüência cardíaca. Siga as etapas abaixo para verificar a freqüência cardíaca radial.

1. Sente-se e relaxe por cinco minutos antes de verificar a freqüência cardíaca "em repouso".
2. Delicadamente, coloque os dedos indicador e médio sobre a artéria radial na dobra do pulso, no lado do polegar, para sentir a pulsação.
3. Conte as pulsações durante 60 segundos completos a fim de determinar a freqüência cardíaca por minuto.
4. Não use o polegar para contar a freqüência cardíaca. O polegar tem sua própria freqüência, o que pode dar um valor errado no momento de contar as batidas do coração.



**Algumas pessoas acham difícil sentir a pulsação e medir, com exatidão, a freqüência cardíaca. Em tal caso, um monitor cardíaco pode ser adquirido na maioria das lojas de material esportivo, bem como em algumas farmácias. Se você estiver planejando registrar a sua freqüência cardíaca durante a prática de exercício físico, um monitor de freqüência cardíaca poderá vir a ser útil.

Observações/Outras Informações:

_____
_____
_____
_____
_____

Fonte:
American College of Sports Medicine. (2004). *ACSM''s health-related physical fitness assessment manual.* Philadelphia, PA: Lippincott, Williams, & Wilkins.

10/2007