Ações de rastreio – cardiologia

2 Março, 2026

Dia do Pulso: bastam 15 segundos para detetar se está em risco de arritmia cardíaca.

No mês de março, a Sociedade Portuguesa de Cardiologia irá promover ações de rastreio abertas à população, onde profissionais de saúde estarão disponíveis para medir o pulso, esclarecer dúvidas e ensinar a importância deste gesto. Saiba mais em https://sintaopulso.pt/.

Uma em cada três pessoas em todo o mundo está em risco de desenvolver uma arritmia cardíaca grave ao longo da vida, uma condição que pode ter consequências fatais se não for detetada a tempo. A propósito do Dia do Pulso ("Pulse Day"), uma iniciativa global de sensibilização que se assinala anualmente a 1 de março, a Sociedade Portuguesa de Cardiologia (SPC) reforça a importância de todos os portugueses aprenderem a "sentir o pulso" e a reconhecer os sinais de um batimento cardíaco irregular.

As arritmias cardíacas, como a fibrilhação auricular, são perturbações do ritmo elétrico do coração que o fazem bater de forma irregular ou a um ritmo anómalo. Se não forem tratadas, podem aumentar significativamente o risco de Acidente Vascular Cerebral (AVC), insuficiência cardíaca e outras complicações graves. Muitos destes casos poderiam ser evitados com uma deteção precoce, que pode começar com um gesto simples e acessível a todos.

"O controlo regular do pulso é uma ferramenta poderosa e gratuita para a proteção da saúde cardiovascular. Demora menos de um minuto e pode ser o primeiro passo para identificar uma condição potencialmente grave", afirma Cristina Gavina, presidente da Sociedade Portuguesa de Cardiologia. "Neste Dia do Pulso, queremos capacitar os cidadãos com o conhecimento para que oiçam o que o seu coração lhes diz. Um pulso irregular, demasiado rápido ou lento, deve ser um sinal de alerta para procurar aconselhamento médico."

A SPC partilha ainda um guia simples para a medição do pulso:

- Colocar o dedo indicador e o dedo médio na parte interna do pulso, abaixo da base do polegar;
- Pressionar levemente até sentir a pulsação;
- Contar o número de batimentos durante 15 segundos e multiplicar esse valor por quatro para obter os batimentos por minuto (bpm);
- Um ritmo cardíaco em repouso considerado normal para um adulto situa-se entre os 60 e os 100 bpm. É fundamental que cada pessoa conheça o seu ritmo habitual para mais facilmente detetar alterações.