





REFERÊNCIA DE RESULTADOS DA VARIABILIDADE CARDÍACA

Nome: _____ Data: _____

REFERÊNCIAS

Resultados	Muito baixo	Baixo	Moderado	Normal	Ótimo	Alto
Amplitude Simpática						
Amplitude Parassimpática						
Frequência Simpática						
Frequência Parassimpática						
Hemodinâmica						
Variabilidade Cardíaca						

OBSERVAÇÕES

Amplitude Simpática: é a capacidade que seu sistema nervoso tem de “acelerar”, naturalmente, sua mente e seu corpo.

Amplitude Parassimpática: é a capacidade que seu sistema nervoso tem de “frear”, naturalmente, sua mente e seu corpo.

Frequência Simpática: é a quantidade de vezes que seu “acelerador” natural foi acionado.

Frequência Parassimpática: é a quantidade de vezes que seu “freio” natural foi acionado.

Hemodinâmica: está relacionada ao fluxo sanguíneo e/ou circulação sanguínea.

Variabilidade Cardíaca: é a capacidade cardíaca de reagir a eventos diversos como: felicidade, nervoso, depressão, ansiedade etc.

Importante: tanto para as amplitudes (simpática e parassimpática) como para as frequências (simpática e parassimpática), o ideal é sempre estarem próximas do **Ótimo** e, também, terem resultados similares. Por exemplo: se a Amplitude simpática tiver como resultado **Baixo**, a amplitude parassimpática também terá que ter um resultado **Baixo** e vice-versa, pois assim sempre teremos um equilíbrio. Dessa forma, o sistema nervoso não vai “acelerar” ou “frear” demais e, sim, equilibrar suas atividades.