



Especialização em Saúde da Família - Modalidade a Distância

## **Avaliação de mobilidade**



## Avaliação de Mobilidade

A grande propensão da pessoa idosa à instabilidade postural e à alteração da marcha aumenta o risco de quedas e, por essa razão, equilíbrio e marcha devem ser sempre avaliados.

Pode-se iniciar avaliando a função dos membros inferiores pelo teste *“get up and go”*, que consiste em solicitar ao paciente que se levanta de uma cadeira, sem utilizar apoio, caminhe por 3 metros, retorne e sente-se novamente. Lentidão excessiva, hesitação, excessiva oscilação do tronco, necessidade de apoio ou tropeço indicam disfunção de marcha e/ou equilíbrio. Nesse caso, está indicada avaliação neurológica completa e atenção para a amplitude e presença de dor aos movimentos.

Agora, vamos acompanhar informações importantes sobre a avaliação dos membros superiores e a avaliação da função distal. Acompanhe.

Avalia-se a função de membros superiores em duas etapas: proximal e distal. A avaliação da função proximal consiste em solicitar ao paciente que posicione ambas as mãos na parte posterior do pescoço, observando-se a presença de dor ou limitação durante a execução do teste. Se é capaz de realizar o movimento completo, provavelmente tem uma adequada função proximal dos membros superiores.

A avaliação da função distal consiste em solicitar que pegue um objeto pequeno em movimento de pinça do 1º e 2º dedos de cada mão. Esse movimento é essencial na manutenção da capacidade de vestir-se, banhar-se e comer. Sugere que o paciente tenha a capacidade de escrever e manipular utensílios, sem disfunção distal dos membros superiores.

O equilíbrio pode ser avaliado pela Escala de Tinetti, em que pontuações menores indicam problemas, menores de 19 indica risco 5 vezes maior de quedas. Escores muito baixos revelam necessidade de avaliação fisioterápica e/ou início de programa de reabilitação.

Veja no **Portal Equilíbrio e Quedas em Idosos** a Escala de Tinetti em: <http://pequi.iv.org.br/portal/testes/tinetti>