

Avaliação do equilíbrio Tinetti

1- Equilíbrio sentado	Escorrega Equilíbrio	0 () 1 ()
2- Levantando	Incapaz Usa os braços Sem os braços	0 () 1 () 2 ()
3- Tentativas de levantar	Incapaz Mais de uma tentativa Única tentativa	0 () 1 () 2 ()
4- Assim que levanta (primeiros 5 segundos)	Desequilibrado Estável, mas usa suporte Estável, sem suporte	0 () 1 () 2 ()
5- Equilíbrio em pé	Desequilibrado Suporte ou base de sustentação > 12 cm Sem suporte e base estreita	0 () 1 () 2 ()
6- Teste dos três tempos * (pés juntos)	Começa a cair Agarra ou balança (braços) Equilibrado	0 () 1 () 2 ()
7- Olhos fechados (pés juntos)	Desequilíbrio, instável Equilibrado	0 () 1 ()
8- Girando 360°.	Passos descontínuos Instável (desequilíbrios) Estável (equilibrado)	0 () 1 () 2 ()
9- Sentando	Inseguro (erra a distância, cai na cadeira) Usa os braços ou movimentação abrupta Seguro, movimentação suave	0 () 1 () 2 ()

* Examinador empurra levemente o esterno do paciente, que deve ficar de pés juntos

Pontuação de equilíbrio = 16

Avaliação da Marcha (Tinetti)

Instruções: sujeito de pé com o examinador, caminha num corredor ou na sala, primeiro no seu ritmo usual, depois rápido, porém num ritmo seguro (com os dispositivos de auxílio a marcha usuais)

10- Iniciação da marcha	Imediatamente após dizer o comando “vá” (qualquer hesitação ou múltiplas tentativas para iniciar) Sem hesitação	0 () 1 ()
11- Comprimento e altura do passo	a) Perna direita em balanceio Não passa o membro esquerdo Passa o membro esquerdo Pé direito não se afasta completamente do solo com o passo Pé direito se afasta completamente do solo b) Perna esquerda em balanceio Não passa o membro direito Passa o membro direito Pé esquerdo não se afasta completamente do solo com o passo Pé esquerdo se afasta completamente do solo	0 () 1 () 0 () 1 () 0 () 1 () 0 () 1 ()
12- Simetria do passo	Passos direito e esquerdo desiguais (estimado) Passos direito e esquerdo parecem iguais	0 () 1 ()
13- Continuidade do passo	Parada ou descontinuidade entre os passos Passos parecem contínuos	0 () 1 ()
14- Desvio da linha reta (distância estimada em aproximadamente 3 m de comprimento por 30 cm de largura)	Desvio marcado Desvio leve ou moderado ou usa dispositivo de auxílio à marcha Caminha em linha reta sem dispositivo de auxílio a marcha	0 () 1 () 2 ()
15- Tronco	Oscilação marcada ou usa dispositivo de auxílio a marcha Sem oscilação, mas com flexão dos joelhos ou dor lombar ou afasta os braços enquanto anda Sem oscilação, sem flexão, sem uso dos braços e sem uso de dispositivo de auxílio a marcha	0 () 1 () 2 ()
16- Base de apoio	Calcanhares afastados Calcanhares quase se tocando durante a marcha	0 () 1 ()

Menor que 19: alto risco de quedas

Escore de Marcha _____ / 12