

# Perda de Equilíbrio e Mobilidade



A redução de equilíbrio consiste na dificuldade de se manter estável independente da posição (em pé ou sentado) e ou na realização de tarefas, podendo ou não estar associada à limitação de mobilidade, o primeiro sinal de incapacidade física em idosos.

## Por que é um problema?

A perda de equilíbrio e mobilidade estão fortemente associados à maior dependência, quedas, multimorbidades, ao agravamento da fragilidade e, conseqüentemente, levam à redução da participação social. Tais perdas dificultam que o idoso realize as atividades básicas e instrumentais de vida diária.

## Onde encontrar na CSPI?

A principal avaliação da mobilidade está no VES-13, nas páginas 18 a 22. Também podem ser avaliados por meio da investigação de quedas, na página 24, onde número elevado de quedas sugere problemas de equilíbrio e problemas de mobilidade.

### 2.6 Protocolo de identificação do idoso vulnerável (VES-13)

#### 1. IDADE

#### 2. AUTOPERCEÇÃO DA SAÚDE

Em geral, comparando-se com outras pessoas de sua idade, você diria que sua saúde é:

#### 3. LIMITAÇÃO FÍSICA

Em média, quanta dificuldade você tem para fazer as seguintes atividades físicas:

#### Curvar-se, agachar ou ajoelhar-se

#### 4. INCAPACIDADES

##### PONTUAÇÃO:

As respostas positivas ("sim") valem 4 pontos cada. Todavia, a pontuação máxima nesse tópico é de 4 pontos, mesmo que a pessoa idosa tenha respondido "sim" para todas as perguntas.

Por causa de sua saúde ou condição física, você deixou de fazer compras?

Sim.

4

Não ou não faz compras por outros motivos que não a saúde.

0

### 2.9 Quedas

Quedas são frequentes em pessoas idosas, mas podem ser evitadas. As principais consequências são fraturas, traumatismo craniano, contusão muscular e, conseqüentemente, o medo de cair.

Caso já tenha sofrido alguma queda, responda às seguintes perguntas:

Data da queda (mês/ano)	Qual foi o local da queda?		A queda causou alguma fratura?		Você parou de realizar alguma atividade por medo de cair novamente?	
	Dentro de casa	Fora de casa	Sim/Qual?	Não	Sim	Não

## Quais equipes podem atuar?

Os principais profissionais que atuam nesse quesito são, fisioterapeutas, médicos, educadores físicos e gerontólogos. Entretanto, o rastreio pode ser feito pela equipe multiprofissional.



## O que fazer?

Perceber os sinais de declínio, para prevenção e redução de desfechos negativos. Nesse sentido, a manutenção da força muscular, grupos de prevenção de quedas, mudanças comportamentais, avaliação do ambiente em que a pessoa idosa está inserida, treinos de equilíbrio, mobilidade e marcha, exercícios físicos podem contribuir para melhoria do quadro. Por fim, ações de reabilitação devem ser consideradas na intervenção terapêutica.

## Avaliações Complementares!

TUG (Time Up and Go), escala de Berg (equilíbrio), a versão brasileira da SPPB, teste de velocidade de caminhada e o teste de dinamômetro (força muscular).

## REFERÊNCIAS

GANZ, LATHAM, 2020.

Esses materiais são de uso livre e sem fins lucrativos, desde que os autores sejam citados.