

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.

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

2.9 Quedas

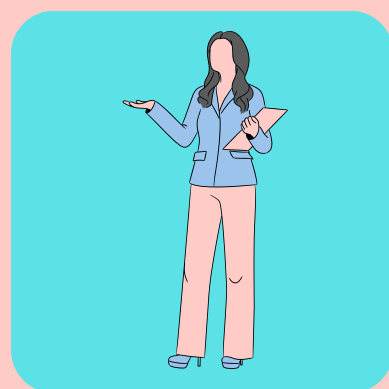
Quedas são frequentes em pessoas idosas, mas podem ser evitadas. As principais consequências são fraturas, traumatismo craniano, contusão muscular e, conseqüentemente, o medo de cair.

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.