**ANEXO II**

TESTE DE TINETTI – Versão portuguesa EQUILIBRIO ESTÁTICO CADEIRA:

1. EQUILÍBRIO SENTADO
2. – inclina – se ou desliza na cadeira
3. – inclina-se ligeiramente ou aumenta a distância das nádegas ao encosto da cadeira 2 – estável, seguro
4. LEVANTAR –SE
5. – incapaz sem ajuda ou perde o equilíbrio
6. – capaz, mas utiliza os braços para ajudar ou faz excessiva flexão do tronco ou não consegue à 1ª tentativa
7. – capaz na 1ª tentativa sem usar os braços
8. EQUILIBRIO IMEDIATO (primeiros 5 segundos)
9. – instável (cambaleante, move os pés, marcadas oscilações do tronco, tenta agarrar algo para suportar- se)
10. – estável, mas utiliza auxiliar de marcha para suportar-se 2 – estável sem qualquer tipo de ajudas
11. EQUILIBRIO EM PÉ COM OS PÉS PARALELOS 0 – instável
12. – estável mas alargando a base de sustentação (calcanhares afastados  10 cm) ou recorrendo a auxiliar de marcha para apoio
13. – pés próximos e sem ajudas
14. PEQUENOS DESIQUILIBRIOS NA MESMA POSIÇÃO (sujeito de pé com os pés próximos, o observador empurra-o levemente com a palma da mão, 3 vezes ao nível do esterno) 0 – começa a cair

1 – vacilante, agarra-se, mas estabiliza 2 – estável

1. FECHAR OS OLHOS NA MESMA POSIÇÃO 0 – instável

1 – estável

1. VOLTA DE 360 ( 2 vezes) 0 – instável (agarra – se, vacila)

1 – estável, mas dá passos descontínuos 2 – estável e passos contínuos

1. APOIO UNIPODAL (aguenta pelo menos 5 segundos de forma estável) 0 –não consegue ou tenta segurar-se a qualquer objecto

1 – aguenta 5 segundos de forma estável

1. SENTAR-SE

0 – pouco seguro ou cai na cadeira ou calcula mal a distância 1 – usa os braços ou movimento não harmonioso

2 – seguro, movimento harmonioso

**Pontuação: 7/ 16**

**EQUILIBRIO DINÂMICO – MARCHA**

**Instruções:** O sujeito faz um percurso de 3m, na sua passada normal e volta com passos mais rápidos até à cadeira. Deverá utilizar os seus auxiliares de marcha habituais.

1. INÍCIO DA MARCHA (imediatamente após o sinal de partida) 0 – hesitação ou múltiplas tentativas para iniciar

1 – sem hesitação

1. LARGURA DO PASSO (pé direito) 0 – não ultrapassa à frente do pé em apoio 1 – ultrapassa o pé esquerdo em apoio
2. ALTURA DO PASSO (pé direito)

0 – o pé direito não perde completamente o contacto com o solo 1 – o pé direito eleva-se completamente do solo

1. LARGURA DO PASSO (pé esquerdo) 0 – não ultrapassa à frente do pé em apoio 1 – ultrapassa o pé direito em apoio
2. ALTURA DO PASSO (pé esquerdo)

0 – o pé esquerdo não perde totalmente o contacto com o solo 1 – o pé esquerdo eleva-se totalmente do solo

1. SIMETRIA DO PASSO

0 – comprimento do passo aparentemente assimétrico 1 – comprimento do passo aparentemente simétrico

1. CONTINUIDADE DO PASSO 0 – pára ou dá passos descontínuos 1 – passos contínuos
2. PERCURSO DE 3m (previamente marcado) 0 – desvia-se da linha marcada

1 – desvia-se ligeiramente ou utiliza auxiliar de marcha 2 – sem desvios e sem ajudas

1. ESTABILIDADE DO TRONCO
2. – nítida oscilação ou utiliza auxiliar de marcha
3. – sem oscilação mas com flexão dos joelhos ou coluna ou afasta os braços do tronco enquanto caminha 2 – sem oscilação, sem flexão, não utiliza os braços, nem auxiliares de marcha
4. BASE DE SUSTENTAÇÃO DURANTE A MARCHA 0 – calcanhares muito afastados

1 – calcanhares próximos, quase se tocam

**Pontuação: 3/ 12**

**Pontuação total:10/ 28**

**Fonte:** Mary E. Tinetti – YALE UNIVERSITY, adaptado com permissão.