

BESTest
Avaliação de equilíbrio - teste de sistemas
Fay Horak PhD Copyright 2008

Número de teste/código do indivíduo:

Data:

Nome do examinador:

Instruções para o examinador na aplicação do BESTest

1. Os indivíduos deverão ser avaliados com calçado raso ou descalços sem meias.
2. Se o indivíduo necessitar de usar um auxiliar de apoio em algum item, atribuir a pontuação a esse item **uma** categoria abaixo.

Materiais necessários

- Cronómetro;
- Fita métrica colocada na parede na horizontal para a realização do Teste de Alcance Funcional (Functional Reach test);
- Esponja Tempur® de média densidade, de aproximadamente 60x60x10 cm;
- Rampa com inclinação de 10 graus (pelo menos 60x60 cm), para permanecer em pé;
- Degrau, 15 cm de altura, para tocar com o pé alternadamente;
- Duas caixas de sapatos sobrepostas para servirem de obstáculo durante a marcha;
- Peso livre de 2.5 kg;
- Cadeira estável com apoio de braços e uma marcação de 3 metros de distância à frente para o teste de Levantar e Andar (Get up and Go);
- Fita adesiva para marcar 3 e 6 metros de distância no chão para o teste de Levantar e Andar (Get up and Go).

RESUMO DO DESEMPENHO: CÁLCULO DO RESULTADO EM PERCENTAGEM

Secção I: _____/15 * 100 = _____	Limitações Biomecânicas
Secção II: _____/21 * 100 = _____	Limites de Estabilidade/Verticalidade
Secção III: _____/18 * 100 = _____	Transições / Antecipação
Secção IV: _____/18 * 100 = _____	Reatividade
Secção V: _____/15 * 100 = _____	Orientação sensorial
Secção VI: _____/21 * 100 = _____	Estabilidade durante marcha

TOTAL: _____/108 pontos = _____ Resultado total em Percentagem

BESTest - Fidedignidade Inter-observador
Avaliação de Equilíbrio - Teste de sistemas

Os indivíduos deverão ser avaliados com calçado raso ou descalços e sem meias. Se o indivíduo necessitar de usar um auxiliar de apoio em algum item, atribuir a pontuação a esse item **uma** categoria abaixo. Se o indivíduo necessitar de assistência física para executar um item, atribua o resultado mais baixo da categoria (0) nesse item.

I. LIMITAÇÕES BIOMECÂNICAS

1. BASE DE SUPORTE

Secção I: _____/15 pontos

- (3) Normal: Ambos os pés apresentam uma base de suporte normal, e não apresentam deformidades ou dor
- (2) Um pé apresenta deformidades e/ou dor
- (1) Ambos os pés apresentam deformidades OU dor
- (0) Ambos os pés apresentam deformidades E dor

2. ALINHAMENTO DO CoM

- (3) Alinhamento normal AP E ML do CoM e alinhamento postural normal entre segmentos
- (2) Alinhamento anormal AP OU ML do CoM OU alinhamento postural anormal entre segmentos
- (1) Alinhamento anormal AP OU ML do CoM E alinhamento postural anormal entre segmentos
- (0) Alinhamento anormal AP E ML do CoM

3. FORÇA E AMPLITUDE DO TORNOZELO

- (3) Normal: Capaz de manter a posição de pé em pontas dos pés na altura máxima, e a posição de pé sobre os calcanhares com a parte da frente dos pés levantada
- (2) Incapacidade num dos pés, ao nível dos flexores ou extensores (ou seja, altura máxima não atingida)
- (1) Incapacidade em ambos os tornozelos (ex. flexores bilaterais OU flexores de 1 pé e extensores do outro)
- (0) Incapacidade em ambos flexores e extensores do tornozelo à esquerda e direita (ou seja, altura máxima não atingida)

4. FORÇA LATERAL DA ANCA/TRONCO

- (3) Normal: Abdução alternada de ambas as ancas, levantando o pé do chão por 10 s, mantendo o tronco vertical
- (2) Ligeiro: Abdução alternada de ambas as ancas, levantando o pé do chão por 10 s, não mantendo o tronco vertical
- (1) Moderado: Abdução apenas de uma anca, levantando o pé por 10 s, mantendo o tronco vertical
- (0) Severo: Incapaz de realizar abdução das ancas para levantar o pé do chão por 10 s, mantendo ou não o tronco vertical

5. SENTAR NO CHÃO E LEVANTAR

- (3) Normal: Senta-se no chão e levanta-se de forma independente
- (2) Ligeiro: Utiliza uma cadeira para sentar-se no chão OU para levantar-se
- (1) Moderado: Utiliza uma cadeira para sentar-se no chão E para levantar-se
- (0) Severo: Não consegue sentar-se no chão ou levantar-se, mesmo com o auxílio da cadeira, ou recusa-se

II. LIMITES DE ESTABILIDADE

Secção II: _____/21 pontos

6. SENTAR VERTICALMENTE E INCLINAR LATERALMENTE

Inclinação			Verticalidade		
Esquerda	Direita		Esquerda	Direita	
(3)	(3)	Realiza inclinação máxima, movimenta a parte superior dos ombros para além da linha média do corpo, mantendo-se muito estável	(3)	(3)	Reajusta-se na vertical com poucos ou nenhum desvio
(2)	(2)	Realiza inclinação moderada, movimenta a parte superior dos ombros atingindo a linha média do corpo ou demonstra alguma instabilidade	(2)	(2)	Apresenta desvios exacerbados ou diminuídos, mas acaba por se alinhar com a vertical
(1)	(1)	Realiza inclinação muito ligeira ou apresenta instabilidade significativa	(1)	(1)	Incapaz de alinhar-se na vertical
(0)	(0)	Não realiza inclinação ou cai (excede os limites)	(0)	(0)	Cai com os olhos fechados

7. ALCANCE FUNCIONAL ANTERIOR

Distância alcançada: _____ cm

(3) Limite máximo: > 32 cm

(2) Moderado: 16.5 cm - 32 cm

(1) Fraco: < 16.5 cm

(0) Alcance não mensurável, ou necessita de ser amparado

8. ALCANCE FUNCIONAL LATERAL

Distância alcançada: Esquerda _____ cm Direita _____ cm

Esq. Dta.

(3) (3) Limite Máximo: > 25.5 cm

(2) (2) Moderado: > 10-25.5 cm

(1) (1) Fraco: < 10 cm

(0) (0) Alcance não mensurável, ou necessita de ser amparado

III. TRANSIÇÕES - AJUSTES POSTURAIS ANTICIPATÓRIOS SECÇÃO III. _____/18 PONTOS**9. DE SENTADO PARA POSIÇÃO DE PÉ**

(3) Normal: Levanta-se sem o auxílio das mãos e equilibra-se de forma independente

(2) Levanta-se à primeira tentativa usando as mãos(1) Levanta-se após várias tentativas, ou necessita de assistência mínima para se levantar ou para se equilibrar, ou toca com a região posterior da perna na cadeira

(0) Requer assistência moderada ou máxima para se colocar de pé

10. MANTER-SE EM PONTAS DE PÉS

- (3) Normal: Permanece estável durante 3 segundos com uma boa altura
- (2) Mantém a elevação dos calcanhares, mas não atinge a amplitude total (menor do que quando se apoia com as mãos, sem precisar de se equilibrar) OU mantém a posição durante 3 segundos com ligeira instabilidade
- (1) Mantém a posição menos de 3 segundos
- (0) Incapaz

11. MANTER-SE DE PÉ SOBRE UMA PERNA

- | | |
|--|---|
| <u>Esquerda</u> Tempo em segundos: _____ | <u>Direita</u> Tempo em segundos: _____ |
| (3) Normal: Estável por mais de 20s | (3) Normal: Estável por mais de 20s |
| (2) Movimenta o tronco, OU 10-20s | (2) Movimenta o tronco, OU 10-20s |
| (1) Mantém a posição, 2-10s | (1) Mantém a posição, 2-10s |
| (0) Incapaz | (0) Incapaz |

12. TOCAR ALTERNADAMENTE NO DEGRAU

- Nº de toques com sucesso: _____ Tempo em segundos: _____
- (3) Normal: Toca no degrau de forma independente e segura, conseguindo tocar 8 vezes em menos de 10 segundos
 - (2) Consegue tocar 8 vezes no degrau entre 10-20 segundos, E/OU demonstra alguma instabilidade, nomeadamente, colocação inconsistente do pé, movimento excessivo do tronco, hesitação ou movimentos arrítmicos
 - (1) Consegue tocar < 8 vezes no degrau - sem utilizar assistência mínima (ex. dispositivo auxiliar), OU consegue tocar 8 vezes no degrau num tempo > 20 segundos
 - (0) Consegue tocar menos de 8 vezes no degrau, usando um auxiliar de apoio

13. LEVANTAR OS BRAÇOS NA POSIÇÃO DE PÉ

- (3) Normal: Permanece estável
- (2) Instabilidade visível
- (1) Dá passos para se equilibrar/incapaz de se mover rapidamente com/sem perda de equilíbrio
- (0) Incapaz, ou necessita de assistência para manter o equilíbrio

IV. RESPOSTA POSTURAL REACTIVA SECÇÃO IV: _____/18 PONTOS

14. RESPOSTA EM EQUILÍBRIO ESTÁTICO – DESLOCAMENTO ANTERIOR

- (3) Recupera a estabilidade a nível dos tornozelos, sem movimento de braços ou ancas
- (2) Recupera a estabilidade com movimento de braços ou ancas
- (1) Dá um passo para recuperar a estabilidade
- (0) Cairia caso não fosse amparado OU necessita de assistência OU é incapaz

15. RESPOSTA EM EQUILÍBRIO ESTÁTICO - DESLOCAMENTO POSTERIOR

- (3) Recupera a estabilidade a nível dos tornozelos, sem movimento de braços ou ancas
- (2) Recupera a estabilidade com movimento de braços ou ancas
- (1) Dá um passo para recuperar a estabilidade
- (0) Cairia caso não fosse amparado OU necessita de assistência OU é incapaz

16. CORREÇÃO COM PASSO COMPENSATÓRIO – FRENTE

- (3) Recupera de forma independente com um passo largo (é permitido um segundo passo para realinhar)

- (2) Dá mais que um passo para recuperar o equilíbrio, recuperando-o de forma independente e com estabilidade OU dá um passo com desequilíbrio
- (1) Dá passos para recuperar o equilíbrio, ou necessita de assistência mínima para prevenir queda
- (0) Não dá passos, OU cairia se não fosse amparado, OU cai espontaneamente

17. CORREÇÃO COM PASSO COMPENSATÓRIO – TRÁS

- (3) Recupera de forma independente com um passo largo
- (2) Dá mais que um passo, recuperando a estabilidade de forma independente OU dá um passo com desequilíbrio
- (1) Dá passos para recuperar o equilíbrio, ou necessita de assistência mínima
- (0) Não dá passos, OU cairia se não fosse amparado, OU cai espontaneamente

18. CORREÇÃO COM PASSO COMPENSATÓRIO – LATERAL

Esquerda	Direita
(3) Recupera de forma independente com um passo de comprimento/largura normal (cruzado ou lateral)	(3) Recupera de forma independente com um passo de comprimento/largura normal (cruzado ou lateral)
(2) Dá vários passos, mas recupera de forma independente	(2) Dá vários passos, mas recupera de forma independente
(1) Dá passos, mas necessita de ser assistido para prevenir a queda	(1) Dá passos, mas necessita de ser assistido para prevenir a queda
(0) Cai ou não consegue dar passos	(0) Cai ou não consegue dar passos

V. ORIENTAÇÃO SENSORIAL

SECÇÃO V: _____ /15 pontos

19. INTEGRAÇÃO SENSORIAL PARA EQUILÍBRIO (CTSIB MODIFICADO)

A – Olhos abertos, superfície firme	B – Olhos <u>fechados</u> , superfície firme	C – Olhos abertos, superfície de esponja	D – Olhos <u>fechados</u> , superfície de esponja
Teste 1 _____ s	Teste 1 _____ s	Teste 1 _____ s	Teste 1 _____ s
Teste 2 _____ s	Teste 2 _____ s	Teste 2 _____ s	Teste 2 _____ s
(3) Estável durante 30 s	(3) Estável durante 30 s	(3) Estável durante 30 s	(3) Estável durante 30 s
(2) Instável durante 30 s	(2) Instável durante 30 s	(2) Instável durante 30 s	(2) Instável durante 30 s
(1) < 30 s	(1) < 30 s	(1) < 30 s	(1) < 30 s
(0) Incapaz	(0) Incapaz	(0) Incapaz	(0) Incapaz

20. INCLINAÇÃO - OLHOS FECHADOS

Dedos para cima

- (3) Mantém-se de pé de forma independente, estável sem grande descontrolo, por 30 segundos, e alinha-se com a gravidade
- (2) Mantém-se de pé de forma independente, durante 30 segundos, com descontrolo maior relativamente ao item 19B OU alinha-se com a superfície
- (1) Necessita de assistência por toque OU mantém-se de pé sem assistência, entre 10-20 segundos

(0) Incapaz de se manter em pé por mais de 10 segundos OU não tenta fazê-lo de forma independente

VI. ESTABILIDADE DURANTE A MARCHA

21. MARCHA – SUPERFICIE PLANA

(3) Normal: Percorre 6 metros, a uma boa velocidade (≤ 5.5 s), sem desequilíbrios evidentes

(2) Ligeiro: Percorre 6 metros, a uma velocidade reduzida (> 5.5 s), sem desequilíbrios evidentes

(1) Moderado: Percorre 6 metros, com desequilíbrios evidentes (base de apoio alargada, movimentos laterais de tronco, trajetória com passos irregulares) – independentemente da velocidade

(0) Severo: Incapaz de percorrer 6 metros sem assistência, ou apresenta desvios OU desequilíbrios severos durante a marcha

22. MUDANÇAS DE VELOCIDADE NA MARCHA

(3) Normal: Mudanças significativas da velocidade sem desequilíbrios

(2) Ligeiro: Incapaz de alterar a velocidade da marcha sem desequilíbrios

(1) Moderado: Altera a velocidade da marcha mas apresenta sinais de desequilíbrio

(0) Severo: Incapaz de alterar significativamente a velocidade da marcha, E apresenta sinais de desequilíbrio

23. CAMINHAR COM ROTAÇÕES DA CABEÇA - HORIZONTAL

(3) Normal: Realiza rotação da cabeça sem mudar a velocidade da marcha com bom equilíbrio

(2) Ligeiro: Realiza rotação da cabeça devagar com redução da velocidade da marcha

(1) Moderado: Realiza rotação da cabeça com desequilíbrios

(0) Severo: Realiza rotação da cabeça com redução da velocidade E desequilíbrio, E/OU não consegue rodar a cabeça na amplitude de movimento disponível durante a marcha

24. CAMINHAR EXECUTANDO PIVOT'S

(3) Normal: Roda com os pés próximos, RÁPIDO (≤ 3 passos) com bom equilíbrio

(2) Ligeiro: Roda com os pés próximos, LENTO (≥ 4 passos) com bom equilíbrio

(1) Moderado: Roda com os pés próximos, a qualquer velocidade com sinais ligeiros de desequilíbrios

(0) Severo: Incapaz de rodar com os pés próximos, a qualquer velocidade e com desequilíbrios significativos

25. ULTRAPASSAR OBSTÁCULOS Tempo _____ segundos

(3) Normal: Capaz de ultrapassar as 2 caixas de sapatos sobrepostas, sem mudança de velocidade e com bom equilíbrio

(2) Ligeiro: Capaz de ultrapassar as 2 caixas de sapatos sobrepostas, mas diminui a velocidade, com bom equilíbrio

(1) Moderado: Capaz de ultrapassar as 2 caixas de sapatos sobrepostas, em desequilíbrio ou tocando nas caixas

(0) Severo: Incapaz de ultrapassar as 2 caixas de sapatos sobrepostas, E diminui a velocidade com desequilíbrio ou incapaz de realizar a atividade com ajuda

26. Levantar e andar ("Get up & Go") Cronometrado

" Get up & Go": Tempo _____ segundos

(3) Normal: Rápido (< 11 s) com bom equilíbrio

(2) Ligeiro: Lento (> 11 s) com bom equilíbrio)

(1) Moderado: Rápido (< 11 s) em desequilíbrio

(0) Severo: Lento (> 11 s) E em desequilíbrio

27. Levantar e andar (“Get up & Go”) Cronometrado realizando duas tarefas

Tarefa dupla: Tempo _____ segundos

(3) Normal: Sem alterações visíveis de ritmo durante o sentar e levantar ou eficácia na contagem decrescente ou sem alterações de velocidade durante a marcha

(2) Ligeiro: Diminuição da velocidade, hesitação ou erros na contagem decrescente OU marcha lenta (10%) durante a realização das duas tarefas

(1) Moderada: Alteração da tarefa cognitiva E diminuição da velocidade da marcha (>10 %), durante a realização das duas tarefas

(0) Severa: Incapaz de contar de forma decrescente durante a marcha ou pára quando fala

INSTRUÇÕES PARA O BESTEST

RESTRIÇÕES BIOMECÂNICAS

1. BASE DE SUPORTE

Instruções do Examinador: Examine bem os pés, procurando deformidades ou queixas de dor tais como pronação/supinação anormais, dedos em falta ou anormais, dor na fáschia plantar, bursite, etc.	Utente: Fique de pé descalço e diga-me se neste momento sente alguma dor nos seus pés, tornozelos ou pernas.
---	---

2. ALINHAMENTO DO CoM

Instruções do Examinador: Observe o utente na vista sagital e imagine uma linha vertical através do seu centro de massa (CoM) até aos pés. (o CoM é o ponto imaginário dentro ou fora do corpo sobre o qual o corpo iria rodar se estivesse no espaço). Num adulto, em pé e erecto, a linha vertical que passa através do CoM até à superfície de apoio está alinhada em frente das vértebras, junto ao umbigo, e passa cerca de 2 cm à frente do maléolo lateral, centrando-se entre os dois pés. Alinhamentos posturais segmentares anormais, tal como escoliose, cifose ou assimetrias podem não afectar o alinhamento do CoM.	Utente: Fique de pé, relaxado, olhando para a frente.
--	--

3. FORÇA E AMPLITUDE DO TORNOZELO

Instruções do Examinador: Peça ao utente que coloque as pontas dos dedos nas suas mãos para apoio, enquanto fica em pontas de pés o mais alto possível e depois sobre os calcanhars. Observe a altura do calcanhar e dos dedos dos pés.	Utente: Coloque os seus dedos nas minhas mãos para se apoiar, enquanto fica em pontas de pés. Agora apoie-se apenas nos calcanhars, levantando os dedos dos pés. Mantenha cada posição por 3 segundos.
--	---

4. FORÇA LATERAL DA ANCA/TRONCO

Instruções do Examinador: Peça ao utente para colocar as pontas dos dedos nas suas mãos, enquanto afasta a perna para o lado e mantém a posição. Conte 10 segundos enquanto o pé está levantado do chão e o joelho em extensão. Se precisar de se apoiar moderadamente na sua mão para manter o tronco direito, avalie como <u>não mantendo o tronco vertical</u> .	Utente: Apoie levemente as pontas dos seus dedos nas minhas mãos, enquanto afasta a perna para o lado e a mantém nessa posição até o informar que pode parar. Tente manter o tronco numa posição vertical, enquanto mantém a sua perna levantada.
--	--

5. SENTAR NO CHÃO E LEVANTAR

Instruções do Examinador: Comece por posicionar o utente junto de uma cadeira firme. Pode considerar-se que o utente está sentado quando ambas as nádegas estiverem no chão. Se	Utente: Consegue sentar-se no chão e depois levantar-se em menos de 2 minutos? Se precisar de usar a cadeira para o ajudar a sentar-se no chão ou a levantar-se pode fazê-
--	---

a tarefa demorar mais de dois minutos a completar, com ou sem cadeira, deve ser avaliada com 0. Se o utente necessitar de ajuda física, avaliar com 0.	lo, mas isso irá afectar a sua avaliação. Informe-me se não se conseguir sentar no chão ou levantar sem a minha ajuda.
--	--

LIMITES DE ESTABILIDADE

6. SENTAR VERTICALMENTE E INCLINAR LATERALMENTE

Instruções do Examinador: O utente está sentado confortavelmente numa superfície firme, nivelada e sem apoio de braços (banco ou cadeira) com os pés assentes no chão. Não há problema em levantar o ísquio ou os pés quando se inclina. Verifique se o utente retorna à posição vertical de forma suave sem movimentos significativos além ou aquém da posição normal. Avalie o pior desempenho de cada lado.	Utente: Cruze os braços junto ao peito. Apoie os pés no chão à largura dos ombros. Vou pedir-lhe que feche os seus olhos e que se incline para um dos lados o mais que puder. Terá que manter a coluna direita e inclinar-se para o lado o mais que puder, sem perder o equilíbrio OU usar as suas mãos. Mantenha os olhos fechados, volte para a sua posição inicial após se inclinar o mais que conseguir. Não há problema em levantar as nádegas e os pés. Feche os olhos. Agora incline-se. (REPITA para o outro lado).
---	--

7. ALCANÇE FUNCIONAL ANTERIOR

Instruções do Examinador: O examinador coloca a régua ao nível da ponta dos dedos das mãos quando os braços estiverem num ângulo de 90 graus. O utente não pode levantar os calcanhares, rodar o tronco ou efectuar protração excessiva da escápula. O utente deve manter os braços paralelos à régua e pode usar o braço que estiver menos envolvido no movimento. A medição a ser registada é a distância horizontal máxima alcançada pelo utente. Registe a maior distância.	Utente: Fique de pé normalmente. Levante, por favor, ambos os braços à sua frente com as pontas dos dedos à mesma altura. Estique os dedos e tente esticar-se para a frente o mais que conseguir. Não levante os calcanhares. Não toque na régua ou na parede. Assim que atingir a distância máxima, regresse à sua posição inicial. Vou pedir-lhe que repita duas vezes. Tente chegar o mais longe possível.
--	--

TRANSIÇÕES – AJUSTE POSTURAL ANTECIPATÓRIO

8. ALCANÇE FUNCIONAL LATERAL

Instruções do Examinador: Peça ao utente que alinhe os pés um pelo outro e que coloque o braço a 90°, para que, as pontas dos dedos estejam no início da fita métrica. A medição a ser registada é a distância horizontal máxima alcançada pelo utente. Registe a maior distância. Certifique-se que o utente começa numa posição neutra. O utente pode levantar um calcanhar do chão, mas sem levantar o pé todo.	Utente: Fique de pé normalmente com os pés à largura dos ombros. Braços de lado junto ao troco. Levante um braço para o lado. Estique os dedos e tente esticar-se o mais que puder. Não levante os dedos dos pés do chão. Tente chegar o mais longe que puder. (REPITA do outro lado).
---	---

9. DE SENTADO PARA POSIÇÃO DE PÉ

Instruções do Examinador: Verifique o início do movimento e o uso das mãos nos braços da cadeira ou das coxas ou movimentos dos braços	Utente: Cruze os braços junto ao peito. Tente não usar as mãos a menos que seja necessário. Não deixe que as pernas se
---	---

para a frente.	encostem contra a cadeira quando se levantar. Por favor, levante-se.
----------------	---

10. MANTER-SE EM PONTAS DE PÉS

Instruções do Examinador: Deixe que o utente realize duas tentativas. Registe o melhor resultado. (Se achar que o utente está a atingir menos que a sua altura máxima, peça-lhe que se erga enquanto segura as mãos do examinador.) Assegure-se que os sujeitos olham para um alvo a cerca de 1,2 a 3,6 metros de distância.	Utente: Fique de pé, com os pés à largura dos ombros. Coloque as mãos nas ancas. Tente erguer-se o mais alto que puder em pontas de pés. Vou contar 3 segundos em voz alta. Tente aguentar-se nesta posição pelo menos durante 3 segundos. Olhe em frente. Pode erguer-se.
---	---

11. MANTER-SE DE PÉ SOBRE UMA PERNA

Instruções do Examinador: Deixe que o utente tente o exercício duas vezes e registe o melhor resultado. Registe os segundos que ele consegue manter a postura até um máximo de 30 segundos. Pare o tempo quando o utente retirar as mãos das ancas ou colocar o pé no chão.	Utente: Olhe para a frente. Mantenha as mãos nas ancas. Levante o pé do chão dobrando o joelho. Não toque com a perna levantada na outra perna. Fique apoiado apenas numa perna o máximo de tempo que conseguir. Olhe sempre em frente. Agora levante a perna (REPETIR do outro lado).
--	---

12. TOCAR ALTERNADAMENTE NO DEGRAU

Instruções do Examinador: Use um degrau com altura padrão de 15 cm. Conte o número de toques, bem-sucedidas, e o tempo necessário para completar oito toques. Os utentes podem olhar para os pés.	Utente: Coloque as mãos nas ancas. Toque com a planta do pé alternadamente no degrau. Continue até completar quatro toques com cada pé (8 no total). Irei verificar o tempo que demora a completar a tarefa. Pode começar.
--	---

13. LEVANTAR OS BRAÇOS NA POSIÇÃO DE PÉ

Instruções do Examinador: Utilize o peso de 2,5 kg. Peça ao utente que fique de pé e que levante o peso com ambas as mãos à altura dos ombros. O utente deve completar a tarefa o mais rápido que puder. Avalie a tarefa com 1, se o peso tiver que ser inferior a 2,5 Kg e/ou for levantado a menos de 75 graus.	Utente: Levante este peso com ambas as mãos até ficar ao nível dos ombros. Complete a tarefa o mais rápido que conseguir. Mantenha os cotovelos direitos, enquanto levanta os braços. Mantenha a posição enquanto eu conto até três. Pode começar.
--	---

RESPOSTAS REATIVAS POSTURAS

14. RESPOSTA EM EQUILÍBRIO ESTÁTICO - DESLOCAÇÃO ANTERIOR

Instruções do Examinador: Fique de pé em frente ao utente, coloque uma mão em cada um dos seus ombros e empurre o utente ligeiramente para trás até que os músculos anteriores do tornozelo contraíam (e os dedos do pé comecem a alongar) e largue-o de repente. Não permita ao utente que ele aprenda o movimento previamente. Avalie apenas a melhor de duas respostas se o utente não estiver preparado ou se	Utente: Nos próximos testes irei empurrá-lo para testar as suas reacções e equilíbrio. Fique de pé normalmente, com os pés à largura dos ombros, e braços ao longo do tronco. Não deixe que as minhas mãos o empurrem para trás. Quando o largar, mantenha o equilíbrio sem dar nenhum passo.
--	--

empurrar com muita força.	
---------------------------	--

15. RESPOSTA EM EQUILÍBRIO ESTÁTICO - DESLOCAÇÃO POSTERIOR

<p>Instruções do Examinador: Fique de pé atrás do utente, coloque uma mão em cada uma das suas escápulas e, de forma isométrica, contrarie o movimento para trás do utente, até os calcanhares começarem a levantar, não permitindo movimento do tronco. Largue-o de repente. Não permita ao utente que ele aprenda o movimento previamente. Avalie apenas a melhor de duas respostas se o utente não estiver preparado ou se empurrar com muita força.</p>	<p>Utente: Fique de pé normalmente com os pés à largura dos ombros, e braços ao longo do tronco. Não deixe que as minhas mãos o empurrem para a frente. Quando eu o largar, mantenha o equilíbrio sem dar nenhum passo.</p>
--	--

16. CORREÇÃO COM PASSO COMPENSATÓRIO – FRENTE

<p>Instruções do Examinador: Fique de frente para o utente, com uma mão em cada ombro e peça-lhe para empurrar o corpo para a frente. (Assegure-se que há espaço suficiente para que possa dar um passo em frente). Peça-lhe que se incline até que os ombros e ancas ultrapassem as pontas dos dedos dos pés. Quando o utente estiver em posição deixe, de repente, de o apoiar. O teste implica dar um passo. <u>Esteja preparado para amparar o utente.</u></p>	<p>Utente: Fique de pé com os pés à largura dos ombros, e braços de lado junto ao tronco. Incline-se para a frente contra as minhas mãos até atingir o seu limite. Quando eu o largar, faça o que for necessário, incluindo dar um passo, para evitar cair.</p>
---	--

17. CORREÇÃO COM PASSO COMPENSATÓRIO – TRÁS

<p>Instruções do Examinador: Fique atrás do utente com uma mão em cada escápula e peça-lhe para empurrar o corpo para trás. (Assegure-se que há espaço suficiente para que possa dar um passo para trás). Peça-lhe que se incline até que os ombros e ancas ultrapassem os calcanhares. Quando o utente estiver em posição deixe de o apoiar. O teste implica dar um passo.</p>	<p>Utente: Fique de pé com os pés à largura dos ombros, e braços de lado junto ao tronco. Incline-se para trás contra as minhas mãos até atingir o seu limite. Quando eu o largar faça o que for necessário, incluindo dar um passo, para evitar cair.</p> <p>NOTA: Esteja preparado para amparar o utente.</p>
--	--

18. CORREÇÃO COM PASSO COMPENSATÓRIO – LATERAL

<p>Instruções do Examinador: Fique de pé atrás do utente, coloque uma mão no lado direito (ou esquerdo) da cintura pélvica e peça-lhe que incline o corpo verticalmente na direcção da sua mão. Peça-lhe que se incline até que a linha média da pélvis ultrapasse o pé direito (ou esquerdo) e deixe de apoiar repentinamente o utente.</p>	<p>Utente: Fique em pé de pés juntos, braços caídos junto ao corpo. Incline-se contra a minha mão, ultrapassando o seu limite lateral. Quando o largar dê um passo, se necessário, para evitar cair.</p> <p>NOTA: Esteja preparado para amparar o utente.</p>
---	--

ORIENTAÇÃO SENSORIAL

19. INTEGRAÇÃO SENSORIAL PARA EQUILÍBRIO (CTSIB MODIFICADO)

<p>Instruções do Examinador: Siga a ordem dos testes. Registe o tempo que o utente consegue ficar de pé em cada teste num máximo de 30 segundos. Repita o teste se não for capaz de ficar de pé durante 30 segundos e registe as duas tentativas (média por categoria). Use a esponja Tempur® de média densidade, de 10 cm de espessura. Ajude o utente a subir para a esponja. Peça ao utente que saia da esponja entre cada tentativa. Inclinações ou estratégias de anca durante os testes podem ser considerados como “instabilidade”.</p>	<p>Utente: Durante as próximas quatro avaliações, irá ficar de pé nesta esponja ou no chão com os olhos abertos ou fechados. Coloque as mãos nas ancas. Junte os pés até quase se tocarem. Olhe em frente. Em cada teste, mantenha-se o mais estável possível até eu lhe dizer para parar.</p>
---	---

20. INCLINAÇÃO - OLHOS FECHADOS

<p>Instruções do Examinador: Ajude o utente a subir a rampa. Assim que o utente fechar os olhos comece a contar o tempo. Repita o teste se o utente não for capaz de ficar de pé durante 30 segundos e faça uma média de ambas as tentativas. Verifique se o equilíbrio é maior do que quando está numa superfície nivelada com os olhos fechados (Item 15B) ou se mantém o alinhamento vertical.</p>	<p>Utente: Por favor, suba para a rampa de frente. Posicione os pés à largura dos ombros. Coloque as mãos nas ancas. Irei começar a contar o tempo quando fechar os olhos.</p>
--	---

ESTABILIDADE DURANTE A MARCHA

21. MARCHA - SUPERFÍCIE PLANA

<p>Instruções do Examinador: Coloque duas marcas, numa superfície plana, com uma distância de 6 metros entre elas e visíveis para o utente, por onde este possa caminhar. Use um cronómetro para determinar a duração da marcha. O utente deve começar com as pontas dos pés numa das marcas. Comece a cronometrar quando o primeiro pé levantar do chão e pare de cronometrar quando ambos os pés tiverem ultrapassado a segunda marca (linha a 6 metros).</p>	<p>Utente: Caminhe à velocidade normal desde esta marca até passar a outra e depois pare.</p>
--	--

22. MUDANÇAS DE VELOCIDADE

<p>Instruções do Examinador: Deixe que o utente dê 2-3 passos à velocidade normal de marcha e depois diga “rápido”. Depois de 2-3 passos diga “devagar”. Deixe que o utente dê mais 2-3 passos antes de parar a marcha.</p>	<p>Utente: Comece a caminhar à velocidade normal. Quando eu disser “rápido” caminhe o mais rápido que puder. Quando disser “devagar” caminhe muito devagar.</p>
--	--

23. CAMINHAR COM ROTAÇÕES DA CABEÇA - HORIZONTAL

<p>Instruções do Examinador: A cada 2-3 passos</p>	<p>Utente: Comece a caminhar à velocidade</p>
---	--

peça ao utente que vire a cabeça e olhe por cima do ombro, até que lhe diga para olhar por cima do outro ombro. Se o utente tiver limitações cervicais poderá combinar o movimento de cabeça com movimento do tronco (em conjunto).	normal. Quando disser “direita” vire a cabeça e olhe para a direita. Quando disser “esquerda” vire a cabeça e olhe para a esquerda. Tente caminhar em linha reta.
---	---

24. CAMINHAR EXECUTANDO PIVOT’S

Instruções do Examinador: Demonstre uma rotação. Quando o utente estiver a caminhar a uma velocidade normal diga “virar e parar”. Conte os passos desde o início da rotação até o utente estar estável. A instabilidade é visível através da posição dos pés, passos extra ou movimento dos braços e tronco.	Utente: Comece a caminhar a uma velocidade normal. Quando disser “virar e parar”, dê uma volta o mais rápido que puder até que fique voltado na direcção oposta e pare. Após a rotação os seus pés devem estar juntos.
---	---

25. ULTRASSAR OBSTÁCULOS

Instruções do Examinador: Coloque as duas caixas de sapatos (22,9 cm de altura) a 3 metros do local do início da marcha. Use um cronómetro para registar a duração da marcha, de forma a obter a média da velocidade dividindo o tempo em segundos pelos 6 metros. Verifique se há hesitação, passos curtos ou se o utente toca no obstáculo.	Utente: Comece a caminhar normalmente. Quando chegar às caixas de sapatos passe por cima delas e continue a andar. Não as pode contornar.
--	--

26. "LEVANTAR E ANDAR" CRONOMETRADO

Instruções do Examinador: Peça ao utente que se sente com as costas encostadas na cadeira. Comece a contar o tempo assim que disser “Comece” e pare no momento em que o utente se sentar na cadeira. Pare o cronómetro no momento em que as nádegas do utente tocarem na cadeira. A cadeira deve ter braços para ajudar o utente a levantar-se, se necessário. INSTRUMENTOS: FITA ADESIVA NO CHÃO, A TRÊS METROS DAS PERNAS DIANTEIRAS DA CADEIRA.	Utente: Quando eu disser “Comece” levante-se da cadeira, caminhe a uma velocidade normal até ultrapassar a fita adesiva no chão, retorne e sente-se novamente na cadeira. Irei cronometrar para ver quanto tempo demora.
---	---

27. "LEVANTAR E ANDAR" CRONOMETRADO REALIZANDO DUAS TAREFAS

Instruções do Examinador: Antes de dar início ao teste, pratique com o utente a contagem para trás de três em três começando num número entre 90 e 100 para ter a certeza que o utente consegue fazer a parte cognitiva da tarefa. Depois peça-lhe para contar para trás começando com outro número qualquer e diga COMECE para dar início à parte do TESTE LEVANTAR E ANDAR. Conte o tempo a partir do momento que disser "comece" até que o utente regresse e se sente. Pare de cronometrar assim que as	Utente: a) Conte para trás de três em três a começar no número 100 OU b) Diga números ao acaso e quando eu disser “CECE” levante-se da cadeira, caminhe normalmente até ultrapassar a fita adesiva no chão, retorne e sente-se novamente na cadeira, sempre a dizer os números.
---	--

nádegas estiverem em contacto com a cadeira. A cadeira deverá ser estável e ter braços caso haja necessidade de o utente se apoiar.	
---	--