

# Teste de equilíbrio e marcha

(Escala de Tinetti)

## Equilíbrio

### 1. Sentado

- [0] Escorrega
- [1] Equilibrado

### 2. Levantando

- [0] Incapaz
- [1] Usa os braços
- [2] Sem os braços

### 3. Tentando levantar

- [0] Incapaz
- [1] 1 ou + tentativas
- [2] Única tentativa

### 4. Assim que levanta

- [0] Desequilíbrio
- [1] Com suporte
- [2] Sem suporte

### 5. Em pé

- [0] Desequilibrado
- [1] Com suporte/  
base de sustentação  
>9cm
- [2] Sem suporte/  
base de sustentação  
pequena

### 6. Teste de 3 tempos (esterno)

- [0] Começa a cair
- [1] Agarra ou balança (braços)
- [2] Equilíbrio

### 7. Olhos fechados

- [0] Desequilíbrio
- [1] Equilíbrio

### 8. Girando 360°

- [0] Passos descontínuos
- [0] Desequilíbrio
- [1] Passos contínuos
- [2] Equilíbrio

### 9. Olhos fechados

- [0] Desequilíbrio
- [1] Equilíbrio

### 10. Sentado

- [0] Inseguro/cai da cadeira
- [1] Usa os braços
- [2] Seguro

Pontos de equilíbrio [ 16 ]