

ESCALA DE BERG

1. SENTADO PARA EM PÉ

INSTRUÇÕES: Por favor, fique de pé. Tente não usar suas mãos como suporte.

- 4 capaz de permanecer em pé sem o auxílio das mãos e estabilizar de maneira independente
- 3 capaz de permanecer em pé independentemente usando as mãos
- 2 capaz de permanecer em pé usando as mão após várias tentativas
- 1 necessidade de ajuda mínima para ficar em pé ou estabilizar
- 0 necessidade de moderada ou máxima assistência para permanecer em pé

2. EM PÉ SEM APOIO

INSTRUÇÕES: Por favor, fique de pé por dois minutos sem se segurar em nada.

- 4 capaz de permanecer em pé com segurança por 2 minutos
- 3 capaz de permanecer em pé durante 2 minutos com supervisão
- 2 capaz de permanecer em pé durante 30 segundos sem suporte
- 1 necessidade de várias tentativas para permanecer 30 segundos sem suporte
- 0 incapaz de permanecer em pé por 30 segundos sem assistência

Se o sujeito é capaz de permanecer em pé por 2 minutos sem apoio, marque pontuação máxima na situação sentado sem suporte. Siga diretamente para o tópico 4.

3. SENTADO SEM SUPORTE PARA AS COSTAS, MAS COM OS PÉS APOIADOS SOBRE O CHÃO OU SOBRE UM BANCO

INSTRUÇÕES: Por favor, sente-se com os braços cruzados durante 2 minutos.

- 4 capaz de sentar com segurança por 2 minutos
- 3 capaz de sentar com por 2 minutos sob supervisão
- 2 capaz de sentar durante 30 segundos
- 1 capaz de sentar durante 10 segundos
- 0 incapaz de sentar sem suporte durante 10 segundos

4. EM PÉ PARA SENTADO

INSTRUÇÕES: Por favor, sente-se.

- 4 senta com segurança com o mínimo uso das mão
- 3 controla descida utilizando as mãos
- 2 apoia a parte posterior das pernas na cadeira para controlar a descida

- 1 senta independentemente mas apresenta descida descontrolada
- 0 necessita de ajuda para sentar

5. TRANSFERÊNCIAS

INSTRUÇÕES: Pedir ao sujeito para passar de uma cadeira com descanso de braços para outra sem descanso de braços (ou uma cama)

- 4 capaz de passar com segurança com o mínimo uso das mãos
- 3 capaz de passar com segurança com uso das mãos evidente
- 2 capaz de passar com pistas verbais e/ou supervisão
- 1 necessidade de assistência de uma pessoa
- 0 necessidade de assistência de duas pessoas ou supervisão para segurança

6. EM PÉ SEM SUPORTE COM OLHOS FECHADOS

INSTRUÇÕES: Por favor, feche os olhos e permaneça parado por 10 segundos

- 4 capaz de permanecer em pé com segurança por 10 segundos
- 3 capaz de permanecer em pé com segurança por 10 segundos com supervisão
- 2 capaz de permanecer em pé durante 3 segundos
- 1 incapaz de manter os olhos fechados por 3 segundos mas permanecer em pé
- 0 necessidade de ajuda para evitar queda

7. EM PÉ SEM SUPORTE COM OS PÉS JUNTOS

INSTRUÇÕES: Por favor, mantenha os pés juntos e permaneça em pé sem se segurar

- 4 capaz de permanecer em pé com os pés juntos independentemente com segurança por 1 minuto
- 3 capaz de permanecer em pé com os pés juntos independentemente com segurança por 1 minuto, com supervisão
- 2 capaz de permanecer em pé com os pés juntos independentemente e se manter por 30 segundos
- 1 necessidade de ajuda para manter a posição mas capaz de ficar em pé por 15 segundos com os pés juntos
- 0 necessidade de ajuda para manter a posição, mas incapaz de se manter por 15 segundos

8. ALCANCE A FRENTE COM OS BRAÇOS EXTENDIDOS

PERMANECENDO EM PÉ

INSTRUÇÕES: Mantenha os braços estendidos a 90 graus. Estenda os dedos e tente alcançar a maior distância possível. (o examinador coloca uma régua no final dos dedos quando os braços estão a 90 graus. Os dedos não devem tocar a régua enquanto executam a tarefa. A medida registrada é a distância que os dedos conseguem alcançar enquanto o sujeito está na máxima inclinação para frente possível. Se possível, pedir ao sujeito que execute a tarefa com os dois Braços para evitar rotação do tronco.)

- 4 capaz de alcançar com confiabilidade acima de 25cm
- 3 capaz de alcançar acima de 12,5cm
- 2 capaz de alcançar acima de 5cm
- 1 capaz de alcançar mas com necessidade de supervisão
- 0 perda de equilíbrio durante as tentativas / necessidade de suporte externo

9. APANHAR UM OBJETO DO CHÃO A PARTIR DA POSIÇÃO EM PÉ

INSTRUÇÕES: Pegar um sapato/chinelo localizado a frente de seus pés

- 4 capaz de apanhar o chinelo facilmente e com segurança
- 3 capaz de apanhar o chinelo mas necessita supervisão
- 2 incapaz de apanhar o chinelo mas alcança 2-5cm (1-2 polegadas) do chinelo e manter o equilíbrio de maneira independente
- 1 incapaz de apanhar e necessita supervisão enquanto tenta
- 0 incapaz de tentar / necessita assistência para evitar perda de equilíbrio ou queda

10. EM PÉ, VIRAR E OLHAR PARA TRÁS SOBRE OS OMBROS DIREITO E ESQUERDO

INSTRUÇÕES: Virar e olhar para trás sobre o ombro esquerdo. Repetir para o direito. O examinador pode pegar um objeto para olhar e colocá-lo atrás do sujeito para encorajá-lo a realizar o giro.

- 4 olha para trás por ambos os lados com mudança de peso adequada
- 3 olha para trás por ambos por apenas um dos lados, o outro lado mostra menor mudança de peso
- 2 apenas vira para os dois lados mas mantém o equilíbrio
- 1 necessita de supervisão ao virar
- 0 necessita assistência para evitar perda de equilíbrio ou queda

11. DAR UMA VOLTA DE 360 GRAUS

• **INSTRUÇÕES:** Dê uma volta completa sobre si próprio. Pausa. Repetir na direção oposta.

- () 4 Consegue dar uma volta de 360 graus com segurança em 4 segundos ou menos
- () 3 Consegue dar uma volta de 360 graus com segurança apenas para um lado em 4 segundos ou menos
- () 2 Consegue dar uma volta de 360 graus com segurança mas lentamente
- () 1 Necessita de supervisão ou de indicações verbais
- (X) 0 Necessita de ajuda enquanto dá a volta

12. COLOCAR OS PÉS ALTERNADOS NUM DEGRAU OU BANCO ENQUANTO SE MANTÉM EM PÉ SEM APOIO

• **INSTRUÇÕES:** Coloque cada pé alternadamente sobre o degrau/banco. Continuar até cada pé ter tocado o degrau/banco quatro vezes.

- () 4 Consegue ficar em pé de forma autónoma e com segurança e completar 8 passos em 20 segundos
- () 3 Consegue ficar em pé de forma autónoma e completar 8 degraus em mais de 20 segundos
- () 2 Consegue completar 4 degraus sem ajuda mas com supervisão
- () 1 Consegue completar mais de 2 degraus, mas necessita de alguma ajuda
- (X) 0 Necessita de ajuda para evitar a queda / não consegue tentar

13. FICAR EM PÉ SEM APOIO COM UM PÉ À FRENTE DO OUTRO

• **INSTRUÇÕES:** Coloque um pé exatamente em frente do outro. Se sentir que não consegue colocar o pé exatamente à frente, tente dar um passo suficientemente largo para que o calcanhar do seu pé esteja à frente dos dedos do seu outro pé. (Para obter 3 pontos, o comprimento da passada deverá exceder o comprimento do outro pé e a amplitude da postura do paciente deverá aproximar-se da sua passada normal).

4 Consegue colocar um pé exatamente à frente do outro de forma autónoma e manter a posição durante 30 segundos

3 Consegue colocar um pé à frente do outro de forma autónoma e manter a posição durante 30 segundos

2 Consegue dar um pequeno passo, de forma autónoma e manter a posição durante 30 segundos

1 Necessita de ajuda para dar um passo mas consegue manter a posição durante 15 segundos

0 Perde o equilíbrio enquanto dá o passo ou ao ficar de pé

14. FICAR EM PÉ SOBRE UMA PERNA

• **INSTRUÇÕES:** Fique em pé sobre uma perna, sem se segurar, pelo maior tempo possível.

4 Consegue levantar uma perna de forma autónoma e manter a posição durante mais de 10 segundos

3 Consegue levantar uma perna de forma autónoma e manter a posição entre 5 e 10 segundos

2 Consegue levantar uma perna de forma autónoma e manter a posição durante 3 segundos ou mais

1 Tenta levantar a perna sem conseguir manter a posição durante 3 segundos, mas continua a manter-se em pé de forma autónoma

0 Não consegue tentar ou necessita de ajuda para evitar a queda

(Paiva, 2016)

Resultados:

A Sra. A.N apresenta alterações a nível do equilíbrio postural. Para passar da posição de sentado para em pé, necessita de apoio unilateral por parte de um profissional de saúde e a utente recorre ainda a uma superfície para se conseguir levantar (0 pontos). Não apresenta capacidade para estar em pé sem auxílio de um profissional de saúde ou de uma extremidade (0 pontos).

Consegue estar sentada sem suporte para as costas, mas com os pés no chão durante dois minutos com supervisão. Este parâmetro foi avaliado quando a utente se permanece sentada na cama para realizar o autocuidado vestir-se. Portanto, a este parâmetro foram atribuídos 3 pontos.

Necessita de auxílio para se sentar (0 pontos). Para passar de uma cadeira com apoio de braços para uma cadeira sem apoio necessita de assistência por parte de terceiros, sendo atribuído a este parâmetro 1 ponto.

A utente não consegue manter-se em pé sem apoio de olhos fechados, portanto necessita de auxílio para evitar uma queda (0 pontos). Relativamente a manter-se de pé com os pés juntos, a Sra. A.N só o consegue realizar com apoio, sendo capaz de manter a posição por 15 segundos (2 pontos).

Necessita de apoio externo para conseguir elevar os braços e estendê-los a 90° mantendo-se em pé, portanto apresenta 0 pontos. Relativamente ao parâmetro 9, a utente é incapaz de tentar apanhar um objeto do chão a partir da posição em pé (0 pontos).

Para virar e olhar para trás sobre ambos os ombros mantendo a posição em pé, necessita de assistência para o conseguir fazer (0 pontos). O mesmo acontece com a tentativa de dar uma volta de 360°. Não apresenta capacidade de colocar os pés alternados num degrau enquanto se mantém em pé sem apoio (0 pontos) e, da mesma forma, não consegue ficar em pé sem apoio com um pé à frente do outro.

Por fim, não apresenta capacidade para tentar ficar pé sobre uma perna, obtendo neste parâmetro 0 pontos.

A pontuação global da Escala de Berg é de 56 pontos. Os itens são pontuados de 0 a 4, sendo que o 0 representa a incapacidade de completar a tarefa pedida e o 4 representa a capacidade de completar a tarefa de forma independente, sem qualquer auxílio.

Se os utentes se enquadrarem na pontuação de 0 a 20 pontos, apresentam prejuízo de equilíbrio, de 21 a 40 pontos é considerado equilíbrio aceitável e de 41 a 56, bom equilíbrio.

Neste caso, a utente apresenta um score de 6 pontos. Então, a mesma apresenta um prejuízo de equilíbrio.

De forma a melhorar o equilíbrio postural, é necessário intervir, principalmente com a população de idade geriátrica, com programas de treinos adequados que “possam melhorar o desempenho nas atividades de vida diária que demandam a propriocepção e o equilíbrio.” (Magalhães, et al.,2019, as cited in Montoito,2016).