

RASTREIO DE FRAGILIDADE E RISCO DE QUEDA

PACIENTE

USUÁRIO FAKE

CPF

111.222.333-00

DATA

NASCIMENTO

06/08/1944

SEXO

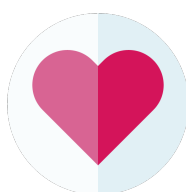
F

DATA

24/02/2022 ÀS 16H16

SEUS RESULTADOS

O RISCO DE FRAGILIDADE E DE QUEDA FOI
ALTO RISCO



27.40



POTENCIAL RISCO DE QUEDA

ENTENDA MELHOR SUA AVALIAÇÃO DE RISCO

Você apresentou alto risco, que demanda atenção especializada.

Entenda melhor sua condição e quais atitudes pode tomar para melhorar sua qualidade de vida e segurança.

O QUE INFLUENCIOU SEU RISCO?

AUTONOMIA

Sente medo de cair quando caminha, Sente dor forte constante que atrapalha na autonomia das atividades do dia-a-dia.

PATOLOGIAS

Hipertensão arterial, Lesão ortopédica ou dor frequente, Lesão Joelho.

SOBRE VOCÊ

77

IDADE

F

SEXO

35

IMC

Idade avançada aumenta seu risco.

O QUE PODEMOS FAZER POR VOCÊ?

AUTONOMIA

- Pessoas com mais de 60 anos devem manter distanciamento social e uso de máscaras
- Obesidade é um fator complicador do risco de várias doenças, incluindo Covid19, hipertensão, diabetes e doenças do coração. Faça uma alimentação saudável e balanceada.
- Pratique exercícios de equilíbrio postural.

ROTINA

- Observe os horários e doses dos medicamentos. Não se automedique.
- Tenha um cronograma claro e visível sobre os horários dos medicamentos, se possível com alarme programado.

FATORES DE RISCO

Nenhum item informado.

EXERCÍCIOS PARA PREVENÇÃO EM CASA

Atenção: Esteja vestido com roupas flexíveis, tênis ou sapato antiderrapante. Retire os tapetes do ambiente e **tenha uma cadeira bem firme para o apoio**. Prefira realizar os exercícios no corredor da casa, com alcance das mãos às paredes dos dois lados. Realize os exercícios diariamente e acrescente, se possível, **20 a 30 minutos de caminhada, 3 vezes por semana**.

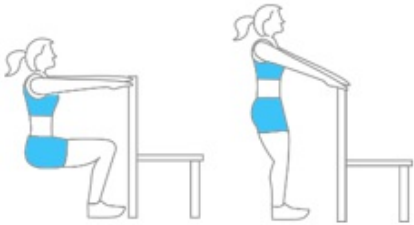
AQUECIMENTO


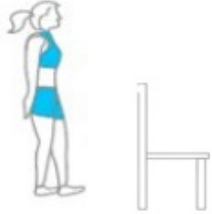



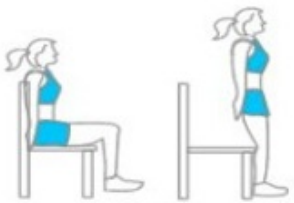
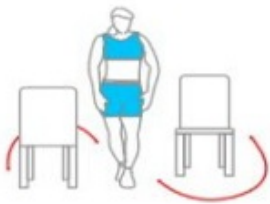
	<p>Marcha estacionária - Marchar sem sair do lugar. 3 vezes de 10 segundos.</p>
	<p>Viradas de cabeça - Fazer 6 movimentos lentos com a cabeça de um lado para o outro.</p>
	<p>Mobilidade do pescoço - Empurre o queixo para trás, 6 vezes, alinhando o pescoço, vai e volta.</p>
	<p>Mobilidade do tronco - Cruze os braços sobre o peito e gire o tronco lentamente, 6 vezes, de para um lado para o outro. Quadril não movimenta, somente o tronco.</p>
	<p>Mobilidade do tornozelos - Faça 6 movimentos com as pontas dos pés para cima e para baixo.</p>

FORTALECIMENTO

	<p>Extensores de joelhos - Estenda lentamente uma das pernas e volte mais lentamente ainda. 3 vezes de 6 repetições, em cada perna. Usar caneleiras de 0,5 ou 1kg, se tiver.</p>
	<p>Flexores de joelhos - Em pé, com ou sem apoio das mãos na cadeira, dobre uma das pernas e volte lentamente. 6 repetições em cada perna.</p>
	<p>Laterais dos quadris - Em pé, com ou sem apoio das mãos na cadeira, fazer movimento de abrir e fechar a perna lentamente. 3 vezes de 10 repetições em cada perna.</p>
	<p>Elevação do calcanhar - Em pé, com ou sem apoio das mãos na cadeira, eleve os calcanhares e fique nas pontas dos pés. 3 vezes de 10 a 20 repetições.</p>
	<p>Elevação dos dedos dos pés - Em pé, com as mãos apoiadas na cadeira, eleve as pontas dos dedos e fique apoiado somente nos calcanhares. 10 a 20 repetições.</p>

EQUILÍBRIO

	<p>Agachamento - Em pé, com apoio das mãos na cadeira, pernas afastadas alinhada com os quadris, pés voltados para frente, dobre os joelhos e agache lentamente. 6 a 10 repetições.</p>
--	--

	<p>Caminhar nas pontas dos pés - Em pé, apoiado na mesa ou parede, caminhe na ponta dos pés, 10 passos para direita ou esquerda e volte.</p>
	<p>Equilíbrio tandem - Em pé, apoiado na mesa ou parede, posicionar um pé à frente do outro, em linha reta. Manter a postura por 10 segundos .</p>
	<p>Caminhar para frente e de costas, em linha reta - Em pé, apoiado na mesa ou parede, dê 10 passos à frente, colocando um pé em linha com o outro. Voltar de costas, mantendo a linha reta e o olhar à frente, pisar primeiro com o antepé depois com o calcanhar.</p>
	<p>Marcha lateral - Em pé, dê 10 passos caminhando de lado para esquerda e volte caminhando de lado para a direita.</p>
	<p>Caminhar sobre os calcanhares - Em pé, apoiado na mesa ou parede, eleve as pontas dos dos pés e caminhe sobre os calcanhares, 10 passos para um lado e volte.</p>
	<p>Levantar-se e sentar-se - Sente-se na borda da cadeira, pés ligeiramente para trás, incline o tronco e levante-se. Retorne à postura sentado, lentamente. Faça um sequência de 3 a 6 repetições.</p>
	<p>Caminhar em 8 - Caminhar desenhando um '8' no chão, ao redor ou imaginando duas cadeiras. Manter a postura ereta e olhar à frente. 2 repetições.</p>

ALONGAMENTO



Panturrilha - Sentado numa cadeira, estenda uma das pernas e eleve as pontas dos dedos alongando as panturrilhas. Segure a posição do pé por 10 segundos. Repita o mesmo movimento na outra perna.



Posterior da perna - Sentado na cadeira, estenda uma das pernas e com as mãos do mesmo lado tente alcançar a ponta dos pés. Segure a postura por 5 segundos e repita na outra perna.

Testes realizados pela [TechBalance](#).



Referências Bibliográficas

1. MORAES E.N., LANNA F.M. Avaliação Multidimensional do Idoso. Folium, 2014.
2. KING, Laurie; HORAK, Fay. On the mini-BESTest: scoring and the reporting of total scores. Physical therapy, v. 93, n. 4, p. 571-575, 2013.
3. LEWIS, Carole. Balance, gait test proves simple yet useful. PT Bulletin, v. 2, n. 10, p. 9-40, 1993.
4. BAMBIRRA, Carla; MAGALHÃES, L.; RODRIGUES-DE-PAULA, Fátima. Confiabilidade e validade do BESTest e do MiniBESTest em hemiparéticos crônicos. Rev Neurocienc, v. 23, n. 1, p. 30-40, 2015.
5. TINETTI, Mary E. Performance-oriented assessment of mobility problems in elderly patients. Journal of the American Geriatrics Society, v. 34, n. 2, p. 119-126, 1986.
6. JOHNS HOPKINS HOSPITAL. Fall risk assessment, prevention and management, adult. In: Nursing practice and organization manual vol II: clinical protocols and procedures. Baltimore, MD: The Johns Hopkins Hospital, 2011.
7. ROCKWOOD, K et al. A global clinical measure of fitness and frailty in elderly people. CMAJ; 2005, 173(5)489-495.
8. BINNS E. The Otago exercise programme: do strength and balance improve. University Hospitals Birmingham, 2014.