

Conceito de Esforço:

O esforço é a atuação de uma potência representada por uma energia de contração muscular para contrabalançar outra potência ou vencer uma resistência.

Atos de Mecanismo do Esforço:

Temos oito (8) atos do mecanismo do esforço, vejamos:

1) Ato de inspiração - Inspiração, com fechamento da glote, ou seja, inspirar e segurar a respiração.

Antes de fazer um esforço, é necessário fazer uma inspiração profunda.

2) Fechamento da Glote

3) Contração expiratória - É o ato de prender o ar - é um ato que dá "explosão", que triplica a força normal.

4) Aumento da Tensão Intratorácica

5) Aumento da Pressão Intra-abdominal

6) Aumento da pressão Intracraniana

Ao segurar o ar, tudo fica mais comprimido.

7) Aumento da pressão sanguínea - No esforço, a pressão sanguínea aumenta; um hipertenso, ou cardíaco, não podem fazer esforço, porque se arriscaria a morrer.

8) Contração dos Músculos e movimentos articulares.

GRADAÇÃO DE ESFORÇO FÍSICO:

Nota sobre graduação de esforço físico e capacitação no trabalho, conforme as DDADDP da Previdência Social (2009).

Conforme a Ementa do Parecer CFM nº 22/10 de 13/08/2010

As diretrizes de apoio à decisão médico-pericial, sugeridas pela Dirsat/INSS, devem ser adotadas como fonte de capacitação por servidores da perícia médica previdenciária, desde que seu conteúdo não colida com as instruções normativas desta entidade de fiscalização da profissão e tampouco afrontem a excelência e autonomia necessárias para o exercício da medicina pericial securitária.

Anexo V: Nota sobre graduação de esforço físico e capacitação no trabalho adaptado de: *"Appendix Work Capacity Assessment em: Department of Social and Family Affairs, Ireland, Medical Assessments". Disponível em: <http://www.welfare.ie/EN/OperationalGuidelines/Pages/medassess.aspx>" Acessado em 20 de junho de 2009.*

Apresentação

O exercício do exame médico-pericial da Previdência Social compreende, entre outras e importantes variedades de atribuições, o constante relacionamento entre o grau de esforço físico necessário para o pleno desempenho de dada atividade laboral e as restrições/limitações geradas por motivo de enfermidades ou agravos à saúde.

Em outras palavras, nem sempre é claro definir incapacidade para uma atividade laboral seja leve, moderada ou intensa quando um (a) segurado (a) /requerente é portador de enfermidade que gera restrições parciais para o trabalho. Por sua vez, as Diretrizes de Apoio à Decisão Médico-Pericial constantemente fazem referências a limitações para atividades laborais em função do grau de atividade física necessário para o pleno desenvolvimento das tarefas que envolvem dado trabalho.

Com o objetivo de auxiliar no processo de decisão médico-pericial quando este depende de graduação de atividade física para o desempenho laboral apresentamos o quadro abaixo, com uma classificação de graduação de esforço físico juntamente com a capacitação profissional e exemplos de trabalho para cada categoria. Trata-se o nada mais do que um guia indicativo, que permite ao Perito Médico Previdenciário/Supervisor Médico Pericial traçar comparações com outros trabalhos em cada categoria e assim melhor respaldar-se em suas decisões periciais.

Quadro de classificação de grau de esforço físico no trabalho por nível de capacitação profissional:

Grau de esforço/capacitação - Exemplos de trabalho em cada categoria:

Leve e especializado: Profissionais liberais, gerentes, supervisores, professores.

Leve e semi especializado: Digitadores, telefonistas, recepcionistas, vendedores.

Leve e pouco especializado: Guardas de segurança, auxiliares de vendas.

Moderado e especializado: Eletricistas, bombeiros, gráficos, cabeleireiros, enfermeiros, fisioterapeutas.

Moderado e semi especializado: Operários de fábricas, operadores de máquinas (p.ex., empilhadeiras, escavadeiras), motoristas de taxi, faxineiros, garçons, carteiros, babás e cuidadores (as).

Moderado e pouco especializado: Empregados domésticos; cozinheiros.

Pesado e especializado: Pedreiros, carpinteiros, marceneiros, mecânicos, padeiros, açougueiros, cozinheiros industriais, motoristas de caminhões ou de ônibus.

Pesado e semi especializado: Auxiliares de enfermagem, operários em limpeza industrial.

Pesado e pouco-especializado: Trabalhadores rurais, operários em construção civil, operários em limpeza urbana, estivadores.

-Classificação do esforço físico por atividade e gasto de energia conforme é possível ser visto no Quadro n. 3 da NR – 15 da Portaria 3214/78 do Ministério do Trabalho nas seguintes situações

Atividade – tipo – Gasto de Energia

TIPO DE ATIVIDADE	Kcal/h
-------------------	--------

SENTADO EM REPOUSO	100
TRABALHO LEVE:	
<i>Sentado, movimentos moderados com braços e tronco (Ex.: datilografia).</i>	125
<i>Sentado, movimentos moderados com braços e pernas (Ex.: dirigir).</i>	150
<i>De pé, trabalho leve, em máquinas ou bancada, principalmente com os braços.</i>	150
TRABALHO MODERADO:	180
<i>Sentado, movimentos vigorosos com braços e pernas.</i>	175
<i>De pé, trabalho leve em máquinas ou bancada, com alguma movimentação.</i>	220
<i>Em movimento, trabalho moderado de levantar ou empurrar.</i>	300
TRABALHO PESADO:	
<i>Trabalho intermitente de levantar, empurrar ou arrastar (Ex.: remoção com a pá).</i>	440
<i>Trabalho fatigante.</i>	550