

CONHECIMENTOS GERAIS EM SAÚDE

01. Sobre o Programa Nacional de Melhoria do Acesso e da Qualidade da Atenção Básica (PMAQ-AB), que tem com objetivo induzir à ampliação do acesso e à melhoria da qualidade da Atenção Básica, analise os itens abaixo:

- I.** A adesão é de caráter voluntário tanto pelas equipes de saúde da Atenção Básica quanto pelos gestores municipais.
- II.** A adesão poderá incluir todas ou apenas parte das equipes de saúde da Atenção Básica do Município.
- III.** A Fase 1 do PMAQ-AB é denominada Adesão e Contratualização.
- IV.** A Fase 2 do PMAQ-AB é denominada Desenvolvimento.
- V.** A Fase 3 do PMAQ-AB é denominada Avaliação Externa.

Está CORRETO o que se afirma em

- A) I, II, III, IV e V.
- B) I, II, III e IV, apenas.
- C) I, II e III, apenas.
- D) I e II, apenas.
- E) I, apenas.

02. Considerando a Política Nacional de Saúde Bucal implantada para garantir ações de promoção, prevenção e recuperação na área de saúde bucal, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Existem quatro tipos de modalidade de Equipe de Saúde Bucal.
- B) A modalidade I da Equipe de Saúde Bucal é composta por Cirurgião-Dentista, Auxiliar em Saúde Bucal ou Técnico em Saúde Bucal.
- C) Os Centros de Especialidades Odontológicas (CEO) são estabelecimentos de saúde, participantes do Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde – CNES.
- D) Nos CEO, uma das prioridades é o diagnóstico bucal, com ênfase no diagnóstico e na detecção do câncer de boca.
- E) O Laboratório Regional de Prótese Dentária (LRPD) é um componente especializado, capacitado para realizar serviços de prótese dentária, podendo ser um estabelecimento próprio (público) ou ser contratado para a prestação do serviço (privado).

03. Tendo em vista o campo das Práticas Integrativas e Complementares (PIC) contemplar sistemas médicos complexos, que envolvem as abordagens os quais buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, o Ministério da Saúde implantou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde.

São PIC adotadas pelo Sistema Único de Saúde todas as citadas abaixo, EXCETO:

- A) Plantas Medicinais e Fitoterapia.
- B) Aromaterapia.
- C) Hipnoterapia.
- D) Termalismo Social/Crenoterapia.
- E) Terapia Solar.

04. Para ser instituída, uma Região de Saúde deve conter, no mínimo, ações e serviços. Sobre isso, analise os itens abaixo:

- I.** Atenção primária
- II.** Urgência e emergência
- III.** Atenção psicossocial
- IV.** Atenção ambulatorial especializada e hospitalar
- V.** Vigilância em saúde

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) Todos os itens estão corretos.
- B) Existem, apenas, quatro itens corretos.
- C) Existem, apenas, três itens corretos.
- D) Existem, apenas, dois itens corretos.
- E) Existe, apenas, um item correto.

05. A Constituição Federal de 1988 definiu a seguridade social. Sobre os direitos que estão incluídos nesse conjunto integrado de ações de iniciativa dos Poderes Públicos e da sociedade, analise os itens abaixo:

- I.** Saúde
- II.** Previdência Social
- III.** Assistência Social
- IV.** Educação
- V.** Segurança Social

Está(ão) CORRETO(S)

- A) I, II, III, IV e V.
- B) I, II, III e IV, apenas.
- C) I, II e III, apenas.
- D) I e II, apenas.
- E) I, apenas.

06. O Sistema Único de Saúde está baseado em princípios e diretrizes. Sobre a sentença: Um conjunto articulado e contínuo das ações e serviços preventivos, curativos, individuais e coletivos, exigidos para cada caso em todos os níveis de complexidade do sistema é um princípio do SUS conhecido como

- A) Regionalização.
- B) Universalidade.
- C) Integralidade.
- D) Igualdade.
- E) Descentralização.

07. Compete às três esferas de governo (municipal, estadual e federal) o pleno desenvolvimento do SUS, respeitando as atribuições específicas de cada esfera. Por exemplo:

- I.** Apoiar e estimular a adoção da Estratégia Saúde da Família como um modo prioritário de expansão, consolidação e qualificação da Atenção Básica.
- II.** Organizar, executar e gerenciar os serviços e ações de Atenção Básica de forma universal, dentro do seu território, incluindo as unidades próprias e as cedidas pelo Estado e pela União.

As ações I e II são de competência, respectivamente,

- A) do Ministério da Saúde, da Secretaria Estadual e da Secretaria Municipal; Do Ministério da Saúde, da Secretaria Estadual e da Secretaria Municipal.
- B) do Ministério da Saúde, da Secretaria Estadual e da Secretaria Municipal; apenas da Secretaria Municipal.
- C) do Ministério da Saúde, da Secretaria Estadual e da Secretaria Municipal; da Secretaria Estadual e da Secretaria Municipal.
- D) apenas do Ministério da Saúde e da Secretaria Estadual; do Ministério da Saúde, da Secretaria Estadual e da Secretaria Municipal.
- E) apenas do Ministério da Saúde; apenas da Secretaria Estadual e da Secretaria Municipal.

08. A Reforma da Previdência Social é pauta prioritária no momento político atual. Questões sobre a idade mínima para a aposentadoria e tempo de contribuição estão na ordem do dia. Pelas regras atuais, de quantos anos é o tempo mínimo de contribuição para a aposentação?

- A) 10
- B) 15
- C) 20
- D) 25
- E) 30

09. O desenvolvimento do acesso aos serviços de saúde em todos os níveis de assistência como direito social percorreu quase todo o século XX. Só após a implantação do SUS, é que esse direito, a universalização, passa a ser garantido. Atrelada à Previdência Social, os contribuintes dispunham de atendimento diferenciado de assistência à saúde. Sobre isso, leia os itens a seguir:

- I.** Em 1923, foram criadas as Caixas de Aposentadoria e Pensões pela Lei Eloy Chaves.
- II.** Os Institutos de Aposentadorias e Pensões (IAP) foram implantados na era Vargas.
- III.** Em 1966, foi criado o Instituto Nacional de Previdência Social (INPS) com a unificação dos IAP.
- IV.** O Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social (INAMPS) é implantado em 1977.
- V.** A extinção do INAMPS em 1983 foi um passo importante para a universalização da atenção à saúde preconizada pelo SUS.

Está CORRETO o que se afirma em

- A) I, II, III, IV e V.
- B) I, II, III e IV, apenas.
- C) I, II e III, apenas.
- D) I e II, apenas.
- E) I, apenas.

10. A Rede de Atenção à Saúde (RAS) é definida como arranjos organizativos de ações e serviços de saúde, que buscam garantir a integralidade do cuidado. Caracteriza-se pela formação de relações horizontais entre os pontos de atenção com o centro de comunicação na Atenção Primária à Saúde (APS). Sobre os pontos de atenção à saúde, analise os itens abaixo:

- I.** Os domicílios
- II.** As unidades básicas de saúde
- III.** As unidades ambulatoriais especializadas
- IV.** Os serviços de hemoterapia e hematologia
- V.** As residências terapêuticas

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) Todos estão corretos.
- B) Existem, apenas, quatro corretos.
- C) Existem, apenas, três corretos.
- D) Existem, apenas, dois corretos.
- E) Existe, apenas, um correto.

CONHECIMENTOS GERAIS EM SAÚDE DA FAMÍLIA

11. O Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB) constitui uma equipe multiprofissional e interdisciplinar composta por categorias de profissionais da saúde, complementar às equipes que atuam na Atenção Básica. Sobre o Nasf-AB, leia as sentenças a seguir:

- I.** Garantem a longitudinalidade do cuidado.
- II.** Proporcionam prestação de serviços diretos à população.
- III.** Constituem-se como serviços com unidades físicas especiais.
- IV.** São de livre acesso para atendimento individual ou coletivo.
- V.** Oferecem suporte clínico, sanitário e pedagógico aos profissionais das equipes de Saúde da Família (eSF).

Estão CORRETAS

- A) I, II, III, IV e V.
- B) I, II e IV, apenas.
- C) I, II e V, apenas.
- D) I e II, apenas.
- E) I e V, apenas.

12. A seguir, estão listadas ocupações componentes do Código Brasileiro de Ocupações - CBO na área de saúde. Quais delas podem compor os NASF-AB?

- I. Médico Pediatra
- II. Profissional/Professor de Educação Física
- III. Médico Ginecologista/Obstetra
- IV. Médico Homeopata
- V. Profissional de saúde sanitaria

Estão CORRETOS os itens

- A) I, II, III, IV e V.
- B) I, III, IV e V, apenas.
- C) I, III, IV, apenas.
- D) I e III, apenas.
- E) I e V, apenas.

13. Qual das seguintes equipes/populações NÃO é considerada equipe de Atenção Básica para Populações Específicas?

- A) Equipes de Saúde da Família Fluviais (eSFF)
- B) Equipe de Saúde da Família Ribeirinha (eSFR)
- C) Equipe de Consultório na Rua (eCR)
- D) Equipe de Atenção Básica Prisional (eABP)
- E) Equipe de Atenção Básica para Desastres Ambientais (eABDA)

14. Sobre a concepção da Rede de Atenção à Saúde (RAS), que é definida como arranjos organizativos de ações e serviços de saúde de diferentes densidades tecnológicas, que, integradas por meio de sistemas de apoio técnico, logístico e de gestão, buscam garantir a integralidade do cuidado, leia as sentenças a abaixo:

- I. Fundamenta-se na compreensão da Atenção Primária à Saúde como primeiro nível de atenção.
- II. O centro de comunicação está na Atenção Primária à Saúde (APS).
- III. Caracteriza-se pela formação de relações hierarquizadas entre os pontos de atenção com o centro de comunicação.
- IV. Enfatiza a função resolutiva dos cuidados primários sobre os problemas mais comuns de saúde da população.
- V. Tem a APS como coordenadora do cuidado e ordenadora da rede.

Estão CORRETAS

- A) I, II, III, IV e V.
- B) I, II, IV e V, apenas.
- C) I, III e IV, apenas.
- D) I e II, apenas.
- E) I e V, apenas.

15. As RAS se estruturam mediante coordenação e ordenação dos cuidados à saúde com “pontos de atenção” onde se ofertam serviços de saúde. Sobre esses pontos, leia os itens abaixo:

- I. Hospitais podem abrigar distintos pontos de atenção à saúde.
- II. Residências terapêuticas
- III. Centros de apoio psicossocial
- IV. Domicílios
- V. Centros de apoio psicossocial

Estão CORRETOS

- A) I, II, III, IV e V.
- B) I, II, IV e V, apenas.
- C) I, III e IV, apenas.
- D) I e II, apenas.
- E) I e V, apenas.

16. Qual dos seguintes eventos contribuiu, em escala planetária, para a concepção da Atenção Primária à Saúde?

- A) Relatório Dawson, Reino Unido, 1920.
- B) Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido, 1948.
- C) Cuidados Primários de Saúde, Alma Ata, 1978.
- D) O modelo Semachko, Rússia, década de 1920.
- E) Médicos de pés descalços, China década de 1950.

17. A concepção do Programa de Agentes Comunitários de Saúde, implantado nos anos 90 e hoje compreendido como estratégia transitória para o Programa de Saúde da Família, embasa-se no modelo

- A) da Atenção Primária Seletiva.
- B) do nível primário do Sistema de Atenção à Saúde.
- C) da estratégia de organização do sistema de saúde.
- D) de Rede de Atenção à Saúde.
- E) de referência e contrarreferência.

18. Sobre os atributos característicos da Atenção Primária à Saúde (APS), leia os itens abaixo:

- I. Primeiro Contato
- II. Abrangência ou Integralidade
- III. Centralidade na Família
- IV. Competência Cultural
- V. Regionalidade

Estão CORRETOS

- A) I, II, III, IV e V.
- B) I, II, III e IV, apenas.
- C) I, II e III, apenas.
- D) I, II, III e V, apenas.
- E) II, III, IV e V, apenas.

19. Um dos atributos da APS está relacionado à responsabilização do cuidado ao longo da vida, independentemente da ausência ou presença de doença. Estamos tratando da

- A) Coordenação.
- B) Orientação para a comunidade.
- C) Longitudinalidade.
- D) Regionalidade.
- E) Universalidade.

20. As Unidades Básicas de Saúde (UBS) são estabelecimentos de saúde que prestem ações e serviços de Atenção Básica, no âmbito do SUS. Sobre essas UBS, leia as sentenças abaixo:

- I. São consideradas potenciais espaços de educação, formação de recursos humanos, pesquisa, ensino em serviço, inovação e avaliação tecnológica para a Rede de Atenção à Saúde.
- II. Recomenda-se seu funcionamento com carga horária mínima de 40 horas/semanais.
- III. Recomenda-se seu funcionamento com, no mínimo, 5 (cinco) dias da semana.
- IV. Recomenda-se seu funcionamento nos 12 meses do ano.
- V. Devem ser cadastradas no Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (SCNES).

Estão CORRETAS

- A) I, II, III, IV e V.
- B) II, III, IV e V, apenas.
- C) I, III, IV e V, apenas.
- D) I, II, III e V, apenas.
- E) II, III e V, apenas.

CONHECIMENTOS GERAIS EM SAÚDE MENTAL

21. Sobre a Rede de Atenção Psicossocial, voltada para a atenção à saúde de pessoas com sofrimento ou transtorno mental e com necessidades decorrentes do uso de crack, álcool e de outras drogas, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), leia os itens abaixo relativos a seus componentes e respectivos pontos de atenção:

- I.** Atenção Básica em Saúde; Unidade Básica de Saúde.
- II.** Atenção Psicossocial Especializada; Centros de Atenção Psicossocial.
- III.** Atenção de Urgência e Emergência; SAMU 192.
- IV.** Atenção Residencial de Caráter Transitório; Serviços de Atenção em Regime Residencial.
- V.** Estratégias de Desinstitucionalização; Serviços Residenciais Terapêuticos.

Estão CORRETOS

- A) I, II, III, IV e V.
- B) I, II, IV e V, apenas.
- C) I, II e V, apenas.
- D) II, IV e V, apenas.
- E) II e V, apenas.

22. Uma intervenção municipal, realizada em 1989, em um hospital psiquiátrico privado (Clínica Anchieta), conveniado com o SUS, onde ocorriam violências contra pacientes internados, inclusive óbitos, impulsionou uma verdadeira “revolução” na assistência ao tratamento da loucura. Ao invés de readaptar a instituição hospitalar aos parâmetros considerados terapêuticos, decidiu pela desconstrução do manicômio, espelhada na experiência de Franco Basaglia, em Trieste na Itália.

Essa intervenção pioneira ocorreu na cidade de

- A) Santos.
- B) São Bernardo.
- C) São Paulo.
- D) Rio de Janeiro.
- E) Salvador.

23. A internação psiquiátrica, segundo a legislação brasileira, somente será realizada mediante laudo médico circunstanciado, que caracterize os seus motivos.

Sobre os tipos de internações psiquiátricas, leia as sentenças abaixo:

- I.** Internação voluntária é aquela, que se dá com o consentimento do usuário.
- II.** Internação involuntária é aquela, que se dá sem o consentimento do usuário e a pedido de terceiro.
- III.** A internação voluntária ou involuntária somente será autorizada por médico devidamente registrado no Conselho Regional de Medicina.
- IV.** A internação psiquiátrica involuntária deverá, no prazo de setenta e duas horas, ser comunicada ao Ministério Público.
- V.** A internação compulsória é determinada, de acordo com a legislação vigente, pelo juiz competente.

Estão CORRETAS

- A) I, II, III, IV e V.
- B) I, II, III e V, apenas.
- C) I, II e V, apenas.
- D) II, III e V, apenas.
- E) I, II e III, apenas.

24. A Portaria/GM nº 336, de 19 de fevereiro de 2002 estabeleceu que os Centros de Atenção Psicossocial poderão constituir-se nas modalidades de serviços: CAPS I, CAPS II e CAPS III.

Sobre os CPS III, leia as sentenças abaixo:

- I.** Serviço de atenção psicossocial com capacidade operacional para atendimento em municípios com população acima de 100.000 habitantes.
- II.** Serviço ambulatorial de atenção contínua, durante 24 horas diariamente, incluindo feriados e finais de semana.
- III.** Acolhimento noturno, nos feriados e finais de semana, com, no máximo, 05 (cinco) leitos, para eventual repouso e/ou observação.
- IV.** A permanência de um mesmo paciente no acolhimento noturno fica limitada a 07 (sete) dias corridos ou 10 (dez) dias intercalados, em um período de 30 (trinta) dias.
- V.** A equipe técnica será composta por médicos psiquiatras e enfermeiro com formação em saúde mental.

Estão CORRETAS

- A) I, II, III, IV e V.
- B) II, III, IV e V, apenas.
- C) I, III, IV e V, apenas.
- D) I, III e IV, apenas.
- E) I, III e V, apenas.

25. Os Serviços Residenciais Terapêuticos (SRT) configuram-se como ponto de atenção do componente desinstitucionalização, sendo estratégicos no processo de desospitalização e reinserção social.

Sobre esses serviços, leia as sentenças abaixo:

- I.** São destinados a acolher pessoas egressas de hospitais psiquiátricos e hospitais de custódia.
- II.** Seu acolhimento é para pessoas com internação de longa permanência (cinco anos ou mais ininterruptos).
- III.** A lógica fundamental desse serviço é a criação de um espaço de construção de autonomia para retomada da vida cotidiana e reinserção social.
- IV.** Cada módulo residencial deverá estar vinculado a um serviço/equipe de saúde mental de referência que dará o suporte técnico profissional necessário ao serviço residencial.
- V.** No SRT tipo II, cada módulo residencial deverá contar com cuidadores de referência e um profissional técnico de enfermagem.

Estão CORRETAS

- A) I, II, III, IV e V.
- B) I, II, III e IV, apenas.
- C) I, III, IV e V, apenas.
- D) I, III e IV, apenas.
- E) I, II, IV e V, apenas.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

26. Considerando os Métodos e Técnicas da atividade física, leia o que se segue e assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A calorimetria direta mede a energia despendida a partir da taxa de calor perdido pelo corpo para o ambiente e é usualmente uma medida de corpo inteiro, realizada dentro de câmaras fechadas.
- B) A calorimetria direta é um método, que apresenta uma grande precisão e um ambiente ótimo para estudos controlados, no entanto tem, dentre as desvantagens, um custo muito elevado e um ambiente artificial, que não representa as atividades realizadas na vida diária.
- C) Na calorimetria indireta, a produção de calor é determinada a partir da taxa de troca gasosa associada com o substrato energético predominante.
- D) A Monitoração de Frequência Cardíaca é um método, que se fundamenta na relação linear entre frequência cardíaca e gasto energético.
- E) Os pedômetros são muito sensíveis a atividades sedentárias, a exercícios isométricos e às atividades que envolvam os braços.

27. Survey ou levantamento é um método, que envolve instrumentos na forma de questionários, entrevistas e diários de atividade, sendo mais comumente empregado em

- A) estudos epidemiológicos de larga escala.
- B) pesquisa participativa.
- C) estudo de caso.
- D) gestão de doenças pouco conhecidas.
- E) pesquisas na área de Educação Física Escolar.

28. As operações mentais, como a descoberta ou o reconhecimento de informação, a retenção ou o armazenamento de informação, a tomada de decisão acerca da informação, pertencem a qual desses domínios do comportamento humano?

- A) Afetivo-social
- B) Motor
- C) Sociocultural
- D) Cognitivo
- E) Fisiológico

29. De modo geral, adolescentes com o passar do tempo ganham mais altura e peso. Nessa fase, os músculos apresentam maior desenvolvimento e ganham mais volume. A musculação é uma maneira adicional de se estimular o desenvolvimento dos músculos.

Sobre a musculação na fase da adolescência, assinale a alternativa CORRETA.

- A) É recomendada para adolescentes e não tem nenhuma contraindicação.
- B) Só é recomendada para indivíduos que já atingiram seu crescimento máximo, pois qualquer tipo de sobrecarga pode prejudicar o crescimento normal do adolescente.
- C) Pode ser recomendada com supervisão de um profissional de Educação Física/Esporte, que evitará o uso de sobrecargas muito elevadas que podem prejudicar o crescimento do adolescente.
- D) É recomendada para adolescentes, pois treinos de hipertrofia muscular com altas sobrecargas estimulam o crescimento.
- E) É totalmente contraindicada nessa fase da vida, sendo recomendada apenas para adultos, pois já possuem a estrutura óssea totalmente formada.

30. Suponha a aplicação de um teste de corrida de doze minutos. Assinale a alternativa que indica as vias que foram predominantes para obtenção de energia e quais os principais substratos utilizados, respectivamente, nessa atividade.

- A) Anaeróbia e carboidratos
- B) Aeróbia e carboidratos
- C) Aeróbia e proteínas
- D) Anaeróbia e proteínas
- E) Anaeróbia e lipídios

31. Refere-se à intensidade de exercício na qual o nível de lactato sanguíneo começa a se acumular numa velocidade mais alta do que vinha acontecendo em intensidades de exercício mais leves. A partir desse ponto, a velocidade de produção de lactato ultrapassa a velocidade de remoção, causando um acúmulo que vai se acentuando cada vez mais.

Referimo-nos à(o)

- A) Limiar cardíaco.
- B) Limiar anaeróbico.
- C) Limiar muscular.
- D) Eficiência mecânica.
- E) Fragilidade de força.

32. O profissional de Educação Física em sua intervenção junto com qualquer população deve estar ciente das adaptações fisiológicas aos exercícios.

Sobre os tipos de adaptações fisiológicas, é CORRETO afirmar que, nas adaptações metabólicas, ocorre

- A) redução da produção de lactato durante a realização de esforços físicos a uma dada intensidade.
- B) elevação do conteúdo de mioglobina dos músculos esqueléticos e aumento da quantidade de oxigênio dentro da célula.
- C) melhoria da estrutura e das funções dos ligamentos, dos tendões e das articulações.
- D) aumento da ventilação pulmonar mediante ganho no volume-minuto e na redução da frequência respiratória.
- E) melhoria da flexibilidade articular.

33. Com relação ao Programa Academia da Saúde, é INCORRETO afirmar que

- A) atualmente ele é regido pelas Portarias nº 1.707/GM/MS, de 23 de setembro de 2016 e nº 2.681/GM/MS, de 7 de novembro de 2013.
- B) seu objetivo é promover práticas corporais e atividade física, promoção da alimentação saudável, educação em saúde, entre outros, além de contribuir para a produção do cuidado e de modos de vida saudáveis e sustentáveis da população.
- C) o Programa promove a implantação de polos da Academia da Saúde, que são espaços privados dotados de infraestrutura, equipamentos e profissionais qualificados.
- D) o Programa Academia da Saúde adota uma concepção ampliada de saúde e estabelece como ponto de partida o reconhecimento do impacto social, econômico, político e cultural sobre a saúde.
- E) o Programa faz parte da estrutura organizacional das Redes de Atenção à Saúde (RAS) como componente da Atenção Básica e, por isso, funciona também como porta de entrada no SUS.

34. Com base nas evidências científicas existentes a respeito de prescrição de exercícios para adultos saudáveis e na necessidade de orientações, o Colégio Americano de Medicina do Esporte estabelece as seguintes recomendações para a quantidade e o tipo de treinamento necessário para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, força e endurance musculares no adulto saudável, EXCETO:

- A) Frequência de treinamento: 3 a 5 vezes por semana.
- B) Intensidade de treinamento: 60 a 90% da frequência cardíaca máxima (FC_{máx}), ou 50 a 85% do consumo máximo de oxigênio (VO₂_{máx}) ou da reserva de FC_{máx}.
- C) Duração do treinamento: 20 a 60 minutos de atividade aeróbica contínua. A duração está relacionada com a intensidade da atividade; dessa forma, uma intensidade mais baixa deve ser mantida por um período maior de tempo. Pela importância da "aptidão total" e devido aos riscos potenciais associados com atividades de alta intensidade, recomenda-se atividade de intensidade leve a moderada com maior duração para o adulto não atleta.
- D) Tipo de atividade: qualquer atividade que mobilize grandes grupos musculares, que possa ser mantida continuamente e seja de natureza rítmica e anaeróbica.
- E) Treinamento contra resistência: o treinamento de força de intensidade moderada, suficiente para desenvolver e manter a massa corporal magra (MCM) deve fazer parte de um programa de aptidão física de um adulto. Uma série de 8 a 12 repetições de oito a dez exercícios que condicionem os principais grupos musculares pelo menos duas vezes por semana são o mínimo recomendado.

35. As rotinas de Exercícios Físicos (EF) deverão ser organizadas com base em princípios biológicos, para que a prescrição seja bem-sucedida (ACSM, 2000). Analise as descrições correspondentes aos princípios abaixo citados e identifique a alternativa que a descrição NÃO condiz com o princípio correspondente.

- A) Sobrecarga: Tem como concepção que para ocorrer melhorias na condição metabólica e funcional do indivíduo, o organismo deverá ser submetido a uma rotina de EF que venha a oferecer esforços físicos mais intensos do que aqueles a que ele está normalmente acostumado.
- B) Progressão: Tem como concepção que o indivíduo, ao ser exposto a determinado esforço físico, deverá apresentar uma série de adaptações orgânicas que na sequência lhe permitirá ser submetido a estímulos gradativamente mais intensos.
- C) Individualidade: Tem como concepção que cada organismo poderá reagir aos estímulos provocados pelos EF de maneira bastante particular, ou seja, nem todos os indivíduos deverão apresentar progressão na adaptação aos esforços físicos da mesma forma e ritmo.
- D) Especificidade: Segundo esse princípio a realização de determinado EF produzirá adaptações no organismo que serão específicas para esse tipo de esforço.
- E) Reversibilidade: De acordo com esse princípio as adaptações metabólicas e funcionais induzidas pelo EF tendem a avançar após a paralisação dos programas prescritos.

36. A hidroginástica é um excelente exercício para as pessoas com problemas articulares, e também com obesidade, pois os exercícios na água não sobrecarregam as articulações. (GUEDES E GUEDES, 2005).

Com relação à hidroginástica, é INCORRETO afirmar que

- A) em termos fisiológicos, o sistema circulatório é afetado quando o corpo está em água porque a pressão hidrostática excede a pressão venosa e tende a aumentar um retorno venoso ao coração.
- B) o volume final diastólico aumenta, e o volume ejetado médio mostra uma diminuição de até 35% com a imersão ao nível do pescoço. Esse efeito pode ser benéfico para pacientes com infarto e miopatia.
- C) a água também aumenta o trabalho da respiração e, em relação ao sistema musculoesquelético, reduz a necessidade de vasoconstrição periférica e pode melhorar o fluxo sanguíneo muscular e a remoção de detritos metabólicos.
- D) a água pode servir como um método útil de transferência de calor ao corpo imerso.
- E) colocar pacientes com insuficiência cardíaca na água poderá aumentar o estresse no sistema circulatório central e pô-los em risco.

37. De acordo com Nahas (2001), é considerada sedentária a pessoa com estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético inferior a 500 kcal por semana. Para ser considerada moderadamente ativa, é necessário realizar atividade física que acumule um gasto semanal de, pelo menos,

- A) 1000 kcal, caminhando em passos rápidos por 30 minutos, cinco vezes por semana.
- B) 800 kcal, caminhando em passos lentos por 20 minutos, três vezes por semana.
- C) 700 kcal, caminhando em passos rápidos por 30 minutos, duas vezes por semana.
- D) 800 kcal, caminhando em passos rápidos por 30 minutos, uma vez por semana.
- E) 800 kcal caminhando em passos em passos lentos por 10 minutos, duas vezes por semana.

38. Com relação ao treinamento de força e a sua aplicação na população adolescente, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A utilização dos exercícios de força muscular tem sido uma das intervenções eficientes para desenvolver a força e resistência nos músculos, sendo importante para alcançar o pico de densidade mineral óssea e massa óssea.
- B) Tendo em vista que, majoritariamente, crianças e adolescentes são confundidos com adultos no quesito prescrição, no momento de prescrever exercício para os adolescentes, o profissional deve ter, em mente, o princípio da individualidade biológica como um dos mais importantes princípios do treinamento.
- C) O treinamento de força praticado por um período de 8 a 12 semanas pode produzir ganhos significativos na força muscular que variam entre 30% a 50%.
- D) As mudanças mais relevantes proporcionadas pelo treinamento físico, durante a maturação, estão associadas ao sistema nervoso periférico.
- E) É na fase da puberdade que ocorre considerável resposta hormonal, ação proteica, anabólica, hipertrofia e maior estabilidade no progresso do treinamento físico.

39. Com relação à avaliação e supervisão de exercícios, uma vez tomada a decisão acerca da modalidade do exercício, o profissional supervisor do teste deve determinar qual protocolo será utilizado. Existem muitos protocolos padronizados.

Sobre eles, leia o que se segue e assinale a alternativa INCORRETA.

- A) O protocolo de Bruce consiste em estágios de 3 minutos, em que a velocidade e o grau de inclinação da esteira aumentam ambos em cada estágio.
- B) Uma das principais características do protocolo de Balke-Ware reside em sua velocidade fixa e no aumento relativamente pequeno no ritmo de trabalho.
- C) Os protocolos tipo rampa progressiva (rampa de Bruce) aumentam a carga de trabalho mais gradualmente, em geral encurtando a duração do estágio e diminuindo os aumentos no ritmo de trabalho.
- D) O estágio inicial do protocolo de Bruce é regulado por um nível MET de 4,6, o que pode representar uma exigência muito alta para indivíduos descondicionados, idosos, pacientes cardíacos e pulmonares.
- E) O protocolo com corrida permite monitorar a pressão arterial e a função cardíaca mediante o uso de ultrassonografia.

40. Com relação à avaliação do índice glicêmico, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A molécula de glicose (GLI) é formada por 6 átomos de carbono, 12 de hidrogênio e 6 de oxigênio.
- B) A GLI tem um papel importante no corpo humano. Em condições normais, o sistema nervoso central utiliza a GLI de forma quase exclusiva, como fonte de energia.
- C) Níveis de GLI abaixo e acima de recomendados causam danos à saúde.
- D) A hiperglicemia, excesso de glicose no sangue e que caracteriza o diabetes, está associada à disfunção e falência de vários órgãos, em especial os olhos, rins, nervos, coração e vasos sanguíneos.
- E) Apenas os portadores de diabetes tipo I estão sujeitos a eventos de hipoglicemia, pois esse tipo de diabetes permite melhor monitoramento.

41. O processo de envelhecimento evidencia mudanças que acontecem em diferentes níveis. Nesse sentido, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Mudança antropométrica, caracterizada pela diminuição da estatura, com maior rapidez nas mulheres devido à prevalência de osteoporose após a menopausa.
- B) Mudanças na composição corporal, decorrentes da diminuição da massa livre de gordura e incremento da gordura corporal e visceral.
- C) Mudança em nível cardiovascular, caracterizadas pelo aumento do débito cardíaco, da frequência cardíaca, e diminuição da concentração de ácido láctico.
- D) Mudança em nível pulmonar caracterizada pela diminuição da capacidade vital, da frequência e do volume respiratório; aumento do volume residual, do espaço morto anatômico; menor mobilidade da parede torácica e declínio do número de alvéolos, dificultando a tolerância ao esforço.
- E) Mudança neural caracterizada pela diminuição no número e tamanho dos neurônios, na velocidade de condução nervosa, no fluxo sanguíneo cerebral e aumento do tecido conectivo nos neurônios, resultando em menor tempo de reação e velocidade de movimento.

42. As inúmeras vantagens proporcionadas pelo treinamento de força no processo de envelhecimento estão descritas na literatura. Todavia, devem-se ressaltar alguns cuidados na prescrição para os idosos. Sobre isso, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) O treinamento de força deve ser realizado uma vez por semana, com repouso de 10 minutos entre as sessões para a recuperação da musculatura e prevenção da fadiga.
- B) Recomenda-se realizar um conjunto de 8 a 10 exercícios com 8 a 12 repetições por cada conjunto, desencadeando uma classificação do esforço percebido de 12 a 13 na Escala de Borg.
- C) A seleção dos grupos musculares a serem trabalhados deve se direcionar aos grandes grupos musculares, que são importantes nas atividades da vida diária, como: glúteo, peitoral, quadríceps, grande dorsal, abdominal e deltoide.
- D) A duração das sessões não deve ultrapassar a 60 minutos, pois pode desmotivar a prática do exercício. O indivíduo deve ser capaz de completar a sessão de treinamento num período de 20 a 30 minutos.
- E) Recomenda-se inspirar antes de levantar o peso, expirar durante a contração e inspirar durante o retorno à posição normal, evitando a manobra de valsalva.

43. Ainda considerando a prescrição de exercícios para a população idosa, é INCORRETO afirmar que

- A) os exercícios para desenvolver o equilíbrio devem ser executados no início do programa de exercícios, quando trabalhados outros componentes da aptidão, para que as pessoas possam estar descansadas, propiciando uma melhor performance do exercício.
- B) os exercícios devem ter duração de 05 a 10 minutos com 2 a 3 repetições para cada posição ou exercício, perfazendo um total de 10-15 minutos.
- C) na prescrição de exercícios para o treinamento da agilidade em idosos, o número de repetições é determinado pela fadiga observada nos alunos e/ou na sua motivação, decorrente do esforço que os deslocamentos rápidos exigem.
- D) para o treinamento da flexibilidade, materiais, como colchonetes, almofadas, faixas e bancos, podem ser utilizados para facilitar as posturas e execuções dos movimentos.
- E) os movimentos dos exercícios para treinamento de flexibilidade devem ser lentos, seguidos de alongamento estático durante 10 a 30 segundos e 3 a 5 repetições para cada exercício. A amplitude do movimento articular deve ser confortável, sem causar dor.

44. Com relação à Atenção Básica e à Política de Saúde Mental, é INCORRETO afirmar que

- A) a atual política de saúde mental brasileira é resultado da mobilização de usuários, familiares e trabalhadores da Saúde iniciada na década de 2010, com o objetivo de mudar a realidade dos manicômios.
- B) a atenção aos portadores de transtornos mentais passou a ter como objetivo o pleno exercício de sua cidadania e não somente o controle de sua sintomatologia.
- C) tanto no campo da Atenção Básica quanto no da Saúde Mental, saúde e cidadania são indissociáveis.
- D) as práticas em saúde mental na Atenção Básica podem e devem ser realizadas por todos os profissionais de Saúde.
- E) as intervenções no campo da Atenção Básica quanto no da Saúde Mental são concebidas na realidade do dia a dia do território, com as singularidades dos pacientes e de suas comunidades.

45. Algumas ações podem ser realizadas por todos os profissionais da Atenção Básica, nos mais diversos dispositivos de cuidado, EXCETO

- A) exercer boa comunicação.
 - B) exercitar a habilidade da empatia.
 - C) prescrever e supervisionar exercícios físicos.
 - D) acolher o usuário e suas queixas emocionais como legítimas.
 - E) oferecer suporte numa medida que não torne o usuário dependente e nem gere no profissional uma sobrecarga.
-

46. Considerando a saúde mental, configura fator psicológico, que influencia o efeito ansiolítico e antidepressivo do exercício.

- A) Ansiedade.
 - B) Nervosismo.
 - C) Autoeficácia.
 - D) Sensação de medo.
 - E) Ambivalência.
-

47. Tendo em vista a intervenção profissional junto a indivíduos obesos, assinale a alternativa que apresenta os benefícios do treinamento aeróbico de intensidade moderada.

- A) Aumento na sensibilidade à insulina, melhoria no funcionamento das vias oxidativas e aumento da força máxima.
 - B) Aumento na sensibilidade à insulina, melhoria do funcionamento das vias oxidativas e da composição corporal.
 - C) Piora no funcionamento das vias oxidativas.
 - D) Aumento na massa muscular, redução da sensibilidade à insulina e aumento na produção de leptina.
 - E) Diminuição na sensibilidade à insulina e melhoria da composição corporal, apenas.
-

48. O Sistema Nervoso Autônomo (SNA) responde rapidamente ao exercício físico. Determine, dentre as opções abaixo, aquela que inclui uma resposta CORRETA do SNA a uma corrida.

- A) Redução do nível de adrenalina circulante
 - B) Redução da frequência cardíaca
 - C) Redução da atividade parassimpática
 - D) Aumento da resistência vascular periférica
 - E) Aumento da atividade parassimpática
-

49. Quando se desenvolve uma tensão no músculo estriado, que é insuficiente para mover um segmento corporal em relação a uma dada resistência, é CORRETO afirmar que existe a contração muscular

- A) Isotônica.
 - B) Isométrica.
 - C) Isobárica.
 - D) Concêntrica.
 - E) Excêntrica.
-

50. Qual desses locais NÃO representa uma artéria para a aferição de frequência cardíaca?

- A) Temporal
 - B) Poplítea
 - C) Braquial
 - D) Carótida
 - E) Umbilical
-

CADERNO 79
- EDUCAÇÃO FÍSICA -