

CONHECIMENTOS GERAIS EM SAÚDE

01. Sobre o Novo Regime Fiscal instituído pela Emenda Constitucional 95 (EC 95), leia as afirmativas abaixo:

- I.** Vigorará por vinte exercícios financeiros.
- II.** Regulamenta as despesas primárias com Saúde, Ensino e Assistência Social.
- III.** As despesas anuais terão um valor do limite referente ao exercício imediatamente anterior, corrigido pela variação do Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo - IPCA, publicado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.
- IV.** O Presidente da República poderá propor, a partir do décimo exercício da vigência desse Regime, projeto de lei complementar para alteração do método de correção dos limites financeiros.
- V.** Foi aprovada no Congresso Nacional poucos meses após o “golpe parlamentar”, que destituiu a presidenta Dilma Rousseff.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
- B) Apenas I, II, III e IV estão corretas.
- C) Existem, apenas, duas incorretas.
- D) Existem, apenas, três incorretas.
- E) Apenas II está incorreta.

02. Qual dos itens abaixo, apesar de ser comumente citado como princípio / diretriz do Sistema Único de Saúde (SUS), NÃO está citado nas legislações fundantes do SUS (Constituição Federal e Lei 8080)?

- A) Integralidade da Assistência
- B) Participação da Comunidade
- C) Equidade
- D) Participação da Comunidade
- E) Preservação da autonomia

03. O Seguro Social é um modelo de proteção social em saúde, adotado por vários países. Qual dos princípios / diretrizes do SUS NÃO é estabelecido, necessariamente, nesse modelo?

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

04. Sobre a competência do Sistema Único de Saúde estabelecida na Constituição Federal de 1988, leia as afirmativas abaixo:

- I.** Controlar e fiscalizar procedimentos, produtos e substâncias de interesse para a saúde e participar da produção de medicamentos, equipamentos, imunobiológicos, hemoderivados e outros insumos.
- II.** Executar as ações de vigilância sanitária e epidemiológica, bem como as de saúde do trabalhador.
- III.** Ordenar a formação de recursos humanos na área de saúde.
- IV.** Participar da formulação da política e da execução das ações de saneamento básico.
- V.** Fiscalizar e inspecionar alimentos, compreendido o controle de seu teor nutricional, bem como bebidas e águas para consumo humano.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
- B) Apenas I, II, III e IV estão corretas.
- C) Existem, apenas, duas incorretas.
- D) Existem, apenas, três incorretas.
- E) Apenas IV está incorreta.

05. Aprovada recentemente no Congresso Nacional, a Reforma da Previdência alterou a idade mínima para a aposentadoria. Exceto para algumas categorias profissionais, a idade mínima para homens e mulheres é, respectivamente,

- A) 60 e 55.
- B) 62 e 60.
- C) 65 e 62.
- D) 66 e 60.
- E) 68 e 65.

06. Tem-se observado um aumento na ocorrência de casos de Sarampo no Brasil. Como é uma doença imunoprevenível, o Ministério de Saúde do Brasil insere, no seu calendário vacinal, a recomendação de vacinar crianças nas seguintes idades:

- A) ao nascer e aos seis meses.
 B) aos seis e aos doze meses.
 C) aos nove e aos doze meses.
 D) aos doze e quinze meses.
 E) aos nove e aos dezoito meses.

07. Sobre a participação da Comunidade no Sistema Único de Saúde (SUS), leia as afirmativas abaixo:

- I.** A Conferência de Saúde e o Conselho de Saúde são instâncias, que atuam nas esferas municipal, estadual e federal.
II. A Conferência de Saúde reunir-se-á a cada quatro anos com a representação de vários segmentos sociais.
III. O Conselho de Saúde, em caráter permanente e deliberativo, atua na formulação de estratégias e no controle da execução da política de saúde, inclusive nos aspectos econômicos e financeiros.
IV. A representação dos usuários nos Conselhos e Conferências de Saúde é paritária em relação ao conjunto dos demais segmentos.
V. O Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass) e o Conselho Nacional de Secretários Municipais de Saúde (Conasems) têm representação no Conselho Nacional de Saúde.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
 B) Apenas I, II, III e IV estão corretas.
 C) Existem, apenas, duas incorretas.
 D) Existem três incorretas.
 E) Apenas IV está incorreta.

08. Sobre a Política Nacional da Atenção Básica, estabelecida por portaria ministerial, leia as sentenças abaixo:

- I.** A Atenção Básica será a principal porta de entrada para o SUS.
II. A Atenção Básica é coordenadora do cuidado e ordenadora das ações e serviços disponibilizados na rede de atenção à saúde.
III. Recomenda-se que as Unidades Básicas de Saúde tenham seu funcionamento com carga horária mínima de 40 horas/semanais, no mínimo 5 (cinco) dias da semana e nos 12 meses do ano. Horários alternativos de funcionamento podem ser pactuados por meio das instâncias de participação social.
IV. Recomenda-se que a População adscrita por equipe de Atenção Básica (eAB) e de Saúde da Família (eSF) seja de 2.000 a 3.500 pessoas, localizada dentro do seu território.
V. Para as Equipe de Saúde da Família (eSF) em áreas de grande dispersão territorial, áreas de risco e vulnerabilidade social, recomenda-se a cobertura de 100% da população com o número máximo de 1.500 pessoas por ACS.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
 B) Apenas I, II e IV estão corretas.
 C) Existem, apenas, duas incorretas.
 D) Existem, apenas, três incorretas.
 E) Apenas V está incorreta.

09. Qual o estudo mais vulnerável ao viés decorrente de seleção de participantes para a investigação epidemiológica?

- A) Coorte B) Caso Controle C) Relato de Caso D) Transversal E) Intervenção

10. Três mil e quatrocentas mulheres foram observadas por um período de tempo para se avaliar a associação entre o uso de dispositivo intrauterino e bacteriúria. Destas, 2.000 não usavam dispositivos. Observou-se que 300 mulheres desenvolveram bacteriúria, das quais 60 estiveram expostas ao uso dos dispositivos.

Qual o tipo de estudo epidemiológico utilizado?

- A) Coorte D) Transversal
 B) Caso Controle E) Série de Casos
 C) Correlação Ecológica

CONHECIMENTOS GERAIS EM SAÚDE DA FAMÍLIA

11. Mediante a Portaria nº 2.979, de 12 de novembro de 2019, o governo Bolsonaro instituiu o Programa Previne Brasil (PPB), que estabelece novo modelo de financiamento de custeio da Atenção Primária à Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde.

Sobre o cálculo para o financiamento estabelecido pelo PPB, analise as proposições abaixo:

- I.** População cadastrada na equipe de Saúde da Família (eSF) e na equipe de Atenção Primária (eAP) no Sistema de Informação em Saúde para a Atenção Básica (SISAB)
- II.** Vulnerabilidade socioeconômica da população cadastrada na eSF e na Eap
- III.** Perfil demográfico por faixa etária da população cadastrada na eSF e na Eap
- IV.** Pagamento por desempenho
- V.** Incentivo para ações estratégicas

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
- B) Apenas I, II, III e IV estão corretas.
- C) Existem, apenas, duas incorretas.
- D) Existem, apenas, três incorretas.
- E) Apenas V está incorreta.

12. A Atenção Domiciliar (AD) é uma modalidade de atenção à saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), prestada em domicílio, mediante um serviço (Serviço de Atenção Domiciliar – SAD) substitutivo ou complementar à internação hospitalar ou ao atendimento ambulatorial.

Sobre o SAD, leia as afirmativas abaixo:

- I.** Pode ser implantado em município com população igual ou superior a 20.000 (vinte mil) habitantes.
- II.** O município não necessita estar coberto por Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU 192), para ser implantado o SAD.
- III.** É composto por Equipes Multiprofissionais de Atenção Domiciliar (EMAD) e Equipes Multiprofissionais de Apoio (EMAP).
- IV.** Os profissionais de saúde das EMAD não podem ter carga horária semanal inferior a 20 horas.
- V.** Cada EMAD é composta por, no mínimo, três profissionais de saúde (Médico; Enfermeiro; Fisioterapeuta ou Assistente Social).

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
- B) Apenas I, II, III e IV estão corretas.
- C) Existem, apenas, duas incorretas.
- D) Existem, apenas, três incorretas.
- E) Apenas II está incorreta.

13. A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), publicada em 2006, instituiu, no SUS, abordagens de cuidado integral à população por meio de outras práticas que envolvem recursos terapêuticos diversos.

Sobre a PNPIC, leia as afirmativas abaixo:

- I.** As Práticas Integrativas e Complementares não substituem o tratamento tradicional. Elas são um adicional, um complemento no tratamento e indicadas por profissionais específicos, conforme as necessidades de cada caso.
- II.** Mais da metade dos municípios brasileiros ofertaram atendimentos individuais em Práticas Integrativas e Complementares (PICS).
- III.** Compete ao gestor municipal elaborar normas técnicas para a inserção da PNPIC na rede municipal de Saúde, sendo de competência exclusiva do município a contratação dos profissionais.
- IV.** As práticas integrativas e complementares podem ser realizadas na atenção básica, na média e na alta complexidade.

V. Os recursos para as PICS integram o Piso da Atenção Básica (PAB) de cada município.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
- B) Apenas I, II, III e IV estão corretas.
- C) Existem, apenas, duas incorretas.
- D) Existem três incorretas.
- E) Apenas V está incorreta.

14. Qual das seguintes práticas NÃO integra o elenco das PICS?

- A) Termalismo Social/Crenoterapia
- B) Plantas Medicinais/Fitoterapia
- C) Medicina Tradicional Chinesa-Acupuntura
- D) Homeopatia
- E) Ayahuasca

15. O marco de maior dimensão para a institucionalização da Atenção Primária à Saúde (APS) surgiu no final dos anos setenta do século passado, em documento conhecido como “A Conferência de Alma Ata”.

Sobre essa Conferência, leia as afirmativas abaixo:

- I. Afirma a responsabilidade dos governos sobre a saúde de seus povos.
- II. Considera a APS como função central do sistema nacional de saúde.
- III. Representa o primeiro contato com o sistema de saúde.
- IV. Enfatiza a necessidade de outros setores governamentais.
- V. Recebeu forte influência do Relatório Lalonde.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
- B) Apenas I, II, III e V estão corretas.
- C) Apenas IV está incorreta.
- D) Existem duas incorretas.
- E) Apenas V está incorreta.

16. Qual alternativa abaixo NÃO está correta sobre os atributos da Atenção Primária à Saúde?

- A) Coordenação das ações e dos serviços de saúde.
- B) Longitudinalidade.
- C) Centralidade no indivíduo.
- D) Competência cultural.
- E) Primeiro contato.

17. Sobre as ações em saúde previstas no âmbito do Programa Saúde na Escola (PSE), leia os itens abaixo:

- I. Avaliação clínica e avaliação nutricional
- II. Avaliação oftalmológica e avaliação auditiva
- III. Atualização e controle do calendário vacinal
- IV. Prevenção e redução do consumo do álcool e do uso de outras drogas
- V. Promoção da saúde sexual e da saúde reprodutiva

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretos.
- B) Apenas I, II, III e V estão corretos.
- C) Apenas III está incorreto.
- D) Existem dois incorretos.
- E) Apenas V está incorreto.

18. Sobre as Equipes de Saúde da Família (eSF) e as Equipe de Atenção Básica (eAB), leia as afirmativas abaixo:

- I.** A Equipe de Saúde da Família (eSF) é a estratégia prioritária de atenção à saúde e visa à reorganização da Atenção Básica no país, de acordo com os preceitos do SUS.
- II.** A população adscrita por equipe de Atenção Básica (eAB) e de Saúde da Família (eSF) é de 2.000 a 3.500 pessoas.
- III.** Para a eSF, existe a obrigatoriedade de carga horária de 40 (quarenta) horas semanais para todos os profissionais de saúde membros da Estratégia Saúde da Família.
- IV.** A composição da carga horária mínima por categoria profissional na eAB deverá ser de 20 (vinte) horas, com o máximo de 3 (três) profissionais por categoria, devendo somar, no mínimo, 40 horas/semanais.
- V.** Em áreas de grande dispersão territorial, áreas de risco e vulnerabilidade social, recomenda-se a cobertura de 100% da população com o número máximo de 750 pessoas por ACS.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
- B) Apenas I, II, III e IV estão corretas.
- C) Apenas IV está incorreta.
- D) Existem duas incorretas.
- E) Apenas V está incorreta.

19. O Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB) se constitui numa 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 afirmativas abaixo:

- I.** Os Nasf-AB não se constituem como serviços com unidades físicas independentes ou especiais.
- II.** São de livre acesso para atendimento individual ou coletivo.
- III.** Compete à Equipe do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf- AB) participar do planejamento conjunto com as equipes que atuam na Atenção Básica a que estão vinculadas.
- IV.** Poderão compor os NASF-AB: Médico Acupunturista, Assistente Social, Médico Homeopata, Profissional/Professor de Educação Física; Farmacêutico; Fisioterapeuta.
- V.** Compete realizar discussão de casos, atendimento individual, interconsulta, construção conjunta de projetos terapêuticos, educação permanente, intervenções no território e na saúde de grupos populacionais de todos os ciclos de vida.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
- B) Apenas I, II, III e IV estão corretas.
- C) Apenas II está incorreta.
- D) Existem duas incorretas.
- E) Apenas V está incorreta.

20. Toda Unidade Básica de Saúde-UBS deve monitorar a satisfação de seus usuários, oferecendo registro de elogios, críticas ou reclamações por meio de livros, caixas de sugestões ou canais eletrônicos.

Deverão estar afixados em local visível, próximo à entrada da UBS, os itens abaixo mencionados, EXCETO:

- A) identificação e horário de atendimento.
- B) mapa de abrangência, com a cobertura de cada equipe.
- C) identificação do Secretário de Saúde, do Gerente da Atenção Básica no território e dos componentes de cada equipe da UBS.
- D) relação de serviços disponíveis.
- E) detalhamento das escalas de atendimento de cada equipe.

CONHECIMENTOS GERAIS EM SAÚDE MENTAL

21. Pesquisas de cunho epidemiológico têm indicado que transtornos mentais, como a esquizofrenia e o transtorno afetivo bipolar, apresentam características.

Sobre estas, analise os itens abaixo:

- I.** Casos novos de esquizofrenia raramente ocorrem antes da puberdade e acima dos 50 anos.
- II.** Podem comprometer a capacidade funcional.
- III.** Podem afetar a capacidade de aprendizagem.
- IV.** Reduzem as oportunidades de trabalho.
- V.** A prevalência da esquizofrenia é significativamente maior entre as mulheres.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretos.
- B) Apenas I, II, III e IV estão corretos.
- C) Existem, apenas, dois incorretos.
- D) Existem, apenas, três incorretos.
- E) Apenas IV está incorreto.

22. A lei que dispõe sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redireciona o modelo assistencial em saúde mental trata, também, de pesquisas científicas para fins diagnósticos ou terapêuticos.

Sobre a regulamentação de pesquisas, leia as afirmativas abaixo:

- I.** Não poderão ser realizadas sem o consentimento expresso do paciente ou de seu representante legal.
- II.** É necessário fazer a devida comunicação aos conselhos profissionais competentes.
- III.** É necessário comunicar ao Conselho Nacional de Saúde.
- IV.** Precisam de autorização do Ministério Público Estadual.
- V.** É necessário comunicar à Secretária Estadual de Saúde.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
- B) Apenas I, II, III e IV estão corretas.
- C) Existem, apenas, duas incorretas.
- D) Existem, apenas, três incorretas.
- E) Apenas III está incorreta.

23. A Unidade de Acolhimento (UA) é um ponto de atenção de um dos componentes da Rede de Atenção Psicossocial. Sobre a UA, leia as afirmativas abaixo:

- I.** Tem funcionamento em ambiente residencial.
- II.** Oferece cuidados contínuos de saúde.
- III.** Tem funcionamento de 24 horas.
- IV.** O tempo de permanência na UA é de doze meses.
- V.** Unidade de Acolhimento Adulto é destinada a pessoas que fazem uso do crack, álcool e outras drogas, maiores de 18 (dezoito) anos.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
- B) Apenas I, II e IV estão corretas.
- C) Existem, apenas, duas incorretas.
- D) Existem, apenas, três incorretas.
- E) Apenas IV está incorreta.

24. Sobre o auxílio-reabilitação psicossocial, instituído pela Lei Nº 10.708, de 31 de julho de 2003, leia as afirmativas abaixo:

- I.** O benefício consiste em pagamento mensal de auxílio pecuniário.
- II.** O benefício terá a duração de um ano, podendo ser renovado, quando necessário, aos propósitos da reintegração social do paciente.
- III.** O benefício é destinado a paciente que seja egresso de internação psiquiátrica cuja duração tenha sido, comprovadamente, por um período igual ou superior a dois anos.
- IV.** Não poderão ser considerados períodos de internação os de permanência em orfanatos, asilos, albergues.
- V.** O pagamento do auxílio-reabilitação psicossocial será suspenso, quando o beneficiário for reinternado em hospital psiquiátrico.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
- B) Apenas I, II, III e IV estão corretas.
- C) Existem, apenas, duas incorretas.
- D) Existem, apenas, três incorretas.
- E) Apenas IV está incorreta.

25. A política nacional de redução de danos sociais e à saúde está estabelecida por portaria do Ministério da Saúde. Sobre essa portaria, leia as afirmativas abaixo:

- I.** A redução de danos é decorrente do uso de produtos, substâncias ou drogas que causem dependência.
- II.** É dirigida a usuários ou a dependentes que não podem, não conseguem ou não querem interromper o referido uso
- III.** Está assentada na informação, educação, aconselhamento e assistência social e à saúde.
- IV.** Estabelece a distribuição de insumos de proteção à saúde e de prevenção ao HIV/Aids e Hepatites, (inclusive preservativos e seringas descartáveis).
- V.** Essa portaria é decorrente da “Lei Seca” (Lei nº 11.705, de 19/06/08).

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
- B) Apenas I, II, III e IV estão corretas.
- C) Existem, apenas, duas incorretas.
- D) Existem, apenas, três incorretas.
- E) Apenas IV está incorreta.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

26. Para que a promoção da participação regular em atividade física (AF) possa ser uma prioridade da saúde pública, a vigilância da AF em nível populacional depende de ferramentas que permitam medir com precisão essa variável em toda a população e seus subgrupos. Ao selecionar uma técnica de medição, pesquisadores e profissionais precisam considerar a sua eficácia metodológica, o que depende, essencialmente, das seguintes qualidades psicométricas: (1) validade, (2) confiabilidade e (3) sensibilidade.

Em qual das opções abaixo, são apresentadas CORRETAMENTE as definições das três qualidades psicométricas supracitadas?

- A) Validade: grau em que um teste mede o que se destina a medir. (2) Confiabilidade: grau em que um teste pode produzir resultados consistentes em diferentes ocasiões. (3) Sensibilidade: capacidade do teste de detectar alterações ao longo do tempo.
- B) Validade: grau em que um teste pode produzir resultados consistentes em diferentes ocasiões. (2) Confiabilidade: grau em que um teste mede o que se destina a medir. (3) Sensibilidade: capacidade do teste de detectar alterações ao longo do tempo.
- C) Validade: capacidade do teste de detectar alterações ao longo do tempo. (2) Confiabilidade: grau em que um teste mede o que se destina a medir. (3) Sensibilidade: grau em que um teste pode produzir resultados consistentes em diferentes ocasiões.
- D) Validade: grau em que um teste pode produzir resultados consistentes em diferentes ocasiões. (2) Confiabilidade: capacidade do teste de detectar alterações ao longo do tempo. (3) Sensibilidade: grau em que um teste mede o que se destina a medir.
- E) Validade: capacidade do teste de detectar alterações ao longo do tempo. (2) Confiabilidade: grau em que um teste pode produzir resultados consistentes em diferentes ocasiões. (3) Sensibilidade: grau em que um teste mede o que se destina a medir.

27. Um grande número de métodos e técnicas tem sido utilizado para estimar o nível da atividade física e do gasto energético. Lamonte e Ainswoth classificam os métodos de mensuração em diretos e indiretos.

Qual das opções abaixo apresenta, exclusivamente, métodos considerados diretos?

- A) Observação; medidas fisiológicas (frequência cardíaca, ventilação); plataforma de força e água duplamente marcada.
- B) Sensores de movimento (pedômetros); questionário; vetores de aceleração (acelerômetros) e recordatórios.
- C) Calorimetria indireta; questionários; estimativa de ingestão calórica e observação.
- D) Observação; calorimetria direta; água duplamente marcada e plataforma de força.
- E) Questionários; medidas fisiológicas; estimativa de ingestão calórica e observação.

28. Abaixo, encontram-se conceitos sobre a temática da atividade física. Sobre eles, analise as assertivas abaixo e coloque V nas Verdadeiras e F nas Falsas:

- () Define-se atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso.
- () Os termos “atividade física” e “exercício físico” podem ser entendidos como sinônimos, já que ambos se referem a movimentos corporais produzidos pela musculatura esquelética e resultam em gasto energético.
- () A unidade MET corresponde ao gasto energético em repouso. Atividades físicas que promovam gastos energéticos entre 3 e 6 METs são consideradas moderadas.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA.

- A) V – V – F
- B) F – F – V
- C) V – F – V
- D) V – V – V
- E) F – F – F

29. O campo da epidemiologia da atividade física e saúde tem evoluído muito nos últimos anos. Novos conceitos vêm sendo incorporados em suas bases teóricas, o que amplia a necessidade de consensos terminológicos. Enquanto algumas definições semânticas já estão bem consagradas, outras estão em processo. Um importante esforço para esse fim é o Projeto de Consenso de Terminologias da Rede de Pesquisa em Comportamento Sedentário (SBRN Terminology Consensus Project).

A seguir, encontram-se dois quadros. O da esquerda contém os termos que estão sendo incorporados ao referido campo de conhecimento, e o da direita contém as definições.

Associe os termos às suas respectivas definições.

Termos	Definições gerais
1. Inatividade física	A. Consiste em qualquer comportamento realizado no período de vigília caracterizado por um gasto energético $\leq 1,5$ equivalentes metabólicos (METs), na posição sentada, reclinada ou deitada.
2. Comportamento estacionário	B. Refere-se à maneira como o comportamento sedentário é acumulado ao longo de um dia ou semana, durante o período de vigília (p. ex., o horário, duração e frequência de acúmulo e interrupções).
3. Comportamento sedentário	C. Nível de atividade física insuficiente para atender às recomendações internacionais.
4. Padrão do comportamento sedentário	D. Refere-se a qualquer comportamento realizado no período de vigília, nas posições deitada, reclinada, sentada ou em pé, sem movimento e independentemente do gasto energético.

Qual das opções abaixo apresenta a sequência CORRETA de pareamentos dos termos com as definições?

- A) 1.D, 2.A, 3.B e 4.C
- B) 1.B, 2.D, 3.C e 4.A
- C) 1.C, 2.A, 3.D e 4.B
- D) 1.C, 2.D, 3.A e 4.B
- E) 1.B, 2.C, 3.A e 4.D

30. Numerosos trabalhos têm consistentemente demonstrado a associação de níveis mais elevados de atividade física ou aptidão física à diminuição de risco para diversas doenças crônicas.

Em relação à saúde, assinale a alternativa que NÃO é correta sobre essas duas variáveis.

- A) Numerosos estudos têm demonstrado que altos níveis de atividade física ou aptidão física estão associados à diminuição no risco de doença arterial coronariana, diabetes, hipertensão e osteoporose.
- B) Atividade física e aptidão física são duas variáveis diferentes, porém inter-relacionadas.
- C) A primeira é uma opção comportamental, enquanto que a segunda é parcialmente determinada por fatores genéticos.
- D) Atividade física regular pode melhorar a aptidão física, embora possam ocorrer melhoras de saúde sem mudanças detectáveis da aptidão física.
- E) Em diversos estudos epidemiológicos sobre atividade física/aptidão física e longevidade, a totalidade das evidências sugere forte associação entre atividade física e longevidade, entretanto não sugere associação com a aptidão física.

31. Um marco definitivo em epidemiologia da atividade física foi a publicação do livro *Atividade Física e Saúde* pelo CDC (U.S. Department of Health and Human Services, 1996), que revisou e analisou toda a literatura na área até então, fornecendo a base técnico-científica para recomendações que ainda são atuais. Baseados no acúmulo de evidências, outros autores, como Hallal e col., vêm contribuindo para uma maior compreensão da relação atividade física e saúde.

Qual das assertivas abaixo NÃO apresenta coerência com o conhecimento vigente sobre o tema?

- A) A atividade física não precisa ter intensidade alta para trazer benefícios à saúde. Atividades físicas de intensidade moderada são igualmente importantes.
- B) Os maiores benefícios para a saúde são atingidos, quando uma pessoa fisicamente inativa se torna moderadamente ativa.
- C) Em idosos, a capacidade de viver com independência é maior apenas entre os que são extremamente ativos.
- D) A atividade física na infância ou adolescência pode exercer, além de um efeito direto sobre a morbidade na própria adolescência, um efeito direto sobre a morbi-mortalidade na idade adulta.
- E) Jovens fisicamente ativos têm maior probabilidade de serem adultos ativos.

32. Em 2016, ocorreu o 6º Congresso Internacional de Atividade Física e Saúde Pública, realizado em Bangucoque (Tailândia), onde se reconheceu que os esforços globais para diminuir a inatividade física têm sido insuficientes. Desse evento, emanou a “Declaração de Bangucoque sobre a Atividade Física para a Saúde Global e o Desenvolvimento Sustentável”, na qual se solicita a governos, à OMS, às Nações Unidas e outras organizações relevantes para:

- (1) renovarem os compromissos para investir e implementar ações políticas, de forma a diminuir a inatividade física, contribuindo para a redução do impacto global das DNTs e para alcançar os objetivos da Agenda 2030.
- (2) promoverem a capacitação profissionais de prestadores de serviços de saúde e sociais, urbanistas, arquitetos, professores, profissionais de exercício físico e esporte, decisores políticos e funcionários de ONGs.
- (3) apoiarem e promoverem a colaboração, a investigação e a avaliação de políticas pelas agências de financiamento de investigação médica e social para desenvolverem uma base de conhecimentos sólidos em áreas, como a análise econômica, implementação de políticas públicas e a avaliação de políticas e processos, dentre outras solicitações.

Das três solicitações enumeradas no texto acima, qual(uais) realmente pertence(m) ao referido documento?

- A) Apenas 1.
- B) Apenas 2.
- C) Apenas 1 e 2.
- D) Todas.
- E) Nenhuma.

33. Dado o reconhecimento de que inatividade física é o quarto fator de risco de mortalidade mais importante no mundo e que esse comportamento aumenta em muitos países, a OMS desenvolveu recomendações globais por faixa etária, que abordam parâmetros para a realização de atividade física visando à prevenção das DNTs.

Sobre as referidas recomendações, analise as assertivas abaixo e coloque V nas Verdadeiras e F nas Falsas:

- () Para crianças e jovens, a atividade física consiste em jogos, esportes, deslocamento ativo, atividades recreativas, educação física ou exercícios programados no contexto de atividades familiares, escolares ou comunitárias.
- () Adultos de 18 a 64 anos devem acumular um mínimo de 150 minutos semanais de atividade física aeróbica moderada, 75 minutos de atividade física aeróbica vigorosa a cada semana ou uma combinação equivalente de atividades moderadas e vigorosas.

() Para obterem maiores benefícios à saúde, os adultos idosos devem aumentar, até 300 minutos por semana, a prática de atividade física aeróbica moderada ou acumular 150 minutos de atividade física aeróbica vigorosa semanal ou uma combinação equivalente de atividade moderada e vigorosa.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA.

- A) V – V – F
- B) F – F – V
- C) V – F – V
- D) V – V – V
- E) F – F – F

34. Ser fisicamente ativo todos os dias é importante para a promoção da saúde integral de crianças e adolescentes, mas é fundamental que as atividades sejam prazerosas e adequadas ao estado individual do seu crescimento e desenvolvimento. Em 2017, foi lançado o Manual de Orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria para a Promoção da Atividade Física na Infância e Adolescência, o qual traz diretrizes sobre atividades físicas para crianças e adolescentes de 0 a 19 anos.

Em relação a crianças de 0 a 2 anos, analise as afirmativas abaixo:

1. Bebês devem ser incentivados a serem ativos, mesmo que por curtos períodos, várias vezes ao dia.
2. Crianças que conseguem andar sozinhas devem ser fisicamente ativas todos os dias durante, pelo menos, 180 minutos em atividades que podem ser fracionadas durante o dia e ocorrerem em ambientes fechados ou ao ar livre.
3. Não se deve permitir que crianças dessa faixa etária permaneçam por qualquer período de tempo, em comportamento sedentário, exceto quando estiverem dormindo.
4. Até os dois anos de vida, recomenda-se que o tempo de tela (TV, tablet, celular, jogos eletrônicos) seja ZERO.

Qual(Quais) das recomendações acima está(ão)de acordo com o referido Manual?

- A) Apenas 1.
- B) Apenas 1 e 2.
- C) Apenas 1, 2 e 3.
- D) Apenas 2, 3 e 4.
- E) Apenas 1, 2 e 4.

35. O Manual de Orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria para a Promoção da Atividade Física na Infância e Adolescência também traz recomendações para crianças e adolescentes (06 a 19 anos).

Algumas das diversas diretrizes para essa ampla faixa de idade estão enumeradas abaixo:

1. Acumular pelo menos 60 minutos diários de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa.
2. Atividades de intensidade vigorosa, incluindo aquelas que são capazes de fortalecer músculos e ossos, devem ser realizadas em, pelo menos, três dias por semana.
3. Atividades de flexibilidade envolvendo os principais movimentos articulares devem ser realizadas, pelo menos, três vezes por semana.
4. Participar de uma variedade de atividades físicas agradáveis e seguras que contribuam para o desenvolvimento natural, tais como caminhadas, andar de bicicleta, praticar esportes diversos, envolver-se em jogos e brincadeiras tradicionais da comunidade em que estão inseridas.

Considerando que há diferenças desenvolvimentais marcantes entre os extremos dessa ampla faixa etária, qual(quais) delas é(são) apropriada(s) para as crianças pré-púberes?

- A) Apenas 1 e 4.
- B) Todas.
- C) Apenas 1, 3 e 4.
- D) Apenas 1.
- E) Apenas 4.

36. O Colégio Americano de Medicina Esportiva tem-se notabilizado, por publicar diretrizes sobre exercício físico e saúde, baseadas em rigorosa interpretação das evidências científicas disponíveis.

Sobre isso, analise as assertivas abaixo:

1. Um gasto energético de aproximadamente 1000 kca/semana de atividade física de intensidade moderada (ou cerca de 150 min/semana) está associado a menores taxas de DCV e à mortalidade prematura.
2. Níveis mais altos de força muscular estão associados a melhores perfis de saúde. Contudo, ainda não existem dados suficientes sobre a relação dose-resposta entre aptidão muscular e os desfechos de saúde.
3. A magnitude do efeito de um mesmo regime de treinamento pode variar significativamente entre indivíduos, havendo praticantes que podem não lhe responder, conforme o esperado.

Assinale a alternativa que corresponde ao posicionamento oficial da citada entidade.

- A) Todas.
- B) Apenas 1.
- C) Apenas 1 e 2.
- D) Apenas 3.
- E) Apenas 1 e 3.

37. O Posicionamento sobre Exercícios e Atividade Física para Adultos Idosos, do Colégio Americano de Medicina Esportiva fornece uma visão geral das questões cruciais para a compreensão da importância do exercício e atividade física em populações idosas. Analise os excertos do sumário das evidências constantes no citado documento e coloque V nos Verdadeiros e F nos Falsos:

- Aumentos nas qualidade muscular são similares entre adultos jovens e idosos, e essas melhorias não parecem ser gênero-específicas.
- Melhorias na resistência muscular têm sido relatadas após treinamento resistido, usando protocolos de moderada a alta intensidade, enquanto que de baixa intensidade não melhora a resistência muscular.
- Estudos experimentais demonstram que tanto o treinamento aeróbio quanto o treinamento resistido, e especialmente quando combinados, podem melhorar o desempenho cognitivo em idosos previamente sedentários em algumas medidas de função cognitiva, mas em outras não.
- Existe uma forte evidência de que treinamento resistido de alta intensidade é eficaz no tratamento da depressão clínica.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA.

- A) V – V – F – V
- B) F – F – V – V
- C) V – V – V – V
- D) V – V – V – F
- E) F – F – F – F

38. A confusão entre os conceitos de deficiência e doença talvez seja uma das responsáveis pela falsa ideia de que não é preciso incentivar bons hábitos para garantir uma saúde positiva entre pessoas com deficiência. Sobre a aptidão física relacionada à saúde, pessoas com deficiência deveriam apresentar capacidade aeróbia e composição corporal consistentes com a saúde positiva, flexibilidade adequada para a saúde funcional e níveis de força muscular adequados para uma vida independente e participativa. Além disso, a prática sistemática de atividades físicas/exercícios físicos promove outros ganhos diretos para a vida de pessoas com deficiência.

Em qual opção abaixo esses outros ganhos estão apresentados exclusivamente?

- A) Autonomia para realização das atividades diárias, ocupação do tempo livre, prevenção de comorbidades associadas à deficiência e profissionalização esportiva.
- B) Autonomia financeira, prevenção de doenças infectocontagiosa, prevenção de comorbidades associadas à deficiência e desenvolvimento mais próximo possível do normal.
- C) Autonomia para realização das atividades diárias, prevenção de doenças hipocinéticas, prevenção de comorbidades associadas à deficiência e desenvolvimento mais próximo possível do normal.
- D) Autonomia para realização das atividades diárias, prevenção de doenças hipocinéticas, prevenção de comorbidades associadas à deficiência e desenvolvimento escolar.
- E) Autonomia para realização das atividades diárias, prevenção de suicídio, prevenção de comorbidades associadas à deficiência e desenvolvimento mais próximo possível do normal.

39. Em 2012, O Conselho Federal de Educação Física emitiu Nota Técnica N° 002/2012, na perspectiva de informar, orientar e padronizar condutas e procedimentos do Profissional de Educação Física no uso da avaliação física para a prescrição de exercícios físicos e desportivos.

Nela, afirma-se que

1. determinações legais, exigindo atestado médico como condição imprescindível para a prática de atividades físicas, não garantem a segurança pretendida para o beneficiário.
2. a avaliação física é o elemento principal para prescrição de exercícios físicos e desportivos.
3. antes do início do desenvolvimento do programa de exercícios, de atividades físicas e/ou desportivas, faz-se necessária a realização de avaliação física procedida por Profissional de Educação Física.

Das assertivas enumeradas acima, qual(uais), corresponde(m) ao posicionamento oficial da citada entidade?

- A) Apenas 1.
- B) Apenas 1 e 2.
- C) Apenas 3.
- D) Apenas 2 e 3.
- E) Todas.

40. Para que a avaliação física seja realizada com o necessário rigor, é importante que o avaliador considere algumas orientações antes do início dos testes.

Sobre elas, analise os itens abaixo:

1. Efetivar as medições sempre na mesma hora do dia.
2. Não realizar os testes em jejum, em estado de desidratação e/ou em estado de enfermidade (gripe, febre, resfriado).
3. Nunca utilizar o mesmo avaliador nas reavaliações periódicas.
4. Nas mulheres, procurar realizar a avaliação na mesma fase do ciclo menstrual.

Está(ão) CORRETO(S)

- A) 3 e 4, apenas.
- B) todos.
- C) 1, apenas.
- D) 3, apenas.
- E) 4, apenas.

41. O conceito de aptidão física para a saúde foi desenvolvido nos anos 70 e refere-se às qualidades corporais mais fortemente associadas à prevenção e redução de risco para doenças, bem como a uma maior disposição para as atividades da vida diária, permitindo uma vida mais longa e autônoma.

Assinale a alternativa que contém as componentes da aptidão física que compõem esse conceito.

- A) Agilidade, equilíbrio e agilidade, força e resistência muscular e flexibilidade.
- B) Força e resistência muscular, flexibilidade, resistência aeróbia e composição corporal.
- C) Flexibilidade, equilíbrio e agilidade, força e resistência muscular e resistência aeróbia.
- D) Equilíbrio e agilidade, força e resistência muscular, resistência aeróbia e composição corporal.
- E) Resistência aeróbia, composição corporal, força e resistência muscular e equilíbrio e agilidade.

42. Segundo Heyward (2004), para uma correta prescrição de exercícios, independentemente do contexto no qual se intervenha, faz-se necessária a observância de alguns princípios básicos. Abaixo, estão listados alguns desses princípios.

Qual opção de resposta NÃO contém exclusivamente alguns desses princípios?

- A) Da especificidade, da legitimidade, da sobrecarga, da progressão, da variabilidade interindividual e da reversibilidade.
- B) Da especificidade, da legitimidade, da sobrecarga, da progressão, dos valores iniciais e da reversibilidade.
- C) Da especificidade, da sobrecarga, da progressão, dos valores iniciais e dos rendimentos decrescentes.
- D) Da especificidade, da sobrecarga, da progressão, da legitimidade e dos rendimentos decrescentes.
- E) Da especificidade, da sobrecarga, da progressão, dos valores iniciais e da legitimidade.

43. Segundo o Colégio Americano de Medicina Esportiva, quando se aplica uma bateria completa de testes de aptidão física em uma única sessão, recomenda-se que seja obedecida uma sequência lógica para que se minimizem os efeitos residuais do teste anterior no resultado de teste seguinte.

Em qual das opções abaixo, está CORRETAMENTE descrita essa sequência lógica?

- A) Pressão arterial e frequência cardíaca em repouso, composição corporal, resistência cardiorrespiratória, capacidade muscular e flexibilidade.
- B) Pressão arterial e frequência cardíaca em repouso, composição corporal, capacidade muscular, flexibilidade e resistência cardiorrespiratória.
- C) Pressão arterial e frequência cardíaca em repouso, composição corporal, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória e capacidade muscular.
- D) Pressão arterial e frequência cardíaca em repouso, flexibilidade, resistência cardiorrespiratória e capacidade muscular e composição corporal.
- E) Pressão arterial e frequência cardíaca em repouso, resistência cardiorrespiratória, flexibilidade, capacidade muscular e composição corporal.

44. Para uma boa prescrição de exercícios físicos, associadamente à adoção de princípios metodológicos rigorosos, há de se ter uma dose de criatividade e arte, segundo Heyward (2004), para aumentar a probabilidade de aderência e sustentabilidade do programa. Embora as prescrições devam ser as mais individualizadas possíveis, há elementos comuns que não podem faltar a toda e qualquer prescrição.

Em qual das opções abaixo, esses elementos estão exclusivamente citados?

- A) Ambiente, modalidade, intensidade, frequência e duração.
- B) Modalidade, intensidade, duração, custo-benefício e progressão.
- C) Avaliação de risco, modalidade, intensidade, duração e frequência.
- D) Modalidade, intensidade, duração, frequência e progressão.
- E) Avaliação de risco, modalidade, intensidade, duração e frequência.

45. Além de realizar uma correta avaliação e desenvolver uma boa prescrição, o profissional de Educação Física deve estar atento a fatores de aderência ao programa. Alguns fatores são mais críticos na caracterização do abandono dos programas de exercícios.

Abaixo, está uma lista desses fatores, como citados em Heyward (2004). Analise-os.

1. Sobrepeso
2. Magreza
3. Ansiedade em relação aos exercícios
4. Percepção depreciada do ambiente de exercício
5. Falta de apoio social para a prática de exercício

Qual dos fatores acima NÃO tem evidência de sua interferência?

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4
- E) 5

46. Historicamente, sempre se recomendou uma avaliação clínica procedida por médico a todo aquele que pretendesse iniciar um programa de exercícios físicos. Prática, que tem sido confrontada com as evidências científicas e agora se questiona a utilidade dessa generalização. Diversas entidades afeitas à temática da atividade física/exercício físico/esporte revisaram suas diretrizes para avaliação pré-participação e concluíram que essa recomendação só se justifica em certas situações. O Colégio Americano de Medicina Esportiva (2015), por exemplo, propôs um novo processo de triagem de saúde que considera os seguintes fatores:

- (a) nível atual de atividade física do indivíduo;
- (b) presença de sinais ou sintomas e/ou doença cardiovascular, metabólica ou renal; e
- (c) intensidade do exercício desejado.

Em que ordem cronológica, eles devem ser considerados durante uma avaliação pré-participação?

- A) c – b – a
- B) a – c – b
- C) b – a – c
- D) a – b – c
- E) c – a – b

CADERNO 79
- EDUCAÇÃO FÍSICA -