

CONHECIMENTOS GERAIS EM SAÚDE / SAÚDE DA FAMÍLIA / SAÚDE MENTAL

01. Em 1988, foi promulgada a Constituição da República Federativa do Brasil, constituindo o país como um Estado Democrático de Direito e tendo como um de seus fundamentos ‘a cidadania’ e por corolário desse que ‘A saúde é direito de todos e dever do Estado’,

Leia os itens abaixo sobre o Sistema Único de Saúde, que trata desse direito constitucional:

- | |
|---|
| <p>I. Descentralização, com direção única em cada esfera de governo</p> <p>II. Atendimento integral, com prioridade para as atividades preventivas, sem prejuízo dos serviços assistenciais</p> <p>III. Participação da comunidade</p> <p>IV. A assistência à saúde é livre à iniciativa privada</p> <p>V. Financiamento</p> |
|---|

Quais dos itens abaixo constam em nossa Constituição?

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

02. Com a promulgação da Constituição Federal de 1988, é estabelecido no Brasil um modelo de proteção social em saúde conhecido como

- | | |
|------------------------|---------------------|
| A) Seguridade Social. | D) Sistema Social. |
| B) Seguro Social. | E) Política Social. |
| C) Assistência Social. | |

03. Poucos meses após a destituição da presidenta Dilma Rousseff, foi instituído o Novo Regime Fiscal no âmbito dos Orçamentos Fiscal e da Seguridade Social da União, mediante a Emenda Constitucional 95 (EC95), que congelou os gastos com Saúde, Educação e Assistência Social, que vigorará por (exercícios financeiros)

- | | | | | |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| A) 5 anos. | B) 10 anos. | C) 15 anos. | D) 20 anos. | E) 25 anos. |
|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

04. As Regionais de Saúde fazem parte da organização do Sistema Único de Saúde. Qual item listado abaixo NÃO é necessário para a formalização de uma Regional de Saúde?

- | | |
|--------------------------|--|
| A) Atenção primária | D) Atenção ambulatorial especializada e hospitalar |
| B) Urgência e emergência | E) Atenção hospitalar |
| C) Atenção psicossocial | |

05. A participação da comunidade no Sistema Único de Saúde (SUS) ocorre mediante as Conferências de Saúde e os Conselhos de Saúde. Sobre essas instâncias colegiadas, leia as sentenças a seguir:

- | |
|---|
| <p>I. A Conferência de Saúde reunir-se-á a cada quatro anos, para avaliar a situação de saúde e propor as diretrizes para a formulação da política de saúde em cada esfera do governo.</p> <p>II. O Conselho de Saúde é órgão colegiado composto por representantes do governo, prestadores de serviços profissionais de saúde e usuários e tem caráter deliberativo.</p> <p>III. O Conselho Nacional de Secretários de Saúde (Conass) tem representação no Conselho Nacional de Saúde.</p> <p>IV. O Conselho Nacional de Secretários Municipais de Saúde (Conasems) não tem representação no Conselho Nacional de Saúde.</p> <p>V. A representação dos usuários nos Conselhos de Saúde e Conferências será paritária em relação ao conjunto dos demais segmentos.</p> |
|---|

Assinale a alternativa CORRETA.

- | | |
|--|--|
| A) I, II, III, IV e V estão corretas. | D) Apenas I, III e V estão corretas. |
| B) Apenas I, III, IV e V estão corretas. | E) Apenas I, II, III e V estão corretas. |
| C) Apenas I, II, IV e V estão corretas. | |

06. Qual o nome do modelo de explicação e de intervenção do processo saúde-doença-cuidado, desenvolvido na década de 80 do século passado que enfatizou “o processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle desse processo”?

- A) Promoção da Saúde
 B) Bioestruturante
 C) Social Estruturalista
 D) Biomédico
 E) Campo da Saúde

07. As ações e serviços de saúde, que integram o Sistema Único de Saúde (SUS), são desenvolvidos obedecendo aos seguintes princípios, estabelecidos na Lei 8080/90, EXCETO

- A) Direito à informação, às pessoas assistidas, sobre sua saúde.
 B) Preservação da autonomia das pessoas na defesa de sua integridade física e moral.
 C) Equidade em todos os níveis de atenção à saúde, visando à justiça social.
 D) Divulgação de informações quanto ao potencial dos serviços de saúde e a sua utilização pelo usuário.
 E) Utilização da epidemiologia para o estabelecimento de prioridades, a alocação de recursos e a orientação programática.

08. A Unidade Básica de Saúde (UBS) é o estabelecimento de saúde, que presta ações e serviços de atenção básica, no âmbito do SUS. Leia os itens abaixo sobre o que deverá estar afixado em local visível, próximo à entrada da UBS:

- I.** Identificação e horário de atendimento
II. Mapa de abrangência, com a cobertura de cada equipe
III. Identificação do Gerente da Atenção Básica no território e dos componentes de cada equipe da UBS
IV. Relação de serviços disponíveis
V. Detalhamento das escalas de atendimento de cada equipe

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) Os itens I, II, III, IV e V estão corretos.
 B) Apenas os itens I, III, IV e V estão corretos.
 C) Apenas os itens I, II, IV e V estão corretos.
 D) Apenas os itens I, III e V estão corretos.
 E) Apenas os itens I, II, III e V estão corretos.

09. A Equipe da Atenção Básica (eAB) é uma das modalidades de equipes de profissionais de saúde, que atuam na Atenção Básica à Saúde do SUS.

Sobre a “eAB”, leia as sentenças abaixo:

- I.** É a modalidade prioritária de equipe na Atenção Básica à Saúde do SUS.
II. As equipes deverão ser compostas minimamente por médico; enfermeiro; auxiliar de enfermagem e ou técnico de enfermagem.
III. A composição da carga horária mínima por categoria profissional deverá ser de 10 (dez) horas.
IV. Poderá ter, no máximo, 3 (três) profissionais por categoria.
V. A carga horária de cada categoria profissional deverá ter, no mínimo, 40 horas/semanais.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
 B) Apenas I, III, IV e V estão corretas.
 C) Apenas I, II, IV e V estão corretas.
 D) Apenas I, III e V estão corretas.
 E) Apenas II, III, IV e V estão corretas.

10. A Política Nacional de Atenção Básica estabelece que 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.

Em relação ao Nasf-AB, leia as sentenças abaixo:

- I.** Não se constitui como serviço com unidades físicas independentes ou especiais
II. Não é de livre acesso para atendimento individual ou coletivo
III. Compete participar do planejamento conjunto com as equipes que atuam na Atenção Básica a que está vinculado
IV. Pode ser composto por profissional com formação sanitarista.

V. Pode atuar de forma integrada à Rede de Atenção à Saúde e seus diversos pontos de atenção à saúde

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) I, II, III, IV e V estão corretas.
 B) Apenas I, II, III e V estão corretas.
 C) Apenas I, II, IV e V estão corretas.
 D) Apenas I, III e V estão corretas.
 E) Apenas II, III, IV e V estão corretas.

11. A Portaria Nº 2.436, de 21 de setembro de 2017 estabeleceu revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). À luz dessa Portaria, leia as assertivas a seguir sobre a Atenção Básica.

- I. Será a única porta de entrada para o SUS.
 II. Será o Centro de Comunicação da Rede de Atenção à Saúde.
 III. Será a coordenadora do cuidado à saúde.
 IV. Será a ordenadora das ações e serviços disponibilizados na rede
 V. Será ofertada integral e gratuitamente a todas as pessoas.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) Todas estão corretas.
 B) Existem apenas quatro corretas.
 C) Existem apenas três corretas.
 D) Existem apenas duas corretas.
 E) Existe apenas uma correta.

12. Para o enfrentamento da Covid 19, nos primeiros meses da pandemia, os governos dos estados brasileiros priorizaram a rede hospitalar para o enfrentamento dos doentes graves (abertura de hospitais de campanha, por exemplo), em detrimento de um modelo de enfrentamento, que garantisse, também, o fortalecimento da Atenção Básica à Saúde.

Assinale a alternativa que indica o modelo adotado.

- A) História Natural da Doença.
 B) Biomédico.
 C) Prevenção Terciária.
 D) Sanitarista.
 E) Promoção da Saúde.

13. As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são tratamentos, que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças e também podem ser usadas como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas. Sobre as modalidades de Práticas Integrativas e Complementares oferecidas no Sistema Único de Saúde (SUS), leia os itens abaixo:

- I. Yoga
 II. Reiki
 III. Terapia de florais
 IV. Osteopatia
 V. Musicoterapia

Assinale a alternativa que corresponde às PICS adotadas no SUS.

- A) Os itens I, II, III, IV e V estão corretos.
 B) Apenas os itens I, II, III e IV estão corretos.
 C) Apenas os itens I, II, IV e V estão corretos.
 D) Apenas os itens I, III e IV estão corretos.
 E) Apenas os itens II, III, IV e V estão corretos.

14. Os Centros de Atenção Psicossociais (CAPS) são um dos componentes da Rede de Atenção Psicossocial, estando organizados em várias modalidades. Os critérios para a definição dessas modalidades de CAPS levam em conta, entre outros critérios, o tamanho da população dos municípios. Considerando esse critério populacional, qual modalidade de CAPS seria indicada para o município com população acima de 20 mil habitantes?

- A) CAPS I B) CAPS II C) CAPS III D) CAPS IV E) CAPS AD

15. As substâncias psicoativas (SPA) são classificadas como lícitas e ilícitas. Sobre esse assunto, lei as sentenças abaixo:

- I. Quanto às SPA lícitas, os três maiores problemas de saúde pública no Brasil relacionam-se ao uso do álcool, tabaco e consumo não apropriado de medicamentos.
- II. São apontados como preditores de uso e dependência das SPA ilícitas: sofrer abuso sexual na infância; relacionar-se na adolescência com pares usuários de SPA; consumir álcool e tabaco.
- III. O crack é considerado uma substância estimulante do Sistema Nervoso Central.
- IV. O Rivotril (Clonazepam) é um benzodiazepínico cujo consumo vem se ampliando no Brasil, nos últimos anos.
- V. Estudos realizados entre estudantes têm mostrado que o uso de inalantes chega a alcançar percentuais semelhantes aos do tabaco, quando se trata de uso, pelo menos, uma vez na vida.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) Todas são corretas.
- B) Existem apenas quatro corretas.
- C) Existem apenas três corretas.
- D) Existem apenas duas corretas.
- E) Existe apenas uma correta.

16. A institucionalização da Atenção Primária à Saúde em escala planetária ocorreu mediante a realização de um fato histórico conhecido como

- A) Conferência de Alma Ata (1978)
- B) Relatório Dawson (1920)
- C) Relatório sobre a criação do Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (1948)
- D) Criação da Organização Mundial de Saúde (1948)
- E) Institucionalização do Sistema de Saúde do Canadá (1960)

No quadro abaixo, estão demonstrados, para um determinado dia do mês de janeiro de 2021, valores reais (arredondados) para a Covid 19 e a população dos referidos países. Utilize essas informações para responder as questões 17e 18.

País	Nº de Casos	Nº de Óbitos	Nº de Testes	População
Argentina	1.760.000	45.000	5.360.000	45.000.000
Brasil	8.200.000	206.000	28.600.000	210.000.000
China	87.800	4.600	160.000.000	1.400.000.000
Estados Unidos	23.600.000	394.000	277.500.000	330.000.000
Venezuela	117.800	1.100	2.500.000	28.400.000

17. Qual a taxa de letalidade do Brasil?

- A) 3,98 por 10^1
- B) 2,51 por 10^2
- C) 980,1 por 10^6
- D) 31.924 por 10^6
- E) 6,2 por 10^6

18. De acordo com os dados do quadro, analise os itens abaixo:

- I. O Brasil é o país mais atingido pela doença.
- II. Os Estados Unidos apresentam o maior risco de morrer pela doença.
- III. A China apresenta a menor prevalência.
- IV. O risco de adoecer no Brasil é semelhante ao da Argentina.
- V. O risco de morrer no Brasil é 25 vezes maior, quando comparado ao risco de morrer na Venezuela.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) Os itens I, II, III, IV e V estão corretos.
- B) Apenas os itens II, III, IV e V estão corretos.
- C) Existem apenas dois itens corretos.
- D) Existem apenas três itens corretos.
- E) Existe apenas um item correto.

19. Quando a randomização dos participantes de um estudo epidemiológico é utilizada para a alocação desses em cada um dos grupos sob investigação, diz-se que o estudo é do seguinte tipo:

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

20. Sobre o Coeficiente de Mortalidade Infantil, leia as afirmativas a seguir:

- I. Denota a probabilidade de uma criança nascida viva vir a morrer antes de completar um ano de idade.
- II. Apresenta três componentes: neonatal precoce, neonatal tardio e pós-neonatal.
- III. No Brasil, como um todo, esse indicador encontra-se em valores próximos a 20.
- IV. Não é considerado um indicador sensível às condições de vida de uma comunidade.
- V. É calculado pela razão entre o número de óbitos em menores de um ano, dividido pelo número de menores de um ano, em uma determinada localidade e ano considerados.

Assinale a alternativa CORRETA.

- A) Todas são corretas.
- B) Existem apenas quatro corretas.
- C) Existem apenas três corretas.
- D) Existem apenas duas corretas.
- E) Existe apenas uma correta.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

21. Sobre a postura ética no exercício das mais variadas profissões, denominada de Ética Profissional, analise as afirmativas abaixo:

- I. Indica a soma de deveres e responsabilidades que estabelece a norma de conduta profissional no desempenho da atividade de um profissional, porém não está associada à relação do profissional com o cliente e demais pessoas.
- II. Verifica-se que o comportamento humano não é motivado apenas pelos Códigos de Ética, embora sejam eles de grande utilidade para explicar normas, princípios e rumos a serem seguidos na atuação profissional.
- III. São essenciais as atitudes e posturas éticas, não apenas dos indivíduos, mas também das entidades ou conselhos profissionais que devem estabelecer parâmetros de ética, de responsabilidade profissional e social.

Está CORRETO, apenas, o que se afirma em

- A) I.
- B) II e III.
- C) I e II.
- D) I e III.
- E) III.

22. A respeito do código de ética profissional da Educação Física, é INCORRETO afirmar que

- A) foi elaborado conforme alguns pressupostos norteadores, entre eles as necessidades dos beneficiários, que, ao receberem a intervenção de um profissional de Educação Física, deverão ser transformados por estes em beneficiários de tal intervenção e não como simples usuários destas.
- B) os diversos artigos do referido Código foram distribuídos, basicamente, em temas relacionados com: direitos; benefícios e honorários; responsabilidades, deveres e proibições; infrações; penalidades e julgamentos.
- C) ficou estabelecido, no Código de Ética em questão, que a aplicação das penalidades relativas à conduta e ao comportamento social inadequado, sob o ponto de vista moral, de um determinado profissional registrado no Sistema CONFEF/CREFs ocorrerá, primeiramente, após o julgamento pelos Tribunais Regionais de Ética – TRE.
- D) o descumprimento de qualquer disposto no referido código constitui infração ética, ficando o infrator sujeito a penalidades de cancelamento do registro profissional e divulgação do fato publicamente.
- E) a estrutura do Código de Ética em questão foi estabelecida por meio de duas concepções básicas, uma de natureza filosófica e outra de natureza educacional.

23. “As ações de saúde, tanto educativas quanto curativas, visam proporcionar o mais elevado grau de saúde, permitindo uma melhor qualidade de vida.”

Assinale a alternativa INCORRETA para as perspectivas apresentadas em relação ao estabelecido acima.

- A) A educação em saúde é um instrumento de transformação social, a exemplo da educação formal.
- B) Por educação para saúde entende-se toda ação educativa que propicie a reformulação de hábitos, a aceitação de novos valores e conceitos e que estimule a criatividade.
- C) Torna-se necessária uma mudança no sistema de saúde pública para toda a população, pois a possibilidade de transformação social deve ser considerada como o melhor e mais eficaz tratamento que a Atenção básica pode oferecer.
- D) A educação em saúde, em nível de promoção de saúde, integra o rol de atribuições específicas de profissionais de Educação física.
- E) Educação em saúde pode ser direcionada para o indivíduo, para os grupos e para uma comunidade.

24. Os comportamentos relacionados à saúde são difíceis de serem modificados, e sua aquisição desenvolve-se ao longo da vida, durante o processo de socialização dos indivíduos. A socialização é o processo de transmissão de valores culturais, tais como conhecimento, atitudes e rotinas, considerados importantes pela comunidade. Os conhecimentos da influência desse processo sobre os comportamentos em saúde podem orientar estratégias de educação em saúde. É pela socialização primária que são interiorizadas normas e valores, assim como formas de relacionamento durante essa fase, sendo o indivíduo influenciado

- A) pelos colegas de trabalho.
- B) principalmente pela família.
- C) pelo Grupo Social.
- D) apenas pela comunidade.
- E) pelos professores.

25. Sobre o Programa Academia da Cidade, é INCORRETO afirmar que

- A) foi instituído no âmbito do Sistema Único de Saúde por meio da Portaria GM/MS 719, de 07 de abril de 2011.
- B) tem como principal objetivo contribuir para a promoção da saúde da população a partir da implantação de polos com infraestrutura, equipamentos e quadro de pessoal qualificado para a orientação de práticas corporais e atividade física e de lazer e modos de vida saudáveis.
- C) o Programa Academia da Saúde é um serviço da Atenção Básica, e a sua articulação com toda a rede de atenção à saúde do SUS é difícil de se estabelecer, considerando a necessidade de espaço físico e equipamentos específicos para a prática de exercícios físicos.
- D) a Portaria nº 2.681, de 7 de novembro de 2013, redefiniu orientações e diretrizes importantes para o programa academia da saúde no âmbito do sistema único de saúde (SUS).
- E) dentre suas diretrizes, estabelece como espaço de produção, ressignificação e vivência de conhecimentos favoráveis à construção coletiva de modos de vida saudáveis.

26. Constituem princípios do Programa Academia da Saúde, EXCETO:

- A) Configurar-se como um ponto de atenção da Rede de Atenção à Saúde complementar e potencializador das ações de cuidados individuais e coletivos na atenção básica.
- B) Ser referência como um programa de promoção da saúde, prevenção e atenção das doenças crônicas não transmissíveis.
- C) Seguir os princípios, diretrizes e objetivos da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e da Política Nacional de Atenção Básica (PNAB).
- D) Interdisciplinaridade na produção do conhecimento e do cuidado e Integralidade do cuidado.
- E) Não sobrecarregar os Estados e Municípios com os custos do programa, devendo os recursos serem provenientes da União/Governo Federal.

27. “Atenção Básica” caracteriza-se por um conjunto de ações de saúde, no âmbito individual e coletivo, que abrangem a promoção e a proteção da saúde, a prevenção de agravos, o diagnóstico, o tratamento, a reabilitação e a manutenção da saúde.

Com relação às características do desenvolvimento das suas ações, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Tem na estratégia de saúde da família o seu modelo de organização e estruturação das suas ações e atividades.
- B) Integra o segundo Nível de Atenção à Saúde.
- C) Utiliza tecnologias para resolver os problemas de saúde de maior frequência e relevância em seu território.
- D) Constitui a porta de entrada do usuário ao Sistema Único de Saúde.
- E) É desenvolvida por meio do exercício de práticas gerenciais e sanitárias democráticas e participativas, sob forma de trabalho em equipe, dirigidas a populações de territórios bem delimitados.

28. Considerando o conceito e a tipologia de Equipe interprofissional de saúde, é INCORRETO afirmar que

- A) quanto à tipologia do trabalho de equipe, observa-se a distinção entre as duas ideias de equipe: a equipe como agrupamento de agentes e a equipe como integração de trabalhos.
- B) a proposta do trabalho em equipe tem sido veiculada como estratégia para enfrentar o intenso processo de especialização na área da saúde.
- C) o trabalho em equipe interprofissional consiste em uma modalidade de trabalho coletivo que se configura na relação recíproca entre as múltiplas intervenções técnicas e a interação dos agentes de diferentes áreas profissionais.
- D) como sujeitos do processo de trabalho interprofissional, os profissionais não devem exercer sua autonomia técnica, devendo interagir com saberes e conhecimentos de outras profissões.
- E) no trabalho da equipe agrupamento, ocorre a justaposição das ações e o agrupamento dos agentes; no trabalho de equipe integração, ocorre a articulação das ações e a interação dos agentes.

29. Nas últimas décadas, as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) passaram a liderar as causas de óbito no país, ultrapassando as taxas de mortalidade por doenças infecciosas e parasitárias. As DCNT podem ser desenvolvidas ao longo dos anos e frequentemente acarretam prejuízos na qualidade de vida do indivíduo. Diabetes, hipertensão arterial, neoplasias e insuficiência cardíaca são alguns exemplos de DCNT. Acredita-se que sua ocorrência está relacionada a um complexo conjunto de fatores que interagem entre si.

Considerando o efeito terapêutico do exercício físico nas DCNT, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Em relação à melhoria da sensibilidade à insulina, o tipo de exercício físico que contribui é o de alta intensidade, de modo que não são observados efeitos significativos em outras intensidades de exercícios.
- B) Os indivíduos fisicamente ativos, em relação aos sedentários, apresentam maiores níveis de colesterol HDL e menores níveis de triglicérides e colesterol LDL.
- C) O exercício físico impacta positivamente em todos os componentes da aptidão física relacionada à saúde (capacidade cardiorrespiratória, força/resistência muscular, flexibilidade e gordura corporal), sendo um agente de prevenção e controle das DCNT.
- D) A importância da inclusão do exercício físico em programas de redução de peso é decorrente do fato de o exercício físico proporcionar maior variabilidade do gasto energético diário, em que a maioria das pessoas consegue gerar taxas metabólicas bem superiores aos valores observados em repouso.
- E) A prática de atividade física diária está associada a menores níveis de pressão arterial durante o repouso e tem revelado atuação decisiva na prevenção do aumento da pressão arterial associado à idade.

30. A inatividade física é fortemente relacionada à incidência e severidade de inúmeras DCNT, sendo o exercício físico uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção de saúde.

Sobre as orientações do exercício físico para pessoas com DCNT, podemos considerar CORRETO que

- A) qualquer quantidade e intensidade de exercício físico são suficientes para melhorar a saúde, diminuir a suscetibilidade a doenças crônicas.
- B) não há evidências claras sobre a relação causa-efeito entre atividade física e saúde, mas qualquer quantidade de atividade física deve ser encorajada.
- C) indivíduos que mantenham um programa regular de atividade física com duração maior ou intensidade mais vigorosa estão sujeitos a obter maiores benefícios que aqueles que praticam exercícios em menores quantidades.
- D) menores quantidades de exercício físico resultam em benefícios adicionais para a saúde.
- E) os riscos associados ao exercício de intensidade vigorosa são praticamente inexistentes, e os benefícios da atividade física habitual superam substancialmente tais riscos.

31. Quanto às considerações gerais para a prescrição de exercício físico relacionado à saúde, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Em indivíduos fisicamente ativos que alcançam os objetivos recomendados para o exercício, os períodos de inatividade física não são prejudiciais à saúde.
- B) Além do exercício físico, deve-se orientar a redução do tempo gasto em atividades sedentárias (como assistir TV ou usar o computador) e a adoção de uma rotina mais ativa.
- C) Para a maioria dos adultos, um programa de exercício físico deve incluir condicionamento cardiorrespiratório (aeróbico), força muscular e resistência muscular localizada (RML), flexibilidade, composição corporal e condicionamento neuromotor.
- D) Períodos longos de sedentarismo estão associados a risco elevado de mortalidade por doença cardiovascular (DCV), doença cardiometabólica e depressão. Nesse sentido, qualquer tipo e tempo de exercício são considerados importantes como incremento, embora não sejam observados os mesmos benefícios de um programa regular de atividade física.
- E) Quando disponíveis, os resultados de cada componente da avaliação de condicionamento físico devem ser comparados com os dados normativos.

32. Analise as afirmações a seguir:

A prescrição de um programa de treinamento resistido para fim de promoção de saúde envolve a manipulação de diferentes variáveis, determinadas pelos objetivos do programa e pelas necessidades individuais de seus praticantes.

PORQUE

As variáveis do treinamento resistido incluem intensidade, volume, frequência, velocidade de contração, ordem de exercícios e intervalo de recuperação entre as séries.

Analizando a relação proposta entre as duas afirmações acima, assinale a alternativa CORRETA.

- A) As duas informações são proposições verdadeiras, e a segunda é uma justificativa correta da primeira.
- B) As duas informações são proposições verdadeiras, mas a segunda não é uma justificativa da primeira.
- C) A primeira informação é uma proposição verdadeira, e a segunda é uma proposição falsa.
- D) A primeira informação é uma proposição falsa, e a segunda é uma proposição verdadeira.
- E) As duas informações são proposições falsas.

33. Sobre as diversas técnicas e métodos de avaliação em Educação física, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A avaliação da capacidade aeróbica pode ser realizada por meio do teste de Wingate, durante o qual o indivíduo que está sendo avaliado tenta pedalar o maior número possível de vezes contra uma resistência fixa, objetivando gerar a maior potência possível nesse período de tempo.
- B) O teste de resistência abdominal tem sido utilizado para verificar a força e resistência da musculatura da região abdominal e um resultado negativo nesse teste tem sido associado a um maior risco de desenvolvimento de distúrbios posturais.
- C) A força de preensão manual (FPM) é o método alternativo mais utilizado para determinação da capacidade de força, tanto em contextos clínicos como em epidemiológicos, cujo equipamento utilizado é o dinamômetro.
- D) O teste “sentar e levantar da cadeira” é utilizado para avaliar a força dos membros inferiores.
- E) Índice de Massa Corpórea (IMC) é um dos cálculos mais antigos e conhecidos, utilizado para classificar o estado nutricional do indivíduo, porém não determina o percentual de gordura e de massa magra.

34. A Composição Corporal (CC) juntamente com a capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade, força e resistência muscular são componentes da aptidão física relacionados com saúde. O controle da CC torna-se pertinente em razão das relações existentes entre a quantidade e a distribuição da gordura corporal com alterações no nível de aptidão física e no estado de saúde das pessoas, bem como no desenvolvimento de DCNT.

Sobre as técnicas de avaliação da composição corporal, É INCORRETO afirmar que

- A) a Perimetria corresponde a medidas que determinam os valores de circunferências de um segmento corporal perpendicular ao eixo longitudinal do mesmo segmento.
- B) o adipômetro ou compasso de dobras é utilizado para a aferição de dobras cutâneas, identificando-se o percentual de gordura (ou a densidade corporal), sendo a técnica mais utilizada comumente em academias e clubes.
- C) a CC pode ser determinada por várias técnicas e diferentes equipamentos, como uma fita métrica, compasso de dobras cutâneas, tanque de pesagem hidrostática (PH) e aparelho de bioimpedância (BIA).
- D) a tomografia computadorizada (TC) e a absorciometria radiológica de dupla energia (DEXA) são equipamentos que analisam a composição corporal. Porém, devido ao alto custo e ao difícil acesso, não são consideradas técnicas de referência para avaliar essa aptidão física.
- E) a absorciometria por Dupla Emissão de Raios X (DEXA) é capaz de medir a massa óssea, a massa gorda e a massa magra, tornando-se referência para a análise da composição corporal em seres humanos.

35. Sabe-se que a prática de exercícios físicos é recomendada para diferentes grupos populacionais e que existem orientações e diretrizes estabelecidas para isso. Sobre tais orientações e diretrizes do ACSM, (American College of Sports Medicine, 2014), assinale a alternativa que contém a informação INCORRETA.

- A) As respostas fisiológicas ao exercício gradual agudo em crianças e adolescentes são qualitativamente semelhantes às observadas em adultos.
- B) A prática de exercícios físicos para gestantes é bastante incentivada e traz muitos benefícios, mas é totalmente proibida quando a gestante possuir doenças miocárdicas, hipertensão e suspeita de estresse fetal.
- C) Para a maioria dos indivíduos jovens e saudáveis, é seguro iniciar um programa de exercícios de intensidade moderada sem triagem médica.
- D) O teste físico de esforço deve ser indicado para pessoas acima de 35 anos ou em caso de uma indicação clínica específica.
- E) Crianças e adolescentes são fisiologicamente adaptáveis ao treinamento de exercícios de resistência aeróbica, porém isso não acontece para o treinamento resistido e exercício com sobrecarga óssea.

36. Entre as alterações mais impactantes do envelhecimento, a diminuição da massa muscular esquelética se associa com a redução nos níveis de força e o desempenho, caracterizando a síndrome sarcopênica. Para a preservação e/ou recuperação dos indicadores de aptidão física relacionada à saúde do idoso, a prática de exercício físico consiste numa estratégia eficaz” (SANTOS; KNIJNIK, 2006). Com base no texto, conclui-se que para contribuir com a melhoria da síndrome sarcopênica, ao prescrever exercícios físicos para idosos, deve-se ter como PRIORIDADE promover o aumento de:

- I. massa magra e a redução da gordura corporal.
- II. nível de aptidão física e da hipertrofia muscular.
- III. interesse por diversificados hábitos e práticas saudáveis.
- IV. participação em novos grupos sociais, acompanhada de práticas saudáveis.

É CORRETO, apenas, o que se afirma em

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

37. A inatividade física é considerada uma “pandemia”, que atinge um em cada três adultos em todo o mundo, sendo responsável por 5,3 milhões de mortes no mundo. Tal magnitude torna a inatividade física como a quarta principal causa de mortes em todo o mundo (BECKER; GONÇALVES; REIS, 2016). Sobre tal contexto epidemiológico da atividade física (AF) e programas de promoção de AF, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Intervenções no sistema de saúde apresentam efeitos positivos nos níveis de atividade física, principalmente ações educativas (guias, diretrizes) aconselhamento (individual ou em grupo) e mudanças de comportamento (hábitos alimentares e comportamento sedentário).
- B) Programas que promovam a prática da atividade física (AF) têm recebido grande atenção, principalmente no sistema público de saúde, embora uma parcela mínima de todos os gastos em saúde está relacionada com a inatividade física.
- C) No Brasil, a atividade física tem feito parte das agendas de promoção de saúde através da “Política Nacional de Promoção de Saúde (PNPS)”, e de prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), nas quais diversas ações e metas têm sido estabelecidas.

- D) Diversas ações de prevenção têm sido estabelecidas dentro do Sistema Único de Saúde (SUS), integram o conjunto de iniciativas da PNPS e fazem parte da Atenção Primária em Saúde (APS).
- E) Como exemplo das ações preventivas, estão os programas de controle do álcool, tabaco, alimentação saudável e atividade física.

38. A Obesidade é considerada a epidemia global do século XXI pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Muitos são os fatores que contribuem para essa doença, incluindo excesso de horas na utilização de computadores e celulares, ausência de espaços próximos da residência ou seguros para a prática de atividades físicas e dietas hipercalóricas.

Considerando o texto acima, avalie as afirmações a seguir e identifique a CORRETA.

- A) A compreensão dos benefícios provocados pelos exercícios físicos poderá motivar as pessoas obesas a adotarem um estilo de vida mais ativo, mesmo considerando que o exercício físico não contribua eficientemente para o controle da obesidade.
- B) Associada à prática regular de atividade física, o profissional de educação física também pode prescrever a restrição do consumo de alimentos com alto teor calórico.
- C) A intervenção do profissional de educação física deve contribuir para que o indivíduo reconheça os padrões de saúde e adote hábitos saudáveis, não importando significativamente o gasto energético adquirido através do exercício.
- D) O profissional de educação física deve prescrever exercícios para aumentar a massa muscular, mesmo que causem desconforto aos alunos.
- E) O aumento da pressão arterial, as dislipidemias e a resistência à insulina são algumas das possíveis consequências resultantes da obesidade.

39. Quanto à estratégia de Redução de Danos (RD), está INCORRETO afirmar que

- A) se utiliza de um conjunto de estratégias singulares e coletivas, estando ela implicada num repertório de cuidado integral voltado às pessoas que usam, abusam ou dependem de alguma substância psicoativa.
- B) tem seu objetivo centrado no trabalho com as questões que são consideradas como urgentes pelo usuário de drogas ou outra substância, permanecendo, assim, a vontade deste.
- C) ao abordar um acessado (ou usuário), o agente redutor de danos deve focar sua intervenção no uso da substância psicoativa, no intuito de convencimento do abandono desta.
- D) a principal meta de trabalho de uma equipe de RD está pautada na melhoria da qualidade de vida das pessoas e não, na cessação do consumo de drogas e outras substâncias.
- E) a RD é uma das diretrizes de trabalho do SUS, definida como uma série de procedimentos destinados a atenuar as consequências adversas do consumo de álcool e outras drogas em defesa dos direitos humanos dessas pessoas.

40. Transtornos de saúde mental têm um impacto importante na vida das pessoas e na sociedade. Através da prática de exercícios físicos e seus respectivos benefícios em vários aspectos do funcionamento orgânico, é possível influenciar positivamente a saúde mental das pessoas, melhorando a qualidade de vida delas. Sobre as considerações a respeito da intervenção do Profissional de Educação Física (PEF) em saúde mental, podemos afirmar que, EXCETO:

- A) A maioria dos indivíduos com doença mental requer maior encorajamento durante a prática de exercícios, e a motivação pode representar uma barreira.
- B) Para a prescrição do exercício, é preciso que o PEF tenha conhecimento dos medicamentos utilizados como antidepressivos, anticonvulsivantes, hipnóticos, neurolépticos, pois podem alterar alguns parâmetros fisiológicos.
- C) Muitos indivíduos podem apresentar distúrbios de controle motor e pouca coordenação, causando problemas de equilíbrio e marcha.
- D) A maioria dos indivíduos pode apresentar um período de atenção curto devido ao uso de medicamentos ou tipo de doença/condição.
- E) Independente do tipo de doença ou condição mental do indivíduo, não é necessária a supervisão do PEF na hora do exercício físico, devendo ser encorajadas atividades, como caminhada, ciclismo e natação no tempo livre.

CADERNO 79
- EDUCAÇÃO FÍSICA -