

CONHECIMENTOS GERAIS**01. Segundo a Lei nº 8.080/90, estão corretas as afirmativas abaixo, EXCETO:**

- A) Aos proprietários, administradores e dirigentes de entidades ou serviços contratados é vedado exercer cargo de chefia ou função de confiança no Sistema Único de Saúde (SUS).
- B) Os cargos e funções de chefia, direção e assessoramento no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS) só poderão ser exercidos em regime de tempo integral.
- C) As entidades filantrópicas e as sem fins lucrativos terão preferência para participar do Sistema Único de Saúde (SUS).
- D) Os municípios poderão constituir consórcios para desenvolver, em conjunto, as ações e os serviços de saúde que lhes correspondam.
- E) O Sistema Único de Saúde (SUS) poderá recorrer aos serviços ofertados pela iniciativa privada, mesmo quando suas disponibilidades forem suficientes para garantir a cobertura assistencial à população de uma determinada área.

02. Sobre as responsabilidades dos três entes federados do SUS, assinale a alternativa CORRETA.

- A) A execução da vigilância sanitária dos portos e aeroportos em Pernambuco é competência da Secretaria de Saúde do Recife, uma vez que estes estão localizados na capital do estado.
- B) É atribuição do Hemope coordenar nacionalmente o Sistema Nacional de Sangue, Componentes e Derivados.
- C) É competência da direção estadual do SUS prestar apoio técnico e financeiro aos Municípios e executar supletivamente ações e serviços de saúde.
- D) É competência da direção municipal do SUS prestar cooperação técnica e financeira aos Estados e ao Distrito Federal.
- E) O município tem responsabilidade em promover a descentralização para os Municípios dos serviços e das ações de saúde.

03. Os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) afirmam os direitos conquistados historicamente pelo povo brasileiro e constituem as bases para o seu funcionamento e organização.

Sobre o princípio da integralidade, assinale a alternativa CORRETA.

- A) A Lei 8.080/90 é entendida como conjunto articulado e contínuo das ações e serviços preventivos e curativos, individuais e coletivos, exigidos para cada caso em todos os níveis de complexidade do sistema.
- B) Está expresso no artigo 196 da Constituição Federal ao afirmar que a saúde é direito de todos e dever do Estado.
- C) Diz respeito a tratar igualmente o desigual.
- D) Refere-se à descentralização política administrativa, com direção múltipla pelos três entes federados.
- E) É conceituado a partir do acesso integral, com prioridade para atendimento em Unidades de Pronto Atendimento e hospitais.

04. A Atenção Básica, segundo a Portaria nº 2.488, de 21 de outubro de 2011, tem como fundamentos e diretrizes todos os citados abaixo, EXCETO:

- A) Estimular a participação dos usuários.
- B) Possibilitar o acesso universal e contínuo a serviços de saúde.
- C) Prestar assistência ambulatorial especializada, de acordo com o estabelecido na Política Nacional de Regulação do SUS.
- D) Coordenar a integralidade em seus vários aspectos.
- E) Desenvolver relações de vínculo e responsabilização entre as equipes e a população adscrita, garantindo a continuidade das ações de saúde e a longitudinalidade do cuidado.

05. Sobre a Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017, que aprova a Política Nacional de Atenção Básica (PNAB), assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A integração entre a Vigilância em Saúde e Atenção Básica é condição essencial para o alcance de resultados que atendam às necessidades de saúde da população,
- B) É proibida qualquer exclusão baseada em idade, gênero, raça/cor, etnia, crença, nacionalidade, orientação sexual, identidade de gênero, estado de saúde, condição socioeconômica, escolaridade, limitação física, intelectual, funcional e outras.
- C) A PNAB tem na Saúde da Família sua estratégia prioritária para expansão e consolidação da Atenção Básica.
- D) A universalidade é um dos princípios da Atenção Básica.
- E) É caracterizada como a porta de entrada regulada pelo SAMU.

06. A Rede de Atenção à Saúde (RAS) 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. Sobre esse assunto, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) O objetivo da RAS é promover a integração sistêmica, de ações e serviços de saúde com provisão de atenção contínua, integral, de qualidade, responsável e humanizada.
- B) Caracteriza-se, apenas, pela formação de relações verticais entre os pontos de atenção com o centro de comunicação na Atenção Primária à Saúde (APS).
- C) Os pontos de atenção à saúde são entendidos como espaços onde se ofertam determinados serviços de saúde.
- D) Todos os pontos de atenção à saúde são igualmente importantes, para que se cumpram os objetivos da rede de atenção à saúde e se diferenciam, apenas, pelas distintas densidades tecnológicas que os caracterizam.
- E) Na RAS, a Atenção Primária em Saúde deverá ser estruturada como primeiro nível de atenção e porta de entrada do sistema.

07. A Política Nacional de Regulação do Sistema Único de Saúde foi instituída pela Portaria nº 1.559, de 1º de agosto de 2008. Sobre esse assunto, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) MA auditoria assistencial ou clínica é uma das ações da regulação do SUS.
- B) A regulação contempla a ação de controlar os leitos disponíveis e as agendas de consultas e procedimentos especializados.
- C) A garantia do acesso aos serviços de saúde de forma adequada é um dos objetivos da regulação.
- D) A regulação das referências intermunicipais é responsabilidade do gestor federal, uma vez que a União tem maior conhecimento sobre os serviços de saúde locais.
- E) A garantia dos princípios da equidade e da integralidade são atribuições da regulação do acesso.

08. O Decreto nº 7.508, de 28 de junho de 2011, regulamenta a Lei nº 8.080 para dispor sobre a organização do Sistema Único de Saúde (SUS), o planejamento da saúde, a assistência à saúde e a articulação interfederativa. Sobre o planejamento em saúde, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) O planejamento da saúde é obrigatório para os entes públicos.
- B) O processo de planejamento da saúde acontecerá do nível federal até o local, sem a participação dos respectivos Conselhos de Saúde.
- C) No planejamento, devem ser considerados os serviços e as ações prestados pela iniciativa privada.
- D) O planejamento da saúde em âmbito estadual deve ser realizado de maneira regionalizada, a partir das necessidades dos Municípios, considerando o estabelecimento de metas de saúde.
- E) O Mapa da Saúde será utilizado na identificação das necessidades de saúde e orientará o planejamento integrado dos entes federativos.

09. No setor da saúde, a informação auxilia no conhecimento sobre as condições de saúde, mortalidade e morbidade, fatores de risco, condições demográficas, entre outras (ROUQUAYROL; ALMEIDA FILHO, 2006). Sobre a informação e os sistemas de informação em saúde, assinale a alternativa CORRETA.

- A) As informações são a base para gerar dados.
- B) A informação é um importante recurso para subsidiar o processo de tomada de decisão, planejamento, execução e avaliação das ações desencadeadas.
- C) O Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) só produz informações sobre mortalidade.
- D) A Declaração de Óbito (DO) é utilizada em todo o território nacional, como documento base do Sistema de Informações Hospitalares (SIH).
- E) O Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos (SINASC) tem o objetivo de coletar dados sobre as doenças em todo o território nacional e fornecer informações sobre o adoecimento da população brasileira.

10. Sobre os indicadores demográficos e de saúde, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A Taxa de fecundidade total refere-se ao número médio de filhos nascidos vivos, tidos por uma mulher ao final do seu período reprodutivo em determinado espaço geográfico.
- B) A esperança de vida ao nascer é o número médio de anos de vida esperados para um recém-nascido.
- C) A cobertura de consultas de pré-natal refere-se ao percentual de mulheres com filhos nascidos vivos, segundo o número de consultas de pré-natal.
- D) A Razão de Mortalidade Materna é calculada a partir do número de óbitos de mulheres residentes, por causas e condições consideradas de morte materna, sobre o número de nascidos vivos de mães residentes (x 100.000)
- E) A incidência de sífilis congênita é calculada a partir de casos novos de sífilis em gestante, na população residente em determinado espaço geográfico, no ano considerado.

11. As informações sobre as características dos óbitos e sobre as internações hospitalares no âmbito do SUS são registradas em que Sistema de Informação da Saúde (SIS), respectivamente?

- A) Sistema de Informações de Nascidos Vivos (Sinan) e Sistema de Cadastro Nacional dos Estabelecimentos de Saúde (CNES).
- B) No Vigidesastres e no Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM).
- C) Sistema de Informação do Programa Nacional de Imunizações (SI-PNI) e Sistema de Informações de Nascidos Vivos (Sinan).
- D) Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) e Sistema de Informação Hospitalar (SIH).
- E) Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM) e Sistema de Informação do Programa Nacional de Imunizações (SI-PNI).

12. O Sistema de Informações Hospitalares (SIH) possibilita todas as ações abaixo citadas, EXCETO:

- A) Armazenar os dados das internações hospitalares.
- B) Disponibilizar a declaração de nascido vivo informatizada.
- C) Apresentar e processar mensalmente as Autorizações de Internação Hospitalares (AIH) dos estabelecimentos de saúde públicos, conveniados e contratados.
- D) Acompanhar o desempenho dos hospitais quanto às metas firmadas nos contratos entre gestor e hospitais.
- E) Calcular o valor global a ser pago aos prestadores e o acompanhamento dos tetos financeiros estabelecidos na programação.

13. Os principais instrumentos para o planejamento e a gestão no âmbito do SUS são: o Plano de Saúde e as respectivas Programações Anuais e o Relatório de Gestão. Esses instrumentos interligam-se sequencialmente, compondo um processo cíclico de planejamento e gestão para operacionalização integrada, solidária e sistêmica do SUS. Sobre esse assunto, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) O Plano de Saúde configura-se como base para a execução, o acompanhamento e a avaliação da gestão do sistema de saúde.
- B) A elaboração do Plano de Saúde deve ser orientada pelas necessidades de saúde da população.
- C) Não é necessário considerar, no processo de planejamento do SUS, os recursos financeiros que irão manter o sistema funcionando de forma regular e sustentável.
- D) O Plano de Saúde considera as diretrizes definidas pelos Conselhos e pelas Conferências de Saúde, devendo ser submetido à apreciação e à aprovação do Conselho de Saúde respectivo.
- E) O Relatório de Gestão é o instrumento de gestão com elaboração anual que permite ao gestor apresentar os resultados alcançados e eventuais redirecionamentos que se fizerem necessários no Plano de Saúde.

14. A raiva é uma zoonose, que se caracteriza como uma encefalite aguda e letal, causada por um vírus Lyssavírus, sendo considerada como doença negligenciada e um grave problema de Saúde Pública (PUGA, 2015). Em 2018, ocorreu em Melgaço no Pará um surto dessa doença. Sobre o conceito de surto, assinale a alternativa CORRETA.

- A) Qualquer dano causado à integridade física, mental e social dos indivíduos, provocado por circunstâncias nocivas, como acidentes, intoxicações, abuso de drogas e lesões auto ou heteroinfligidas.
- B) O surto decorre exclusivamente, a partir de um caso contraído pelo enfermo na zona de sua residência.
- C) Presença contínua de uma enfermidade ou de um agente infeccioso em uma zona geográfica determinada.
- D) É a denominação utilizada em situações em que a doença envolve grande número de pessoas e atinge uma larga área geográfica.
- E) Situação em que há aumento acima do esperado na ocorrência de casos de evento ou doença em uma área ou entre um grupo específico de pessoas, em determinado período.

15. Durante a Pandemia de Covid-19, vários conceitos utilizados corriqueiramente por epidemiologistas e profissionais da saúde pública passaram a ser notícia nos veículos de comunicação. A revista Radis, em março de 2020, publicou uma reportagem intitulada: “Os termos de uma emergência”. Sobre esse assunto, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Caso-índice é o primeiro entre vários casos de natureza similar e epidemiologicamente relacionados.
- B) Caso importado é o caso contraído fora da zona onde se fez o diagnóstico.
- C) Caso secundário é o caso novo de uma doença transmissível, surgido a partir do contato com um caso-índice.
- D) Evento é manifestação de doença ou uma ocorrência que não apresente nenhum potencial para ocorrência de doenças.
- E) Pandemia é o nome dado à ocorrência epidêmica, caracterizada por larga distribuição espacial, atingindo várias nações.

16. Compete à vigilância sanitária todas as ações citadas abaixo, EXCETO:

- A) Controlar bens de consumo que, direta ou indiretamente, se relacionem com a saúde, compreendidas todas as etapas e processos, da produção ao consumo.
 - B) Controlar e fiscalizar produtos de higiene pessoal e perfumes.
 - C) Interditar, como medida de vigilância sanitária, os locais de fabricação, controle, importação, armazenamento, distribuição e venda de produtos e de prestação de serviços relativos à saúde.
 - D) Autuar e aplicar as penalidades previstas em lei.
 - E) Recomendar e adotar as medidas de prevenção e controle das doenças ou agravos.
-

17. A Constituição Federal de 1988 determina que as três esferas de governo – federal, estadual e municipal – financiem o Sistema Único de Saúde (SUS), gerando receita necessária para custear as despesas com ações e serviços públicos de saúde.

Sobre o financiamento do SUS, assinale a alternativa CORRETA.

- A) Municípios e Distrito Federal devem aplicar anualmente, no mínimo, 5% da arrecadação dos impostos em ações e serviços públicos de saúde.
 - B) O Programa Previde Brasil estabelece o novo modelo de financiamento de custeio da Atenção Primária à Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde.
 - C) O financiamento federal de custeio da Atenção Primária à Saúde (APS) será constituído, apenas, do total de consultas dos profissionais médicos e de enfermagem.
 - D) O valor total a ser repassado por município ou pelo Distrito Federal para o financiamento da APS dependerá, exclusivamente, da vulnerabilidade socioeconômica da população cadastrada.
 - E) As secretarias estaduais de saúde deverão repassar anualmente, no mínimo, 7% da arrecadação de impostos para financiar as ações e serviços públicos de saúde.
-

18. A Saúde Suplementar no Brasil é o nome dado à atividade, que envolve o mercado de planos de saúde de assistência médica de saúde no país, sendo regulada pelo poder público através da Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS).

São atribuições da ANS todas as citadas abaixo, EXCETO:

- A) Estabelecer normas para ressarcimento ao Sistema Único de Saúde (SUS).
 - B) Adotar as medidas necessárias para evitar a competição no setor de planos privados de assistência à saúde.
 - C) Fiscalizar as atividades das operadoras de planos privados de assistência à saúde.
 - D) Proceder à integração de informações com os bancos de dados do Sistema Único de Saúde.
 - E) Autorizar o registro dos planos privados de assistência à saúde.
-

19. Sobre os princípios da Bioética, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) O princípio da autonomia
 - B) O princípio da beneficência
 - C) O princípio da ampla defesa
 - D) O princípio da justiça
 - E) O princípio de não maleficência
-

20. Avaliar consiste fundamentalmente em fazer um julgamento de valor a respeito de uma intervenção ou sobre qualquer um de seus componentes, com o objetivo de ajudar na tomada de decisões.

Sobre os objetivos da avaliação em saúde, assinale a alternativa CORRETA.

- A) Colaborar para o planejamento de uma intervenção.
 - B) Registrar as conformidades dos dados referentes aos serviços prestados em relação às normas existentes.
 - C) Fornecer informação para melhorar a intervenção no seu decorrer.
 - D) Contribuir para o progresso dos conhecimentos.
 - E) Determinar os efeitos de uma intervenção.
-

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

21. Os transtornos de saúde mental, advindos da situação de Pandemia COVID-19, causaram um impacto importante na vida das pessoas e da sociedade. Dentre os recursos terapêuticos para tratar esses tipos de transtornos, os exercícios físicos promovem benefícios em vários aspectos do funcionamento orgânicos, contribuindo positivamente para a manutenção da 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, assinale a alternativa CORRETA.

- A) Embora acometidos de um transtorno mental, não é comum observar menos encorajamento e motivação para a prática de exercícios.
- B) Não se faz necessário o PEF ter conhecimento sobre os medicamentos utilizados como antidepressivos, anticonvulsivantes, hipnóticos, neurolépticos, pois não alteram parâmetros fisiológicos importantes para a prescrição do treino.
- C) Não são observados distúrbios de controle motor, equilíbrio e marcha em indivíduos que têm transtornos de saúde mental.
- D) A maioria dos indivíduos podem apresentar um período de atenção curto devido ao uso de medicamentos ou tipo de doença/condição, no entanto isso não representa uma contraindicação para a prática de exercícios.
- E) Independente do tipo de doença ou condição mental do indivíduo, é necessária supervisão do PEF na hora do exercício físico, devendo ser encorajadas atividades individuais, como caminhada, ciclismo e natação no tempo livre.

22. A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2012) define como Cuidados Paliativos (CP) “O cuidado amplo e complexo com fins de interesse pela totalidade da vida do paciente, com respeito ao seu sofrimento e de seus familiares, em situações de doenças ameaçadoras da vida, sejam agudas ou crônicas, com ou sem possibilidade de reversão ou tratamentos curativos”.

Nesse sentido, sobre os princípios norteadores do CP, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Os aspectos psicossociais e espirituais não devem interferir no processo de cuidado, devendo ser priorizados os aspectos patológicos e biológicos do indivíduo.
- B) Oferecer apoio aos familiares e dar suporte durante o adoecimento do paciente e, também, no processo de luto após o óbito do paciente.
- C) O acompanhamento junto a tratamentos modificadores da doença deve ser iniciado o mais precocemente possível, bem como uma investigação para compreender qual o melhor tratamento e manejo dos sintomas apresentados.
- D) Considera-se a morte como processo natural, sem antecipá-la nem postergá-la.
- E) Promover avaliação, reavaliação e alívio correto da dor e de outros sintomas geradores de desconforto.

23. Um indivíduo do sexo masculino, 22 anos de idade, sedentário, procurou uma academia para iniciar um programa de exercícios físicos. Na avaliação física, não foram encontrados quadros que impedissem a prática de exercícios. Foram realizados testes que forneceram os seguintes resultados:

Índice de massa corporal (IMC): 16 Kg/m ²
Percentual de gordura corporal (%G): 7,8 %.
Consumo máximo de oxigênio (VO ₂ máx): 35,5 mL/kg/min-1

Analisando-se os resultados obtidos nos testes, qual o programa que melhor se adapta à melhoria e à manutenção das condições gerais de saúde do indivíduo avaliado?

- A) Exercícios aeróbios e anaeróbios combinados que utilizem carboidratos como fonte energética, com frequência semanal diária, e dieta que supra as necessidades diárias de calorias.
- B) Atividade aeróbia de duração que leve à utilização de lipídeos como fonte energética, com frequência mínima de três vezes por semana, e dieta balanceada e hipocalórica.
- C) Atividade anaeróbia de longa duração, buscando a formação de lactato para a produção de energia, com frequência mínima de quatro vezes por semana, e dieta balanceada e hipercalórica.
- D) Exercícios de musculação combinados com atividades aeróbias, trabalhando grupos musculares em dias alternados, e dieta hipercalórica com alta taxa de proteínas e carboidratos.
- E) Atividades de longa duração e DE alta intensidade em dias alternados que levem à depleção dos estoques de glicogênio e dieta rica em proteínas e carboidratos.

24. Tendo em vista os valores sociais e pedagógicos inerentes à intervenção na área da atividade física, a Lei nº 9696 de 01/09/1980 é referência para a atuação do profissional de Educação Física.

Sobre tal legislação, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) O exercício das atividades de Educação Física e a designação de Profissional de Educação Física são prerrogativas dos profissionais regularmente registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física.
- B) Serão inscritos nos quadros dos Conselhos Regionais de Educação Física apenas os profissionais possuidores de diploma obtido em curso de Educação Física, oficialmente autorizado ou reconhecido.
- C) Instituiu a criação do Conselho Federal e dos Conselhos Regionais de Educação Física.
- D) A profissão é constituída pelo conjunto dos graduados habilitados e demais habilitados no Sistema CONFEF/CREFs, para atender as demandas sociais referentes às atividades físicas nas suas diferentes manifestações, constituindo-se em um meio efetivo para a conquista de um estilo de vida ativo dos seres humanos.
- E) Conforme o conceito de profissão regulamentada, como específica a Lei nº 9696/98, o atleta não é considerado Profissional de Educação Física ou do desporto.

25. Conforme Portaria Nº 719/GM/MS, de 07 de abril de 2011, são princípios do Programa Academia da Saúde todos os citados abaixo, EXCETO:

- A) Constituir-se como espaço de produção ressignificação e vivência de conhecimentos favoráveis à construção coletiva de modos de vida saudáveis.
- B) 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.
- C) Seguir os princípios, diretrizes e objetivos da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e da Política Nacional de Atenção Básica (PNAB).
- D) Não sobrecarregar os Estados e Municípios com os custos do programa, devendo os recursos serem provenientes da União/Governo Federal.
- E) Interdisciplinaridade na produção do conhecimento e do cuidado e Integralidade do cuidado.

26. Apesar da relativa facilidade e rapidez da medida, a utilização da técnica de BIA (Bioimpedância elétrica) requer que o indivíduo atenda a um conjunto de procedimentos prévios, sem os quais poderão ocorrer prejuízos à qualidade das informações obtidas.

Todas as medidas relacionadas abaixo são necessárias, EXCETO

- A) não ter feito uso de medicamentos diuréticos nos últimos 7 dias.
- B) manter-se em jejum por 24h.
- C) não ter ingerido bebidas alcoólicas nas últimas 48h.
- D) ter-se absterido da prática de exercício físico intenso nas últimas 24h.
- E) urinar, pelo menos, 30min antes da medida.

27. Aproximadamente 30% das pessoas com mais de 65 anos de idade caem, ao menos, uma vez por ano. A incidência de quedas aumenta com o avançar da idade, variando entre 34% no caso de idosos de 65 a 80 anos, 45% no caso de idosos entre 80 e 89 anos, e 50% no caso daqueles que têm acima de 90 anos.

Considerando que o risco de quedas em idosos pode ser minimizado com a prática regular de exercícios físicos, assinale a alternativa CORRETA quanto à orientação de prescrição.

- A) Os componentes de aptidão física relacionada à saúde (AFRS) que devem ser priorizados para redução de quedas são: resistência cardiorrespiratória; força e resistência muscular; flexibilidade.
- B) Resistência cardiorrespiratória, força/resistência muscular e flexibilidade devem ser priorizadas, principalmente com exercícios que ofereçam maior grau de dificuldade motora e de condicionamento, como a ginástica funcional e a corrida, respectivamente.
- C) A melhoria dos componentes da AFRS não deve ser a prioridade, mas sim o aumento do contato social e melhora da saúde física e mental, o que daria maior segurança ao idoso, contribuindo para a redução das quedas.
- D) As AFRS que devem ser melhorados, para evitar os episódios de queda são: agilidade, velocidade e equilíbrio.
- E) A melhoria das AFRS é essencial para a minimização dos eventos de queda. Contudo, raramente é possível ofertar um programa de treino para idosos que abranja mais de uma dessas aptidões.

28. Sobre o contexto da epidemiologia da atividade física (AF), Nahas (2013) afirma que “A inatividade física representa uma causa importante de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados”.

Considerando tal contexto e afirmação, analise as afirmativas abaixo:

- I.** Se considerarmos os estudos epidemiológicos que avaliam apenas as atividades físicas realizadas no tempo de lazer, encontraremos prevalências de sedentarismo ainda mais elevadas.
- II.** Para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar têm origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação como da vontade pessoal. As oportunidades de caráter público como programas de atividade física não representam uma barreira social.
- III.** Não existe uma associação da prática regular de AF com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como o diabetes, hipertensão, doenças coronarianas, desordens mentais, doenças musculoesqueléticas e câncer.

Está CORRETO o que se afirma em

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

29. Uma indústria de alimentos com setores de produção, embalagem, estoque e distribuição, decide criar um programa de qualidade de vida para seus empregados e contrata diferentes profissionais, para atender as necessidades específicas em cada setor e em vários aspectos de saúde dos funcionários. Um profissional de educação física (PEF) também foi contratado e elabora um projeto para contribuir efetivamente na melhoria da saúde e qualidade de vida dos funcionários.

Quanto às ações do PEF nesse contexto de atuação, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Promover eventos de recreação e lazer, no intuito de integrar os empregados e seus familiares, levando em consideração as práticas corporais locais.
- B) O PEF deve identificar grupos de interesse em diferentes tipos de atividades físicas e, a partir de então, estabelecer as ofertas de atividades físicas coletivas, para que, dessa forma, ocorra maior aderência dos empregados às práticas.
- C) O PEF deve propor sessões semanais de ginástica laboral, utilizando série padronizada de alongamento, para que os empregados de todos os setores possam realizá-la de forma correta.
- D) Criar estratégias de comunicação variadas, como palestras, panfletos educativos, cartazes e folhetos, divulgando orientações regulares sobre a postura corporal correta a ser adotada nas diferentes funções exercidas.
- E) Cabe ao PEF organizar campeonatos esportivos na região onde vivem os funcionários, para que aqueles que representam a empresa em eventos esportivos possam ser treinados.

30. Quando o praticante de exercício físico apresenta elevação da frequência cardíaca de repouso, perda brusca de peso, falta de apetite e queixas de fadiga devem-se reduzir as cargas de treinamento

PORQUE

este é um quadro típico de supercompensação, e a redução das cargas de treinamento provocaria maior catabolismo no indivíduo.

A esse respeito, pode-se concluir que

- A) as duas afirmações são verdadeiras, e a segunda justifica a primeira.
B) as duas afirmações são verdadeiras, e a segunda não justifica a primeira.
C) as duas afirmações são falsas.
D) a primeira afirmação é verdadeira, e a segunda é falsa.
E) a primeira afirmação é falsa, e a segunda é verdadeira.
-

31. “O Cuidado Paliativo (CP) é a abordagem, que visa à promoção da qualidade de vida de pacientes através da avaliação precoce e controle de sintomas físicos, sociais, emocionais, desagradáveis, no contexto de doenças que ameaçam a continuidade da vida”.

(GAMONDI; LARKIN; PAYNE, 2013).

Pode ser prestado por todos os profissionais de saúde, que sejam educados e qualificados, através de treinamento apropriado, inclusive o profissional de Educação Física.

Sobre as contribuições do exercício físico em pacientes de CP, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Exercícios aeróbios, como caminhada, ciclismo e natação, em uma variedade de intensidades e formas, apresentam muitos benefícios para a saúde, podendo reduzir a ansiedade, o estresse e a depressão.
- B) O exercício físico promove a melhora de um ou mais componentes do condicionamento físico, incluindo a resistência aeróbica e muscular, força, flexibilidade e composição corporal, podendo auxiliar os sintomas de fadiga e apatia.
- C) Melhora os níveis de dor, de fadiga, de falta de ar e de insônia, constituindo-se em uma importante prática a ser inserida nos planejamentos ou programas de CP.
- D) Não há evidências de que os exercícios físicos melhoram o sistema imune, bem como não se pode afirmar que podem proporcionar alívio da dor e de outros sintomas de doenças agudas ou crônicas. Contudo, podem ser inseridos no tratamento para a melhoria das aptidões físicas.
- E) O exercício melhora a capacidade funcional e os níveis de independência física, fazendo com que pacientes em CP se tornem mais autoconfiantes e melhorem o humor na proporção que se sintam mais dispostos.

32. Assinale a alternativa CORRETA para a relação entre os testes e sua respectiva aptidão física avaliada.

- A) Teste 12 min (Cooper) – Capacidade Anaeróbia
- B) Teste de “Sentar e Levantar” – Composição corporal
- C) Dinamometria – Força Muscular
- D) Teste de “sentar e alcançar” – Agilidade
- E) Método de uma repetição máxima (1RM) - Flexibilidade

33. O Programa Academia da Saúde (PAS) foi instituído no âmbito do Sistema Único de Saúde, por meio da Portaria GM/MS 719, de 07 de abril de 2011, destacando-se como um serviço de maior resolubilidade, ao comprometer-se com a articulação intersetorial, buscando a integralidade no cuidado dos usuários do SUS.

Considerando tal Programa, analise as afirmativas abaixo:

- I. A organização e o planejamento das ações do PAS devem estar articulados com as equipes multiprofissionais de Atenção Básica, Vigilância em Saúde e atendimento de alta complexidade.
- II. Desenvolver a atenção à saúde nas linhas de cuidado, a fim de promover o cuidado integral, bem como práticas de educação em saúde são objetivos do PAS.
- III. O PAS deve ser incluído no planejamento conjunto das ações de todos os profissionais da Atenção Básica, especialmente os integrantes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), além de estabelecer parcerias com os demais equipamentos sociais existentes no território.

Podemos considerar que

- A) apenas I está correta.
- B) I, II e III estão incorretas.
- C) apenas II está correta.
- D) apenas III está correta.
- E) I, II e III estão corretas.

34. Após sofrer um evento cardíaco diagnosticado, a participação em programa de Reabilitação Cardíaca (RC) é indicada nas diretrizes de prescrição de exercícios para a redução do risco de sofrer um segundo evento, aumentando a tolerância ao esforço, administrando sintomas e promovendo alterações saudáveis no estilo de vida. Sobre as principais orientações e diretrizes de um programa de RC, conforme o ACSM (2014/2018), assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Pacientes internados devem ser orientados e encorajados a investir em opções de programas de exercícios após a alta hospitalar, devendo ser oferecida informação a respeito do uso de equipamentos de exercícios caseiros.
- B) A avaliação diária do risco imposto pelo exercício deve ser realizada antes, durante e após cada sessão de reabilitação, devendo incluir aferição da Frequência cardíaca (FC) e Pressão arterial (PA).

- C) O programa de exercícios é seguro e efetivo para a maioria dos pacientes com Doença Cardiovascular (DCV) e nem todos os pacientes devem ser estratificados com base em seu risco de sofrer alguma cardiopatia durante a realização de exercícios.
- D) Além das sessões formais de exercício físico, os pacientes devem ser encorajados a retornarem e incrementarem suas atividades cotidianas gerais, como trabalhar.
- E) Os programas de reabilitação cardíaca ambulatoriais podem começar imediatamente após a alta, sendo essencial exame médico, com ênfase nos sistemas cardiopulmonar e musculoesquelético.

35. Um artigo científico divulgou os resultados de um programa nacional de exercícios físicos para crianças e jovens, em que o coordenador da equipe de profissionais de educação física fez uma análise das implicações dos resultados da pesquisa para prática profissional, apresentando três afirmações:

- | |
|--|
| <p>I. É importante ampliar o acesso das crianças e dos jovens às atividades corporais, já que parte dos déficits no desenvolvimento está relacionada com a insuficiência de estímulos oferecidos pelo ambiente.</p> <p>II. Devem-se oferecer atividades corporais diversificadas e variadas, uma vez que crianças que apresentam <i>deficits</i> em algumas habilidades podem não apresentá-los em outras.</p> <p>III. Pode-se concentrar a atuação nas atividades já aprendidas, haja vista que o ritmo das aquisições motoras diminui após os 18 anos e as pessoas, após certa idade, perdem a capacidade de desenvolver novas habilidades motoras.</p> |
|--|

Está CORRETO o que se afirma em

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

36. Sobre “Medidas da atividade física: métodos e técnicas”, assinale a alternativa CORRETA.

- A) O comprimento dos membros superiores e inferiores são medidas biométricas que dão a dimensão longitudinal de um órgão, apêndice ou membro de um indivíduo. Utiliza-se o compasso de dobras ou adipômetro para a realização de tais medidas.
- B) Tanto as medidas de dobras cutâneas quanto as de Circunferências não são indicadas para avaliar a composição corporal de indivíduos obesos.
- C) O método de uma repetição máxima ou 1RM é método dinâmico para determinar a força muscular. Quando se consegue completar uma repetição, acrescenta-se mais massa ao dispositivo do exercício, até se alcançar a capacidade máxima de levantamento.
- D) Agilidade é uma variável neuromotora, caracterizada pela capacidade de realizar trocas rápidas de direção, sentido e deslocamento da altura do centro da gravidade de todo corpo ou parte dele. Um dos testes mais conhecidos de agilidade é o teste “Sentar e levantar”.
- E) O teste mais utilizado para a medição e avaliação da flexibilidade, devido a sua credibilidade e facilidade de execução num tempo curto e com grande quantidade de indivíduos, é o teste “Shuttle Run”, conhecido também como “vai e vem”.

37. Considerando as recomendações de exercícios físicos para gestantes, as alternativas abaixo estão corretas, EXCETO:

- A) As atividades que geram colisão com pessoas ou algum objeto, ou que causam desequilíbrio e risco de queda, bem como atividades que causam pressão na região abdominal são contraindicadas.
- B) Caso não tenha doença respiratória grave, a gestante pode realizar atividades, como corrida, maratonas e mergulho em profundidade.
- C) Se a gestante já era fisicamente ativa antes da gestação ou do pós-parto, pode manter a rotina de atividade física, praticando atividades de intensidade moderada a vigorosa.
- D) Se a gestante não praticava a quantidade de tempo recomendada para atividade física antes da gestação ou do pós-parto, deve iniciar com uma atividade física de intensidade leve e com tempo de duração menor.
- E) Caso a gestante não tenha nenhuma contraindicação como Diabetes descontrolada, pré-eclâmpsia grave e cardiopatias graves, a prática de atividade física pode ser feita até o dia do parto, desde que acompanhada e orientada por um profissional de Educação física.

38. A respeito do código de ética (CE) profissional da Educação Física (EF), assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A estrutura do CE da EF foi estabelecida por meio de concepções básicas, uma de natureza filosófica, e a outra, de natureza educacional.
- B) No CE da EF, ficou estabelecido 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 (TER).
- C) 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.
- D) 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.
- E) 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.

39. No Programa Academia da Cidade (PAC), o profissional de Educação Física depara-se com um aluno sedentário, 42 anos, com 24% de gordura corporal, índice de massa corporal (IMC) de 28kg/m², pressão arterial em repouso com valores de 144/90 mmHg, resposta hipertensiva ao esforço, VO₂ máx. de 34ml/kg/min, manifestação de angina pectoris e não fumante.

Para atender a esse aluno, o profissional de Educação Física deve

- A) atentar para o alto risco de doenças cardiovasculares; recomendar a procura de um médico para avaliar a condição clínica do aluno; programar exercícios físicos aeróbios com duração entre 20 e 60 minutos e de força dinâmica, no mínimo três vezes na semana.
- B) dar orientação alimentar para redução do excesso de peso e da hipertensão; recomendar exercícios aeróbios três vezes na semana; indicar exames complementares para aprofundar o histórico dos problemas cardiovasculares.
- C) confirmar o estado de obesidade moderada; recomendar qualquer atividade física no mínimo três vezes na semana durante 30 minutos; orientar para os riscos do tabagismo.
- D) atentar para a ineficácia da medida de IMC; fornecer orientação alimentar para redução da pressão arterial; recomendar exercícios aeróbios de baixa intensidade, no mínimo três vezes na semana.
- E) investigar possíveis causas de problemas cardiovasculares; programar exercícios físicos aeróbios com duração de 20 a 60 minutos e de força dinâmica, no mínimo três vezes na semana; indicar medicamento apropriado para redução da pressão arterial.

40. Segundo o “Guia de Atividade Física e Saúde” (Ministério da Saúde, 2021), o comportamento sedentário pode ocasionar problemas de saúde, e menor tempo nesse comportamento diminui os problemas de saúde ao longo da vida, como pressão alta, diabetes e doenças cardiovasculares.

Sobre o comportamento sedentário, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando você está acordado sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia.
- B) Quando você está usando o celular, computador, tablet, videogame e assistindo à televisão ou à aula, porque, embora esteja realizando alguma tarefa, está assumindo um comportamento sedentário.
- C) Se você seguir as recomendações de realizar, pelo menos, 150 minutos de atividades físicas moderadas por semana, não está assumindo um comportamento sedentário.
- D) Se você passa muito tempo sentado ao longo do dia, deve compensar esse comportamento sedentário, incluindo mais tempo de atividade física no seu dia a dia.
- E) Realizar trabalhos manuais, jogar cartas ou jogos de mesa caracteriza atividades que exemplificam um comportamento sedentário.

41. Analise as afirmativas abaixo relativas à prática de exercício físico e cuidados paliativos.

- I. É recomendado manter-se ativo nos períodos de cuidados paliativos para favorecer a recuperação ou manutenção da funcionalidade do indivíduo, garantindo-se a realização das atividades diárias.

PORQUE

- II. O exercício físico aumenta o consumo de oxigênio e favorece a manutenção da massa corpórea. Por consequência, há a redução ou o retardo da fadiga e da anorexia e, principalmente, um aumento na resposta imunológica do paciente.

A respeito dessas afirmativas, assinale a alternativa CORRETA.

- A) I e II são proposições verdadeiras, e II é uma justificativa correta da I.
- B) I e II são proposições verdadeiras, mas a II não é uma justificativa correta da I.
- C) I é uma proposição verdadeira, e II é uma proposição falsa.
- D) I é uma proposição falsa, e II é uma proposição verdadeira.
- E) I e II são proposições falsas.

42 “A obesidade é considerada a epidemia global do século XXI, e muitos são os fatores que contribuem para a obesidade em crianças na idade escolar. Esses fatores incluem excesso de horas na utilização de computadores e jogos eletrônicos, ausência de espaços próximos da residência ou seguros para a prática de atividades físicas e dietas hipercalóricas e desbalanceadas”

(Organização Mundial de Saúde-OMS, 2018).

Considerando o texto acima, analise as afirmativas a seguir:

- I.** O aumento da pressão arterial, as dislipidemias e a resistência à insulina são algumas das possíveis consequências resultantes da obesidade infantil.
- II.** 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.
- III.** Espera-se que a intervenção do profissional de educação física contribua para que o indivíduo reconheça a si próprio e sua relação com o ambiente, conheça os padrões de saúde e adote hábitos saudáveis.
- IV.** O professor de educação física, ciente da sua responsabilidade educacional com a saúde de seus alunos, deve elaborar atividades físicas a serem executadas diariamente, com o objetivo de aumentar a massa muscular.
- V.** A compreensão dos benefícios provocados pelos exercícios físicos poderá motivar as crianças em idade escolar a realizarem atividades com maior frequência, pois é nessa faixa etária que o ser humano perpetua seus hábitos.

Está CORRETO, apenas, o que se afirma em

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

43. Em uma perspectiva ampliada de saúde pública, em relação às práticas que devem ser obrigatoriamente contempladas pela Política de Atenção a Usuários de Alcool e outras Drogas, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Precisam garantir atenção na comunidade e fornecer educação em saúde para a população.
- B) Envolvem comunidades / famílias / usuários.
- C) Devem estabelecer programas específicos para abordagem isolada do problema.
- D) Estimula-se a criação de vínculos com outros setores, o monitoramento da saúde mental na comunidade e garantir apoio à pesquisa.
- E) Proporcionam tratamento na atenção primária e garante o acesso a medicamentos.

44. Conforme Resolução CONFEF nº 046/2002, que dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Embora represente um documento abrangente e complexo, não faz referência sobre a distinção de termos importantes como atividade física e exercício físico; desporto e esporte, bem como não detalha os locais de intervenção profissional.
- B) Define o termo “Profissional de Educação Física” como aquele adotado nos documentos publicados por organismos do Governo Federal e corresponde ao que está consignado na Lei Federal nº 9.696/98, que regulamentou a respectiva profissão.
- C) A Educação Física contempla, dentre outros, os significados, a profissão constituída pelo conjunto dos graduados habilitados, e demais habilitados, no Sistema CONFEF/CREFs, para atender as demandas sociais referentes às atividades físicas nas suas diferentes manifestações, constituindo-se em um meio efetivo para a conquista de um estilo de vida ativo dos seres humanos.
- D) O componente curricular obrigatório, em todos os níveis e modalidades do ensino básico, cujos objetivos estão expressos em Legislação específica e nos projetos pedagógicos, também pode ser definido como Educação Física.
- E) Faz menção que a Educação Física também contempla o conjunto das atividades físicas e desportivas como também a área de estudo e/ou disciplina no Ensino Superior.

45. Sobre os efeitos e prescrição do exercício físico para hipertensos, qual das alternativas é INCORRETA?

- A) Indivíduos hipertensos cuja pressão arterial (PA) não esteja controlada devem consultar obrigatoriamente o médico, antes de iniciarem um programa de exercícios.
- B) PAS (pressão arterial sistólica) de repouso ≥ 200 mmHg (milímetro de mercúrio) e/ou PAD (pressão arterial diastólica) ≥ 110 mmHg são contraindicações relativas ao teste de esforço e de prática de exercício físico.
- C) A ênfase deve ser dada às atividades aeróbicas, entretanto estas podem ser suplementadas com um treinamento contra resistência de intensidade moderada.
- D) O treinamento de exercícios aeróbicos leva a reduções na PA de repouso de 5 a 7 mmHg em indivíduos hipertensos. Porém, não são observados benefícios do treinamento de exercícios resistidos em hipertensos, além de não ser considerado seguro para hipertensos não controlados nem controlados.
- E) A prática regular de exercícios físicos aeróbios promove o efeito de diminuição da PA imediata denominada de hipotensão pós-exercício.

46. No Programa Academia da Saúde, as atividades são desenvolvidas nos polos e potencializadas pelos profissionais do NASF, da Estratégia de Saúde da Família (ESF) e das Unidades Básicas de Saúde (UBS). Assinale a alternativa INCORRETA referente aos eixos contemplados nesse programa.

- A) Oferta de práticas corporais, artísticas e culturais
- B) Práticas integrativas e complementares
- C) Construção coletiva de estilo de vida saudável
- D) Cuidados paliativos
- E) Mobilização da comunidade

47. A Composição Corporal (CC) é uma aptidão física relacionada à saúde, de extrema importância para ser avaliada em razão das relações existentes entre a quantidade e a distribuição dos componentes corporais com alterações, que podem repercutir no estado de saúde das pessoas, bem como no desenvolvimento de DCNT (Doenças Crônicas Não Transmissíveis).

Sobre as técnicas de avaliação da composição corporal, assinale a alternativa INCORRETA.

- 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 cutânea, 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 e a ressonância magnética são equipamentos que não analisam a composição corporal. Apenas avaliam as condições de diagnóstico clínico/patológico.
- E) Absorciometria por Dupla Emissão de Raios X (DEXA) é capaz de medir e avaliar três componentes corporais: massa óssea, massa gorda e massa magra.

48. 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) 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 esteja relacionada com a inatividade física.
- B) 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).
- 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.

49. As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como diabetes mellitus (DM), hipertensão arterial (HA), doenças cardiovasculares (DCV), osteoporose e alguns tipos de câncer, são importante causadoras de mortes, com maior expressão nos grandes centros urbanos. A prática regular de atividades físicas é um importante elemento na prevenção e/ou tratamento delas, e a adoção de um estilo de vida ativo pode prevenir, adiar ou impedir o aparecimento das DCNT, contribuindo decisivamente para o declínio da mortalidade da população (Vieira et al. 2010).

Sobre os benefícios ou prescrição de exercícios para algumas das DCNT, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) O exercício é uma ferramenta essencial para a abordagem da dor da osteoartrite e de outros sintomas. As atividades aeróbicas moderadas com baixo estresse articular são adequadas. São importantes o aquecimento, o resfriamento e o alongamento adequados para minimizar a dor.
- B) Os indivíduos com fibromialgia apresentam redução da capacidade aeróbica, da função muscular (força e resistência) bem como reduções gerais na atividade física, no desempenho funcional (p. ex., caminhar, subir escadas) e no condicionamento físico. Por esses motivos, são recomendados, apenas, exercícios de baixa intensidade, sem carga/peso e duas vezes por semana.
- C) Indivíduos com um diagnóstico de câncer devem evitar a inatividade física desde que a atividade física não piore os sintomas/efeitos colaterais. O exercício diário geralmente é seguro, mesmo durante terapias ativas intensivas, como o transplante de medula óssea.
- D) Os benefícios do exercício regular para indivíduos com pré-diabetes e DM promovem a melhora da intolerância à glicose e aumento da sensibilidade à insulina. Porém a intensidade dos exercícios deve ser justada ao tipo de hipoglicemiante ou insulina utilizado, considerando que a hipoglicemia é o problema mais sério para indivíduos com DM se exercitando.
- E) Os exercícios contra resistência e de flexibilidade são auxiliares de um programa de treinamento aeróbico para o tratamento de dislipidemia. Principalmente porque esses tipos de exercício não contribuem substancialmente para os objetivos totais de gasto calórico que são benéficos para as melhoras nas concentrações sanguíneas de lipídios e lipoproteínas.

50. “A dependência química é considerada um problema de saúde pública bastante complexo, determinada por vários fatores. O abuso de drogas interfere na saúde e na qualidade de vida dos usuários, além de atingir toda a sociedade, sendo o álcool a substância mais consumida entre os adultos jovens, com idade de início cada vez menor. As estratégias de redução de danos (RD) são um conjunto de políticas e programas para atenuar as consequências negativas do uso de drogas e outras substâncias, por meio da mitigação dos perigos potenciais e riscos à saúde dos usuários, famílias e comunidades”

(BRASIL, 2003).

Quanto à estratégia de RD, assinale a alternativa CORRETA.

- A) A RD compreende um conjunto de estratégias individuais e coletivas, com fins de cuidado integral voltado às pessoas que usam, mas que não são dependentes de alguma substância psicoativa.
 - B) Ao abordar um usuário, o agente redutor de danos deve realizar sua intervenção dialogando sobre uso da substância psicoativa, no intuito de convencê-lo para abandonar a droga.
 - C) Tem seu objetivo centrado no trabalho com as questões que são consideradas como urgentes pelo usuário de drogas ou outra substância, no entanto, sem considerar a vontade deste, para não prejudicar o tratamento.
 - D) A principal meta de trabalho de uma equipe de RD não está pautada na cessação do consumo de drogas e outras substâncias.
 - E) A RD é uma das diretrizes de trabalho do SUS, caracterizada por uma série de procedimentos destinados a atenuar as consequências adversas do consumo de álcool e de outras drogas em defesa dos direitos humanos dos usuários.
-

CADERNO 59
- EDUCAÇÃO FÍSICA -