

CONHECIMENTOS GERAIS**01. Sobre o Sistema Único de Saúde (SUS), assinale a alternativa INCORRETA.**

- A) A criação do SUS é um legado das crenças democráticas e socialistas que surgiram com a redemocratização do Brasil, no final da década de 1980.
- B) Simultaneamente à implantação do SUS, houve privatização do seguro social, engrossando o número de consumidores de planos privados, ajudando a promover um sistema duplicado que reproduz desigualdades sociais e aprofunda desigualdades do acesso dentro do sistema de saúde.
- C) O SUS é um dos maiores sistemas públicos de saúde, presta assistência à saúde para milhões de pessoas a qual vai desde assistência básica até tratamentos que envolvem complexidade tecnológica média e alta, bem como serviços de emergência.
- D) Apesar de mais de 20 anos de existência do SUS, o Estado enfrenta dificuldades para materializar o direito social constitucional de acesso universal de atenção à saúde.
- E) A Constituição Federal de 1988 não previu a organização das ações e serviços públicos de saúde em rede regionalizada e hierarquizada; a proposta de rede regionalizada surge com a publicação do Pacto pela saúde.

02. A Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes. Sobre essa legislação, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) O dever do Estado exclui o das pessoas, da família, das empresas e da sociedade.
- B) Um dos objetivos do SUS é identificar e divulgar os fatores condicionantes e determinantes da saúde.
- C) A assistência terapêutica integral, inclusive farmacêutica, está incluída no campo de atuação do Sistema Único de Saúde.
- D) A participação da comunidade é um dos princípios do SUS.
- E) A saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício.

03. São diretrizes do SUS e da RAS, de acordo com a Portaria nº 2.436/2017, a serem operacionalizadas na Atenção Básica, todas as citadas abaixo, EXCETO:

- A) Resolutividade.
- B) Cuidado centrado na doença.
- C) Coordenação do cuidado.
- D) Ordenação da rede.
- E) População adscrita.

04. São atributos da Rede de Atenção à Saúde todos os citados abaixo, EXCETO:

- A) Prestação de serviços especializados em lugar adequado.
- B) Existência de mecanismos de coordenação, continuidade do cuidado e integração assistencial por todo o contínuo da atenção.
- C) Definição da oferta de serviços de saúde a partir da existência de profissionais especialistas e capacidade instalada dos serviços privados.
- D) Participação social ampla.
- E) Atenção à saúde centrada no indivíduo, na família e na comunidade, considerando as particularidades culturais, gênero, assim como a diversidade da população.

05. No Brasil, a vigilância dos vírus respiratórios de importância em saúde pública é desenvolvida por meio de uma Rede de Vigilância Sentinela de Síndrome Gripal (SG) e de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG), conjuntamente articulada com Laboratórios de Saúde Pública.

São objetivos da vigilância epidemiológica no enfrentamento à Covid-19 todos os citados abaixo, EXCETO:

- A) Identificar precocemente a ocorrência de casos da COVID-19.
- B) Estabelecer os procedimentos para investigação laboratorial.
- C) Notificar serviços de alimentação que não estavam adequados aos protocolos sanitários.
- D) Monitorar e descrever o padrão de morbidade e mortalidade por COVID-19.
- E) Estabelecer as medidas de prevenção e controle.

06. A COVID-19 foi detectada em Wuhan, China, em dezembro de 2019. Com o crescimento no número de casos, óbitos e países afetados, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que o evento se constituía em uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (ESPII), em 30 de janeiro de 2020. No Brasil, a epidemia foi declarada Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional (ESPIN), em 3 de fevereiro de 2020. Sobre esse tema, analise as alternativas abaixo e assinale a INCORRETA.

- A) A elevada infectividade do SARS-CoV-2, agente etiológico da Covid-19, na ausência de imunidade prévia na população humana, bem como de vacina contra esse vírus, faz com que o crescimento do número de casos seja exponencial.
- B) A Covid-19 foi caracterizada como pandemia pela ocorrência da mesma epidemia em várias partes do mundo, simultaneamente.
- C) A incidência da Covid-19 pode ser calculada a partir do número de casos novos da doença que iniciaram no mesmo local e período.
- D) Atualmente, a Covid-19 é considerada uma doença endêmica no Brasil.
- E) A quarentena é definida como a restrição das atividades e/ou a separação de pessoas suspeitas de pessoas que não estão doentes ou de bagagens, containers, meios de transporte ou mercadorias suspeitos, de maneira a evitar a possível propagação de infecção ou contaminação.

07. Em relação aos indicadores em saúde, analise as afirmativas abaixo e coloque V nas Verdadeiras e F nas Falsas.

- A letalidade mede o risco de uma população morrer por determinada doença.
- Prevalência é o número total e casos (novos e antigos) de uma doença em determinado local e ano considerados.
- A taxa de mortalidade infantil diminui, à medida que as condições de vida e saúde de uma população melhoram.
- O óbito materno é aquele ocorrido em consequência a complicações da gravidez, parto ou puerpério..

Assinale a alternativa que contém a sequência CORRETA.

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

08. O Ministério da Saúde publicou, em 2018, o livro intitulado: Saúde Brasil 2018 Uma análise da situação de saúde e das doenças e agravos crônicos: desafios e perspectivas. Segundo a publicação, quais foram as duas causas de morte mais frequentes no Brasil em 2016?

- A) Doença cardíaca isquêmica (DCI), seguida pelo acidente cérebro vascular (ACV).
- B) Diabetes *mellitus* e doença renal crônica.
- C) Infecções respiratórias baixas e Doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC).
- D) Acidente cérebro vascular e Câncer de traqueia, brônquio e pulmão.
- E) Acidentes de transporte terrestre (ATT), seguida pela doença cardíaca isquêmica.

09. Conforme a Resolução nº 453/2012, que aprova as diretrizes para instituição, reformulação, reestruturação e funcionamento dos Conselhos de Saúde, assinale a alternativa CORRETA.

- A) O Conselho de Saúde é uma instância colegiada, consultiva e pontual do Sistema Único de Saúde (SUS).
- B) A composição dos usuários deverá ser igual aos demais segmentos representados.
- C) Um profissional com cargo de direção ou de confiança na gestão do SUS ou como prestador de serviços de saúde não pode ser representante dos(as) Usuários(as) ou de Trabalhadores(as).
- D) As funções, como membro do Conselho de Saúde, serão remuneradas.
- E) Não é recomendada a renovação das entidades representativas do conselho, devendo permanecer sempre os mesmos conselheiros.

10. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), “a avaliação é o processo de determinar, qualitativa ou quantitativamente, mediante métodos apropriados, o valor de uma coisa ou acontecimento. São objetivos da avaliação todos os citados abaixo, EXCETO:

- A) Ajudar no planejamento e na elaboração de uma intervenção.
- B) Fornecer informação para melhorar uma intervenção no seu decorrer.
- C) Determinar os efeitos de uma intervenção ao final, para definir se ela deve ser mantida.
- D) Utilizar os processos da avaliação, para manter uma situação injusta ou problemática, visando ao bem-estar individual.
- E) Contribuir para o progresso do conhecimento.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

11. Segundo ACSM (American College of Sports Medicine) (2014), em relação à prescrição de exercícios físicos a fim de promover saúde, mais especificamente a sessão de exercício físico, é INCORRETO afirmar que

- A) uma sessão única de exercícios deve incluir as seguintes fases: Aquecimento, Condicionamento (cardiorrespiratório ou muscular), Volta à calma e Flexibilidade.
- B) a fase de condicionamento inclui exercícios aeróbicos, de RML (Resistência Muscular Localizada), de flexibilidade, neuromotores e/ou atividades esportivas.
- C) o objetivo do período de volta à calma é permitir uma recuperação gradual da frequência cardíaca (FC) e da pressão arterial (PA) e a remoção dos produtos finais metabólicos dos músculos utilizados durante a fase de condicionamento com exercício mais intenso.
- D) a fase de aquecimento consiste em, pelo menos, 5 a 10 min de atividade que pode ser aeróbica e/ou de RML de intensidade leve a moderada, porém não contribui para a melhoria da amplitude de movimento (ADM), podendo aumentar o risco de lesão.
- E) o aquecimento com exercícios dinâmicos pode aumentar o desempenho da fase de condicionamento (que pode ser de resistência cardiorrespiratória, do esporte ou da RML), especialmente para atividades com longa duração ou com muitas repetições, devendo ser superior (em tempo e intensidade) aos exercícios de alongamento.

TEXTO REFERENTE ÀS QUESTÕES 12 e 13

Os profissionais de Educação Física, como profissionais da saúde, da educação, hoje mais do que nunca, são responsáveis pela busca da responsabilidade ética, mediante o diálogo com alunos, clientes, colegas. A Resolução CONFEF nº 307/2015 dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física, registrados no Sistema CONFEF/CREFs.

12. No que se refere às responsabilidades e deveres, no relacionamento com os colegas de profissão, com outros profissionais nos diversos espaços de atuação profissional, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A conduta do Profissional de Educação Física é pautada pelos princípios de consideração, apreço e solidariedade, em consonância com os postulados de harmonia da categoria profissional.
- B) É vedado fazer referências prejudiciais ou de qualquer modo desabonadoras a colegas de profissão ou a outros profissionais nos diversos espaços de atuação profissional, a não ser que apurem e apresentem provas.
- C) É proibido apropriar-se de trabalho, iniciativa ou solução/ideia encontrados por terceiros, apresentando-os como próprios.
- D) É inapropriado e proibido provocar desentendimento com colega que venha a substituir no exercício profissional.
- E) Em caso de identificação de erro ou atos infringentes das normas éticas que regem a profissão, é vetado pactuar com tais situações em nome do espírito de solidariedade e amizade.

13. Assinale a alternativa CORRETA em caso de descumprimento do disposto no referido Código de Ética.

- A) A depender da gravidade da infração, as penalidades previstas incluem duas condições: suspensão do exercício profissional ou cancelamento do registro profissional e divulgação do fato.
- B) As Comissões de Ética e as Juntas de Instrução e Julgamento, os Tribunais Regionais de Ética e o Tribunal Superior de Ética são órgãos do Sistema CONFEF/CREFs com suas áreas de abrangência e competências elencadas para tratar das condutas previstas no Código Processual de Ética do Sistema CONFEF/CREFs.
- C) No caso de infração ética de qualquer natureza, o infrator está sujeito a penalidades que incluem advertência escrita, com ou sem aplicação de multa; censura pública; suspensão do exercício da Profissão; cancelamento do registro profissional e divulgação do fato.
- D) Mesmo que um profissional tenha conhecimento de transgressão desse Código e omitir-se de denunciá-la ao respectivo Conselho Regional de Educação Física, não poderá estar sujeito às mesmas penalidades previstas.
- E) Ao registrarem-se no Sistema CONFEF/CREFs, os profissionais de Educação Física não são obrigados a aceitar e se submeterem a todas as normas e princípios contidos no código de ética.

14. As atividades do Programa Academia da Saúde são desenvolvidas nos polos por profissionais do Programa e são 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 no Programa.

- A) Práticas corporais, atividades físicas, artísticas e culturais.
- B) Cuidados paliativos
- C) Práticas integrativas e complementares
- D) Produção do cuidado e de modos de vida saudáveis
- E) Mobilização da comunidade

15. Considerando a Ética profissional “um conjunto de princípios e normas que um grupo estabelece para seu exercício profissional”, assinale a alternativa INCORRETA referente a princípios éticos para profissionais de Saúde.

- A) Promoção da justiça e da equidade
 B) Busca do aperfeiçoamento no âmbito individual
 C) Respeito à dignidade humana
 D) Promoção do bem-estar da população
 E) Respeito e estímulo à autonomia

16. Assinale a alternativa INCORRETA quanto às recomendações para avaliação da aptidão física relacionada à saúde, especificamente quanto à triagem antes do início do exercício físico, estabelecidas pelo ACSM (2014).

- A) Apenas os indivíduos com doenças crônicas e idosos que desejem iniciar um programa de atividade física devem ser triados, pelo menos por meio de um histórico médico autorrelatado ou por um questionário de avaliação de risco para saúde.
 B) Indivíduos com risco moderado com dois ou mais fatores de risco de DCV devem ser orientados a consultar seus médicos antes de iniciarem um programa de atividade física de intensidade vigorosa.
 C) A maioria dos indivíduos pode iniciar programas de exercício de intensidade leve a moderada, sem consultar seus médicos, considerando que a maior parte dos riscos associados ao exercício pode ser mitigada pela adoção de um regime de treinamento de exercícios progressivos.
 D) Indivíduos em alto risco com sintomas ou doença diagnosticada devem obrigatoriamente consultar seus médicos antes de iniciar um programa de atividade física.
 E) A testagem de esforço rotineira é recomendada, apenas, para os indivíduos com alto risco, incluindo aqueles com DCV diagnosticada, sintomas sugestivos de DCV nova ou em evolução, diabetes, fatores de risco de DCV adicionais, doença renal em estágio tardio e doença pulmonar especificada.

17. O Programa Academia da Saúde não é um serviço isolado e compõe a rede de atenção à saúde, como componente da Atenção Básica, destacando-se a sua 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.** Todos os profissionais da Atenção Básica, especialmente os integrantes do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), deverão incluir o Programa Academia da Saúde no planejamento conjunto de suas ações e, além da articulação com a rede de serviços de saúde, deverão dialogar e estabelecer parcerias com os demais equipamentos sociais existentes no território.
II. A organização e o planejamento das ações do Programa devem estar articulados com as equipes multiprofissionais de Atenção Básica e Vigilância em Saúde.
III. Dentre os seus objetivos, estão o desenvolver a atenção à saúde nas linhas de cuidado, a fim de promover o cuidado integral e as práticas de educação em saúde.

Podemos considerar que

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

18. Assinale a alternativa INCORRETA para a relação entre o teste e sua respectiva aptidão física avaliada.

- A) Teste 12 min (Cooper) - Resistência Cardiorrespiratória
 B) Perimetria - Composição corporal
 C) Abdominal Modificado - Resistência e Força Muscular
 D) Teste de “sentar e alcançar” - Flexibilidade
 E) Dinamometria - Agilidade

19. A participação em programa de reabilitação cardíaca após sofrer um episódio cardíaco diagnosticado é um cuidado indicado como diretriz para a redução do risco de sofrer um segundo evento, aumentando a tolerância ao exercício, administrando sintomas e facilitando alterações saudáveis no estilo de vida.

Sobre as principais orientações e diretrizes de um programa de reabilitação cardíaca, conforme o ACSM (2014) (American College of Sports Medicine), é INCORRETO afirmar que

- A) os programas de reabilitação cardíaca ambulatoriais podem começar logo após a alta, sendo essencial exame médico com ênfase nos sistemas cardiopulmonar e musculoesquelético.
 B) o programa de exercícios é seguro e efetivo para a maioria dos pacientes com Doença Cardiovascular (DCV), e nem os todos os pacientes devem ser estratificados com base em seu risco de sofrer alguma cardiopatia durante a realização de exercícios.

- C) a avaliação rotineira do risco imposto pelo exercício deve ser realizada antes, durante e após cada sessão de reabilitação e deve incluir aferição da Frequência cardíaca (FC) e Pressão arterial (PA).
- D) 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.
- E) além das sessões formais de exercício físico, os pacientes devem ser encorajados a retornar e incrementar suas atividades cotidianas gerais.

20. Sobre a prescrição geral de exercícios físicos para fins de saúde (conforme American College of Sports Medicine-ACSM, 2014), analise as afirmativas abaixo:

- I.** Para a maioria dos adultos saudáveis, é suficiente um programa que inclua exercícios aeróbicos, além das atividades cotidianas a fim de melhorar e manter o condicionamento físico e a saúde, visando à obtenção de benefícios para a saúde.
- II.** Para o desenvolvimento da aptidão física de flexibilidade, recomenda-se uma série de exercícios por meio de exercícios de alongamento e mobilidade articular, prescritos para cada um dos principais grupos musculares, 2 a 3 dias/semana, visando à manutenção da amplitude de movimento articular (ADM).
- III.** Adultos, incluindo aqueles fisicamente ativos, devem concomitantemente reduzir o tempo total, passado em comportamentos sedentários e intercalar sessões curtas e frequentes de permanência em pé e de atividade física entre períodos de atividade sedentária ao longo do dia.

Podemos considerar que as afirmações:

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

21. Segundo Nahas (2003),

“a inatividade física representa uma causa importante de reduzida qualidade de vida e morte prematura nas sociedades contemporâneas, particularmente nos países industrializados. O número de mortes associadas à inatividade física pode ser estimado, combinando-se o risco relativo desse comportamento com a prevalência (número de casos) numa população”.

Sobre o contexto da epidemiologia da atividade física (AF), analise as afirmativas abaixo:

- I.** Existe uma associação inversa da prática regular de AF com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como o diabetes, hipertensão, doenças coronarianas, desordens mentais, doenças musculoesqueléticas e câncer, tornando-a uma estratégia eficaz à promoção da saúde.
- 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 quanto da vontade pessoal. As oportunidades de caráter público, como programas de atividade física, não representam uma barreira social.
- III.** Estudos que avaliam apenas as atividades físicas realizadas no tempo de lazer encontram prevalências de sedentarismo ainda mais elevadas.

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.

22. Uma equipe multiprofissional que trabalha em um Hospital discute sobre a mobilidade e a aptidão física dos idosos, e o profissional de educação física explica que, com o avanço da idade, o declínio do nível de força muscular ocorre de forma mais acentuada após os 30 anos. Considerando as informações apresentadas e a perspectiva básica de trabalho do profissional de Educação Física que atua com idosos e integra tal equipe, avalie as frases a seguir e a relação proposta entre elas.

- I.** A diminuição da capacidade funcional, fraqueza muscular e falta de condicionamento são mais comuns em idosos do que em grupos etários mais jovens e contribuem para a perda da autonomia.

POR QUE

- II.** Ao envelhecer, as pessoas deixam de praticar exercícios físicos com volumes e intensidades eficazes para impedir o declínio da força muscular.

Sobre isso, assinale a alternativa CORRETA.

- A) I e II são proposições verdadeiras, e a 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) A frase I é uma proposição verdadeira, e a II é uma proposição falsa.
 D) A frase I é uma proposição falsa, e a II é uma proposição verdadeira.

E) As frases I e II são proposições falsas.

23. Sobre o tema medidas e avaliação da EF, assinale a afirmativa INCORRETA.

- A) Os comprimentos 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) A perimetria é indicada em indivíduos obesos, quando não se consegue executar as medidas de dobras cutâneas.
- 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 o corpo ou parte dele. Um dos testes mais conhecidos de agilidade é o teste “Shuttle Run”, conhecido também como “vai e vem”.
- 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 de “sentar e alcançar”, proposto originalmente por Wells.

24. Consciente de sua responsabilidade social, uma indústria de grande porte na área de calçados com setores de produção, embalagem, estoque e distribuição decide criar um programa de qualidade de vida para seus empregados. Para tanto, contrata diferentes profissionais, pois entende que há necessidades específicas em cada setor e em vários aspectos de saúde dos funcionários. Um profissional de educação física é convidado a integrar a equipe multidisciplinar e elabora um projeto. Nessa situação, são ações que um profissional de educação física pode desenvolver de forma a contribuir efetivamente na melhoria da qualidade de vida dos empregados da empresa, todas as citadas abaixo, EXCETO:

- A) 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.
- B) 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.
- C) Organizar campeonatos esportivos na região onde vivem os funcionários, para que aqueles que representam a empresa em eventos esportivos possam ser treinados.
- 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) Promover eventos de recreação e lazer, no intuito de integrar os empregados e seus familiares, levando em consideração as práticas corporais locais.

25. A Resistência Aeróbia é a capacidade do indivíduo em sustentar um exercício, que proporcione um ajuste cardiorrespiratório e hemodinâmico global ao esforço, realizado com intensidade e duração mais ou menos longa, em que a energia necessária para a realização desse exercício provém, principalmente, do metabolismo oxidativo. Sobre a medida e avaliação dessa aptidão, é INCORRETO afirmar que

- A) os testes de caminhada de 1600 m, corrida de 2,400 metros (Cooper) e o de andar e correr 12 minutos (Cooper) são exemplos de testes de campo que avaliam a potência aeróbia por meio de cálculos para a definição do volume de oxigenação máxima (VO_2 Máx).
- B) a medida que permite expressar quantitativamente a capacidade individual ou a taxa de consumo de oxigênio durante o exercício é denominada de VO_2 max ou potência aeróbia MÁXIMA.
- C) um dos testes mais aplicados no mundo para avaliar tal aptidão é o teste de corrida de 12 minutos, proposto por Cooper (1982) em que o avaliado deverá correr e/ou caminhar sem interrupção durante 12 minutos, sendo registrada a distância total percorrida.
- D) os testes para a medida da potência aeróbia podem ser realizados de forma *Direta* em que o consumo de oxigênio é medido diretamente e *Indireta* em que o consumo de oxigênio é calculado em função de frequência cardíaca, da distância percorrida, da resistência do ergômetro ou de fórmulas de regressão, desenvolvidas por meio de medida direta.
- E) na determinação do VO_2 max, a ergoespirometria é um método indireto, considerado como “padrão-ouro”, possibilitando, ainda, a identificação dos limiares ventilatórios.

26. “As doenças ameaçadoras da vida, sejam agudas ou crônicas, com ou sem possibilidade de reversão ou tratamentos curativos, trazem a necessidade de um olhar para o cuidado amplo e complexo em que haja interesse pela totalidade da vida do paciente com respeito ao seu sofrimento e de seus familiares”.

Esse tipo de cuidado foi definido em 2002 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como Cuidados Paliativos (CP). Nesse sentido, sobre os princípios norteadores do CP, é INCORRETO afirmar que se deve

- A) iniciar o mais precocemente possível o acompanhamento junto com tratamentos modificadores da doença e incluir toda a investigação necessária para compreender qual o melhor tratamento e manejo dos sintomas apresentados.
- B) compreender a morte como processo natural sem antecipar nem postergá-la.
- C) promover avaliação, reavaliação e alívio impecável da dor e de outros sintomas geradores de desconforto.
- D) conhecer o indivíduo em toda sua completude biológica e aspectos patológicos. Os aspectos psicossociais e espirituais não devem interferir no processo de cuidado.
- E) apoiar os familiares e entes queridos, oferecendo-lhes suporte e amparo durante o adoecimento do paciente e também no processo de luto após o óbito do paciente.

27. **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) e integram o conjunto de iniciativas da PNPS, fazendo 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.

28. **A Obesidade é considerada a epidemia global do século XXI pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Muitos são os fatores que contribuem para a obesidade, 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, assinale a alternativa CORRETA.**

- A) O aumento da pressão arterial, as dislipidemias e a resistência à insulina são algumas das possíveis consequências resultantes 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) 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.

29. “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. (...) Pode ser prestado como abordagem, por todos os profissionais de saúde que sejam educados e qualificados através de treinamento apropriado” (GAMONDI; LARKIN; PAYNE, 2013).

Sobre as contribuições do exercício físico em pacientes de CP, é INCORRETO afirmar que

- A) podem auxiliar os sintomas de fadiga (“sensação de perda de energia”), o que resulta na manutenção ou melhora de um ou mais componentes do condicionamento físico, incluindo a resistência aeróbica e muscular, força, flexibilidade e composição corporal.
- B) deve ser inserido no tratamento apoiado pela equipe de CP, mas não se desconhecem ainda os seus efeitos sobre o sistema imune, bem como não se pode afirmar que pode proporcionar alívio da dor e de outros sintomas de doenças agudas ou crônicas.

- C) pode melhorar os níveis de dor, fadiga, falta de ar e insônia, constituindo uma importante prática a ser inserida nos planejamentos ou programas de CP.
- D) é observado que pacientes em CP participantes de um programa de treinamento físico são mais autoconfiantes e melhoram o humor, à medida que o exercício lhes conduz a uma melhor capacidade funcional e a altos níveis de independência física.
- E) 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.

30. O exercício físico promove efeitos terapêuticos sobre os diferentes grupos populacionais, entre eles o grupo de pessoas com Doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como Diabetes, osteoporose, obesidade, asma etc. Assinale a alternativa INCORRETA quanto à descrição da relação exercício e DCNT.

- A) Adultos com problemas de sobrepeso e de obesidade podem se beneficiar do exercício físico, porque ele promove o incremento do gasto energético e aumenta a perda/manutenção de peso a longo prazo, devendo ser realizado progressivamente até um mínimo de 150 min/semana para otimizar seus benefícios.
- B) Os exercícios contra resistência (ou resistidos) e aeróbico com sustentação de carga não devem ser prescritos para os indivíduos com osteoporose.
- C) A atividade física desempenha um papel importante nas prevenções primária e secundária da osteoporose, por aumentar o pico de massa óssea durante o crescimento, diminuir a taxa de perda óssea com a idade e evitar quedas.
- D) Embora o exercício físico possa reduzir a inflamação das vias respiratórias, a gravidade da asma, o número de dias com sintomas, em algumas situações, os sintomas da asma podem ser provocados ou exacerbados pelo exercício, o que chamamos de “Broncoespasmo Induzido pelo Exercício” (BIE).
- E) Alguns dos benefícios importantes causados pelo exercício em indivíduos com Diabetes Mellitus (DM) tipo 1 ou tipo 2 incluem melhora dos fatores de risco de Doenças Cardiovascular (DCV), como pressão arterial, peso corporal e capacidade funcional.

31. Sobre a relação entre exercício físico e cuidados paliativos, analise as proposições abaixo:

- I. Nos períodos de cuidados paliativos, manter-se ativo é uma recomendação para a recuperação da funcionalidade do indivíduo, no que se refere à retomada de suas atividades diárias normais, com uma qualidade de vida muito melhor e grande influência na autoestima e no psicológico.

POR QUE

- II. O exercício físico contribui para a preservação física do paciente, pois aumenta o consumo de oxigênio, favorece a manutenção da massa corpórea, minimizando as perdas de gordura e de proteína. Por consequência, existe a redução ou o retardo da fadiga e da anorexia e, principalmente, um aumento na resposta imunológica do paciente.

Sobre isso, assinale a alternativa CORRETA.

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

32. Sobre a conduta da Estratégia de Saúde da Família (ESF) e a Redução de Danos do usuário, assinale a alternativa CORRETA.

- A) A equipe de Redução de Danos (RD) deve informar ao usuário que a ESF faz atendimento odontológico e que ele deve usar este e outros serviços se precisar, sem depender da intervenção da equipe.
- B) A equipe de redução de danos deve primeiramente intervir na solução do fornecimento de água e energia elétrica, acessando as autoridades competentes.
- C) Não cabe à equipe de redução de danos solucionar a demanda prioritária do usuário (dor de dente), pois seu objetivo é orientar e informar sobre o uso de substância, assim como resolver demandas relativas ao uso de drogas.
- D) A equipe de Redução de Danos (RD) deve acompanhar o usuário à ESF de seu território, para receber tratamento odontológico, solucionando a sua demanda e, conseqüentemente, estabelecendo vínculo com a atenção básica.
- E) Caberia ao profissional de Educação Física apenas orientar e informar sobre os benefícios do exercício físico como agente redutor de danos.

33. Quanto aos cuidados/adaptações do exercício físico para diferentes grupos populacionais, é INCORRETO afirmar que

- A) em pessoas Diabéticas, é preciso ajustar o consumo de carboidratos e/ou de medicamentos antes e após o exercício com base nos níveis de glicose sanguínea e de intensidade do exercício, para evitar a hipoglicemia associada ao exercício.
- B) os indivíduos passando por exacerbações de sua asma (crise de asma) não devem se exercitar, até que os sintomas e a função das vias respiratórias tenham melhorado, pois tais sintomas da asma podem ser provocados ou exacerbados pelo exercício.
- C) os exercícios que envolvam movimentos explosivos ou cargas de alto impacto devem ser evitados em pessoas obesas, assim como os exercícios que causem torção, dobras ou compressão da coluna.
- D) para pessoas Hipertensas, é essencial a verificação da PA apenas antes do início do exercício, sendo recomendado manter a $PAS \leq 220$ mmHg e/ou $PAD \leq 105$ mmHg durante o exercício.
- E) em pessoas com doenças musculoesqueléticas a exemplo da fibromialgia, devem ser seguidos os mesmos princípios de treino para pessoas saudáveis, sendo dada maior atenção ao monitoramento da dor e fadiga.

34. Transtornos de saúde mental têm um impacto importante na vida das pessoas e na sociedade. Mediante a prática de exercícios físicos e seus respectivos benefícios em vários aspectos do funcionamento orgânicos, é possível se influenciar positivamente a saúde mental das pessoas, melhorando a sua qualidade de vida. Sobre as considerações a respeito da intervenção do profissional de Educação Física (PEF) em saúde mental, todas as alternativas estão corretas, 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 podem 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 supervisão do PEF na hora do exercício físico, devendo ser encorajadas atividades, como caminhada, ciclismo e natação no tempo livre.

35. Quanto à estratégia de Redução de danos (RD), é INCORRETO afirmar que

- A) se utiliza de um conjunto de estratégias singulares e coletivas, implicada IMPLICADAS OU IMPLICADO???? num repertório de cuidado integral voltado às pessoas que usam, abusam ou dependem de alguma substância psicoativa.
- B) tem seu objetivo centrado no trabalhado 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 convencê-lo a abandoná-la.
- 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) 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 de outras drogas em defesa dos direitos humanos dessas pessoas.

36. Conforme o ACSM (2014) (American College of Sports Medicine), assinale a alternativa INCORRETA quanto à recomendação da prescrição do exercício aeróbio.

- A) Recomenda-se o exercício aeróbico de intensidade moderada, realizado pelo menos 5 dias/semana, ou o exercício aeróbico de intensidade vigorosa, realizado pelo menos 3 dias/semana, para que se alcancem e sejam mantidos os benefícios para o condicionamento físico.
- B) Exercício aeróbico de intensidade vigorosa (p.ex., 60 a < 90% da reservada frequência cardíaca [RFC]) é recomendado para a maioria dos adultos.
- C) A quantidade recomendada de exercício aeróbio pode ser acumulada em uma sessão de exercício contínua ou em sessões de ≥ 10 min ao longo do período de um dia.
- D) O exercício aeróbico de intensidade leve (p.ex., 30 a 40% da RFC) a moderada pode ser benéfico para indivíduos que não estejam condicionados.
- E) É recomendado acumular 30 a 60 min/dia (≥ 150 min/semana) de exercício de intensidade moderada, 20 a 60 min/dia (≥ 75 min/semana) de exercício de intensidade vigorosa, ou uma combinação de exercício de intensidade moderada e vigorosa por dia, para a obtenção dos volumes recomendados de exercício.

37. A inatividade física é fortemente relacionada à incidência e severidade de inúmeras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (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, é CORRETO afirmar que

- A) qualquer quantidade e intensidade de exercício físico são suficientes para melhorar a saúde e 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.

38. Analise as afirmações a seguir:

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

PORQUE

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

Analisando 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

39. “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, 2016).

Com base no texto, conclui-se que, para contribuir com a melhoria da síndrome sarcopênica, ao se prescreverem 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.

Estão CORRETOS, apenas, os itens

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

40. Dentre as práticas que devem ser obrigatoriamente contempladas pela Política de Atenção a Usuários de Álcool e outras Drogas, em uma perspectiva ampliada de saúde pública, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Estabelecer programas específicos para abordagem isolada do problema.
- B) Garantir atenção na comunidade e fornecer educação em saúde para a população.
- C) Envolver comunidades / famílias / usuários.
- D) Criar vínculos com outros setores, monitorizar a saúde mental na comunidade, dar mais apoio à pesquisa.
- E) Proporcionar tratamento na atenção primária e garantir o acesso a medicamentos.

CADERNO 61
- EDUCAÇÃO FÍSICA -