

CONHECIMENTOS GERAIS EM SAÚDE / VIGILÂNCIA À SAÚDE / SAÚDE DA FAMÍLIA / SAÚDE MENTAL

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

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

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

Quais dos itens abaixo constam em nossa Constituição?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Assinale a alternativa CORRETA.

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

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

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

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

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

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

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

Assinale a alternativa CORRETA.

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

09. A Política Nacional de Atenção Básica estabelece que o Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB) constitui uma equipe multiprofissional e interdisciplinar, composta por categorias de profissionais da saúde, complementar às equipes que atuam na Atenção Básica.

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

- I. Não se constitui como serviço com unidades físicas independentes ou especiais
 II. Não é de livre acesso para atendimento individual ou coletivo
 III. Compete participar do planejamento conjunto com as equipes que atuam na Atenção Básica a que está vinculado
 IV. Pode ser composto por profissional com formação sanitária.
 V. Pode atuar de forma integrada à Rede de Atenção à Saúde e seus diversos pontos de atenção à saúde

Assinale a alternativa CORRETA.

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

10. A Portaria Nº 2.436, de 21 de setembro de 2017 estabeleceu revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

À luz dessa Portaria, leia as assertivas a seguir sobre a Atenção Básica.

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

V. Será ofertada integral e gratuitamente a todas as pessoas.

Assinale a alternativa CORRETA.

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

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

Assinale a alternativa que indica o modelo adotado.

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

12. Sobre os objetivos da Política Nacional de Saúde Integral das Populações do Campo, da Floresta e das Águas (PNSIPCFA), instituída no governo Dilma Rousseff mediante Portarias do Ministério da Saúde, leia as sentenças abaixo:

- I. Reduzir o adoecimento decorrente do uso de agrotóxicos e mercúrio e da exposição contínua aos raios ultravioleta
 II. Contribuir para a melhoria da qualidade de vida, incluindo articulações intersetoriais que envolvam ações de saneamento e meio ambiente
 III. Reconhecer e valorizar os saberes e as práticas tradicionais de saúde, respeitando suas especificidades
 IV. Apoiar processos de educação e informação sobre o direito à saúde;
 V. Incentivar a pesquisa e a produção de conhecimento sobre os riscos, a qualidade de vida e a saúde, respeitando as especificidades de geração, raça/cor, gênero, etnia e orientação sexual

Assinale a alternativa CORRETA.

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

13. Sobre a Política Nacional de Saúde Integral da População Negra (PNSIPN) e Planos Operativos que visam qualificar e fortalecer o acesso da população negra e das comunidades tradicionais (Quilombolas e Terreiros) aos serviços de saúde no âmbito do SUS, leia os itens abaixo:

- I. Violência letal contra a juventude negra
 II. Mortalidade Materna
 III. Doença Falciforme
 IV. Catarata
 V. Leishmaniose

Sobre os agravos à saúde acima, qual (quais), listados como prioritários na PNSIPN, assinale a alternativa CORRETA.

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

14. O Brasil tem cerca de 800 mil indígenas, constituídos em mais de 300 etnias, vivendo em quase seis mil aldeias. Para prestar atenção à saúde dessa população autóctone, o governo brasileiro utiliza as instâncias e normas governamentais abaixo citadas, EXCETO:

- A) A Secretaria Especial de Saúde Indígena
- B) Rede Hospitalar Especial Indígena
- C) Subsistema de Atenção à Saúde Indígena
- D) Distrito Sanitário Especial Indígena
- E) Lei Arouca

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

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

Assinale a alternativa CORRETA.

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

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

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

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

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

17. Qual a taxa de letalidade do Brasil?

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

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

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

Assinale a alternativa CORRETA.

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

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

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

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

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

Assinale a alternativa CORRETA.

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

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**21. A Lei nº 9696 de 01/09/19980 é referência para a atuação do profissional de Educação Física tendo em vista os valores sociais e pedagógicos inerentes a sua ação na atividade física.**

Sobre tal legislação, é INCORRETO afirmar que

- A) o exercício das atividades de Educação Física e a designação de Profissional de Educação Física é prerrogativa 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 especifica a Lei nº 9696/98, o atleta não é considerado Profissional de Educação Física ou do desporto.

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

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

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

23. **A Prática colaborativa e trabalho em equipe podem contribuir para melhorar o acesso universal e a qualidade da atenção à saúde. Entretanto, a operacionalização do trabalho interprofissional se constitui como um desafio atual. Dentre as características e objetivos dessa prática, assinale a alternativa CORRETA.**

- A) O trabalho em equipe interprofissional tem sido definido como aquele que envolve diferentes profissionais, apenas da saúde, que juntos compartilham o senso de pertencimento à equipe e trabalham juntos de maneira integrada e interdependente para atender às necessidades de saúde.
- B) Conhecer as demandas e necessidades de saúde dos usuários e população, definir de forma compartilhada os objetivos comuns da equipe e realizar o planejamento das ações e dos cuidados de saúde, são essenciais, não importando o perfil da população adscrita.
- C) É importante a participação dos usuários, família e comunidade na prática colaborativa, mas se trata de uma prática restrita às relações entre profissionais.
- D) Há mudança de foco das profissões e serviços para o foco nas necessidades de saúde das pessoas, o que potencializa a qualidade dos cuidados à saúde, o que pode imprimir maior custos nos sistemas de saúde.
- E) Embora as definições conceituais evidenciem diferenças entre os termos “trabalho em equipe”, “colaboração” e “prática colaborativa”, é reconhecido que as formas de trabalho interprofissional têm como núcleo as equipes e focam a atenção centrada no paciente (ACP).

24. **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.

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

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

26. A proposta da Clínica Ampliada tem-se mostrado um dispositivo resolutivo quer seja no âmbito da atenção, como no âmbito da gestão de serviços e redes de saúde. No plano da saúde coletiva, ampliar e compartilhar a clínica é construir processos de saúde nas relações entre serviços e a comunidade de forma conjunta, participativa, negociada (MS, 2009).

Considerando a o dispositivo em questão, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Constitui uma ferramenta de articulação e inclusão, porém ao optar por uma abordagem disciplinar em determinada situação ou momento do tratamento, tende a desconsiderar as demais.
- B) Busca integrar várias abordagens para possibilitar um manejo eficaz da complexidade do trabalho em saúde, que é necessariamente multiprofissional.
- C) Prioriza necessidade de compartilhamento com os usuários dos diagnósticos e condutas em saúde, tanto individual quanto coletivamente.
- D) Reconhece que, pode existir uma predominância, uma escolha, ou a emergência de um enfoque ou de um tema, sem que isso signifique a negação de outros enfoques e possibilidades de ação.
- E) Considera diferentes enfoques, prioriza o trabalho em equipe e trabalha compartilhando diversos saberes e poderes.

27. 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

28. Sobre o efeito terapêutico do exercício físico em doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), é INCORRETO afirmar que

- A) o exercício físico é uma ferramenta essencial para a abordagem da dor da osteoartrite e de outros sintomas, sendo indicadas atividades aeróbicas moderadas com baixo estresse articular.
- B) 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.
- C) os benefícios do exercício regular para indivíduos com Diabetes Mellitus (DM)tipo 2 e pré-diabetes incluem a melhora da intolerância à glicose, o aumento da sensibilidade à insulina e a diminuição de hemoglobina glicada (HbA1C).
- D) os efeitos de diminuição da pressão arterial (PA) causados pelo exercício aeróbico, é uma resposta fisiológica chamada de hipotensão pós-exercício e não acontecem de forma imediata.
- E) atualmente não há diretrizes estabelecidas a respeito de contraindicações para o exercício em indivíduos com osteoporose. A recomendação geral é prescrever exercício de intensidade moderada que não cause ou aumente a dor.

29. "O Ministério da Saúde criou, em 1994, o Programa Saúde da Família (PSF). Seu principal propósito: reorganizar a prática da atenção à saúde em novas bases e substituir o modelo tradicional, levando a saúde para mais perto da família e, com isso, melhorar a qualidade de vida dos brasileiros."

Com base no texto acima, para a estratégia de saúde da família, assinale a alternativa CORRETA.

- A) É um sistema de saúde elementar, voltado para os pobres, com utilização de baixa tecnologia e com pouco investimento financeiro;
- B) Está calcada na figura do médico especialista.
- C) Se propõe a trabalhar com o princípio da vigilância à saúde, com responsabilidade integral sobre a população da área de abrangência.
- D) Está estruturada de forma a atuar como intervenção paralela às atividades dos serviços de saúde.
- E) Tem característica substitutiva, significando, na prática, a exclusão das outras modalidades de atenção ambulatorial.

30. Sobre os métodos e técnicas de medidas (ou avaliação) em Educação Física, indique a afirmativa INCORRETA.

- 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 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 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.

31. 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, 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 local.

32. As Unidades Básicas de Saúde (UBS) contam com o PSF, que é integrado pelas Equipes Saúde da Família (ESF) e os NASF que tem por prioridade a prevenção e não o tratamento de enfermidades (GOMES, 2007). Uma vez inserido na ESF, o profissional de Educação física será capaz de desenvolver ações que sejam compatíveis com os objetivos dessa estratégia, EXCETO:

- A) Poderá avaliar o estado funcional e morfológico dos sujeitos acompanhados.
- B) Estratificar e diagnosticar fatores de risco à saúde e intervir em tais fatores de risco.
- C) Prescrever e orientar atividades físicas, com objetivo a prevenção e a promoção da saúde, inclusive para grupos portadores de doenças e agravos.
- D) Mostrar à comunidade a importância da atividade física com base em conhecimentos científicos.
- E) Desmistificar as concepções equivocadas acerca da prática dos profissionais de saúde que atuam nas ESF.

33. 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.
-

34. 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 deste 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, distúrbios 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 e 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.

Sobre as afirmações acima, estão CORRETAS:

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

35. Com relação a estratégia de saúde da família, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A Saúde da Família é entendida como uma estratégia de reorientação do modelo assistencial, operacionalizada mediante a implantação de equipes multiprofissionais em unidades básicas de saúde.
- B) Estas equipes são responsáveis pelo acompanhamento de um número definido de famílias, localizadas em uma área geográfica delimitada.
- C) As equipes atuam com ações de promoção da saúde, prevenção, recuperação, reabilitação de doenças e agravos mais frequentes, e na manutenção da saúde desta comunidade
- D) As equipes são compostas, no mínimo, pelas categorias profissionais médico, nutricionista, psicólogo, fisioterapeuta, enfermeiro e auxiliares, agentes comunitários de saúde, dentistas e auxiliares, de acordo com critérios definidos pelo gestor local e pactuado com a população.
- E) Cada equipe se responsabiliza pelo acompanhamento de cerca de 3 mil a 4 mil e 500 pessoas ou de mil famílias de uma determinada área, e estas passam a ter co-responsabilidade no cuidado à saúde.

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

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

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

37. Em relação aos objetivos e prescrição de treinamento contra resistência (ou treino resistido ou treino de resistência muscular-RM) relacionado a saúde, com base no ACSM (American College of Sports Medicine, 2014), é INCORRETO afirmar que

- A) níveis mais altos de força muscular estão associados a um perfil de fatores de risco cardiometabólicos significativamente menor, risco menor de mortalidade por todas as causas, menos eventos de doença cardiovascular (DCV), risco menor para desenvolvimento de limitações físicas funcionais e risco menor de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT).
- B) apesar do treinamento regular promover alterações nos biomarcadores relacionados com a saúde, não há impactos significativos na melhora da composição corporal, níveis sanguíneos de glicose, sensibilidade à insulina e PA em indivíduos com pré-hipertensão até hipertensão, sendo esses aspectos observados em programas de treino aeróbio.
- C) embora o treinamento contra resistência seja importante ao longo de todas as faixas etárias, sua importância se torna ainda maior com o envelhecimento, principalmente devido à perda progressiva de massa muscular ao longo da vida.
- D) o treinamento contra resistência de cada grupo muscular principal deve ser realizado de 2 a 3 dias/semana, com um intervalo de pelo menos 48 h, separando as sessões de treinamento para o mesmo grupo muscular.
- E) dentre os objetivos, estão prevenir e controlar efetivamente as doenças crônicas e as condições de saúde como osteoporose, diabetes, obesidade e sarcopenia.

38. Sabe-se que a prática de atividades físicas são recomendadas para diferentes grupos populacionais e, que, existem orientações e diretrizes estabelecidas para isso. Segundo as orientações e diretrizes do ACSM (American College of Sports Medicine, 2014), assinale a alternativa que contém a informação INCORRETA.

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

39. Sobre as diversas técnicas e métodos de medidas (ou avaliação) em Educação física, assinale a alternativa INCORRETA.

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

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

CADERNO 89
- SAÚDE DA FAMÍLIA - INTERIORIZAÇÃO EM SAÚDE –
(EDUCAÇÃO FÍSICA)