

CONHECIMENTOS GERAIS

01. O Sistema Único de Saúde (SUS) é reconhecido dentro e fora do Brasil como uma importantíssima conquista no contexto da luta contra a ditadura empresarial-militar (1964-1985). Esse mesmo SUS é também reconhecidamente obra da moderna Reforma Sanitária Brasileira (RSB). Sobre a RSB, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A RSB surgiu numa conjuntura de transição democrática, com ampla participação da sociedade civil.
- B) O movimento sanitário reuniu intelectuais, profissionais da área da saúde, organizações e associações.
- C) A Determinação Social da Saúde foi um dos conceitos adotados pela RSB.
- D) O referencial ético da RSB era a saúde como valor individual e privatista.
- E) Os Departamentos de Medicina Preventiva (DMP) constituíram a base institucional que produziu conhecimentos sobre a saúde da população e o modo de organizar as práticas sanitárias.

02. A Saúde foi um dos direitos garantidos pela Constituição Federal (CF) de 1988, tendo os capítulos 196 a 200 se dedicado a este tema.

São competências do Sistema Único de Saúde (SUS) postas na CF as citadas abaixo, EXCETO:

- A) Formular a política e participar das ações de saneamento básico
- B) Incrementar em sua área de atuação o desenvolvimento científico e tecnológico
- C) Ordenar a formação de recursos humanos na área de saúde
- D) Colaborar na proteção do meio ambiente, nele compreendido o do trabalho
- E) Participar do controle e fiscalização da produção, transporte, guarda e utilização de substâncias e produtos psicoativos, tóxicos e radioativos

03. Os conselhos de saúde e as conferências de saúde se constituem, atualmente, nos principais espaços para o exercício da participação e do controle social na implantação e na implementação das políticas de saúde em todas as esferas de governo. Atuando como mecanismos essencialmente democráticos, através deles, a sociedade se organiza para a efetiva proteção da saúde como direito de todos e dever do Estado.

Sobre essas instâncias, analise as assertivas abaixo e assinale a CORRETA.

- A) Os recursos financeiros do Sistema Único de Saúde (SUS) serão depositados em conta especial, em cada esfera de sua atuação e movimentados sob fiscalização dos respectivos Conselhos de Saúde.
- B) O Conselho Nacional de Saúde estabelecerá as diretrizes a serem observadas na elaboração dos mapas da saúde.
- C) O processo de planejamento da saúde será ascendente e integrado, do nível federal até o local, ouvindo apenas o Conselho Nacional de Saúde.
- D) As Conferências de Saúde e os Conselhos de Saúde terão sua organização e normas de funcionamento definidas em regimento próprio, aprovadas pelo Ministério da Saúde.
- E) A Conferência de Saúde reunir-se-á a cada quatro anos com a representação dos seus segmentos para atuar na formulação de estratégias e no controle da execução da política de saúde.

04. “É preocupante observar a tendência a privatização do sistema de saúde brasileiro, considerando-se o tamanho do mercado de planos de saúde, o nível dos gastos privados das famílias e as restrições fiscais impostas à universalização do acesso e à utilização integral dos bens e serviços promovidos pelo SUS” (OCKÉ-REIS; SOPHIA, 2009)."

Sobre a participação dos serviços privados na prestação de assistência à saúde e sobre a participação complementar no SUS, assinale a alternativa CORRETA.

- A) É vedada a participação da iniciativa privada na prestação de assistência à saúde.
- B) É vedada a participação direta ou indireta de empresas ou de capitais estrangeiros na assistência à saúde.
- C) Quando as suas disponibilidades forem insuficientes para garantir a cobertura assistencial à população de uma determinada área, o Sistema Único de Saúde (SUS) poderá recorrer aos serviços ofertados pela iniciativa privada.
- D) Os serviços contratados submeter-se-ão às regras da sua empresa, desde que mantido o equilíbrio econômico e financeiro do contrato.
- E) A participação complementar dos serviços privados será formalizada mediante assinatura de contratos, observadas, a respeito, as normas do direito privado.

05. Sobre as Redes de Atenção à Saúde (RAS), assinale a alternativa CORRETA.

- A) Fundamentam-se na compreensão da Atenção Primária à Saúde como único nível de atenção, enfatizando a função resolutiva dos cuidados primários sobre os problemas mais comuns de saúde.
- B) Caracterizam-se pela formação de relações verticais entre os pontos de atenção com o centro de comunicação na Atenção Primária à Saúde.
- C) A Atenção Primária à Saúde é o ponto mais importante da RAS para que se cumpram os objetivos da Rede de Atenção à Saúde.
- D) A Rede de Atenção à Saúde é definida como arranjos organizativos de ações e serviços de saúde de mesmas densidades tecnológicas.
- E) Os hospitais podem abrigar distintos pontos de atenção à saúde: o ambulatório de pronto atendimento, a unidade de cirurgia ambulatorial, o centro cirúrgico, a maternidade, a unidade de terapia intensiva, a unidade de hospital/dia, entre outros.

06. A Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017 aprovou a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS).

Sobre a participação da Atenção Básica na Rede de Atenção à Saúde (RAS), assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A Atenção Básica é caracterizada como porta de entrada preferencial do SUS.
- B) A gestão municipal deve articular e criar condições para que a referência aos serviços especializados ambulatoriais sejam realizados, preferencialmente, pela Atenção Básica
- C) É necessário que a Atenção Básica tenha alta resolutividade e se articule com outros pontos da RAS,
- D) É responsabilidade exclusiva da gestão estadual ordenar o fluxo das pessoas nos demais pontos de atenção da RAS.
- E) Os estados, municípios e o distrito federal devem articular ações intersetoriais, assim como a organização da RAS, com ênfase nas necessidades locais, promovendo a integração das referências de seu território.

07. Segundo a Portaria nº 2.488, de 21 de outubro de 2011, são características do processo de trabalho das equipes de Atenção Básica as citadas abaixo, EXCETO:

- A) Definição do território de atuação e de população sob responsabilidade das UBS e das equipes
- B) Realizar o acolhimento com escuta qualificada, classificação de risco, avaliação de necessidade de saúde e análise de vulnerabilidade
- C) Prover atenção integral, contínua e organizada à população adscrita
- D) Realizar atenção à saúde apenas na Unidade Básica de Saúde, obedecendo às questões de biossegurança e de segurança do paciente
- E) Apoiar as estratégias de fortalecimento da gestão local e do controle social

08. São Princípios e Diretrizes do SUS e da Rede de Atenção à Saúde (RAS) a serem operacionalizados na Atenção Básica os citados abaixo, EXCETO

- A) População Adscrita.
- B) Coordenação do cuidado.
- C) Participação da comunidade.
- D) Cuidado centrado no binômio saúde-doença.
- E) Longitudinalidade do cuidado

09. O Ministério da Saúde (MS) instituiu a Política Nacional de Regulação em 2008, introduzindo o conceito ampliado de regulação a partir de três eixos: regulação de sistemas de saúde, regulação da atenção à saúde e regulação do acesso à assistência.

Sobre essa política, assinale a alternativa CORRETA.

- A) É função exclusiva da regulação do acesso a elaboração de decretos, normas e portarias que dizem respeito às funções de gestão das Redes de Atenção à Saúde.
- B) A regulação médica da atenção pré-hospitalar e hospitalar às urgências é uma ação que deverá ser desenvolvida pela regulação dos sistemas de vigilância em saúde.
- C) É atribuição da regulação do acesso elaborar, disseminar e implantar protocolos de regulação.
- D) A Regulação da Saúde Suplementar deverá ser realizada pela Anvisa.
- E) O cadastramento de usuários do SUS no sistema do Cartão Nacional de Saúde é uma das ações a serem desenvolvidas pelos Agentes Comunitários da regulação do acesso.

10. São objetivos da Política Nacional de Promoção da Saúde os citados abaixo, EXCETO:

- A) Incorporar e implementar ações de promoção da saúde, com ênfase na atenção especializada
 - B) Prevenir fatores determinantes e/ou condicionantes de doenças e agravos à saúde
 - C) Favorecer a preservação do meio ambiente e a promoção de ambientes mais seguros e saudáveis
 - D) Estimular a adoção de modos de viver não-violentos e o desenvolvimento de uma cultura de paz no País
 - E) Ampliar os processos de integração baseados na cooperação, solidariedade e gestão democrática
-

11. Em junho de 2011, foi publicado no Brasil o Decreto nº 7.508/11, regulamentando aspectos da Lei nº 8.080/90, tendo o Capítulo V, Seção II dedicado ao Contrato Organizativo de Ação Pública da Saúde (COAP). Sobre esse Contrato, analise as assertivas abaixo e assinale a CORRETA.

- A) O principal objeto do COAP é a participação complementar das ações e dos serviços de saúde no SUS.
 - B) O COAP conterá a identificação das necessidades de saúde nacionais, permitindo uma visualização macro do processo de contratação.
 - C) Deverá constar no COAP a descrição apenas dos recursos financeiros que serão disponibilizados pela União para sua execução.
 - D) Os critérios de avaliação dos resultados e os instrumentos que serão aplicados para avaliações pontuais deverão constar no COAP.
 - E) As estratégias para a melhoria das ações e serviços de saúde são uma das disposições essenciais do COAP.
-

12. Segundo a Portaria nº 1.996, de 20 de agosto de 2007, a Educação Permanente em Saúde (PNEPS) deve considerar, as alternativas abaixo, EXCETO:

- A) As especificidades regionais
 - B) A superação das desigualdades regionais
 - C) As necessidades de formação e desenvolvimento para o trabalho em saúde
 - D) A quantidade de trabalhadores sem formação em saúde coletiva
 - E) A capacidade já instalada de oferta institucional de ações formais de educação na saúde
-

13. O vírus da varíola de macacos, também chamado de *monkeypox*, espalhou-se por mais de 40 países, nos últimos meses e chegou ao Brasil, no início de junho. O nome *monkeypox* se origina da descoberta inicial do vírus em macacos em um laboratório dinamarquês, em 1958. Em humanos, o primeiro caso foi identificado em uma criança na República Democrática do Congo em 1970. Atualmente, segundo a OMS esclareceu, a maioria dos animais suscetíveis a esse tipo de varíola são roedores, como ratos e cão-da-pradaria. Sobre essa doença, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Pode ser contraída através do contato físico próximo com alguém que tenha sintomas.
 - B) A doença tem alta virulência e apresenta altas taxas de letalidade.
 - C) Durante a gravidez, o vírus pode atravessar a placenta causando exposição intrauterina do feto e infecção congênita do bebê.
 - D) Uma diferença entre os vírus da varíola de macacos e do coronavírus é que o primeiro é um vírus de DNA, e o último, um vírus de RNA.
 - E) Assim que um caso suspeito for identificado, a identificação de contatos e o rastreamento de contatos devem ser iniciados.
-

14. Dada a natureza específica de cada doença ou agravo à saúde, o processo da notificação é dinâmico, variável em função das mudanças no perfil epidemiológico, dos resultados obtidos com as ações de controle e da disponibilidade de novos conhecimentos científicos e tecnológicos.

São doenças ou agravos de Notificação Compulsória, segundo a Portaria nº 3.418, de 31 de agosto de 2022, os citados abaixo, EXCETO:

- A) doença de Chagas crônica
 - B) monkeypox (varíola dos macacos)
 - C) sífilis em gestante
 - D) beribéri
 - E) síndrome gripal suspeita de Covid-19
-

15. Denomina-se estrutura epidemiológica de uma região o conjunto de fatores relacionados ao agente etiológico, hospedeiro e meio ambiente que influi sobre a ocorrência natural de uma doença na mesma região. Sobre esse assunto, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A condição socioeconômica do indivíduo não interfere nos seus caracteres epidemiológicos.
 - B) A imunidade coletiva pode ser definida como a resistência de um grupo de pessoas ao ataque de uma doença, para a qual grande proporção dos membros do grupo é imune.
 - C) A patogenicidade é a capacidade do agente etiológico em produzir doença.
 - D) Tendência secular consiste no aumento da incidência de doenças periodicamente, num curto período de tempo.
 - E) O período de incubação é definido como um intervalo entre a infecção e o início da fase clínica da doença.
-

16. Sobre as doenças de Notificação Compulsória no Brasil, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) A febre tifoide ocorre predominantemente em locais associados a precárias condições de higiene e à falta de saneamento básico.
 - B) A febre maculosa é uma doença transmitida pelo carrapato.
 - C) A difteria é uma doença viral, infecciosa aguda, potencialmente grave, transmissível, extremamente contagiosa.
 - D) A coqueluche é uma importante causa de morbimortalidade infantil.
 - E) A transmissão da cólera ocorre por via fecal-oral e pode ser direta ou indireta.
-

17. Sobre a Razão de Mortalidade Materna, analise as alternativas abaixo e assinale a CORRETA.

- A) É calculada a partir do número de óbitos femininos, por 100 mil mulheres grávidas residentes em determinado espaço geográfico, no ano considerado.
 - B) Estima a frequência de óbitos femininos, ocorridos até 100 dias após o término da gravidez, atribuídos a causas ligadas à gravidez, ao parto e ao puerpério, em relação ao total de mulheres grávidas.
 - C) Contribui na avaliação dos níveis de saúde e de desenvolvimento socioeconômico.
 - D) O uso do número de mulheres grávidas no denominador facilita a comparação dessa taxa entre diferentes regiões.
 - E) Mede a mortalidade das mulheres em cada grupo etário do período reprodutivo (de 15 a 49 anos de idade).
-

18. Os dados de mortalidade são de fundamental importância como indicadores da gravidade do fenômeno vigiado, sendo ainda, no caso particular de doenças de maior letalidade, mais válidos do que os dados de morbidade, por se referirem a fatos vitais bem marcantes e razoavelmente registrados. Sobre esse assunto, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) O óbito infantil é aquele ocorrido em crianças nascidas vivas, em qualquer momento desde o nascimento até 1 ano de idade incompleto, ou seja, 364 dias.
 - B) A análise dos dados do Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM) permite a construção de importantes indicadores para o delineamento do perfil de saúde de uma região.
 - C) Os serviços de saúde que integram o SUS deverão realizar busca ativa por meio do rastreamento diário dos óbitos ocorridos ou atestados em suas dependências.
 - D) A causa básica de morte é a doença ou a lesão que iniciou a sequência de acontecimentos patológicos que conduziram diretamente à morte ou as circunstâncias do acidente ou violência que produziram a lesão fatal.
 - E) Morte materna tardia refere-se à morte de mulheres por causas obstétricas depois de 2 anos após o início da gravidez.
-

19. Sobre a Taxa de Letalidade, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) É uma medida de gravidade da doença.
 - B) O denominador é formado pelo número de indivíduos com doença específica.
 - C) Pode ser utilizada para avaliar benefícios de uma nova terapia.
 - D) A caxumba é uma doença de baixa letalidade.
 - E) É calculada a partir da divisão do número de mortes por todas as causas pelo total de pessoas na população em um período definido.
-

20. Sobre a Vigilância Epidemiológica no Brasil, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) O Sistema Nacional de Vigilância Epidemiológica (SNVE) foi instituído em 1975.
- B) A notificação compulsória de doenças é a principal fonte de dados dos sistemas de vigilância epidemiológica de doenças transmissíveis.
- C) A ficha individual de notificação e a ficha individual de investigação são os únicos instrumentos utilizados pela vigilância epidemiológica.
- D) Os serviços de saúde também devem notificar a ausência de casos, configurando-se o que se denomina notificação negativa.
- E) Para conferir maior impacto epidemiológico às medidas de controle e viabilizar a execução das atividades necessárias em todos os níveis do sistema, é imprescindível a padronização de procedimentos e condutas.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**21. As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como Diabetes, hipertensão arterial, neoplasias e insuficiência cardíaca, podem ser desenvolvidas ao longo dos anos e acarretam prejuízos na qualidade de vida do indivíduo. Considerando o efeito terapêutico do exercício físico nas DCNT, qual das afirmações abaixo está INCORRETA?**

- A) Indivíduos sedentários tendem a apresentar menores níveis de colesterol HDL e maiores níveis de triglicérides e colesterol LDL.
- B) O exercício físico é um agente de prevenção e controle das DCNT porque tem impacto positivo em todos os componentes da aptidão física relacionada à saúde.
- C) Em relação à hipertensão arterial, o tipo de exercício físico que mais contribui é o de alta intensidade, de modo que não são observados efeitos mínimos em outras intensidades .
- D) Em programas de redução de peso, o exercício físico proporciona maior gasto energético diário, gerando taxas metabólicas superiores aos valores observado em repouso.
- E) A prática de atividade física diária está associada ao melhor controle da glicemia, tendo efeito preventivo e terapêutico para a Diabetes.

22. Considerando os métodos e as técnicas de avaliação da composição corporal (CC), assinale a alternativa CORRETA.

- A) A densitometria de dupla energia (DEXA ou DXA) é uma técnica de imagem de análise em nível molecular, que permite quantificar o conteúdo mineral ósseo (CMO), porém a massa gorda e massa muscular não são possíveis de mensuração.
- B) A dissecação de cadáver é o único método considerado como direto na análise da CC.
- C) A bioimpedância elétrica (BIA) compreende a análise da CC em nível celular, não invasivo, portátil, com custo relativamente baixo, permitindo estimar apenas o percentual de gordura corporal.
- D) Os métodos por imagem, como ressonância magnética (RM) e tomografia computadorizada (TC), não têm indicação para análise da CC.
- E) O método mais frequentemente utilizado para identificar o estado nutricional é a antropometria, por meio do índice de massa corporal (IMC), sendo eficiente na distinção dos componentes muscular ou adiposo.

23. Considerando as medidas de condicionamento físico/capacidade aeróbica, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Com a obtenção do VO₂ max, é possível quantificar a capacidade do ser humano, porém não é possível utilizá-lo para mensurar o nível de aptidão física do indivíduo.
- B) O VO₂ máx. é uma medida da capacidade cardiorrespiratória utilizada como critério indireto de validação de instrumentos de avaliação do nível de atividade física, como questionários.
- C) Com relação aos testes para a determinação do VO₂ máx. de forma direta, embora existam diferentes ergômetros e protocolos de medida, a preferência ainda é sobre a esteira rolante e o cicloergômetro.
- D) A ergoespirometria é um procedimento não invasivo que concilia a análise de gases expirados e variáveis respiratórias.
- E) Tal medida de avaliação é de fundamental importância, pois contribui para a verificação de índices de aptidão cardiorrespiratória, como o VO₂ máx. e o limiar anaeróbio.

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

- A) Teste de “sentar e levantar” – Força Muscular
 - B) Perimetria- Composição corporal
 - C) Teste de “sentar e alcançar”- Flexibilidade
 - D) Teste de “Caminhada de 6 min” – Nível de atividade física
 - E) Preensão manual- Força e resistência muscular
-

25. Sobre a epidemiologia da atividade física (AF), assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Modificações no meio ambiente, mediante a criação de espaços adequados para a prática de atividade física, não estão entre os fatores determinantes para a adoção de um estilo de vida ativo.
 - B) A atividade física relacionada à saúde pode ser considerada um dos fatores multicausais que poderia modificar o risco dos indivíduos para adoecerem.
 - C) Verifica-se uma associação inversa entre prática regular de atividade física e desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tornando a atividade física uma estratégia eficaz à promoção da saúde.
 - D) Existem evidências científicas da influência da atividade física na melhoria da eficiência do sistema imunológico, fato que pode reduzir a incidência de alguns tipos de câncer e melhorar a resistência de pacientes com AIDS.
 - E) As oportunidades de caráter público, como ofertas de espaços de lazer e programas de exercícios para a população, representam uma barreira ambiental para a prática da atividade física.
-

26. Segundo o Ministério da Saúde (MS, 2007), o objetivo geral da Política Nacional de Promoção da Saúde é “Promover a qualidade de vida e reduzir vulnerabilidade e riscos à saúde relacionados aos seus determinantes e condicionantes-modos de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer; cultura, acesso a bens e serviços essenciais”.

Para os objetivos específicos estabelecidos pelo MS para esta mesma Política, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Favorecer a preservação do meio ambiente e a promoção de ambientes mais seguros e saudáveis.
 - B) Incorporar e implementar ações de promoção da saúde, com ênfase na atenção básica.
 - C) Promover o entendimento da concepção ampliada de saúde entre os trabalhadores de saúde, tanto das atividades-meio como das atividades fim.
 - D) Divulgar a Política Nacional de Promoção da Saúde.
 - E) Valorizar e otimizar o uso dos espaços públicos de convivência e de produção de saúde para o desenvolvimento das ações de promoção da saúde.
-

27. A Diabetes é considerada uma epidemia global pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Muitos são os fatores que contribuem para a Diabetes, incluindo dietas hipercalóricas, baixo nível de atividade física, sedentarismos.

Sobre o contexto da epidemiologia da atividade física, assinale a alternativa CORRETA.

- A) A intervenção do profissional de educação física deve contribuir para que o indivíduo reconheça os padrões de saúde e adote hábitos saudáveis, não importando o gasto energético adquirido através do exercício.
 - B) Associada à prática regular de atividade física, o profissional de educação física também pode orientar a restrição do consumo de alimentos com alto teor de açúcar.
 - C) O profissional de educação física deve prescrever exercícios prioritariamente para o controle do peso corporal, já que os níveis glicêmicos não são afetados significativamente com a prática de exercícios.
 - D) O aumento da pressão arterial, as dislipidemias e a obesidade são fatores de risco para a Diabetes, e a prática de exercícios é um fator modulador da glicemia, contribuindo para a prevenção e o tratamento da doença.
 - E) A compreensão dos benefícios provocados pelos exercícios físicos poderá motivar as pessoas com diabetes a adotarem um estilo de vida mais ativo, mas não se têm evidências quanto ao controle glicêmico.
-

28. Sobre as recomendações gerais de atividade física, qual das orientações abaixo está INCORRETA?

- A) Evite ficar muito tempo em comportamento sedentário, reduzindo o tempo em que permanece sentado ou deitado assistindo à televisão ou usando o celular.
 - B) Se as recomendações de quantidade de tempo para a prática de atividade física não forem alcançadas, melhor não realizar, pois os benefícios são insignificantes.
 - C) A prática de atividade física pode ser realizada em pequenos blocos de tempo ou ser realizada mais minutos por dia, de uma só vez.
 - D) As atividades físicas moderadas devem ser praticadas, pelo menos, 150 minutos por semana.
 - E) As atividades físicas vigorosas devem ser praticadas 75 minutos de atividade física por semana.
-

29. A sarcopenia é um transtorno progressivo e generalizado da musculatura esquelética, envolvendo uma acelerada perda de massa, força e função muscular, que se associa ao aumento de desfechos negativos em idosos, como declínio funcional, fragilidade, quedas e morte (Cruz-Jentoft; Sayer, 2019).

Sobre as recomendações de exercícios físicos para pessoas com Sarcopenia, assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Em nível de maior evidência científica, a prescrição de exercícios resistidos promove ganho de massa muscular, de força muscular e do desempenho físico, porém outros tipos de treino, como o aeróbio e de mobilidade articular, garantem o mesmo resultado com intensidades similares.
- B) Para definir a carga do treinamento dos exercícios resistidos, deve-se realizar o teste de 1 repetição máxima (1RM), em cada um dos grupos musculares que serão treinados.
- C) São recomendados treinos resistidos de alta intensidade (80% de 1 RM), com dois exercícios para cada grande grupo muscular, de três séries cada, com 8 a 10 repetições por série.
- D) O início do treinamento resistido pode ocorrer com intensidade menor. Nesses casos, para ganho de força, mas não de massa, treinos com 45% de 1 RM ou mais podem ser compensados com o aumento do número de séries e de repetições.
- E) Com treinos resistidos de intensidade leve (45% de 1 RM), pode ser realizado o mesmo trabalho muscular de alta intensidade (80% de 1 RM). Isso é possível modulando as variáveis carga, séries e repetições num simples cálculo multiplicativo (carga x séries x repetições).

30. Existem orientações e diretrizes para a prática de exercícios físicos para diferentes grupos populacionais.

Sobre tais recomendações, assinale a alternativa CORRETA.

- A) Idosos são fisiologicamente adaptáveis ao treinamento de exercícios de resistência aeróbica, assim também como para o treinamento resistido com sobrecarga óssea.
- B) A prática de exercícios físicos por gestantes é bastante incentivada e traz muitos benefícios, podendo ser realizada, mesmo quando a gestante possuir doenças miocárdicas e suspeita de estresse fetal, desde que essas condições estejam controladas.
- C) Para a maioria dos indivíduos hipertensos, 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 60 anos ou em caso de uma indicação clínica específica.
- E) As respostas fisiológicas ao exercício gradual agudo em crianças e adolescentes são qualitativamente diferentes daquelas observadas em adultos.

31. Considerando a prescrição de exercícios físicos para pessoas com DCNT, quanto aos cuidados/adaptações, é CORRETO afirmar que

- A) em pessoas Diabéticas descompensadas, não é preciso ajustar o consumo de carboidratos e/ou de medicamentos antes e após o exercício para evitar a hipoglicemia.
- B) para pessoas Hipertensas, é essencial a verificação da pressão arterial (PA) apenas antes do início do exercício, havendo contra-indicação de realização do exercício, se a PA Sistólica ≤ 220 mmHg e/ou PA Diastólica ≤ 105 mmHg durante o exercício.
- C) não há contra indicação de exercícios de alto impacto para pessoas obesas, desde que não causem torção, dobras ou compressão da coluna.
- D) os indivíduos com crise de asma podem se exercitar normalmente, considerando que os exercícios ajudam na função respiratória.
- E) para pessoas com doenças musculoesqueléticas, como a fibromialgia, é preciso monitorar a dor e a fadiga, porém são seguidos os mesmos princípios de treino para pessoas saudáveis.

32. Em relação aos princípios do Programa Academia da Saúde (PAC), assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Complementar e potencializar as ações de cuidados individuais e coletivos na atenção básica.
- B) Ser referência como um programa de prevenção das doenças crônicas não transmissíveis.
- C) Seguir seus próprios princípios, diretrizes e objetivos, não estando diretamente associado à Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS).
- D) Garantir interdisciplinaridade na produção do conhecimento e Integralidade do cuidado à saúde.
- E) Os recursos destinados ao PAC devem ser provenientes de recursos próprios da União, sendo também de responsabilidade dos Estados e dos Municípios.

33. Considerando o Programa Academia da Cidade (PAC), analise as afirmações abaixo:

- I.** Todos os profissionais do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) deverão incluir o PAC no planejamento.
II. Não é necessária a articulação do PAC com outros equipamentos sociais existentes no território.
III. A organização e o planejamento das ações do PAC devem estar articulados com a Vigilância em Saúde.

Está CORRETO o que se afirma em

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

34. Sobre o Programa Academia da Cidade (PAC), assinale a alternativa INCORRETA.

- A) Em suas diretrizes, aponta favorecimento à construção coletiva de modos de vida saudáveis, estabelecendo espaço de produção, ressignificação e vivência de conhecimentos.
B) A Portaria nº 2.681, de 7 de novembro de 2013 redefiniu algumas orientações e importantes para o PAC no âmbito SUS
C) Foi instituído no âmbito do SUS por meio da Portaria GM/MS 719, em 07 de abril de 2011.
D) Tem como principal objetivo a promoção de saúde através da orientação de práticas corporais e atividade física e de lazer e modos de vida saudáveis.
E) É um serviço da Atenção Básica, porém sua articulação com a rede de atenção à saúde do SUS é difícil de se estabelecer, considerando a necessidade de espaço físico e equipamentos específicos para a prática de exercícios físicos.

35. Conforme o Guia de Promoção da Atividade Física e Saúde do Ministério da Saúde (MS, 2022), os domínios nos quais as atividades físicas são reconhecidas estão descritos nas alternativas abaixo, EXCETO em

- A) A atividade física no trabalho ou estudo é feita no trabalho (remunerado ou não) e em atividades educacionais, para desempenhar suas funções laborais ou de estudo.
B) A atividade física no tempo livre é feita no tempo disponível ou em momentos de lazer, baseada em preferências e oportunidades.
C) A atividade física no deslocamento é feita como forma de deslocamento ativo para ir de um lugar a outro..
D) A atividade física passiva são as atividades geralmente realizadas sentadas ou em pé, em frente a telas de computador, televisão, celulares e tablets.
E) A atividade física doméstica é feita nas tarefas diárias, no cuidado do lar e da família.

36. De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (MS,2021), a recomendação de quantidade de atividade física varia de acordo com a faixa etária.

Assinale a alternativa CORRETA sobre as recomendações para adultos (maiores de 18 anos).

- A) Se forem realizadas atividades físicas moderadas, deve-se praticar, no mínimo, 100 minutos de atividade física por semana.
B) Se forem realizadas atividades físicas vigorosas, deve-se praticar, no mínimo, 50 minutos de atividade física por semana.
C) Em pelo menos 2 dias na semana, devem ser incluídas atividades de fortalecimento dos músculos e ossos, como saltar, puxar, empurrar ou praticar esportes.
D) Independente do tempo de permanência em comportamento sedentário, não é necessário compensar esse comportamento incluindo mais tempo de atividade física no seu dia a dia, se o indivíduo cumpre a recomendação semanal.
E) Se o indivíduo realiza, no mínimo, 150 min de atividade física semanal, não há necessidade de diminuir o tempo sentado ou deitado assistindo à televisão, usando o celular, tablet ou computador.

37. Sobre os cuidados paliativos (CP), analise as afirmações abaixo e assinale a alternativa CORRETA.

- A) CP é um serviço integrado ao SUS desde a década de 1980.
B) O CP refere-se ao cuidado ativo e total para pacientes com doenças responsivas a tratamento de cura.
C) O controle da dor e de outros sintomas, além de assistência psicológica e espiritual, fazem parte dos CP.
D) O objetivo do CP é proporcionar a melhor qualidade de vida possível para pacientes em fase terminal de doenças crônicas não transmissíveis.
E) A abordagem do CP é centrada mais na família do paciente que enfrenta o problema associado a uma doença fatal.

38. Para uma adequada prática de cuidados paliativos (CP), são necessários conhecimento e compreensão dos seus princípios norteadores.

Segundo Matsumoto (2009), representam princípios dos CP, os citados abaixo, EXCETO:

- A) Iniciar o mais precocemente possível o acompanhamento em CP junto a tratamentos modificadores da doença.
- B) Compreender a morte como processo natural, postergando-a o máximo possível.
- C) Promover avaliação, reavaliação e alívio da dor e de outros sintomas geradores de desconforto.
- D) Perceber o indivíduo em toda sua completude, incluindo aspectos psicossociais e espirituais.
- E) Oferecer suporte e amparo à família durante o adoecimento do paciente, inclusive no processo de luto após o óbito do paciente.

39. Sobre a orientação e prescrição de exercício físico para pacientes em cuidados paliativos, assinale a afirmativa INCORRETA.

- A) O exercício de moderada intensidade é capaz de modular aspectos fisiopatológicos, como fadiga, dor, mobilidade funcional, força e depressão.
- B) A recomendação é que haja uma combinação de exercícios físicos resistidos e aeróbios.
- C) Com relação à intensidade, recomenda-se 50% de uma repetição máxima (1RM), no caso de exercícios resistidos e 60 a 80% da frequência cardíaca máxima (FCmáx) em caso de exercícios aeróbios
- D) Sugere-se aumentar a força muscular, sendo recomendada a intensidade de 70 a 80% de uma repetição máxima (1RM)
- E) O exercício pode ser contínuo ou intervalado, sendo o tipo intervalado o mais indicado para a redução da sensação de fadiga.

TEXTO REFERENTE ÀS QUESTÕES DE 40 a 42

Como profissionais da saúde e da educação, os profissionais de Educação Física (PEF) são responsáveis pela busca da responsabilidade ética, através das suas intervenções com alunos, clientes e colegas de profissão. Para isto, contam com a Resolução CONFEF nº 307/2015, que dispõe sobre o Código de Ética dos Profissionais de Educação Física (CEPEF).

40. No seu Art. 8º, o CEPEF estabelece que, no tocante ao “relacionamento com os colegas de profissão e com outros profissionais a conduta do Profissional de Educação Física será pautada pelos princípios de consideração, apreço e solidariedade, em consonância com os postulados de harmonia da categoria profissional”, sendo-lhe vedado:

- A. fazer referências prejudiciais ou de qualquer modo desabonadoras a colegas de profissão ou a outros profissionais nos diversos espaços de atuação profissional, exceto quando tiver sido provocado ou acusado injustamente.
- B. aceitar encargo profissional em substituição a colega que dele tenha desistido para preservar a dignidade ou os interesses da profissão, desde que permaneçam as mesmas condições originais.
- C. apropriar-se de trabalho, iniciativa ou solução encontrados por terceiros, apresentando-os como próprios.

Está CORRETO o que se afirma apenas em

- A) A.
- B) A e B.
- C) A e C.
- D) C
- E) B e C

41. No caso de descumprimento do disposto no referido código de ética, em relação às infrações e penalidades, assinale a alternativa CORRETA.

- A) As penalidades previstas incluem suspensão do exercício profissional ou cancelamento do registro profissional, independente da gravidade da infração.
- B) Para tratar e julgar as condutas previstas no Código Processual de Ética do Sistema CONFEF/CREFs, não existem comissões e tribunais específicos, sendo o Profissional de Educação Física julgado pela instância comum.
- C) A depender da infração ética cometida e da de sua natureza, o infrator está sujeito a penalidades podem ser: 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 do Código de Ética e omitir-se de denunciá-la ao respectivo Conselho Regional de Educação Física, não estará sujeito às mesmas penalidades previstas.
- E) Os profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs não são obrigados a aceitarem e se submeterem a todas as normas e princípios contidos no código de ética.

42. Sobre a postura ética no exercício das mais variadas profissões, denominada de Ética Profissional, está INCORRETO afirmar que

- A) indica a soma de deveres e responsabilidades que estabelece a norma de conduta no desempenho da atividade de um profissional.
 - B) não está associada à relação do profissional com o cliente e demais pessoas.
 - C) o comportamento humano não é motivado e normatizado, apenas, pelos Códigos de Ética das profissões.
 - D) os Códigos de ética são balizadores de grande utilidade para explicar normas, princípios e rumos a serem seguidos na atuação profissional.
 - E) são essenciais as atitudes e posturas éticas, não apenas dos indivíduos, mas também das entidades ou conselhos profissionais.
-

43. O exercício físico é considerado uma das ferramentas terapêuticas mais importantes na promoção de saúde, considerando que a inatividade física é fortemente relacionada à incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

Sobre as orientações do exercício físico para pessoas com DCNT, assinale a alternativa CORRETA.

- A) Os riscos associados ao exercício físico de intensidade vigorosa são baixos para quem apresenta alguma DCNT, e os benefícios superam esses riscos.
 - B) Quaisquer quantidade e intensidade de exercício físico são suficientes para melhorar a saúde e diminuir a suscetibilidade à DCNT.
 - C) Não existem evidências sobre a relação causa-efeito entre atividade física e riscos à saúde, sendo a quantidade e intensidade da atividade física irrelevantes para quem tem DCNT. O importante é realizá-la.
 - D) Indivíduos que mantenham um programa regular de atividade física com duração maior ou intensidade mais vigorosa estão sujeitos a obter maiores benefícios do que aqueles que pratiquem exercícios em menores quantidades.
 - E) Menores quantidades de exercício físico resultam em benefícios adicionais para a saúde, porque estão associadas a menores riscos de intercorrências.
-

44. Sobre a atuação do Profissional de Educação Física (PEF) no contexto da saúde mental, é INCORRETO afirmar que

- A) devido a novas formas de pensar o atendimento para indivíduos com transtornos mentais, houve espaço para que o PEF possa fazer parte da rotina de cuidados desses usuários.
 - B) o PEF, no âmbito do SUS como profissional do movimento humano, tem atribuições definidas e garantidas nas ações na rede básica de saúde e na comunidade.
 - C) as ações propostas pelos PEF, além de servirem como desenvolvimento e estratégia para a prática de atividades corporais, são um importante estímulo para que novos hábitos sejam adotados pelos usuários.
 - D) os saberes e práticas técnicos dos PEF proporcionam aos sujeitos uma prática mais acolhedora, fato que potencializa o cuidado e facilita uma abordagem integral, aumentando a qualidade do atendimento aos sujeitos.
 - E) a Atividade Física relacionada à saúde mental é uma das alternativas de cuidado que deve ser trabalhada na perspectiva de desenvolvimento das aptidões físicas, mas não há evidências científicas sobre suas contribuições em nível psíquico ou mental.
-

45. A prática de exercícios físicos traz benefícios em vários aspectos do funcionamento orgânico, podendo contribuir para a saúde mental das pessoas, melhorando sua qualidade de vida.

Sobre as considerações a respeito da intervenção do profissional de Educação Física (PEF) em saúde mental, é CORRETO afirmar que

- A) a supervisão do PEF é obrigatória na hora do exercício físico, independentemente da doença mental que o indivíduo apresente.
 - B) os indivíduos com doença mental podem realizar todos os tipos de exercícios, pois não apresentam distúrbios de controle motor e coordenação.
 - C) para a prescrição do exercício, o PEF não necessita ter conhecimento dos medicamentos utilizados no tratamento da doença mental, cuja interferência é mínima nos parâmetros fisiológicos.
 - D) mesmo fazendo uso de medicações, indivíduos com doença mental não sofrem de distúrbios de atenção e concentração.
 - E) a maioria dos indivíduos com doença mental têm boa motivação e encorajamento para a prática de exercícios.
-

46. Considerando o que preconiza o American College of Sports Medicine (ACSM, 2014), em relação aos objetivos e prescrição de treinamento contra resistência (ou treino resistido ou treino de resistência muscular-RM) relacionado à saúde, é INCORRETO afirmar que

- A) o treino de resistência muscular se torna ainda mais importante no período de envelhecimento, principalmente devido à perda progressiva de massa muscular ao longo da vida.
- B) o treino de resistência muscular dos principais grupos musculares deve ser realizado 2 a 3 dias/semana, com intervalo de 48h, separando as sessões de treinamento para o mesmo grupo muscular.
- C) promove alterações significativas na composição corporal, níveis sanguíneos de glicose, sensibilidade à insulina e pressão arterial em indivíduos com hipertensão.
- D) níveis mais altos de força muscular estão associados a um menor risco cardiometabólico, risco menor de mortalidade por todas as causas e menos eventos de doença cardiovascular (DCV).
- E) para se alcançarem todos os objetivos esperados em nível de saúde, o treinamento de resistência muscular deve ser realizado 4 a 5 dias/semana, não sendo preciso intercalar o mesmo grupo muscular a cada sessão.

47. Assinale a alternativa INCORRETA quanto às recomendações para avaliação da aptidão física relacionada à saúde, antes de iniciar um programa de exercícios físicos, estabelecido pelo ACSM (2014):

- A) A maioria dos indivíduos pode começar programas de exercício de intensidade leve a moderada, sem consultar seus médicos, considerando que a maior parte dos riscos associados é minimizado pelo regime progressivos de treino.
- B) Indivíduos com sintomas sugestivos de DCV ou em evolução, diabetes, doença renal e doença pulmonar, devem realizar teste de esforço antes de iniciar programa de atividade física.
- C) Apenas indivíduos com doenças crônicas e idosos devem passar por triagem, por meio de um histórico médico autorrelatado ou um questionário de avaliação de risco para saúde.
- D) Indivíduos identificados como de alto devem obrigatoriamente consultar seus médicos antes de iniciar um programa de atividade física.
- E) Indivíduos com dois ou mais fatores de risco de DCV (doença cardiovascular) devem ser orientados a consultarem seus médicos antes de iniciarem um programa de atividade física de intensidade vigorosa.

48. Sobre a prescrição de exercícios físicos em nível de promoção de saúde, mais especificamente a sessão de exercício físico, é INCORRETO afirmar que

- A) uma sessão 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 da volta à calma é permitir uma recuperação gradual da frequência cardíaca (FC) e da pressão arterial (PA),
- D) incorporar exercícios de RML, ao final da sessão de treino, favorece a remoção dos metabólitos finais dos músculos utilizados durante a fase de condicionamento com exercício mais intenso.
- 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.

49. Representam componentes da aptidão física relacionados com a saúde os citados abaixo, EXCETO

- A) Resistência cardiorrespiratória.
 - B) Composição corporal.
 - C) Força e resistência muscular
 - D) Flexibilidade.
 - E) Coordenação.
-

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

- A) O teste de preensão manual (handgrip) avalia a força e resistência estática dos músculos, sendo determinante na identificação de sarcopenia.
 - B) O teste de ir e vir (timed up and go) avalia a velocidade de marcha, e seu resultado apresenta uma forte correlação com o risco de queda.
 - C) O Índice Cintura/Quadril (ICQ) avalia o risco para a saúde decorrente da quantidade e distribuição da gordura corporal, estando associado à gordura visceral.
 - D) O teste de Wingate avalia a capacidade aeróbica e consiste em pedalar o maior número possível de vezes contra uma resistência fixa durante 30 segundos.
 - E) 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 tanto a potência aeróbia e anaeróbia através de cálculos para a definição do VO_2 Máx.
-

CADERNO 59
- EDUCAÇÃO FÍSICA -