

INSTRUÇÕES QUANTO AO PREENCHIMENTO DO CARTÃO DE RESPOSTAS

1. A prova é elaborada com questões de alternativas múltiplas;
2. Cada questão contém **4 (quatro) alternativas**, indicadas com os números **01, 02, 04 e 08**;
3. O valor a ser assinalado no cartão de respostas será a soma dos números correspondentes às alternativas corretas. Cada questão pode ter uma, duas, três ou quatro alternativas corretas;
4. No local próprio do cartão de respostas, deve ser assinalado o valor numérico do somatório encontrado, obrigatoriamente com dois algarismos. Em questões com somatório entre os intervalos 01 e 09, o algarismo zero da casa decimal deve ser preenchido (exemplo: 06);
5. A atribuição de pontos só será feita quando o valor numérico assinalado incluir pelo menos **uma alternativa correta** e **nenhuma alternativa errada**. Portanto, a pontuação integral ou parcial de uma questão só será computada se o somatório apresentado **não incluir alternativa(s) errada(s)**.

Suponha a questão hipotética número 65, representada abaixo. Você identificou duas alternativas corretas na questão, a saber:

65 – Enunciado da questão, assinale o que for correto.

- 01) **Alternativa correta.** ✓
02) Alternativa errada.
04) Alternativa errada.
08) **Alternativa correta.** ✓

09

A soma das duas alternativas corretas (**01 + 08**) será igual a **09**.

No **Cartão de Respostas**, o campo referente à questão 65 deve ser **preenchido da maneira indicada ao lado**.

CARTÃO DE RESPOSTAS

65	
<input checked="" type="checkbox"/>	0
<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
	4
	5
	6
	7
	8
<input checked="" type="checkbox"/>	



Agora suponha a questão hipotética número 70, representada abaixo. Você identificou três alternativas corretas na questão, a saber:

70 – Enunciado da questão, assinale o que for correto.

- 01) Alternativa errada.
02) **Alternativa correta.** ✓
04) **Alternativa correta.** ✓
08) **Alternativa correta.** ✓

14

A soma das três alternativas corretas (**02 + 04 + 08**) será igual a **14**.

No **Cartão de Respostas**, o campo referente à questão 70 deve ser **preenchido da maneira indicada ao lado**.

CARTÃO DE RESPOSTAS

70	
<input type="checkbox"/>	0
<input checked="" type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input checked="" type="checkbox"/>	
	5
	6
	7
	8
	9



QUESTÕES REFERENTES A POLÍTICAS PÚBLICAS EM SAÚDE E MODELOS DE ATENÇÃO À SAÚDE

01- Sobre os principais marcos da história das políticas públicas de saúde no Brasil, assinale o que for correto.

- 01) A criação do Sistema Único de Saúde (SUS) foi instituída na Constituição Federal de 1988, que consagrou o direito à saúde como um direito universal e garantido a todos os cidadãos brasileiros.
- 02) A Lei Orgânica da Saúde, regulamentada pela Lei nº 8.080/1990, estabelece os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS).
- 04) O Serviço Especial de Saúde Pública (SESP), estabelecido em 1942, foi criado como um programa de prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis no Brasil.
- 08) O Programa Saúde da Família foi implementado pela primeira vez em 1998 com o objetivo de oferecer cuidados de saúde primários em áreas urbanas e rurais, focado na prevenção de doenças crônicas e na promoção da saúde mental.

02- Considerando os conceitos sobre o processo saúde-doença e os determinantes sociais de saúde, assinale o que for correto.

- 01) Os determinantes sociais de saúde referem-se às condições socioeconômicas, culturais e ambientais que influenciam a saúde das pessoas.
- 02) A relação entre saúde e doença é estática, uma vez que fatores biológicos determinam de forma definitiva a condição de saúde de um indivíduo.
- 04) A teoria da determinação social da saúde considera que a saúde é influenciada por um conjunto complexo de fatores sociais, econômicos e políticos.
- 08) O modelo biomédico de saúde enfoca principalmente as causas biológicas da doença, desconsiderando fatores sociais e ambientais.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

03- Acerca dos diferentes modelos de atenção à saúde implementados no Brasil, assinale o que for correto.

- 01) No modelo de assistencialismo médico, o acesso é direcionado a uma população específica, com foco em práticas de atenção voltadas predominantemente para as ações curativas.
- 02) No sanitarismo, o financiamento é público estatal, com o processo saúde-doença baseado na perspectiva microbiológica e em medidas coletivas de saúde pública.
- 04) No modelo de atenção básica em saúde, as práticas de atenção à saúde são multiprofissionais, orientadas pela integralidade e proteção social universal.
- 08) O modelo preconizado atualmente é o de atenção básica em saúde, embora os demais modelos ainda possam influenciar a organização de programas e práticas de atenção à saúde.

04- Sobre o Sistema Único de Saúde (SUS) e sua estrutura de gestão e financiamento, assinale o que for correto.

- 01) A Lei nº 8.080/1990 estabelece que a gestão do SUS deve ser realizada exclusivamente pelos gestores municipais, sem a necessidade de coordenação com os níveis estadual e federal.
- 02) O Sistema de Informação da Atenção Básica (SIAB) é uma ferramenta fundamental no SUS para a gestão e monitoramento das atividades da atenção básica, integrando dados de saúde e gerenciais.
- 04) O SUS adota o modelo de financiamento tripartite, envolvendo a alocação de recursos financeiros por parte dos níveis federal, estadual e municipal, com base em critérios de população e necessidades de saúde.
- 08) O SUS permite a implementação de políticas de saúde específicas, como programas de saúde da família e vigilância em saúde, sem necessidade de alinhamento com as diretrizes nacionais e estaduais.

05- Acerca dos princípios orientadores da Política Nacional de Atenção Hospitalar (PNHOSP), assinale o que for correto.

- 01) A centralização dos serviços hospitalares em grandes centros urbanos é uma diretriz da PNHOSP para facilitar o acesso a serviços de alta complexidade.
- 02) A eficiência e eficácia na gestão dos recursos são princípios que orientam a administração hospitalar para otimizar o uso dos recursos disponíveis.
- 04) A Política Nacional de Atenção Hospitalar prioriza a hospitalização de longa permanência como forma de atendimento preferencial.
- 08) A integralidade da atenção é um princípio que visa garantir um atendimento abrangente ao paciente, considerando todas as suas necessidades de saúde.

06- Sobre as Redes de Atenção à Saúde no Brasil, assinale o que for correto.

- 01) As Redes de Atenção à Saúde são estruturadas para promover a integração e coordenação entre diferentes níveis de atenção, desde a atenção primária até a atenção especializada e hospitalar, com o objetivo de garantir a continuidade do cuidado ao longo do percurso de saúde do indivíduo.
- 02) A regionalização das Redes de Atenção à Saúde permite que os serviços sejam organizados de acordo com a demanda e as características epidemiológicas de cada região, facilitando a gestão e a cobertura dos serviços de saúde.
- 04) A integração dos serviços de saúde nas Redes de Atenção é essencial para evitar duplicidade de esforços e promover uma abordagem centrada no paciente, que considera suas necessidades ao longo de todo o percurso de cuidado.
- 08) As Redes de Atenção à Saúde têm como um de seus princípios a centralização das decisões e a padronização rigorosa dos protocolos de atendimento em todo o território nacional, assegurando uniformidade na prestação dos serviços de saúde.

07- Considerando os componentes da vigilância à saúde no Brasil, assinale o que for correto.

- 01) A vigilância epidemiológica é responsável pelo monitoramento de doenças transmissíveis e crônicas.
- 02) A vigilância sanitária regula a segurança de alimentos, medicamentos e serviços de saúde.
- 04) A vigilância do mercado de trabalho é parte integrante da vigilância à saúde.
- 08) A vigilância ambiental monitora fatores do ambiente que podem afetar a saúde da população.

08- Sobre os programas estratégicos de atenção à saúde desenvolvidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), assinale o que for correto.

- 01) O Programa Saúde da Família (PSF) visa a ampliação da cobertura de atenção básica no Brasil.
- 02) O Programa Nacional de Imunizações (PNI) é responsável pela coordenação e sistematização das ações de vacinação no país.
- 04) O Programa de Controle do Tabagismo busca reduzir a prevalência de fumantes e prevenir doenças relacionadas ao tabaco.
- 08) O Programa de Assistência Domiciliar (PAD) oferece cuidados de saúde na residência do paciente, promovendo a desospitalização.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

09- Sobre a avaliação em saúde, assinale o que for correto.

- 01) A avaliação de impacto em saúde concentra-se exclusivamente na análise de dados financeiros do programa, sem considerar os efeitos na saúde da população.
- 02) A avaliação em saúde não é necessária para a tomada de decisões gerenciais, pois os gestores podem basear suas decisões apenas na experiência e na percepção subjetiva dos resultados dos programas.
- 04) A avaliação em saúde pode ser classificada em avaliação de processos, resultados e impacto, sendo a avaliação de processos focada em como as atividades do programa são implementadas e se estão sendo realizadas conforme o planejado.
- 08) A avaliação de resultados busca medir a efetividade das intervenções em termos de melhoria dos indicadores de saúde e alcançando os objetivos específicos estabelecidos para o programa.

10- Considerando os elementos fundamentais do planejamento estratégico em saúde, assinale o que for correto.

- 01) O diagnóstico situacional é essencial para entender a realidade de saúde da população e orientar o planejamento.
- 02) A definição de metas e objetivos é crucial para estabelecer os resultados esperados e direcionar as ações.
- 04) O monitoramento e avaliação permitem acompanhar a implementação e os resultados do plano de saúde.
- 08) A flexibilidade dos recursos financeiros é o principal fator para o sucesso do planejamento estratégico em saúde.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

QUESTÕES ESPECÍFICAS

11- Sobre os fatores que regulam a hipertrofia muscular induzida por exercícios resistidos, assinale o que for correto.

- 01) A ativação da via mTOR e a biogênese ribossomal são cruciais para a síntese de proteínas musculares.
- 02) A mecanotransdução, envolvendo proteínas como a titina, é um processo essencial na resposta muscular a estímulos mecânicos.
- 04) O aumento da concentração de fator de crescimento semelhante à insulina tipo 1 (IGF-1) sérico após o exercício está diretamente relacionado ao crescimento muscular.
- 08) O exercício resistido aumenta a degradação de proteínas musculares, resultando em hipertrofia.

12- Sobre os benefícios do exercício físico para pessoas com deficiência, assinale o que for correto.

- 01) O exercício físico pode ajudar a melhorar a mobilidade e a flexibilidade em pessoas com paralisia cerebral.
- 02) Exercícios físicos aeróbios, como a natação, ajudam a aumentar a resistência cardiovascular e a força muscular em pessoas com deficiência motora.
- 04) A prática de esportes adaptados pode melhorar a autoestima e a qualidade de vida em pessoas com deficiência.
- 08) Exercícios de fortalecimento muscular são contraindicados para pessoas com deficiências devido ao risco de aumento da espasticidade.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

13- Sobre os benefícios da prescrição de exercícios resistidos para o sistema neuromuscular, assinale o que for correto.

- 01) Os exercícios resistidos aumentam a ativação e recrutamento das unidades motoras, melhorando a força muscular.
- 02) O treinamento resistido promove adaptações neuromusculares que melhoram a coordenação e eficiência motora.
- 04) O treinamento resistido pode levar a uma maior ativação das vias de sinalização anabólicas, como a mTOR, que suportam a hipertrofia muscular.
- 08) A prescrição de exercícios resistidos ajuda a reduzir o risco de atrofia muscular associada ao envelhecimento e doenças crônicas.

14- A respeito do papel dos hormônios e da inflamação na regulação da hipertrofia e atrofia muscular, assinale o que for correto.

- 01) A inflamação causada pelo dano muscular pode desencadear processos que contribuem para a hipertrofia, mas seu impacto exato ainda é discutido.
- 02) O uso de anti-inflamatórios durante o programa de treinamento resistido auxiliará no processo de hipertrofia muscular.
- 04) Os níveis elevados de cortisol em resposta a doenças crônicas promovem a atrofia muscular ao ativar vias de degradação de proteínas.
- 08) A elevação aguda de testosterona após o exercício resistido é um fator determinante para a hipertrofia muscular.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

15- Sobre os benefícios do exercício físico para pessoas que utilizam cadeira de rodas, assinale o que for correto.

- 01) Exercícios aeróbicos podem melhorar a capacidade cardiovascular e reduzir a fadiga em pessoas com lesão medular.
- 02) Exercícios de equilíbrio, como a terapia assistida por cavalos (Equoterapia), podem melhorar a postura e reduzir o risco de quedas em pessoas com paralisia cerebral.
- 04) Treinamento de força é contraindicado para pessoas que utilizam cadeiras de rodas devido ao risco elevado de lesões.
- 08) A prática de natação pode ajudar a melhorar a função respiratória e a força muscular em pessoas com esclerose múltipla.

16- Considerando a metodologia correta para o teste "Alcançar Atrás das Costas" no Senior Fitness Test, assinale o que for correto.

- 01) Com a mão preferida, o avaliado deve tentar agarrar os dedos da mão oposta, unindo-os e puxando-os.
- 02) A medida é registrada pela distância de sobreposição ou pela distância entre as pontas dos dedos médios.
- 04) São permitidas duas tentativas de aprendizado, seguidas de duas tentativas de teste.
- 08) O avaliado deve ficar em pé e colocar a mão preferida sobre o ombro do mesmo lado, com os dedos estendidos, tentando alcançar o meio das costas.

17- Identifique as estratégias de prescrição de exercícios mais eficazes para a melhoria da aptidão aeróbia em indivíduos sedentários, de acordo com a relação dose-resposta observada em estudos recentes e assinale o que for correto.

- 01) Começar com pequenas quantidades de exercício e tempo, aumentando gradualmente para evitar a sobrecarga inicial.
- 02) Iniciar com volumes mínimos de atividade física, pois benefícios significativos para a saúde podem ser observados mesmo com volumes abaixo das recomendações internacionais.
- 04) Realizar pelo menos 150 minutos por semana de atividade física de intensidade vigorosa.
- 08) Iniciar com exercícios físicos intensos por curtos períodos, como *sprints* de alta intensidade.

18- A respeito dos princípios que devem ser considerados na prescrição de exercícios resistidos para otimizar a hipertrofia muscular e a saúde neuromuscular, assinale o que for correto.

- 01) A progressão gradual da intensidade e volume dos exercícios para evitar lesões e promover adaptações contínuas.
- 02) A inclusão de variações nos exercícios para estimular diferentes grupos musculares e potencializar a adaptação neuromuscular.
- 04) O monitoramento adequado da recuperação para garantir que o sistema neuromuscular tenha tempo suficiente para se adaptar e se fortalecer.
- 08) A consideração de fatores individuais, como idade e nível de condicionamento físico, para personalizar o programa de exercícios de resistência.

19- Sobre os procedimentos para garantir a precisão no teste de "Flexão de Cotovelo" no Senior Fitness Test, assinale o que for correto.

- 01) O avaliado deve segurar o halter com uma empunhadura de aperto de mão, começando com o braço estendido perto da cadeira.
- 02) O teste deve ser realizado com ambos os braços simultaneamente para avaliar a simetria da força e movimento.
- 04) O participante deve realizar o maior número possível de flexões em 30 segundos.
- 08) O avaliador deve estabilizar a parte superior do braço do avaliado para evitar balanços durante o teste.

20- Considerando os tipos de exercícios e os benefícios associados à prática regular de exercícios físicos em pessoas com artrite reumatoide, assinale o que for correto.

- 01) A prática de Tai Chi tem impacto significativo na redução da atividade da doença.
- 02) Treinamento resistido contribui para o aumento da força muscular.
- 04) Exercícios específicos para as mãos promovem melhora na função manual.
- 08) A prática regular de exercícios leva à redução imediata da atividade da doença.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

21- Indivíduos com hiperatividade simpática apresentam alterações cardiovasculares em comparação a indivíduos saudáveis. Sobre os indivíduos com hiperatividade simpática, assinale o que for correto.

- 01) Apresenta menor recuperação de frequência cardíaca após um teste de esforço.
- 02) Apresenta menor frequência cardíaca de repouso.
- 04) Apresenta maior indicador parassimpático de repouso.
- 08) Apresenta menor variabilidade de frequência cardíaca de repouso.

22- A respeito de exercícios físicos em indivíduos com doença de Parkinson, assinale o que for correto.

- 01) O exercício físico ameniza os tremores e a bradicinesia.
- 02) O treinamento resistido com complexidade motora (instabilidade) é uma das intervenções mais indicadas.
- 04) Quanto maior a severidade da doença, maior deve ser a velocidade de exercício na esteira.
- 08) O exercício físico pode diminuir os eventos de congelamento da marcha.

23- Dentre as adaptações cardíacas positivas que podem ocorrer relacionadas à prática do exercício físico, assinale o que for correto.

- 01) Hipertrofia concêntrica com adição de sarcômeros em paralelo.
- 02) Hipertrofia excêntrica com adição de sarcômeros em série.
- 04) Melhora da função inotrópica.
- 08) Aumento de tecido fibroso.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

24- A respeito da prescrição de exercícios físicos em indivíduos com hipertensão arterial, assinale o que for correto.

- 01) A recomendação é de que o exercício físico seja realizado até a falha concêntrica.
- 02) O treinamento resistido não deve ser realizado.
- 04) Um dos benefícios do exercício físico é a hipotensão pós-exercício.
- 08) O exercício físico ocasiona benefícios na atuação do sistema renina-angiotensina-aldosterona.

25- Identifique instrumentos e escalas que são usados na área da saúde e assinale o que for correto.

- 01) Índice de Barthel.
- 02) Escala Fugl-Meyer.
- 04) Escala de Rankin modificada.
- 08) Miniexame do estado mental.

26- Dentre as respostas das variáveis do sistema respiratório que podem ser alteradas durante o esforço físico, assinale o que for correto.

- 01) Aumento exponencial do consumo de oxigênio (VO_2) em uma atividade com carga constante.
- 02) Aumento do gás carbônico produzido (VCO_2).
- 04) Ao final de um teste incremental máximo, a razão de trocas respiratórias (VCO_2/VO_2) apresenta valor acima de 1.
- 08) A ventilação pulmonar é sinônimo de consumo de oxigênio e ela aumenta de acordo com a intensidade do exercício físico.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

27- Sobre indivíduos com doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), assinale o que for correto.

- 01) A limitação física se deve basicamente ao sistema respiratório.
- 02) Apresentam força muscular reduzida.
- 04) A cinética de consumo de oxigênio é mais rápida.
- 08) Em geral, apresentam maior percentual de fibras do tipo II do que indivíduos saudáveis.

28- Dentre os critérios adotados para não iniciar ou interromper a sessão de exercício físico em populações especiais, assinale o que for correto.

- 01) Manobra de Valsalva em indivíduos saudáveis.
- 02) Pressão arterial sistólica maior do que 160mmHg e/ou diastólica maior do que 105mmHg em indivíduos com hipertensão arterial descontrolada.
- 04) Glicemia sanguínea maior do que 350 mg/dl em diabéticos tipo I.
- 08) Saturação de oxigênio menor do que 88% em indivíduos com COVID-19.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES

29- A respeito de testes ou equipamentos que são utilizados para a avaliação da força/resistência muscular, assinale o que for correto.

- 01) Dinamômetro de preensão manual.
- 02) Teste de sentar e levantar da cadeira.
- 04) *Stork balance stand test*.
- 08) Banco de Wells.

30- Dentre as técnicas que podem ser usadas para verificar a transição dos domínios de intensidade de esforço, assinale o que for correto.

- 01) Limiar anaeróbio.
- 02) Limiar de variabilidade de frequência cardíaca.
- 04) Limiar ventilatório.
- 08) Máxima fase estável de lactato.

ESPAÇO RESERVADO PARA ANOTAÇÕES