



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE SÃO PAULO
SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE
ESCOLA MUNICIPAL DE SAÚDE/ DIVISÃO DE ENSINO
SELEÇÃO PÚBLICA PARA RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL E
ÁREA PROFISSIONAL EM SAÚDE – 2024
EDITAL DE ABERTURA DE INSCRIÇÕES Nº 02/2023



EDUCAÇÃO FÍSICA

Tipo
“U”

Data da prova:

Domingo, 03/12/2023

INSTRUÇÕES

- Você recebeu do fiscal:
 - 1 (um) caderno de questões da prova objetiva contendo 60 (sessenta) questões de múltipla escolha, com 5 (cinco) alternativas de resposta cada uma e apenas 1 (uma) alternativa correta; e
 - 1 (uma) folha de respostas personalizada da prova objetiva.
- Quando autorizado pelo fiscal do IADES, no momento da identificação, escreva no espaço apropriado da folha de respostas da prova objetiva, com a sua caligrafia usual, a seguinte frase:

A paz do coração é o paraíso dos homens.

- Verifique se estão corretas a numeração das questões e a paginação do caderno de questões, bem como a codificação da folha de respostas da prova objetiva.
- Você dispõe de 3 (três) horas e 30 (trinta) minutos para fazer a prova objetiva e deve controlar o tempo, pois não haverá prorrogação desse prazo. Esse tempo inclui a marcação da folha de respostas da prova objetiva.
- Somente 1 (uma) hora após o início da prova, você poderá entregar sua folha de respostas da prova objetiva e o caderno de provas, bem como retirar-se da sala.
- Você somente poderá retirar-se do local de aplicação das provas levando o caderno de prova no decurso dos últimos 30 minutos anteriores ao término do tempo destinado à realização da prova objetiva.
- Após o término da prova, entregue ao fiscal do IADES a folha de respostas da prova objetiva, devidamente assinada.
- Deixe sobre a carteira apenas o documento de identidade e a caneta esferográfica de tinta preta, fabricada com material transparente.
- Não é permitida a utilização de nenhum aparelho eletrônico ou de comunicação.
- Não é permitida a consulta a livros, dicionários, apontamentos e (ou) apostilas.
- Você somente poderá sair e retornar à sala de aplicação de provas na companhia de um fiscal do IADES.
- Não será permitida a utilização de lápis em nenhuma etapa da prova.

INSTRUÇÕES PARA A PROVA OBJETIVA

- Verifique se os seus dados estão corretos na folha de respostas da prova objetiva. Caso haja algum dado incorreto, comunique ao fiscal.
- Leia atentamente cada questão e assinale, na folha de respostas da prova objetiva, uma única alternativa.
- A folha de respostas da prova objetiva não pode ser dobrada, amassada, rasurada ou manchada e nem pode conter nenhum registro fora dos locais destinados às respostas.
- O candidato deverá transcrever, com caneta esferográfica de tinta preta, as respostas da prova objetiva para a folha de respostas.
- A maneira correta de assinalar a alternativa na folha de respostas da prova objetiva é cobrir, fortemente, com caneta esferográfica de tinta preta, o espaço a ela correspondente.
- Marque as respostas assim: ●

LÍNGUA PORTUGUESA
Questões de 1 a 10

QUESTÃO 1

¹ Ao lado de desafios mais recentes, persistem questões relacionadas ao subfinanciamento do Sistema Único de Saúde (SUS), à precariedade dos vínculos de trabalho e à

⁴ necessidade de valorização dos trabalhadores através de planos de carreira adequados. Destaca-se também a

⁷ necessidade de propor diretrizes e ações para o conjunto das profissões relevantes para o SUS, inclusive no que se refere aos profissionais técnicos de nível médio.

Permanece ainda como desafio a aproximação entre a

¹⁰ academia e os serviços. As residências constituem um importante caminho para superar essa distância que historicamente preocupa os construtores do sistema de saúde

¹³ no Brasil.

Disponível em: <<https://agencia.fiocruz.br/resid%C3%A2ncias-s%C3%A3o-uma-modalidade-diferenciada-de-forma%C3%A7%C3%A3o>>. Acesso em: 15 nov. 2023, com adaptações.

No que diz respeito à concordância verbal e aos sentidos, seria mantida a correção gramatical e os sentidos do texto, caso

- (A) “persistem” (linha 1) fosse substituído por **persiste**.
- (B) “Destaca-se” (linha 5) fosse substituído por **Destacam-se**.
- (C) “no que se refere” (linha 7) fosse substituído por **no que tange**.
- (D) “Permanece” (linha 9) fosse substituído por **Permanecem**.
- (E) “preocupa” (linha 12) fosse substituído por **preocupam**.

QUESTÃO 2

¹ Propostas de mudanças na formação em saúde no Brasil vêm sendo discutidas desde o final da década de 1980, com a proposição do Sistema Único de Saúde (SUS).

⁴ Atualmente, essa discussão ganhou especial relevância quando o Ministério da Saúde (MS) chamou para si a responsabilidade de orientar a formação dos profissionais da

⁷ saúde para atender às necessidades do SUS.

MACHADO, L. G. F. **Preceptoria: Formação e Competência**. Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino na Saúde). Fortaleza: Universidade Estadual do Ceará, 2017, com adaptações.

Assinale a alternativa que indica a palavra pertencente à classe dos advérbios.

- (A) “Atualmente” (linha 4)
- (B) “final” (linha 2)
- (C) “década” (linha 2)
- (D) “desde” (linha 2)
- (E) “si” (linha 5)

QUESTÃO 3

¹ A concepção de formação apontada na Política Nacional de Educação Permanente em Saúde explicita claramente, em seus documentos normativos, a

⁴ intencionalidade de uma educação coerente com a Educação Problematizadora defendida por Paulo Freire – embora essas relações não estejam devidamente referenciadas.

⁷ Percebem-se diretamente as ideias do pedagogo na afirmação de que o ser humano não pode ser compreendido fora de seu contexto: ele é o sujeito da própria formação e se

¹⁰ desenvolve por meio da reflexão a respeito de seu lugar no

¹¹ mundo, sua realidade e suas vivências.

Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/icse/a/4b6HRp4F5sMsSGq3wSdZhz/>>. Acesso em: 13 nov. 2023, com adaptações.

Com base no texto, é correto afirmar que a concepção de formação da Política Nacional de Educação Permanente em Saúde tem em Paulo Freire uma

- (A) normatização de conceitos.
- (B) pressuposição teórica.
- (C) perspectiva de metodologias.
- (D) referência bibliográfica.
- (E) inspiração de ideias.

QUESTÃO 4

¹ Apesar dos entraves, principalmente nos momentos iniciais da pandemia, a Atenção Básica permaneceu como a

⁴ porta de entrada do Sistema Único de Saúde (SUS), uma vez que se encontra capilarizada pelos territórios e conta com

⁷ atuação multiprofissional para a assistência, desde a prevenção até o cuidado dos casos suspeitos e confirmados de Covid-19. Nesse contexto, os residentes compunham as

¹⁰ equipes de saúde, atuando na resolutividade de casos sintomáticos leves e no encaminhamento adequado dos casos graves para assistência em alta complexidade.

Disponível em: <<https://scielosp.org/article/sdeb/2023.v47n137/42-57/>>. Acesso em: 11 nov. 2023, com adaptações.

No texto, a locução “uma vez que” (linhas 3 e 4) estabelece uma relação de

- (A) comparação.
- (B) causalidade.
- (C) condição.
- (D) finalidade.
- (E) concessão.

Área livre

QUESTÃO 5

Por que o Brasil tem a população mais depressiva da América Latina?

¹ “Do ponto de vista biológico, os menores níveis de testosterona acabam deixando a mulher mais exposta à doença. Por outro lado, na questão social e psicológica, a
⁴ mulher corriqueiramente está em uma posição de maior vulnerabilidade que o homem e acaba ficando com muitas obrigações, o que aumenta as chances de ela ter mais
⁷ diagnósticos do que ele.” — Volnei Costa, médico psiquiatra e presidente do conselho científico da Abrata.

[...]

¹⁰ Dartiu Xavier da Silveira, pesquisador da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), que estuda depressão há anos, também ressalta que historicamente
¹³ idosos e adultos jovens (18 a 29 anos de idade) apresentam mais chances de terem o diagnóstico da doença do que
¹⁵ outras faixas etárias.

Disponível em: <<https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/11/06/por-que-o-brasil-tem-a-populacao-mais-depressiva-da-america-latina.ghtml>>. Acesso em: 12 nov. 2023, com adaptações.

A respeito da pontuação do texto, assinale a alternativa correta.

- (A) A vírgula empregada após a palavra “biológico” (linha 1) marca o deslocamento de uma oração de natureza adverbial.
- (B) O travessão empregado antes de “Volnei Costa” (linha 7) tem a função de explicar o termo já enunciado.
- (C) As aspas empregadas antes de “Do ponto de vista (linha 1) e depois de “ele” (linha 7) têm a função de marcar uma citação indireta.
- (D) O trecho “pesquisador da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp)” (linhas 10 e 11) tem valor restritivo.
- (E) O trecho “médico psiquiatra e presidente do conselho científico da Abrata” (linhas 7 e 8) tem função explicativa.

QUESTÃO 6

O Pulso

Titãs

¹ Peste bubônica, câncer, pneumonia
Raiva, rubéola, tuberculose e anemia
Rancor, cisticercose, caxumba, difteria
⁴ Encefalite, faringite, gripe e leucemia
[...]
Hepatite, escarlatina, estupidez, paralisia
⁷ Toxoplasmose, sarampo, esquizofrenia
Úlcera, trombose, coqueluche, hipocondria
Sífilis, ciúmes, asma, cleptomania
¹⁰ [...]
Reumatismo, raquitismo, cistite, disritmia
Hérnia, pediculose, tétano, hipocrisia
¹³ Brucelose, febre tifoide, arteriosclerose, miopia
¹⁴ Catapora, culpa, cárie, cáibra, lepra, afasia

Disponível em: <<https://www.lettras.mus.br/titas/48989/>>. Acesso em: 10 nov. 2023, com adaptações.

Considerando os aspectos linguísticos e as ideias do texto, assinale a alternativa correta.

- (A) Na linha 1, o adjetivo “bubônica” confere à palavra “peste” um sentido figurado.
- (B) A palavra “tétano” (linha 12) está empregada em sentido figurado.
- (C) A ênfase retórica do texto recai sobre as doenças físicas.
- (D) Todas as palavras da segunda estrofe (linhas de 6 a 9) são substantivos.
- (E) A palavra “afasia” (linha 14) tem sentido de “apatia” no texto.

QUESTÃO 7

A radical influência da tecnologia no sono das pessoas

¹ Dos monitores de sono até os medicamentos para ficar acordado, o século 21 vem trazendo um conjunto de novas tecnologias capaz de alterar radicalmente a forma
⁴ como dormimos.

Muitas dessas novas tecnologias pretendem otimizar o sono. Elas prometem ajudar a adaptar o cronograma do
⁷ sono à nossa vida social, ajudar-nos a dormir por mais tempo ou até pular uma noite de sono por completo.

Analizamos aqui como a tecnologia vem permeando o
¹⁰ nosso sono e o que nos reserva o futuro.

Disponível em: <<https://g1.globo.com/saude/noticia/2023/06/13/a-radical-influencia-da-tecnologia-no-sono-das-pessoas.ghtml>>. Acesso em: 10 nov. 2023, com adaptações.

Em relação aos aspectos linguísticos e aos sentidos do texto, assinale a alternativa correta.

- (A) Na linha 10, a forma verbal “reserva” concorda com o sujeito “o futuro”.
- (B) A palavra “capaz” (linha 3) estabelece concordância nominal com “século 21” (linha 2).
- (C) Na linha 5, a palavra “otimizar” tem sentido figurado no texto.
- (D) A forma verbal “prometem” (linha 6) concorda com o sujeito “Muitas dessas novas tecnologias” (linha 5).
- (E) Na linha 1, a palavra “até” estabelece sentido de limitação.

Área livre

QUESTÃO 8

¹ A lavradora Raimunda Ferreira de Oliveira, de 79 anos de idade, que nunca trabalhou com carteira assinada, lembra como era a saúde antes da criação do Sistema Único de Saúde (SUS).

⁴ — A gente tinha que pagar para ver o médico. Aqui, em Rosário — município maranhense —, tinha um médico ⁷ só e a gente ia na casa dele para ser atendida quando ⁸ acontecia alguma coisa.

Disponível em: <https://noticias.r7.com/saude/qualidade-de-atendimento-ainda-e-desafio-do-sus-19082013?utm_source=googleamp>. Acesso em: 11 nov. 2023, com adaptações.

Quando aos sentidos e aos aspectos linguísticos do texto, assinale a alternativa correta.

- (A) A concordância verbal em “A gente tinha” (linha 5) está em desacordo com a norma-padrão.
- (B) O verbo “ver” (linha 5) tem, no texto, sentido que extrapola a percepção pela visão.
- (C) Na linha 6, o emprego de travessões após “Rosário” e “maranhense” marca o discurso direto.
- (D) O verbo “ter”, em “tinha um médico” (linha 6), apresenta sentido de “possuir”.
- (E) A inserção de vírgula após “só” (linha 7) comprometeria a correção gramatical do período.

QUESTÃO 9

¹ O modelo de atenção à saúde no Brasil resultou, desde o seu início, de trocas e apropriações de experiências entre europeus, índios e africanos, particularmente no que ⁴ tange à prática médica (PÔRTO, 2006). Com o processo de expansão marítima europeia, iniciado nos séculos 15 e 16, ocorreu um significativo aumento na circulação de ⁷ mercadorias e contatos entre os povos, mas também houve uma verdadeira “união microbiana” com um novo trânsito de doenças entre territórios distintos.

¹⁰ Com a chegada dos portugueses à Terra de Santa Cruz, um mundo novo e desafiante se formava em relação às enfermidades. Aqui, juntaram-se à malária, doença ¹³ tropical, até então desconhecida para os europeus, aquelas trazidas pelos colonizadores, como peste bubônica, cólera e varíola e, posteriormente, com a chegada dos africanos, ¹⁶ filaríose e a febre amarela.

OLIVEIRA, André Luiz de. *História da saúde no Brasil: dos primórdios ao surgimento do SUS*.

Disponível em: <<https://facasc.emnuvens.com.br/ret/article/view/198>>. Acesso em: 14 nov. 2023, com adaptações.

Considerando as estruturas linguísticas e os sentidos do texto, assinale a alternativa correta.

- (A) Na linha 11, a forma verbal “se formava” concorda com “desafiante”.
- (B) O uso do sinal indicativo de crase em “à saúde” (linha 1) e em “à malária” (linha 12) obedece à mesma regra gramatical.
- (C) Os novos contatos entre povos estão dissociados da propagação de doenças no Brasil.
- (D) O emprego de um par de vírgulas, em “desde o seu início” (linha 2), tem função de isolar elemento de natureza adverbial.
- (E) O uso do sinal indicativo de crase em “às enfermidades” (linha 12) justifica-se por uma exigência de natureza verbal.

QUESTÃO 10

¹ A diversidade racial, presente no Brasil desde a sua colonização, possibilitava um leque de opções de tratamentos, pois os índios, os colonizadores e ⁴ posteriormente os negros eram detentores de conhecimentos próprios para lidar com as enfermidades. Essas culturas, a partir de suas cosmovisões, ofereciam procedimentos ⁷ terapêuticos peculiares para as moléstias que ocasionalmente os acometiam.

Desse modo, rezas, feitiços, plantas e ervas nativas ¹⁰ eram utilizados rotineiramente por pajés, na população indígena, e por curandeiros, na população negra, únicas formas de acesso à saúde para a maioria da população.

¹³ Algumas técnicas foram introduzidas aos poucos. Para quem poderia custear, havia a figura do prático ou barbeiro, que utilizava procedimentos avançados para a ¹⁶ época, como sangria ou aplicação de sanguessugas, técnicas ¹⁷ utilizadas por médicos europeus.

OLIVEIRA, André Luiz de. *História da saúde no Brasil: dos primórdios ao surgimento do SUS*. Disponível em: <<https://facasc.emnuvens.com.br/ret/article/view/198>>. Acesso em: 14 nov. 2023.

Acerca dos aspectos linguísticos, da pontuação e dos sentidos do texto, assinale a alternativa correta.

- (A) O emprego de vírgulas para isolar “presente no Brasil desde a sua colonização” (linhas 1 e 2) tem função de marcar elemento de natureza adverbial.
- (B) Em “os acometiam” (linha 8), o pronome “os” se refere a “procedimentos terapêuticos peculiares” (linhas 6 e 7).
- (C) “Desse modo” (linha 9) pode ser substituído por **Assim** sem prejuízo para a correção gramatical e para os sentidos do texto.
- (D) O emprego de um par de vírgulas para isolar a palavra “posteriormente” (linha 4) alteraria os sentidos do texto e comprometeria sua correção gramatical.
- (E) O uso de vírgula depois da palavra “barbeiro” (linha 15) marca a introdução de uma oração adjetiva restritiva.

Área livre

QUESTÃO 11

Segundo a Lei nº 8.080/1990, título III-A, art. 26-A, a telessaúde abrange a prestação remota de serviços relacionados a todas as profissões da área da saúde, regulamentadas pelos órgãos competentes do Poder Executivo federal, e deve obedecer a determinados princípios, entre os quais é correto citar

- (A) regionalização.
- (B) dignidade e valorização do profissional de saúde.
- (C) promoção da equidade de acesso dos brasileiros às ações e aos serviços de saúde.
- (D) igualdade de assistência à saúde.
- (E) organização dos serviços públicos de modo a evitar duplicidade de meios para fins idênticos.

QUESTÃO 12

O atual modelo de prestação de serviços de saúde do Brasil – o Sistema Único de Saúde (SUS) – é resultado de um processo histórico conhecido com o movimento sanitário brasileiro, intensificado a partir das décadas de 1970 e de 1980.

A respeito desse processo histórico, assinale a alternativa correta.

- (A) A criação do Instituto Nacional de Previdência Social (INPS), em 1966, configurou uma medida de racionalização administrativa sem alterar a tendência do período anterior de expansão dos serviços, em particular da assistência médica e da cobertura previdenciária.
- (B) O Movimento Sanitário Brasileiro teve como ponto alto de sua articulação a VI Conferência Nacional de Saúde em 1984.
- (C) As pressões populares e do movimento sanitário não conseguiram avanço no campo da extensão de cobertura em função do modelo político vigente.
- (D) O SUS foi proposto com uma nova fase da política brasileira, estabelecida com a revolução de 1988.
- (E) Os indicadores de saúde da época do Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social (INAMPS) melhoraram.

Área livre**QUESTÃO 13**

As atividades da Comissão Nacional sobre Determinantes Sociais da Saúde (CNDSS) têm como referência o conceito de saúde, tal como o concebe a Organização Mundial de Saúde (OMS) – “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença ou enfermidade” – e o preceito constitucional de reconhecer a saúde como um “direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação” (art. 196 da Constituição Federal de 1988).

Assinale a alternativa que apresenta um objetivo da CNDSS.

- (A) Manter o portal referente aos Determinantes Sociais de Saúde (DSS), o qual, além de informações acerca das atividades da CNDSS, inclui dados, informações e conhecimentos a respeito dos DSS existentes nos sistemas de informação e na literatura mundial e nacional.
- (B) Apresentar recomendações concretas de políticas, programas e intervenções para o combate às iniquidades de saúde geradas pelos DSS.
- (C) Apoiar o desenvolvimento de políticas e programas para a promoção da equidade em saúde.
- (D) Atuar nas condições materiais e psicossociais nas quais as pessoas vivem e trabalham, buscando assegurar melhor acesso a água limpa, tratamento de esgoto, habitação adequada, alimentos saudáveis, serviços de saúde e educação de qualidade.
- (E) Expressar, com maior ou menor nível de detalhe, o conceito, atualmente bastante generalizado, de que as condições de vida e trabalho dos indivíduos e de grupos da população estão relacionadas com a respectiva situação de saúde.

QUESTÃO 14

A epidemiologia busca respostas para questões relacionadas com os diversos agravos à saúde. Essa atividade deve ser norteadas por uma série de etapas que permitirão, a quem estiver desenvolvendo a pesquisa, obter informações que o auxiliem na tomada de decisões. Assim, as decisões clínicas, sociais, ou mesmo políticas relacionadas com a saúde das populações devem ser fundamentadas em uma investigação científica rigorosa, de modo a maximizar os benefícios e minimizar custos/agravos.

Com base nos delineamentos de estudo dentro da epidemiologia, assinale a alternativa correta.

- (A) Avaliar tendências temporais na mortalidade decorrente de afogamento nas cinco regiões do Brasil, de 2010 a 2020, é um estudo do tipo transversal.
- (B) Estudos observacionais são aqueles que têm por base a observação da magnitude da ocorrência de determinados eventos com interferência direta sobre o objeto de estudo.
- (C) Estudos observacionais podem ser categorizados como descritivos e analíticos. Os analíticos também se subdividem em estudos ecológicos e experimentais.
- (D) Os estudos epidemiológicos são, geralmente, classificados como estudos observacionais.
- (E) Os estudos de coorte normalmente apresentam curta duração e baixo custo.

QUESTÃO 17

Para cada grupo de doenças ou de eventos de interesse em saúde pública, existem sistemas que coletam dados e disponibilizam informações com o intuito de contribuir para a definição de prioridades nos diferentes níveis de atenção. Em razão da relevância para a Vigilância Epidemiológica, alguns sistemas de informação em saúde se destacam.

A esse respeito, assinale a alternativa que corresponde ao objetivo do sistema de informação em saúde indicado.

- (A) Sistema de Informação sobre Mortalidade (SIM) – coleta dados da declaração de nascido vivo sobre a gestação, o feto, o parto, a criança nascida e a atenção pré-natal.
- (B) Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos (Sinasc) – contempla o registro das informações produzidas por todas as equipes de atenção básica. É composto por dois sistemas de captação de dados: Coleta de Dado Simplificado (CDS) e Prontuário Eletrônico do Cidadão (PEC).
- (C) Sistema de Informação de Agravos de Notificação (Sinan) – coleta dados sobre doenças de notificação compulsória. Perpassa todas as esferas de governo, alimentando bancos de dados municipal, estadual e nacional.
- (D) Sistema de Informações Ambulatoriais do Sistema Único de Saúde (SUS) (SIA/SUS) – coleta dados cuja fonte é a declaração de óbito.
- (E) Sistema de Informação em Saúde para Atenção Básica (Sisab) – contempla atendimentos e procedimentos ambulatoriais.

QUESTÃO 18

A Política Nacional de Atenção à Saúde dos Povos Indígenas visa a garantir aos povos indígenas o acesso à atenção integral à saúde, de acordo com os princípios e diretrizes do Sistema Único de Saúde, contemplando a diversidade social, cultural, geográfica, histórica e política, de modo a favorecer a superação dos fatores que tornam essa população mais vulnerável aos agravos à saúde de maior magnitude e a transcendência entre os brasileiros, reconhecendo a eficácia de sua medicina e o direito desses povos à sua cultura.

Assinale a alternativa que contempla uma diretriz da Política Nacional de Atenção à saúde dos povos indígenas.

- (A) Controle social.
- (B) Disponibilidade de serviços, recursos humanos e infraestrutura.
- (C) Relações sociais entre os diferentes povos indígenas do território e a sociedade regional.
- (D) Atenção básica realizada por intermédio dos agentes indígenas de saúde, nos postos de saúde, e pelas equipes multidisciplinares periodicamente, conforme planejamento das suas ações.
- (E) Os serviços de saúde e as comunidades terão outra instância de atendimento, que serão denominados Pólos-Base.

QUESTÃO 19

A Política Nacional de Saúde Integral das Populações do Campo e da Floresta (PNSIPCF) possui o objetivo de promover a saúde das populações do campo e da floresta por meio de ações e iniciativas que reconheçam as especificidades de gênero, geração, raça/cor, etnia e orientação sexual, visando ao acesso aos serviços de saúde, à redução de riscos e agravos à saúde decorrentes dos processos de trabalho e das tecnologias agrícolas e à melhoria dos indicadores de saúde e da qualidade de vida. Na elaboração de planos, programas, projetos e ações de saúde, alguns princípios e diretrizes são observados.

Assinale a alternativa que apresenta um princípio e (ou) diretriz referente à PNSIPCF.

- (A) Promover a inclusão, no Plano Nacional de Saúde, das metas e prioridades para a organização das ações de saúde para as populações do campo e da floresta.
- (B) Promover a inclusão da PNSIPCF no Plano Municipal de Saúde.
- (C) Produzir dados estratificados a respeito das populações do campo e da floresta e manter atualizados os sistemas nacionais de informação em saúde.
- (D) Valorizar práticas e conhecimentos tradicionais, com a promoção do reconhecimento da dimensão subjetiva, coletiva e social dessas práticas e a produção e reprodução de saberes das populações tradicionais.
- (E) Garantir o acesso aos serviços de saúde com resolutividade, qualidade e humanização, incluindo as ações de atenção, as especializadas de média e alta complexidade e as de urgência e de emergência, de acordo com as necessidades e demandas apontadas pelo perfil epidemiológico da população atendida.

QUESTÃO 20

No Sistema Único de Saúde, há um princípio o qual afirma que deve ser garantido ao usuário, o acesso a todos os níveis de atenção, tendo prioridade as atividades preventivas, sem prejuízo dos serviços assistenciais.

O princípio que retrata essa informação é o da

- (A) equidade.
- (B) regionalização.
- (C) universalidade.
- (D) hierarquização.
- (E) integralidade.

Área livre

QUESTÃO 21

Acerca dos propósitos e princípios constantes no Código de Ética Profissional do Sistema CONFED/CREFS, assinale a alternativa correta.

- (A) O valor de multa, em caso de infração ética que lesa o beneficiário do serviço prestado, é calculado de acordo com as normas do código de defesa do consumidor.
- (B) Incorre em infração ética o Profissional que transgredir o código de ética da profissão, mas será apenas advertido o profissional que tiver conhecimento de transgressão deste Código e omitir-se de denunciá-la ao respectivo Conselho Regional de Educação Física.
- (C) O Sistema CONFED/CREFS deve visar assegurar por definição: qualidade, competência e atualização técnica, científica e moral dos Profissionais nele incluídos através de inscrição legal e competente registro.
- (D) Estabelecer o piso salarial para a remuneração da profissão em função dos seguintes aspectos tais quais: o tempo que será consumido na prestação do serviço; a competência e o renome do Profissional; entre outros.
- (E) Dentre as responsabilidades e deveres do Profissional de Educação Física está a obrigação de promover a saúde e a prática de exercícios físicos ao beneficiário apenas enquanto este se encontra supervisionado pelo profissional.

QUESTÃO 22

O exercício da profissão exige do profissional de educação física conduta compatível com os preceitos da Lei nº 9.696/1998, das normas expedidas pelo Sistema CONFED/CREFS (Resolução CONFED nº 307/2015) e com os demais princípios da moral individual, social e profissional. Neste sentido, assinale a alternativa que apresenta situação em que o profissional não estaria sujeito a penalidades por infração ética.

- (A) Não compartilhamento de informações de seus beneficiários sem a ciência ou aprovação prévia destas.
- (B) Exercício da profissão sem estar registrado no Sistema CONFED/CREFS, desde que possua diploma de ensino superior em educação física.
- (C) Utilização indevida de informação obtida em razão de sua atuação profissional, com a finalidade de obter benefício para si ou para terceiros.
- (D) Fazer referências prejudiciais ou, de qualquer modo, desabonadoras a colegas de profissão, ou a outros profissionais nos diversos espaços de atuação profissional.
- (E) Pactuar, em nome do espírito de solidariedade, com erro ou atos infringentes das normas éticas ou legais que regem a profissão.

Área livre

QUESTÃO 23

Ao profissional de educação física, no desempenho das suas funções, é

- (A) permitido assinar documento ou relatório elaborado por terceiros, sem sua orientação, supervisão ou fiscalização.
- (B) vedado emitir parecer técnico a respeito de questões pertinentes a seu campo profissional.
- (C) desaconselhado manter-se atualizado acerca de pesquisas e descobertas técnicas.
- (D) vedado portar e utilizar sua cédula de identidade profissional (CIP) como documento oficial, na foto em exercício de sua profissão.
- (E) permitido ter várias fontes de renda, mesmo que venham de diferentes funções.

QUESTÃO 24

A Lei nº 9.696/1998, que regulou a profissão de educação física e criou os conselhos (federal e regionais) de educação física, foi alterada pela Lei nº 14.386/2022. Nesse sentido, na forma da lei, apenas a partir da alteração ocorrida em 2022,

- (A) cabe ao CONFED registrar os profissionais e expedir as carteiras de identidade profissional (CIPs).
- (B) serão inscritos nos quadros dos Conselhos Regionais de Educação Física somente os profissionais os possuidores de diploma, nacional ou estrangeiro, obtido em curso de Educação Física oficialmente autorizado ou reconhecido, não havendo necessidade de revalidação ou reconhecimento pelo Ministério da Educação.
- (C) os conselheiros dos CREFS e do CONFED serão escolhidos por eleição direta, por meio de voto pessoal, secreto e obrigatório dos profissionais inscritos nos CREFS, e será aplicada multa ao profissional que deixar de votar sem causa justificada.
- (D) compete aos CREFS elaborar e aprovar a proposta do regimento interno respectivo e de eventuais alterações que promovam modificações necessárias para assegurar as especificidades de cada região abrangida pelo conselho.
- (E) compete ao CONFED organizar, disciplinar e manter atualizado o registro dos profissionais e das pessoas jurídicas que se inscreverem para exercer atividades de educação física na região.

Área livre

QUESTÃO 25

De acordo com os atuais normativos em vigor, assinale a alternativa que corresponde a um princípio da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS).

- (A) O empoderamento, que se refere ao processo de intervenção que estimula os sujeitos e coletivos a obedecerem às decisões vindas de órgãos e conselhos de saúde que ditam modos de vida adequado às suas condições socioeconômico-culturais.
- (B) A heteronomia, que se refere à identificação de potencialidades e ao desenvolvimento de capacidades, possibilitando escolhas conscientes de sujeitos e comunidades acerca de suas ações e trajetórias.
- (C) A participação dos governos federal e estaduais, quando as intervenções consideram a visão de gestores e profissionais da área da saúde na identificação de problemas e solução de necessidades, atuando como únicos planejadores, executores e avaliadores de ações.
- (D) A intrasetorialidade, que diz respeito ao exercício permanente da desfragmentação das ações e serviços ofertados por um setor, visando à construção e articulação de redes cooperativas e resolutivas.
- (E) A territorialidade, que diz respeito à atuação que considera o território nacional de forma unificada, planejando e executando ações independentemente de singularidades e especificidades dos diferentes territórios no planejamento e no desenvolvimento de ações intra e intersetoriais com impacto na situação, nos condicionantes e nos determinantes da saúde neles inseridos, de forma equânime.

Área livre

QUESTÃO 26

Entre os temas prioritários da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) estão as práticas corporais e atividades físicas, por se configurarem como um comportamento modificável e pelo potencial de prevenção e (ou) tratamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que, por sua vez, representam a maior causa de mortes no Brasil. Neste sentido, em relação ao papel da educação física e das práticas corporais na PNPS, assinale a alternativa correta.

- (A) Em face do caráter estratégico relacionado à qualidade de vida e à prevenção do adoecimento, as ações de atividade física/ práticas corporais devem priorizar às populações adoecidas ou mais vulneráveis, visto serem essas as mais necessitadas de cuidados em saúde pública.
- (B) Por ser um profissional formado na modalidade bacharelado, e não em licenciatura, não cabe ao profissional de educação física que atua na saúde pública a educação, a produção e a disseminação de conhecimentos e saberes, enquanto estímulo a uma atitude reflexiva e resolutiva a respeito dos problemas, necessidades e potencialidades dos coletivos em cogestão, compartilhando e divulgando os resultados de maneira ampla com a coletividade.
- (C) A contribuição do profissional de educação física na PNPS, por meio da clínica ampliada, visa ao fortalecimento da consulta individualizada, voltada ao cuidado biomédico, à farmacologização e à medicalização do cuidado com o paciente.
- (D) Por serem abordagens concorrentes, cabe ao profissional de educação física priorizar a perspectiva biomédica, pautada na prescrição do exercício com enfoque essencialmente no tratamento de doenças crônicas e agudas, e não na prevenção de condições modificáveis ou evitáveis.
- (E) Cabe à PNPS promover práticas corporais e atividades físicas, o que compreende promover ações, aconselhamento e divulgação de práticas corporais e atividades físicas, incentivando a melhoria das condições dos espaços públicos, considerando a cultura local e incorporando brincadeiras, jogos e danças populares, entre outras práticas.

Área livre

QUESTÃO 29

Segundo a Carta de Ottawa para a promoção da saúde (1986), apresentada na primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, algumas estratégias que deveriam ser desenvolvidas por cada nação signatária para conter o aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). Tais estratégias colocam a atividade física como política pública de promoção e saúde, que visa a atender às necessidades sociais básicas da população, no intuito de realizar a cidadania plena. Em outras palavras, visa promover o bem-estar da população menos favorecida economicamente. Neste sentido, fazem parte destas estratégias

- (A) a criação de ambientes saudáveis e (ou) favoráveis à saúde encorajando o cuidado individual para que, havendo educação em saúde, o sujeito consiga cuidar de si independentemente do ambiente que o cerca, se responsabilize-se por suas práticas atividades físicas regulares.
- (B) a reorientação dos serviços de saúde, unificando e centralizando a responsabilidade da promoção de saúde em instituições de saúde (e seus profissionais), e políticas governamentais com o objetivo de remediar populações que portem DCNT.
- (C) o reforço da ação comunitária, no qual há o empoderamento, e exigência da presença de agentes dos poderes legislativo e executivo, para que estes assumam as responsabilidades e executem as políticas públicas relacionadas à prática de atividade física e a diminuição da incidência de DCNT.
- (D) a promoção da atividade física de maneira padronizada, por intermédio de protocolos validados internacionalmente por todo o território nacional com uso de campanhas públicas, criação ambientes saudáveis e aumento de impostos sobre alimentos ricos em açúcar.
- (E) o desenvolvimento de competências pessoais, visto que a promoção da saúde pressupõe o desenvolvimento pessoal e social, por meio da melhoria da informação, educação para a saúde e reforço das competências que habilitem para uma vida saudável. Desse modo, as populações ficam mais habilitadas para controlar a sua saúde e o ambiente e para fazer opções conducentes à saúde.

Área livre

QUESTÃO 30

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), o transtorno do espectro do autismo (TEA) é classificado como um dos transtornos do neurodesenvolvimento, caracterizado pelas dificuldades de comunicação e interação social e pelos comportamentos restritos e repetitivos. É muito comum que pessoas com TEA tenham comorbidades, ou seja, a ocorrência de duas ou mais doenças relacionadas no mesmo paciente e ao mesmo tempo. Portanto, além de questões comportamentais, pessoas com TEA

- (A) que sejam adultas e idosas, quando recebem acompanhamento multidisciplinar, nele deve haver muita ênfase no desenvolvimento de habilidades de base motora, como coordenação motora fina, pois, devido à rigidez cognitiva característica do transtorno, à esse ponto, é tarde para aprimorar habilidades funcionais, possibilidades de comunicação e ampliar seu repertório de comportamentos sociais.
- (B) comumente apresentam alterações motoras que podem ser sutis ou muito limitantes, como alterações de postura e de equilíbrio, incoordenação motora global e fina, hipotonia, dificuldades no sequenciamento motor e em lidar com objetos.
- (C) apresentam boa estabilidade de controle postural, baixa oscilação, maior dependência da visão, necessitando de grande número de ajustes antecipatórios e menor variabilidade nos ajustes compensatórios, tornando, de forma geral processamento vestibular e proprioceptivo típicos.
- (D) tendem a apresentar algum grau de hipotonia, o que aumenta o risco de subluxação do quadril e alteração estrutural do crescimento ósseo com rotações além do aumento da curva do arco plantar, que pode interferir na base de apoio e no equilíbrio, com instabilidade de tornozelo, joelho e quadril, mudando a mecânica da marcha.
- (E) têm o brincar comprometido na infância no período sensório-motor, na fase exploratório sensorial e motora primária, devido às dificuldades com relação às habilidades motoras grossas e finas. Já na fase do brincar simbólico (faz-de-conta e jogos com regras complexas), essas crianças tendem a otimizar suas habilidades sociais por terem eficiência no uso dos sistemas de neurônios-espelho e habilidades de imitação.

Área livre

QUESTÃO 34

Em relação ao caso descrito e os seus conhecimentos referentes a diabetes tipo 2, assinale a alternativa correta.

- (A) Visto que sua glicemia atual está dentro dos valores de referência considerados normais, a paciente não é mais considerada diabética.
- (B) Os sintomas relatados pela paciente não têm relação com a diabetes, visto que a diabetes é caracterizada por excesso de glicose no sangue, e os sintomas relatados são de um quadro agudo de hipoglicemia.
- (C) Os exames se mostram incoerentes, pois não é possível que o valor de glicemia esteja normal e a hemoglobina glicada esteja classificada como pré-diabetes.
- (D) É provável que a paciente só tenha seguido as recomendações nos últimos dias antes da consulta. Isso justificaria a presença de glicemia normal, enquanto as outras variáveis estão acima do valor de referência.
- (E) Sendo resistente à insulina (sintoma observado na diabetes tipo 2), a paciente se beneficiaria apenas de exercícios físicos aeróbios.

QUESTÃO 35

Ainda em relação ao caso relatado, assinale a alternativa correta.

- (A) A paciente se beneficiaria com a prática de exercícios físicos vigorosos, pois eles atuam tanto na resistência à insulina e maior captação de glicose pelo tecido muscular, quanto no aumento de beta-oxidação, aumentando o consumo de ácidos graxos como fonte de energia pelo corpo.
- (B) Sabendo que seus exames não estão com os valores desejados pela equipe multidisciplinar, a paciente se comprometeu a seguir seu plano alimentar e realizar exercícios conforme a indicação. Assim, quando ela voltar à consulta mensal, será possível ver a melhora de todos os índices analisados.
- (C) A paciente está correta ao decidir abolir carboidratos da alimentação, pois é fato que, segundo a fisiologia humana, a única forma de haver glicose na corrente sanguínea é por meio da ingestão de carboidratos.
- (D) A paciente decidiu, por conta própria, comprar e consumir insulina na forma injetável, duas vezes por dia, para se tratar. A medida será eficaz e benéfica em seu tratamento, visto que a diabetes tipo 2 é caracterizada pela falta de produção de insulina pelo pâncreas.
- (E) A melhora da sensibilidade das células musculares à insulina, por meio do exercício físico, é importante para pessoas com diabetes tipo 2, cuja resistência insulínica é sua condição mais presente e perigosa. Assim, portadores de diabetes tipo 1 não terão benefícios significantes na prática de exercícios físicos moderados ou vigorosos.

Área livre

QUESTÃO 36

Excesso de peso e obesidade são preocupações constantes de políticas públicas para promoção de saúde, e é muito comum que essas condições venham acompanhadas de comorbidades como diabetes, dislipidemias e síndromes metabólicas. De acordo com o Sistema de Vigilância de fatores de risco e Proteção Para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), 61,4% da população brasileira está com excesso de peso e 24,3% está em quadro de obesidade. Neste sentido, acerca da obesidade, sedentarismo e seus desdobramentos fisiológicos, assinale a alternativa correta.

- (A) É considerado insuficientemente ativo o sujeito que não tenha realizado nenhuma atividade física no tempo livre nos últimos três meses, que não realiza esforços físicos intensos no trabalho, que não se desloca para o trabalho ou curso/escola caminhando ou de bicicleta (independentemente da duração do deslocamento), e que não participa da limpeza pesada de sua casa.
- (B) A inatividade física é uma escolha individual e consciente, de total responsabilidade do indivíduo, visto que há programas de políticas públicas e promoção de saúde que estimulam a prática de atividades físicas e hábitos saudáveis.
- (C) A obesidade também deve ser considerada como transtorno psiquiátrico, pois é compreendida como uma manifestação somática de um conflito psicológico subjacente.
- (D) Há três componentes primários no sistema neuroendócrino relacionados à obesidade: o sistema aferente, que envolve a leptina e sinais de saciedade e apetite de curto prazo; a unidade de processamento do sistema nervoso central; e o sistema eferente, um complexo de apetite, saciedade, efetores autonômicos e termogênicos, que leva ao estoque energético.
- (E) Recomenda-se que indivíduos com diabetes mellitus tipo 1 realizem, no máximo, 150 minutos semanais de exercício aeróbio de moderada ou vigorosa intensidade, pois, após o exercício prolongado, a captação da glicose permanece aumentada por até 2 horas, por mecanismos independentes da insulina, e por até 48 horas, por meio de mecanismos dependentes da insulina, o que pode causar quadros perigosos de hipoglicemia nos praticantes.

Área livre

QUESTÃO 40

A partir de 65 anos de idade, ou seja, na terceira idade,

- (A) a andropausa, nos homens, e a menopausa, nas mulheres, ocorre de maneira muito semelhante. Em ambos há a lenta e contínua queda na produção dos hormônios sexuais testosterona e estrógeno, respectivamente.
- (B) em função da queda na produção de estrógeno e do aumento da produção de progesterona, na menopausa, mulher tende a aumentar o percentual de gordura corporal, concentrando-a mais na região do tronco, o que, em casos mais graves, altera seu centro de gravidade aumentando o risco de quedas nas atividades da vida diária.
- (C) mulheres tendem a ser mais resistentes à osteoporose e à osteopenia, pois ambos os seus hormônios sexuais (estrógeno e progesterona) têm ação anabólica, aumentam, enquanto o homem conta apenas com a testosterona para o mesmo fim.
- (D) o número de doenças crônicas concomitantes e suas consequências aumentam, e seus sinais e sintomas diminuem a qualidade de vida do idoso, aumentando os índices de mortalidade por doenças que compõem a síndrome metabólica e câncer.
- (E) há o aumento do risco e da incidência de quedas, principalmente em mulheres. Esse aumento está fortemente relacionado a baixos níveis de força e de massa muscular em mulheres idosas, independentemente de fatores socioeconômicos e tempo de escolaridade.

QUESTÃO 41

A Lei nº 8.080/1990, no art. 2º, estabelece a saúde como um direito fundamental do ser humano, cujas condições são indispensáveis para o seu pleno exercício devem ser providas pelo Estado. Assim, surge o Sistema Único de Saúde (SUS). Acerca desse Sistema, assinale a alternativa correta.

- (A) Tem como parte da atenção primária serviços especializados em nível ambulatorial e hospitalar, recebendo pacientes de média complexidade
- (B) Foi criado como parte executiva dessa regulamentação: o acesso à saúde por meio do SUS é gratuito e universal, devendo ser acessível a todos os brasileiros e naturalizados de maneira justa, ao passo que turistas e estrangeiros não residentes devem custear seguros-saúde para não onerar o sistema.
- (C) Entende por saúde coletiva um dever do Estado na prestação de serviços de prevenção e de assistência à saúde direcionada, principalmente, a populações e grupos mais vulneráveis.
- (D) Preconiza que práticas de atividades físicas devem ser construídas a partir de componentes culturais, históricos, políticos, econômicos e sociais de determinada localidade, de forma articulada ao espaço-território.
- (E) Entende por saúde pública o bem-estar físico, mental e social da população em geral, também percebida como vinculada à qualidade de vida e à busca por felicidade.

QUESTÃO 42

A prática de exercícios físicos pode ter ação e consequências diferentes em populações diferentes, como entre crianças e adultos, pessoas com doenças crônicas, idosos etc. Neste sentido, acerca do exercício físico, assinale a alternativa correta.

- (A) Para ganho de força muscular, o exercício deve ser executado com cargas maiores em menos repetições por série (≤ 7 repetições máximas) e com menor intervalo de recuperação entre as séries (≤ 1 minuto).
- (B) O exercício do tipo treinamento de força, em mulheres, tem o benefício adicional da diminuição dos níveis de cortisol em repouso em longo prazo, sendo benéfico na manutenção de processos inflamatórios.
- (C) Para pessoas com doenças crônicas neuropáticas, como fibromialgia, atenua comorbidades frequentes, como depressão e ansiedade, exercendo importante papel na melhora da saúde em seu mais amplo conceito, ou seja, nos aspectos fisiológicos, sociais e psicológicos.
- (D) Em idosos, deve-se priorizar o estímulo ao aumento das fibras musculares do tipo I, visto que as fibras do tipo II são mais resistentes à atrofia, enquanto as do tipo I podem sofrer declínio acima de 20% com o passar dos anos.
- (E) Praticado por crianças, o exercício deve ter critérios próprios, visto que crianças não são miniaturas de adultos. Nesse sentido, é esperada nelas uma menor atividade cronotrópica, provavelmente em causa de uma maior ativação dos quimiorreceptores periféricos em relação a um maior acúmulo de subprodutos do metabolismo muscular.

QUESTÃO 43

Existem alguns indicadores que são usadas como marcadores de saúde e preditores de mortalidade, tanto por todas as causas, quanto por doenças do sistema cardiovascular. A respeito desses indicadores já conhecidos pela literatura científica, assinale a alternativa correta.

- (A) Altos níveis de força avaliados em adolescentes e adultos têm correlação com menor incidência de morte precoce por doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade, mas não influenciam mortes relacionadas a transtornos mentais ou suicídios.
- (B) São exemplos de fatores que não influenciam ou não são considerados fatores de risco de mortalidade: alimentação, condições socioeconômicas e nível de escolaridade/tempo de estudo.
- (C) A força de preensão palmar é uma boa forma de avaliar a força muscular de um indivíduo. Baixa força de preensão palmar está associada a uma maior mortalidade por todas as causas.
- (D) Indicadores antropométricos são eficientes em prever estado de saúde ou predisposição a doenças crônicas não transmissíveis, sendo as variáveis relação cintura quadril, índice de massa corporal e circunferência de cintura muito usadas por serem padronizadas para a população em geral, independentemente do sexo ou da idade dos sujeitos.
- (E) A sarcopenia é um parâmetro usado como preditor de mortalidade apenas relacionado a doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, não tendo relação com quedas ou hospitalização em idosos.

QUESTÃO 44

Define-se "dupla tarefa" como a capacidade de efetivar uma ação primordial incorporada a uma segunda atividade. No que se refere a atividades físicas que usam a dupla tarefa, assinale a alternativa correta.

- (A) A capacidade de realizar exercícios com dupla tarefa tende a diminuir com o avançar da idade. Em idosos, é maior o tempo para realização de duplas tarefas, principalmente quando associadas a atividades que exijam memória de curto prazo.
- (B) Em idosos saudáveis, os exercícios com dupla tarefa melhoram variáveis como coordenação motora e equilíbrio postural, mas não se mostram superiores a exercícios físicos tradicionais.
- (C) Em idosos ou adultos com comprometimento motor, a dupla tarefa é segura e recomendada por sua eficácia, pois simulam com maior precisão situações e atividades da vida diária desses indivíduos.
- (D) O exercício físico multimodal com dupla tarefa apresenta resultados superiores na funcionalidade motora referente à velocidade da marcha, força, condicionamento físico e equilíbrio estático de idosos com doença de Alzheimer, quando comparado ao exercício sem a dupla tarefa. Porém, não apresenta superioridade em variáveis relacionadas à cognição ou funções executivas.
- (E) Exercícios com dupla tarefa parecem aumentar a oxigenação e a perfusão cerebral, quando comparados a exercícios de única tarefa. O aumento da perfusão está relacionado com maior ativação de fibras musculares e coordenação motora fina, mas não tem relação com as funções cognitivas memória e atenção.

QUESTÃO 45

Acerca das Recomendações sobre Conduas e Procedimentos do Profissional de Educação Física (PEF) na Atenção Básica à Saúde, elaboradas pelo Conselho Federal de Educação Física (CONFEF), assinale a alternativa correta.

- (A) Na atenção primária à saúde, para que o PEF atue com segurança, é fundamental e obrigatório possuir o encaminhamento médico (por escrito) da liberação do beneficiário para a prática regular do exercício físico.
- (B) O PEF deve pedir à equipe de enfermagem da unidade básica de saúde onde atua que façam aferição da pressão arterial, pelo menos daqueles que apresentam hipertensão arterial sistêmica (prevenção secundária), no início de cada sessão, durante e após os exercícios aeróbios, para que sejam registrados em prontuário de acompanhamento.
- (C) Por ter atuação profissional na intervenção primária, o profissional de educação física atuará avaliando o estado funcional e morfológico dos beneficiários, estratificando e diagnosticando fatores de risco à saúde, prescrevendo, orientando e acompanhando exercícios físicos apenas para grupos de portadores de doenças e agravos, atuando diretamente no tratamento não farmacológico e intervindo nos fatores de risco.
- (D) A prescrição de exercícios físicos para pessoas com doenças crônicas é uma intervenção primária na atenção básica à saúde.

- (E) Na atenção terciária à saúde, o PEF poderá atuar em diferentes ambientes, como hospitais (fase II da reabilitação cardíaca), clínicas para programa de exercício físico supervisionado (fase III da reabilitação cardíaca) ou mesmo na residência do beneficiário, para atendimento individualizado.

QUESTÃO 46

No que concerne aos mecanismos de proteção e de propriocepção do corpo humano e às adaptações ao exercício físico, assinale a alternativa correta.

- (A) Quando uma pessoa sedentária e sem prática anterior de treinamento resistido realiza 12 semanas de treino de 3 séries com 10 repetições por 2 vezes na semana, no movimento de flexão de cotovelo, em apenas um lado do corpo, ao analisarmos sua força máxima pós-intervenção na flexão de cotovelo em ambos os braços, será observado aumento de força no lado não treinado.
- (B) Os proprioceptores periféricos e suas conexões com o sistema nervoso central podem ser estimulados e sofrer processos de neuroplasticidade, que são sempre benéficos, principalmente na terceira idade, quando a formação de novos caminhos neurais se torna menos frequente.
- (C) As vias aferentes de propriocepção dos sistemas musculoesquelético e articular se tornam cada vez mais sensíveis com a prática frequente de exercícios físicos, para que possam exercer sua função de proteção e prevenção de lesões.
- (D) O barorreflexo arterial é responsável pela regulação das respostas ventilatórias às mudanças nos níveis de oxigênio e dióxido de carbono arteriais. Sendo um mecanismo simpato-excitatório, sua ativação resulta em aumento da ventilação pulmonar (volume-minuto), frequência cardíaca, pressão arterial e atividade nervosa simpática.
- (E) O mecanorreflexo do tecido muscular acontece quando a célula muscular sofre deformação causada por contração, ou seja, com o encurtamento dos sarcômeros. A ativação desse reflexo ativa outras vias aferentes que levam ao aumento da frequência cardíaca e pressão arterial do indivíduo durante a contração.

Área livre

QUESTÃO 47

Segundo as a Recomendações Sobre Conduitas e Procedimentos do Profissional de Educação Física (PEF) na Atenção Básica à Saúde, para melhor acompanhamento da prática regular do exercício físico em portadores de fatores de risco para desenvolvimento de doenças cardiovasculares ou portadores de doenças crônicas, o PEF deve, em caso de beneficiários

- (A) com obesidade grau II, dar preferência a exercícios com pesos livres para treinamento resistido e exercícios como caminhadas e pular cordas para treinamento aeróbio.
- (B) com diabetes, prescrever e incentivar exercícios aeróbios e resistidos de alta intensidade, para melhorar a captação de glicose pelo tecido muscular e melhorar a glicemia do beneficiário por mais tempo ao longo do dia.
- (C) com diabetes do tipo 1, em que a variação glicêmica é menos comum, basta realizar o monitoramento da glicemia antes do exercício.
- (D) com insuficiência cardíaca, só permitir ao beneficiário realizar exercício físico se estiver estável, com terapia medicamentosa adequada e com indicação médica. O beneficiário deverá ter capacidade funcional maior que 3 METS (se possível com medida direta de oxigênio).
- (E) com hipertensão arterial, não começar o exercício aeróbio ou resistido caso a pressão arterial (PA) esteja acima de 170 mmHg (PA sistólica) e 100 mmHg (PA diastólica).

QUESTÃO 48

Quanto às células musculares esqueléticas e demais estruturas envolvidas na contração muscular, assinale a alternativa correta.

- (A) A fibra muscular contém componentes elásticos (miofilamentos e miofáscias) e componentes plásticos (sarcômeros, mitocôndrias e sistema tubular).
- (B) O estímulo dos órgãos tendinosos de Golgi por estiramento vigoroso gera como resposta, para prevenção de lesões, inibição do músculo agonista e excitação dos antagonistas, favorecendo o relaxamento muscular.
- (C) As fibras musculares do tipo I são mais resistentes à fadiga e de contração lenta e sustentada. A contração, nesse tipo de fibra, é mais lenta que na fibra do tipo II em razão da necessidade do uso de oxigênio para produção do ATP que permitirá a contração.
- (D) Os órgãos tendinosos de Golgi têm como ação primária o controle do tônus muscular para manutenção da postura estática.
- (E) A variação de comprimento de fibras musculares extrafusais é feita por fibras de axônios de neurônios aferentes.

Área livre

QUESTÃO 49

No que diz respeito à fisiologia do tecido muscular e de sua contração, assinale a alternativa correta.

- (A) Uma das adaptações da célula muscular ao treinamento resistido é o aumento dos canais de cálcio nos túbulos T, o que otimiza a propagação do potencial de ação que gera a contração muscular.
- (B) Uma das causas do aumento do volume muscular observável em praticantes de treinamento resistido é o aumento do armazenamento de glicogênio e de creatina-fosfato no citoplasma da célula muscular, fenômeno conhecido como hiperplasia muscular.
- (C) Quando a acetilcolina na fenda sináptica é decomposta, os receptores de rianodina fecham os canais de liberação de cálcio do retículo sarcoplasmático para a miofibrila, o cálcio, então, é armazenado no retículo sarcoplasmático até que novo sinal de contração muscular se inicie.
- (D) Na ausência de cálcio, o magnésio é liberado do retículo sarcoplasmático para a miofibrila, e liga-se à troponina, expondo seus sítios de ligação, permitindo a formação das pontes cruzadas com o filamento de miosina que, na presença de ATP, permitirão o encurtamento dos sarcômeros.
- (E) A completa ativação de unidades motoras, ou seja, o recrutamento de 100% das fibras inervadas por um neurônio motor, ocorre apenas em contrações máximas, como no exercício de 1 repetição máxima.

QUESTÃO 50

A prática regular de exercícios físicos é indicada para melhorar a qualidade de vida, a autonomia nas atividades da vida diária e aumentar a longevidade em pessoas portadoras de doenças crônicas. Esses benefícios são possíveis porque tal prática

- (A) aumenta a tolerância ao estresse oxidativo e à fadiga, tem efeito anti-inflamatório e aumenta a produção de exercinas que atuam na melhora da imunidade.
- (B) aumenta a rigidez arterial sistêmica, prevenindo acidentes vasculares, diminuindo a ocorrência de aneurismas e o rompimento de vasos sanguíneos.
- (C) aumenta a expressão de genes que produzem receptores de enzimas conversoras de angiotensina II, otimizando a regulação autonômica da pressão arterial e prevenindo quadros de hipertensão arterial.
- (D) estimula células do sistema imunológico a produzirem altas quantidades de interleucina 6, que tem efeito anti-inflamatório, que são consideradas marcadores de bom estado de saúde cardiovascular.
- (E) estimula a apoptose de células com telômeros alongados diminuindo a probabilidade de mutação e o surgimento de neoplasias como consequência.

Área livre

QUESTÃO 51

A respeito dos efeitos e das consequências da contração muscular advinda do exercício físico, assinale a alternativa correta.

- (A) O vírus SARS-CoV-2 utiliza sua proteína *spike* para se ligar aos receptores de enzimas conversoras de angiotensina II (ECA2), muito presentes no epitélio pulmonar, entre outros tecidos. Em exercício, a ativação da proteína AMPK pelo tecido muscular aumenta a fosforilação da ECA2 e favorece o aumento da produção de angiotensina I, que tem efeito protetor contra hipertensão arterial, principalmente em pessoas já hipertensas.
- (B) A prática de exercícios resistidos gera, em efeito cascata, o aumento da produção de óxido nítrico no organismo. A consequência desse efeito é a responsável pela elevação da pressão arterial durante o exercício, que é revertido em efeito hipotensor assim que os níveis de óxido nítrico diminuem nas horas seguintes à prática do exercício.
- (C) A miocina interleucina 6 (IL-6) é uma das miocinas mais abundantes no tecido muscular esquelético e, quando produzida como resposta ao exercício físico, tem papel inflamatório, estimulando resposta imunológica, aumento e migração de células satélites e, consequentemente, otimizando processos de hipertrofia muscular.
- (D) O estresse tensional advindo do treinamento resistido causa o aumento de acúmulo de lactato local e sistêmico, de produção de hormônios anabólicos e maior inchaço muscular durante e por algum tempo pós-intervenção. Nesse sentido, os treinos predominantemente tensionais são os mais eficientes para o objetivo de hipertrofia muscular.
- (E) No treinamento resistido usando o método de restrição de fluxo sanguíneo na musculatura recrutada, há alto nível de tensão mecânica gerada pelas altas cargas utilizadas nas repetições e, consequentemente, altos níveis de estresse mecânico, sendo este o maior fator responsável pelo processo de hipertrofia quando há restrição de fluxo sanguíneo.

QUESTÃO 52

No que concerne ao tecido muscular esquelético, a seu papel endócrino, às miocinas, exercinas, células satélites e ao exercício físico, assinale a alternativa correta.

- (A) A irisina tem se mostrado uma grande miocina com papel neuroprotetor. Sua liberação é intensificada com a prática de exercícios físicos, o que causa o aumento da ligação das placas beta-amiloides às células neuronais, protegendo-as de metabólitos com potencial destrutivo.
- (B) A teoria da memória muscular relaciona o número de mionúcleos adquiridos pelo exercício físico à sua manutenção em destreino ou sedentarismo. Estudos mostram que mionúcleos adquiridos pelo treinamento resistido permanecem estáveis por até 15 anos e possuem a mesma eficácia de recrutamento em jovens e em idosos.

- (C) A liberação de H⁺ e ácido láctico durante a contração muscular predominantemente anaeróbia ativa quimiorreflexos na região do hipotálamo cerebral e tem como consequência o aumento da frequência cardíaca e respiratória no sujeito que está se exercitando.
- (D) A interleucina 6 (IL6) derivada do tecido muscular tem potencial anti-inflamatório na medida em que otimiza a sensibilidade do músculo à insulina, aumentando a expressão do transportador de glicose 4 (GLUT4) e, consequentemente, aumentando a captação de glicose pelo tecido muscular.
- (E) A introdução de estresse mecânico precoce em tecido muscular ou tendíneo lesionado dificulta a recuperação das fibras e pode aumentar o nível de inflamação da lesão; por isso, preconiza-se o PRICE (proteção, repouso, gelo, compressão e elevação) como medida eficaz na recuperação de lesões.

QUESTÃO 53

Quanto aos efeitos protetores do exercício físico na saúde em diferentes populações ou condições físicas, assinale a alternativa correta.

- (A) O exercício físico tem papel extremamente relevante na prevenção de vários tipos de câncer e seus índices de mortalidade. Porém, durante tratamento antineoplásico, recomenda-se que o exercício seja substituído pelo repouso para atenuar as consequências e os efeitos colaterais do tratamento.
- (B) Em mulheres idosas, a prática constante de exercício físico promove a proliferação de estrogênios, que são protetores ósseos, pois retardam a produção de citocinas osteoclásticas, favorecem a proliferação de osteoblastos e diminuem a apoptose osteocitária. Além disso, o exercício físico tem um importante efeito hormonal, regulando os níveis de estrogênio, PTH e glicocorticoides, que estão envolvidos no metabolismo ósseo.
- (C) Para sobreviventes de câncer, os protocolos para treinamento resistido não diferem de protocolos para o restante da população, visto que, após a remissão da doença, o organismo não apresenta diferenças de força, fadiga, volume de treino por sessão ou tempo de recuperação entre séries.
- (D) Em mulheres, a hipertensão arterial tem sido considerada um fator de predisposição à aterosclerose carótida no futuro, e está constantemente associada à reação ao estresse mental cotidiano. Nesse sentido, estudos mostram que o exercício resistido é uma ferramenta de enfrentamento à hipertensão, que é eficiente no cuidado da saúde mental de mulheres hipertensas, desde que seja observado efeito hipotensor pós-exercício.
- (E) Em mulheres idosas, a sarcopenia afeta negativamente o equilíbrio, o risco e o medo de cair. Além disso, a gravidade da sarcopenia está associada ao equilíbrio reduzido e impõe um maior risco de quedas em mulheres idosas, enquanto a osteoporose aumenta a incidência de fraturas na presença de quedas. Em relação ao exercício físico como tratamento da osteoporose, a literatura mostra maiores resultados com exercícios de alta intensidade, exercícios de alto impacto e exercícios aeróbios, por aumentarem significativamente a densidade mineral óssea.

QUESTÃO 54

No que se refere aos proprioceptores e reflexos, que regulam a fisiologia autonômica e trabalham para manter a homeostase do organismo humano tanto em repouso quanto em movimento e esforço, assinale a alternativa correta.

- (A) A movimentação das articulações de uma pessoa, feita por terceiros, mesmo que sem contrações voluntárias e sem esforço proposital, causará aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, que se aproxima muito do aumento nos mesmos movimentos em contração voluntária. A essa resposta autonômica deu-se o nome de mecanorreflexo.
- (B) A homeostase da pressão arterial quando se muda de posição – estando deitado e se colocando de pé, por exemplo – ocorre como resposta por meio de um sistema de retroalimentação negativa quando a pressão arterial é aferida pelo organismo, a cada ciclo cardíaco. Esse sistema é regulado principalmente por quimiorreceptores presentes nos vasos sanguíneos, e a essa resposta é dado o nome de quimiorreflexo.
- (C) Protocolos de exercícios aeróbios têm efeitos positivos sobre a pressão arterial – o efeito hipotensor pós-exercício –, e neles tanto duração quanto intensidade são variáveis que podem ser manipuladas para melhores resultados ou maior adesão à prática de exercícios regulares. Por outro lado, protocolos de exercícios concorrentes mostram que, para maior efeito hipotensor pós-exercício, o exercício aeróbio deve ser executado primeiramente, antes do treinamento resistido.
- (D) Na resposta antecipatória pré-exercício, a ativação do comando central a partir do córtex motor e da área superior do cérebro acarreta um aumento do fluxo anterógrado parassimpático e inibe reciprocamente a atividade autonômica simpática.
- (E) A realização do teste de uma repetição máxima em um sujeito não treinado é uma maneira eficiente de determinar a carga para esforço máximo e prescrever exercícios a partir daí. Essa eficiência deve-se ao fato de, por não haver adaptações neuromusculares ao exercício ainda, o sujeito tem proprioceptores (órgão tendinoso de Golgi e fuso muscular) menos sensíveis a estímulos, diminuindo a chance de uma resposta reflexa inibitória que prejudicaria a aferição da carga para esforço máximo.

QUESTÃO 55

Acerca da cinesiologia e da biomecânica do corpo humano, assinale a alternativa correta.

- (A) A acentuação do ângulo Q, mais comum em mulheres por causa do formato do quadril, favorece dores e desgaste patelofemoral por causa do excesso de tração exercida pelo músculo vasto medial.
- (B) A razão H/Q é baseada na força entre isquiotibiais e quadríceps e pode ser preditora de lesões como distensões musculares e lesão do ligamento cruzado anterior. Quando essa razão tem valor próximo a 1, é um indicativo de equilíbrio dessas musculaturas, o que gera maior estabilidade da articulação do joelho e menor angulação do movimento de translação da tibia durante movimentos como corridas.

- (C) Por causa de sua origem e inserção, o músculo vasto lateral atua na flexão do quadril e na extensão do joelho e, por sua ação ser biarticular, é preciso diversificar os exercícios para esse músculo em relação aos movimentos articulares que o recrutam.
- (D) Os músculos ilíaco e psoas maior, quando em situação de encurtamento, acentuarão a curvatura da lordose lombar como consequência de uma retroversão pélvica, causando o desvio postural denominado hiperlordose.
- (E) Em corredores amadores ou sem acompanhamento profissional, “canelite”, inflamação do músculo tibial anterior, pode ser decorrente de má postura na corrida, em que a pisada acontece com o pé à frente do corpo, primeiramente com o calcanhar, e sobrecarrega o músculo tibial anterior. Essa postura pode ser causada por força e potência insuficientes nos músculos isquiotibiais e quadríceps.

Caso para responder às questões de 56 a 58.

Problemas posturais podem acometer qualquer pessoa, seja por vícios posturais, seja por não se sentar com boa ergonomia, carregar bolsas pesadas em um lado do corpo etc. Geralmente a condição envolve enfraquecimentos e encurtamentos musculares, além de sub ou super ativação muscular antecedente ao movimento e consciência corporal.

Com base no exposto, considere o caso de um homem de 19 anos de idade, 1,78 metro de altura, 80 kg de peso corporal, sem doenças crônicas, com 18% de gordura na sua composição corporal e aparentemente saudável. Porém, há um ano, ele não pratica exercícios, além de esporádicas caminhadas. Ele buscou a Academia da Saúde para praticar treinamento de força, melhorar sua postura e ficar mais atraente. O profissional de educação física (PEF) que o atendeu, ao realizar sua anamnese, observou que ele apresenta, quando em postura estática relaxada, escápulas protrusivas e um pouco inclinadas (aladas), “ombros para dentro” e polegares apontados em rotação medial de ombro, na região torácica apresentava, ainda, a curvatura cifótica, além da fisiológica. Em relação aos membros inferiores e quadril, ele tem anteversão de pélvica e hiperextensão dos joelhos. Ele não apresentou indícios de escoliose e se queixou de dores nas costas, na região das escápulas e coluna torácica, negando lesões prévias.

Para responder às questões relativas ao caso apresentado, considere como músculos facilitados aqueles que estão tensionados, constantemente ativos e que parecem ter se encurtado quando comparados a músculos normais; e como músculos inibidos aqueles com baixo tônus, hipoativados e (ou) com fraqueza, quando comparados a músculos normais.

Área livre

QUESTÃO 56

Com base nos conhecimentos em cinesiologia e biomecânica, e considerando mais de uma articulação envolvida nesse caso, assinale a alternativa correta.

- (A) O exercício de força chamado de puxada alta na polia, realizado com pegada pronada, no qual haverá contração concêntrica no movimento de adução de ombro e rotação inferior da cintura escapular, surtirá ótimos resultados, pois fortalecerá, entre outros, o músculo latíssimo do dorso, que parece em situação de inibição.
- (B) Levando em conta esse caso, é recomendado fortalecer e melhorar a ativação dos músculos inibidos do paciente. Para isso, um exemplo de exercício eficaz é o supino reto vertical (em máquina, na posição sentado), no qual o ombro realiza adução horizontal, e a cintura escapular realiza uma pequena protrusão na contração concêntrica.
- (C) As dores que o paciente sente na região escapular se justificam se os músculos serrátil anterior e trapézio transverso estiverem inibidos, e a porção superior do músculo trapézio estiver facilitada, diminuindo a estabilidade estática e dinâmica da escápula e aumentando sua inclinação anterior.
- (D) Com esse relato, é recomendado alongar e diminuir a tensão nos músculos facilitados nessa condição. O exercício de alongamento em que a pessoa se coloca de pé com os pés afastados à largura do quadril, realiza flexão de quadril e de coluna, com os braços soltos e relaxados tentando aproximar as mãos do chão e o rosto dos joelhos, com os joelhos estendidos, cumprirá a orientação, pois diminuir a tensão da musculatura alongada nesse exercício contribuirá para a melhora e correção de sua postura.
- (E) Recomenda-se que o paciente realize exercícios de força recrutamento do músculo peitoral maior em contração concêntrica, pois, com o aumento de seu volume, haverá diminuição de sua curvatura cifótica da região torácica, deixando-o com a postura mais adequada.

QUESTÃO 57

Considerando o caso apresentado e a biomecânica humana, assinale a alternativa correta.

- (A) Para melhorar sua postura em relação aos ombros, o paciente deverá realizar exercícios que fortaleçam, igualmente, os quatro músculos que compõem o grupo denominado de manguito rotador.
- (B) Para melhorar sua postura em relação à cintura pélvica e aos membros inferiores, o paciente deverá realizar exercícios de extensão de joelho e flexão de quadril, para fortalecer os músculos reto femoral e iliopsoas, e deve também alongar os músculos isquiotibiais que provavelmente estão em condição facilitada na anteversão pélvica.
- (C) Para melhorar sua postura e diminuir o risco de lesões nos membros superiores, o paciente deve fortalecer, com exercícios concêntricos, a porção superior de seu trapézio, que, segundo o relato, parece estar inibida. Neste sentido, seria eficaz tanto para a cintura escapular quanto para os ombros, que o paciente faça exercícios com abdução de ombro e rotação superior de cintura escapular (simultaneamente), como a elevação lateral com halteres.

- (D) Para melhorar a hiperextensão do joelho, o paciente deverá fazer exercícios de flexão plantar, que recrutem grande número de fibras do tríceps sural, seguidos de alongamentos dessa mesma musculatura que, por sua origem e inserção, auxiliará a articulação do joelho a ficar em posição neutra.
- (E) O paciente terá melhora da dor relatada e de sua postura realizando exercícios que fortaleçam e melhorem a ativação dos músculos infraespinal, redondo menor, serrátil anterior, trapézio transverso e isquiotibiais, bem como realizando exercícios que alonguem e diminuam a tensão dos músculos latíssimo do dorso, peitoral maior e peitoral menor e porção superior do trapézio.

QUESTÃO 58

Acerca do caso relatado, assinale a alternativa correspondente à conduta do PEF da Academia da Saúde para orientar o paciente em relação à sua saúde postural e articular, à sua ergonomia no dia a dia e a saúde em geral.

- (A) Deve incentivar o paciente a associar os exercícios à uma dieta saudável, recomendando e prescrevendo alimentos e suplementos que possam otimizar os resultados dele, se necessário.
- (B) Deve orientar o paciente em relação a sua postura nas atividades da vida diária e prescrever exercícios simples de mobilidade articular para ele realizar em casa, para que melhore sua consciência corporal e autopercepção e otimize o resultado de seu treinamento de força.
- (C) Deve explicar ao paciente que a dor relatada é esperada para aquela postura atual, mas que, desde a primeira sessão de treino, suas dores deverão apresentar melhora de maneira linear, até que não sejam mais relatadas.
- (D) Deve recomendar ao paciente que faça exercícios regulares durante toda a vida, de preferência na mesma modalidade, para que possa observar sua melhora.
- (E) Deve prescrever para o paciente os exercícios estritamente necessários para as condições observadas e relatadas, não havendo necessidade de outros estímulos musculares enquanto sua postura e suas dores não obtiverem melhora.

Área livre

QUESTÃO 59

Segundo o modelo de desenvolvimento de Gallahue, no que tange às fases do desenvolvimento motor de uma criança assinale a alternativa correta.

- (A) Na fase motora consciente, a última do estágio de desenvolvimento motor, a criança tem intenção e controle em relação a si, fase que coincide com o aprimoramento do controle dos esfíncteres.
- (B) Faz parte dos movimentos fundamentais locomotores o equilíbrio dinâmico, como a caminhada direcionada.
- (C) Em relação à maturação dos estágios dos movimentos fundamentais, o alcance do estágio maduro, apesar de relacionado ao avanço da idade cronológica, não depende dela, mas de crescimento, maturação e vivência/estimulação.
- (D) Na fase motora rudimentar, a criança começa a otimizar habilidades motoras básicas com movimentos estabilizadores, locomotores e manipulativos.
- (E) Na fase motora reflexiva, que perdura até cerca de 1 ano de idade, as reações motoras são involuntárias e controladas pelo córtex motor primário cerebral.

QUESTÃO 60

Em conformidade com seu código de ética, o profissional de educação física

- (A) pode 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.
- (B) tem vedada a opção de recusar a adoção de medida ou o exercício de atividade profissional contrários aos ditames de sua consciência ética, ainda que permitidos por lei.
- (C) deve priorizar o compromisso ético para com a sociedade, cujo interesse será colocado acima de qualquer outro, sobretudo do de natureza corporativista.
- (D) é proibido de transferir a prestação dos serviços a seu encargo a outro profissional de educação física, com a anuência do beneficiário.
- (E) deve comunicar formalmente ao Ministério Público ou à delegacia do trabalho fatos que envolvam recusa ou demissão de cargo, função ou emprego, motivados pelo respeito à lei e à ética no exercício da profissão.

Área livre

Área livre

ATENÇÃO

**Aguarde a autorização do
fiscal para iniciar a prova.**

Realização

**iades**

Instituto Americano de Desenvolvimento