

PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO

Prefeitura Municipal de Canto do Buriti

Edital 001/2023



Educador Físico

LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES SEGUINTE:

01. Este CADERNO contém 40 questões objetivas.
02. Quando autorizado, examine se a prova está completa, se há falhas ou imperfeições gráficas que possam causar dúvidas.
03. A prova terá duração de 3 horas.
04. Cada questão apresenta 5 (cinco) alternativas, onde apenas UMA é correta.
05. Será ELIMINADO o candidato que estiver portando anotações, impressos, aparelhos eletrônicos etc.
06. Não se comunique, em hipótese alguma, com outros candidatos.
07. O candidato só poderá retirar-se da sala após 1 (uma) hora do início da prova. A saída antecipada poderá ocasionar sua eliminação.
08. O Caderno só poderá ser levado restando 30 (trinta) minutos para o encerramento das aplicações.
09. A interpretação das questões é parte integrante da prova, não sendo permitidas perguntas ao fiscal.
10. Questões que o candidato julgar nula não deverão ser debatidas em sala de aplicação, devendo o candidato argumentar através do Portal do Candidato (recurso).
11. Confira seus dados no cartão-resposta.
12. Não realize nenhum tipo de preenchimento no cartão, exceto as respostas.
13. Ao terminar a prova, acene para chamar o aplicador e entregue o cartão-resposta devidamente preenchido e assinado.
14. O Cartão-Resposta só será substituído em caso de falha de impressão. O mesmo não poderá ser dobrado, amassado, rasgado ou danificado.
15. O uso do banheiro só será autorizado durante a prova, ao terminá-la, o candidato deverá deixar imediatamente o local de aplicação.

BOA PROVA!

Marcação **CORRETA** do Cartão Resposta: ●

Nº DE INSCRIÇÃO

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



IVIN
Instituto Vicente Nelson

Folha de **RASCUNHO** para anotação do gabarito

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ATENÇÃO: Esta parte somente deverá ser destacada pelo fiscal da sala, após o término da prova.



LÍNGUA PORTUGUESA - QUESTÕES 01 a 15

Cientistas descobrem novo método para retardar o envelhecimento das células

- 1 Em novo estudo publicado na revista Nature Communications, cientistas descreveram um novo método para retardar o envelhecimento. O segredo está nas respostas ao estresse utilizadas pelas células. O experimento foi conduzido em algumas espécies de vermes.
- 2 No estudo, os cientistas ativaram essa resposta ao estresse alimentando os vermes com uma dieta rica em glicose, o que estendeu sua vida útil em comparação com vermes alimentados com uma dieta normal. É a primeira vez que uma ligação entre essa resposta ao estresse e o envelhecimento foi descoberta.
- 3 “O envelhecimento é um fator de risco crítico para uma variedade de patologias humanas, desde doenças metabólicas, como diabetes, câncer e doenças neurodegenerativas. Do ponto de vista da saúde pública, determinar as vias celulares que sustentam o processo de envelhecimento pode nos levar um passo mais perto do desenvolvimento de novas estratégias terapêuticas para tratar distúrbios relacionados à idade”, apontam os pesquisadores.
- 4 Além de mostrar que o efeito de manipular essa resposta ao estresse em vermes idosos, os cientistas também mostraram que a mesma resposta, quando "desligada" em vermes jovens alimentados com uma dieta rica em glicose, ajudou a viver mais do que os outros.
- 5 O que acontece é que as células produzem uma resposta ao estresse quando os estressores (como um excesso de glicose) causam um acúmulo de proteínas problemáticas na célula. Só que o envelhecimento também pode levar a um acúmulo de proteínas devido a um declínio natural na capacidade da célula de produzir proteínas saudáveis, desencadeando a mesma resposta ao estresse.
- 6 Para investigar como a resposta da proteína desdobrada afeta a longevidade, os cientistas induziram em vermes da espécie *Caenorhabditis elegans*, que depende de muitos dos mesmos genes que os humanos usam para controlar a divisão das células e programar células defeituosas para morrer.
- 7 Eles descobriram que um dos sensores de estresse, IRE1, era significativamente mais ativo em vermes jovens em comparação com vermes idosos. Entretanto, mais estudos são necessários para entender a relação entre a resposta ao estresse e o envelhecimento.

Disponível em: <https://canaltech.com.br/saude/cientistas-descobrem-novo-metodo-para-retardar-o-envelhecimento-das-celulas-227708/>

01. “O envelhecimento é um fator de risco crítico para uma variedade de patologias humanas...” (3º parágrafo).

A palavra sublinhada deve ser entendida como:

- A) Desvios.
- B) Malefícios.
- C) Doenças.
- D) Citologias.
- E) Psicoses.

02. Com relação à tipologia textual, pode-se afirmar que:

- A) As sequências textuais argumentativas na defesa de um ponto de vista constituem todo o texto.
- B) O texto se compõe predominantemente de sequências textuais expositivas.
- C) Nota-se que as sequências textuais injuntivas formam a maior parte do texto.
- D) Os tipos textuais narrativos indubitavelmente compõem grande parte do texto.
- E) Detecta-se que somente as sequências textuais descritivas constituem a parte mais importante do texto.



03. De acordo com o texto, o experimento descrito no estudo foi realizado:

- A) Em células neoplásicas.
- B) Em seres humanos senis.
- C) Em proteínas saudáveis.
- D) Em gametas haploides.
- E) Em vermes.

04. Segundo o texto, o objeto do estudo era:

- A) A resposta cromossômica de células saudáveis em relação a células defeituosas.
- B) A descoberta de uma proteína que regenera as células defeituosas.
- C) Uma técnica inovadora em transformar células defeituosas em saudáveis.
- D) Um novo método para retardar o envelhecimento.
- E) Uma estratégia para modificar o metabolismo orgânico cromossômico.

05. De acordo com o texto a resposta para investigar como a proteína desdobrada afeta a longevidade foi dada por:

- A) Indução.
- B) Analogia.
- C) Dedução.
- D) Observação.
- E) Opção.

06. De acordo com o texto uma das consequências do estudo pode ser:

- A) A descoberta de uma maneira de se evitar a morte de células defeituosas.
- B) Uma política pública para subsidiar a produção privada de fármacos que promovam o rejuvenescimento.
- C) A invenção de um meio científico para renovar as células cromossômicas.
- D) A criação de um mecanismo celular para produzir um antídoto para a morte.
- E) O desenvolvimento de novas estratégias terapêuticas para tratar distúrbios relacionados à idade.

07. O estudo pode ser considerado inovador por que:

- A) A relação entre o mecanismo celular e a longevidade não havia ainda sido estudada.
- B) A fórmula para driblar a morte ainda não havia sido investigada pelos cientistas.
- C) É a primeira vez que uma ligação entre a resposta celular ao estresse e o envelhecimento foi descoberta.
- D) Nenhuma pesquisa científica havia ainda investigado o tema.
- E) A resposta imunossupressora foi identificada como único fator de envelhecimento.

08. No último parágrafo do texto fica claro que:

- A) Não há hipótese sobre as causas do envelhecimento.
- B) A resposta ao envelhecimento não passa pelo mecanismo celular.
- C) A fórmula para impedir o envelhecimento foi prescrita.
- D) O mecanismo de longevidade foi descoberto.
- E) O estudo não é conclusivo.

09. “No estudo, os cientistas ativaram essa resposta ao estresse...” (2º parágrafo).

No trecho acima, o agente da ação expressa pelo verbo **ativaram** é:

- A) No estudo.
- B) Essa resposta.
- C) Ao estresse.
- D) Os cientistas.
- E) Inexistente.

10. “O **segredo** está nas respostas ao estresse utilizadas pelas células.” (1º parágrafo)

O termo destacado na oração acima exerce a mesma função sintática que o da opção:

- A) “Eles descobriram **que um dos sensores de estresse...**” (7º parágrafo)
- B) “...o que estendeu sua vida útil **em comparação** com vermes alimentados com uma dieta normal.” (2º parágrafo)
- C) “quando “desligada” **em vermes jovens** alimentados com uma dieta rica em glicose...” (4º parágrafo)
- D) “**Para investigar** como a resposta da proteína desdobrada afeta a longevidade.” (6º parágrafo)
- E) “**O envelhecimento** é um fator de risco crítico para uma variedade de patologias humanas.” (3º parágrafo)



11. A opção que contém uma oração subordinada substantiva objetiva direta é:

- A) "Eles descobriram *que um dos sensores de estresse, IRE1, era significativamente mais ativo em vermes jovens...*" (7º parágrafo)
- B) "...os cientistas *induziram em vermes da espécie Caenorhabditis elegans...*" (6º parágrafo)
- C) "O que acontece *é que as células produzem uma resposta ao estresse...*" (5º parágrafo)
- D) "...o que *estendeu sua vida útil* em comparação com vermes alimentados com uma dieta normal." (2º parágrafo)
- E) "O experimento *foi conduzido em algumas espécies de vermes.*" (1º parágrafo)

12. Aponte a opção em que o "se" dá apenas a ideia de flexibilidade:

- A) Acredita-se na ciência para a resolução de problemas.
- B) O cientista trancou-se no laboratório.
- C) Se descobrirmos o segredo do envelhecimento, teremos a eterna juventude.
- D) O problema da ciência é usar esse eterno "se".
- E) Acredite na Ciência, espere um pouco não se vá agora.

13. O parágrafo constituído quase em sua totalidade pelo discurso direto é o:

- A) 1º parágrafo.
- B) 2º parágrafo.
- C) 3º parágrafo.
- D) 4º parágrafo.
- E) 5º parágrafo.

14. A opção em que a palavra teve o correto processo de formação descrito é:

- A) Acúmulo (composição por justaposição).
- B) Envelhecimento (derivação prefixal).
- C) Neurodegenerativas (derivação parassintética).
- D) Induziram (derivação imprópria).
- E) Significativamente (derivação sufixal).

15. Em uma das opções abaixo não se observa a concordância prescrita pela norma culta da língua. Indique-o.

- A) Podem os cientistas ignorarem o caos pandêmico criado?
- B) Faz três anos que estamos em uma pandemia.
- C) Havia trezentas pessoas que não se vacinaram no grupo de risco.
- D) É difícil para os cidadãos entenderem as medidas tomadas na pandemia
- E) É hora de os cientistas fazerem a sua parte.

INFORMÁTICA BÁSICA
QUESTÕES 16 a 25

16. Existem caminhos para que um usuário consiga verificar as licenças de utilização dos aplicativos da Microsoft. Desta maneira, assinale a alternativa que contém um dos comandos "caminhos" válidos, que permite a um usuário verificar a licença do Microsoft Word 2016 já aberto em sua tela:

- A) Menu Arquivo – Conta.
- B) Menu Arquivo – Opções – Conta.
- C) Menu Exibir – Conta.
- D) Menu Exibir – Opções – Conta.
- E) Menu Arquivo – Opções – Conta.

17. "Aplicativo de linha de comando disponível na maioria dos sistemas operacionais Windows, é usado para executar os comandos inseridos. Esses comandos têm como função automatizar tarefas por meio de scripts e arquivos em lotes, executando desde funções administrativas avançadas até a solução de certos tipos de problemas do sistema operacional. Também é conhecido como shell de comando."

A afirmativa acima, descreve:

- A) Windows Update
- B) Prompt de Comando/CMD
- C) Ferramentas Administrativas do Windows
- D) Fontes de Dados ODBC
- E) Gerenciador de Tarefas

18. O Sistema de Arquivos é um conjunto de estruturas lógicas, ou seja, feitas diretamente via software, que permite ao sistema operacional ter acesso e controlar os dados gravados no disco. Desta maneira, assinale a alternativa que apresenta o sistema de arquivos utilizado pelo Windows 10:

- A) EXT
- B) HFS
- C) EXE
- D) PPS
- E) NTFS



19. Quando um usuário adiciona uma conta de e-mail ao Outlook, uma cópia local de suas informações é armazenada em seu computador. Esse recurso permite que o usuário acesse suas mensagens de e-mail baixadas ou sincronizadas anteriormente, informações de calendário, contatos e tarefas sem uma conexão com a Internet. Determinados tipos de contas, como contas POP, armazenam suas informações em Arquivos de Dados do Outlook com a extensão:

- A) .ppt
- B) .ext
- C) .pst
- D) .rar
- E) .txt

20. Qual a fonte e tamanho de fonte padrão do Microsoft Word 2016?

- A) Calibri, tamanho 11
- B) Calibri, tamanho 12
- C) Arial tamanho 11
- D) Arial, tamanho 12
- E) Times New Roma, 12

21. Assinale a alternativa que contém a ordem correta dos itens abaixo as suas respectivas a informações/funções:

- I. FTP
- II. Firewall
- III. DNS
- IV. BitLocker

() Dispositivo de segurança que monitora o tráfego de entra e sai da sua rede.

() Converte solicitações de nomes em endereços IP, controlando qual servidor um usuário final alcançará quando digitar um nome de domínio no navegador da web.

() Protocolo usado para transferências de arquivos (Download e Upload) entre um servidor, sistema de armazenamento ou outro dispositivo através de uma conexão.

() É um recurso de proteção de dados que criptografa unidades em computadores para ajudar a evitar roubo ou exposição de dados.

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

22. A respeito do sistema operacional Windows em sua configuração padrão, analise as seguintes afirmativas e marque a opção correta:

I. NTFS é um sistema de arquivos usado em todas as versões do Windows desde o DOS até o Windows 10.

II. Home, Pro, Enterprise e Education são algumas das versões disponíveis do Windows 10.

III. Uma das maneiras de acessar de forma rápida e ter acesso ao Gerenciador de Tarefas do Windows 10, é clicando com o botão direito do mouse sobre a barra de tarefas e nas opções que são exibidas, escolher a opção Gerenciador de Tarefas.

- A) Apenas a afirmativa I é verdadeira.
- B) Apenas a afirmativa II é verdadeira.
- C) Apenas as afirmativas II e III são verdadeiras.
- D) Todas as afirmativas são verdadeiras.
- E) Todas as afirmativas são falsas.

23. O Tipo de Mouse com bola de comando, que permite ao usuário controlar o movimento de um cursor na tela rolando-o ou girando-o, recebe o nome de:

- A) Touchpad
- B) PS/2
- C) Trackball
- D) PDI
- E) TouchScreen

24. É um software protegido por direitos autorais que está disponível sem nenhum custo para uso ilimitado, ou seja, é qualquer programa de computador cuja utilização não implica o pagamento de licenças, trata-se:

- A) Deskjet
- B) Winrar
- C) Desktop
- D) Firewall
- E) Freeware

25. São softwares maliciosos que têm como principal objetivo interceptar/gravar informações que são digitadas no teclado pelo usuário no computador:

- A) Keylogger
- B) Autorun
- C) Trojan
- D) Spywares
- E) Ransomware



CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS
QUESTÕES 26 a 40

26. A avaliação antropométrica é muito importante para avaliação funcional do cliente ou estudante. Este tipo de avaliação serve para averiguar a composição corporal antes do treinamento, estimar metas e depois observar se os objetivos foram cumpridos. Assinale a alternativa correta em relação a avaliação antropométrica:

- A) Recomenda-se realizar as medidas de dobras cutâneas e perimetria no mínimo 3 vezes, para diminuir o erro das medidas.
- B) O ideal é realizar todos os testes físicos antes da aferição da composição corporal e avaliação postural.
- C) Sugere-se aferir as dobras cutâneas apenas uma vez para reduzir o erro de aferição da composição corporal.
- D) A avaliação postural deve ser realizada apenas no plano frontal não sendo necessária a verificação nos planos sagitais direito e esquerdo e posterior.
- E) No período das reavaliações é indicado que sejam sempre avaliadores externos da academia e escola para aumentar a fidedignidade, incredibilidade e objetividade dos resultados.

27. O treinamento de flexibilidade é dos pilares do treinamento físico. Esta modalidade de treinamento está associada a manutenção do alongamento do músculo. Acerca deste treinamento, qual alternativa apresenta recomendações corretas?

- A) É interessante realizar sempre o treinamento de flexibilidade porque os benefícios são maiores que o risco a lesões. Realizar alongamento antes das sessões de treinamento de força não reduzem a força, mesmo alongando os músculos por mais de 1 minuto.
- B) Recomenda-se fazer este tipo de treinamento no mínimo de 3 vezes por semana. Alongar até o nível de tensão leve do músculo. Alongar entre 4 e 5 exercícios com duração entre 15 e 30 segundos. Alongar músculos que foram exercitados no dia.
- C) Recomenda-se treinamento balístico antes das sessões de treinamento de flexibilidade para maior aumento da força muscular. Alongar o máximo do músculo em idosos.
- D) Sugere-se o alongamento 3S para crianças: o método contração-relaxamento (CR), o método contração-antagonista (CA) e uma combinação dos 2 – contração-relaxamento-contração-antagonista (CRCA). E ainda, realizar alongamento entre as séries de músculo para pessoas com baixo grau de alongamento ou iniciantes.

E) Não é recomendado sessões de treinamento de flexibilidade para pessoas iniciantes, somente para indivíduos avançados.

28. Os músculos apresentam morfologia e fisiologia de acordo com suas funções. Os músculos têm diversas funções: contração voluntária, locomoção, aumento da temperatura corporal e entre outras. Em relação aos músculos, qual alternativa apresenta características corretas?

- A) Os músculos apresentam a mesma estrutura morfológica, portanto a mesma função em diferentes regiões do corpo. Sendo assim, sendo classificados apenas quantidade de lactato produzido.
- B) Os músculos são especialistas em contração a nível apenas até a medula espinhal, por isso, o músculo apresenta uma resposta rápida a contrações voluntárias e movimentos articulares.
- C) Os músculos apresentam pequena irrigação sanguínea, portanto, qualquer produção excessiva de metabólitos (lactato) ficará acumulada por mais de 15 dias gerando dor muscular.
- D) Os músculos podem apresentar características tanto aeróbias e anaeróbias de acordo com a genética e o tipo de treinamento que for realizado, podendo ser influenciado pelos treinamentos cardiorrespiratório e/ou de força.
- E) Os músculos apresentam característica de resposta lenta porque a conexão músculos e sistema nervoso central são realizados pelo sistema cardiovascular.

29. Em um contexto da estrutura do treinamento desportivo existem muitos fatores que contribuem para o aperfeiçoamento do desempenho físico. Quais fatores estão associados à estrutura piramidal do treinamento esportivo respectivamente da base ao ápice?

- A) Preparação médica, preparação física, preparação técnica, preparação tática e preparação psicológica.
- B) Preparação física, preparação tática, preparação psicológica, preparação técnica e preparação médica.
- C) Preparação tática, preparação psicológica, preparação física, preparação técnica e preparação médica.
- D) Preparação técnica, preparação física, preparação psicológica e preparação médica e preparação tática.
- E) Preparação física, preparação técnica, preparação tática, preparação psicológica e preparação médica.



30. Existem muitos testes físicos que tem como objetivo aferição da capacidade cardiorrespiratória cabe ao professor avaliador escolher o teste que seja mais adequado para o cliente específico. Assinale a alternativa que apresenta características sobre testes de aptidão física (cardiorrespiratórios):

- A) Durante os testes de aptidão física máximos, os valores de pressão arterial sistólica e frequência cardíaca aumentarão até no máximo 80% do máximo possível.
- B) O teste de aptidão física direto que pode ser realizado com máxima precisão da pista de atletismo é o teste de Cooper de 15 minutos 49 segundos.
- C) Os testes de aptidão física máximos cardiorrespiratórios podem e devem ser repetidos imediatamente, ao mínimo mais 2 vezes, para diminuir a chance de erros.
- D) Durante os testes de aptidão física máximos, é muito importante ter na equipe multidisciplinar, equipamentos de primeiros socorros, uma maca e um desfibrilador Externo Automático (DEA), aferição do eletrocardiograma de repouso (ECG), frequência cardíaca (FC) e pressão arterial (PA) presença de um cardiologista.
- E) Durante os testes de aptidão física máximos, utilizando banco ou caixa será possível obter o valor do padrão ouro (consumo máximo de oxigênio) da medida utilizando apenas oxímetro.

31. Existem grupos de pessoas em condições especiais que podem realizar exercício regularmente seguindo algumas adaptações específicas para cada cliente. Quais são os principais benefícios do treinamento para mulheres grávidas que tiveram autorização médica para prática de exercícios físicos?

- A) Não é recomendado nenhum tipo de treinamento ao longo da gravidez independentemente do tipo, sendo aeróbio mais prejudicial a saúde. E também, exercícios anaeróbios ou de força são proibidos.
- B) Diminuição do risco de desenvolvimento da hipertensão arterial, diabetes gestacional. Menor incidência de depressão, saciedade e insônia.
- C) Redução do peso corporal, redução do tamanho do feto, maior risco de bebês prematuros, maior risco de diabetes tipo I no bebê.
- D) Redução do percentual de gordura do bebê e da mãe. Maior risco de internações. Maior chance de partos de cesariana.
- E) Aumento da adiposidade da mãe e do feto, menor risco de infecções, menor tempo de internação.

32. O treinamento físico é de suma importância para indivíduos com o diabetes para manter o controle glicêmico e de outros indicadores de risco desta doença. O diabetes pode ser dividido em tipo I e II. O diabetes tipo II normalmente está associado ao excesso de gordura no corpo humano. Qual alternativa apresenta a prescrição de exercício correta para indivíduos com diabetes tipo II?

- A) O treinamento aeróbio é o mais relevante para o controle glicêmico e lipídico. O treinamento terá volumes e intensidades próximas ao máximo, todos os dias da semana.
- B) O treinamento aquático como hidroginástica ou atividades lúdicas deverão estar com a intensidade de 85 a 95% da Fcmax em imersão.
- C) Indivíduos com quadro de obesidade grau III e diabetes tipo II poderão participar apenas de sessões de treino de pliometria até a fadiga voluntária para fortalecimento da musculatura e lubrificação da articulação.
- D) Não é recomendado exercícios de treinamento de força, porque os malefícios superam os benefícios, sendo que a prescrição fica limitada ao exercício aeróbio.
- E) É sugerido no mínimo 2 a 3 vezes sessões semanais de treinamento de força com intensidade 60 a 85% de 1 RM e de treinamento aeróbio de 3 a 5 vezes por semana com intensidade de 50 a 70% Fcmax chegando até 80%.

33. Existem diferentes tipos de exercícios que podem ser realizados na sala de musculação de acordo com a ação muscular e função de cada grupamento muscular. Assinale a alternativa que apresenta o exercício e sua ativação eletromiográfica corretamente?

- A) O movimento de flexão do cotovelo na rosca martelo alternada ativa principalmente o deltoide posterior, músculos paravertebrais e bíceps.
- B) O movimento clássico da puxada pela frente ativa predominantemente grande dorsal, bíceps e musculatura de gastrocnêmicos.
- C) Os exercícios de supino reto ativam principalmente peitoral maior, deltoides, tríceps, abdômen e musculatura posterior da coxa.
- D) Os exercícios de abdominais curtos ativam a musculatura supra e infra do abdômen e também ativam bastante o manguito rotador, sendo um exercício específico para este grupamento muscular em reabilitação.
- E) Os exercícios de agachamento com a barra ativam reto femoral, vasto lateral, glúteo máximo e bíceps femoral.



34. O metabolismo energético é muito relevante e muda constantemente sua predominância de acordo com o tipo de exercício, volume e intensidade. Qual alternativa apresenta a resposta correta em relação a prova esportiva e predominância do metabolismo?

A) A prova de 110 metros com barreiras é predominantemente aeróbia com predomínio do metabolismo de produção de lactato.

B) A prova de levantamento de peso olímpico é de alta intensidade e curta duração, logo, o metabolismo predominante é o oxidativo sendo a mitocôndria a principal organela geradora de energia.

C) Nas provas de atletismo de 100 metros rasos (recorde de 9 minutos e 58 segundos) pela curta duração do exercício e alta intensidade, o sistema energético predominante é o anaeróbio com predomínio do metabolismo do sistema energético da fosforocreatina.

D) A prova 15km de esqui cross country é de longa duração e intensidade moderada é o sistema energético predominante anaeróbio com utilização do sistema de fosforocreatina.

E) Na maratona aquática (10km) pela duração do exercício e intensidade da prova o predomínio do sistema anaeróbio glicolítico.

35. O treinamento de força clássico normalmente se utiliza percentual de repetições máximas que está associada indiretamente ao volume de exercícios. Qual alternativa apresenta informações corretas sobre o treinamento de força?

A) O treinamento de força para proporcionar maior ganho de força para crianças abaixo de 8 anos recomenda-se praticarem exercícios com carga externa acima de 90% das repetições máximas.

B) O treinamento de força para idosos é sugerido somente o método (treinamento de resistência de alta intensidade) HIRT em todas as articulações.

C) O cross training é um método no qual sua base é estrutura em treinamentos com aparelhos e que não se utiliza a metodologia de implementos e peso corporal.

D) Para treinamento de força com intensidades altas (aproximadamente 90%) e poucas repetições (3 a 6 repetições), recomendam-se períodos de descanso entre 2 minutos e nos 4 minutos para recuperação da fosforocreatina no músculo exercitado.

E) O treinamento de força não é recomendado para indivíduos de populações especiais, somente sendo recomendado o treinamento de pliometria.

36. Com base na Constituição Federal e na Lei 8.080, que regulamenta o Sistema Único de Saúde (SUS), assinale a alternativa que apresenta corretamente a relação entre o setor privado e o SUS:

A) O setor privado pode atuar em todas as áreas do SUS, sendo remunerado exclusivamente pelo poder público.

B) A participação do setor privado no SUS é vedada, devendo toda a assistência à saúde ser prestada exclusivamente por serviços públicos.

C) O setor privado pode atuar de forma complementar no SUS, segundo diretrizes deste, mediante contrato de direito público ou convênio, tendo preferência as entidades filantrópicas e as sem fins lucrativos.

D) O setor privado pode atuar no SUS somente na área de diagnóstico e terapia, sendo vedado a participação em atividades de promoção e vigilância em saúde.

E) O SUS e o setor privado atuam de forma competitiva, buscando sanar os problemas de saúde.

37. De acordo com as Diretrizes do SUS de participação social, assinale a alternativa correta sobre o Conselho Nacional de Saúde (CNS):

A) O CNS é um órgão deliberativo do Ministério da Saúde e tem como função principal a fiscalização dos serviços de saúde em todo o país.

B) O CNS é composto por representantes da iniciativa privada, dos profissionais de saúde, dos gestores e dos usuários do SUS, sendo que estes últimos devem compor a maioria do conselho.

C) O CNS é um órgão consultivo do Ministério da Saúde, sem poder de deliberação, que tem como objetivo ouvir sugestões e opiniões dos diversos atores envolvidos com a saúde no país.

D) O CNS tem a função de planejar, coordenar e executar as políticas de saúde em todo o território nacional, sendo composto exclusivamente por profissionais de saúde especializados em gestão pública.

E) O CNS é um órgão colegiado, de caráter permanente e deliberativo, que tem como função principal atuar na formulação de estratégias e no controle da execução da política nacional de saúde, sendo composto por representantes do governo, dos usuários do SUS e dos trabalhadores da área de saúde, que devem compor a maioria do conselho.



38. Através de equipes multiprofissionais, a ESF busca oferecer uma atenção integral e humanizada, com foco na prevenção e no acompanhamento contínuo das famílias assistidas. Assinale a alternativa que descreve corretamente o objetivo do Programa Estratégia de Saúde da Família (ESF) e os principais desafios enfrentados na sua implementação:

A) Expandir o acesso e a qualidade da atenção básica em saúde, integrando ações de promoção, prevenção e tratamento às necessidades de saúde da população, em especial nos territórios de maior vulnerabilidade social. Desafios: dificuldade na fixação de profissionais de saúde nas áreas remotas e dificuldades na articulação entre diferentes serviços de saúde.

B) Concentrar a atenção à saúde em unidades hospitalares de alta complexidade, para melhorar o acesso a serviços especializados. Desafios: falta de equidade na distribuição de recursos e desigualdades regionais na oferta de serviços de saúde.

C) Priorizar a assistência médica em áreas urbanas de alta densidade populacional, com oferta de serviços em unidades básicas de saúde. Desafios: falta de investimento em prevenção e promoção de saúde, sobrecarga de demanda nas unidades de saúde e baixa resolutividade na atenção primária.

D) Centralizar a assistência médica em grandes hospitais de referência, com oferta de serviços de alta tecnologia e especialização. Desafios: falta de descentralização da oferta de serviços de saúde e concentração de recursos em serviços de alta complexidade.

E) Promover a assistência médica apenas em áreas rurais, com oferta de serviços em postos de saúde móveis. Desafios: dificuldade de acesso e logística para atender a população dispersa e falta de capacitação dos profissionais de saúde para atuar em áreas remotas.

39. A Norma Operacional de Assistência à Saúde (NOAS) de 2001 foi uma importante medida para a organização e reestruturação da assistência à saúde no Brasil. Sobre a NOAS 2001, é correto afirmar, exceto:

A) A NOAS 2001 estabeleceu a criação dos Polos de Capacitação em Gestão Estratégica e Participativa, com o objetivo de qualificar a gestão em saúde nos diferentes níveis de governo.

B) A NOAS 2001 definiu que os municípios com mais de 100.000 habitantes deveriam implantar pelo menos um Centro de Especialidades Odontológicas (CEO).

C) A NOAS 2001 instituiu o Piso de Atenção Básica (PAB), que estabeleceu um valor mínimo per capita de recursos para ações e serviços de saúde em nível local.

D) A NOAS 2001 estabeleceu a obrigatoriedade de que todos os municípios do país deveriam implementar um Sistema de Informação em Saúde, com o objetivo de coletar, processar e analisar dados sobre a situação de saúde da população.

E) A NOAS 2001 definiu que os municípios com mais de 50.000 habitantes deveriam implantar pelo menos um Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), com o objetivo de apoiar as equipes de saúde da família na atenção básica.

40. São responsabilidades do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), exceto:

A) Ampliar a abrangência e o escopo das ações da atenção básica, apoiando a equipe de saúde da família na promoção da saúde e prevenção de doenças.

B) Acompanhar os usuários em consultas especializadas e de urgência, garantindo a continuidade do cuidado e a integração entre os serviços de saúde.

C) Realizar visitas domiciliares para identificação de situações de risco, planejamento de intervenções e orientações às famílias e cuidadores.

D) Desenvolver atividades em grupo para fortalecer vínculos e a promoção da saúde, como oficinas, grupos de caminhada e de atividades físicas.

E) Participar da formação e educação permanente da equipe de saúde da família, compartilhando conhecimentos e experiências e contribuindo para a qualificação do cuidado oferecido.

