Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

LÍNGUA PORTUGUESA

Leia o texto abaixo:

Síndrome de Burnout: Como evitar o esgotamento emocional?

Por Ana Rízia Caldeira

Atualizado em 19 de maio de 2021

O esgotamento emocional é distúrbio amplamente discutido por ser um dos principais motivos de afastamento médico. Conhecido como síndrome de Burnout, ele apresenta sintomas como exaustão mental extrema, estresse e colapso físico. Essa doença é capaz, inclusive, de causar desequilíbrio na vida pessoal de quem a possui.

A causa para esse problema vem diretamente do excesso de trabalho, situações desgastantes de competitividade ou responsabilidade e o consumo de informações negativas. Quem sofre com o Burnout pode desenvolver outras doenças psicológicas, como depressão e ansiedade.

Dessa forma, nunca foi tão importante discutir como contornar as situações que levam a esse desgaste, uma vez que a palavra produtividade ainda é o maior tópico valorizado em nossas rotinas.

Um aviso: não está tudo bem enfrentar sozinho esse distúrbio. Um acompanhamento profissional é importante para melhorar a qualidade de vida. Além disso, as dicas a seguir podem servir para evitar a síndrome de Burnout, desde que incorporadas como novos hábitos.

Meditação e alongamento

A meditação é altamente recomendada para aliviar rotinas pesadas e estressantes. Comprovadamente, essa prática se fixou como método para pessoas que estão sofrendo de algum esgotamento, inclusive a síndrome de Burnout. Não à toa, as empresas começaram a contratar treinamentos de mindfulness, alongamento e respiração.

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

Para começar, basta colocar no dia ao menos uma pausa de, no mínimo, três minutos. Experimente respirar conscientemente, prestando atenção no ar que entra e sai. Caso queira fazer no trabalho, vá para um lugar calmo, se sente, faça movimentos circulares com os ombros e mexa a cabeça de um lado para o outro.

Exercícios

Se exercitar envolve também a concentração e isso pode ser extremamente útil no gerenciamento do estresse e na minimização da síndrome de Burnout. Yoga, dança ou boxe, não importa, movimentar o corpo de alguma forma, principalmente logo ao acordar, vai liberar endorfinas.

Esse hormônio é responsável por te fazer sentir bem no restante do dia, além de reduzir a ansiedade. No entanto, adicione também movimento à sua rotina, caminhando enquanto faz ligações, subindo escadas ou fazendo movimentos curtos de cinco minutos, pelo menos.

Alimentação saudável

Não há problema algum em comer um hambúrguer ou uma pizza – desde que isso não seja frequente nas principais refeições. Muitas pessoas se entregam a soluções rápidas para se alimentar ao longo do dia, se desconectando do prazer de uma refeição caseira ou preparada de forma mais natural.

Optar por comer coisas leves, dando oportunidade para uma pausa realmente perfeita para isso (tipo, uma hora, no mínimo), além de nutrir bem o corpo trará sensações de recompensa pela disposição em comer bem. Não há síndrome de Burnout que resista após isso.

Pausas

Se entregar para a correria e não fazer pausas corretas, nem mesmo para o almoço, é um grande erro de autocuidado. É importante lembrar que o trabalho ainda vai continuar lá, não importa o seu esforço. Estamos tão preocupados com nossa estabilidade financeira e profissional, que esquecemos a qualidade da nossa saúde mental.

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

Tire um tempo só seu e se obrigue a isso caso esteja passando pelos episódios da síndrome de Burnout. Se coloque como prioridade e assim consiga energias para cuidar dos outros e do seu trabalho (que não deve ser a coisa mais importante na sua vida).

Atividades prazerosas

Nunca ignore aquelas atividades que te dão prazer. São elas que levantam seu ânimo após um dia ruim. Quando deixamos de lado um hobby do qual gostamos muito ou pequenos prazeres, nos privamos do autocuidado e de ter uma qualidade de vida realmente suficiente.

Para se sentir bem, faça o que te deixa bem. Ouça seu artista ou música favoritos, leia seu livro do mês, escreva um diário listando suas emoções, coma um pouco do seu doce favorito ou qualquer outra coisa que vá te fazer genuinamente feliz.

Conversas

É importante ter um tempinho para ligar e interagir com pessoas queridas. Não fale sobre o trabalho – a menos que seja para desabafar sobre algo, claro – e procure chamar essas pessoas para programas divertidos em grupo.

Ter pessoas de confiança para conversar realmente melhora a forma como você lida com os problemas, mesmo sem receber qualquer conselho em troca. Para contornar a síndrome de Burnout é preciso ter conexões verdadeiras, que sejam ponto de apoio nos momentos mais difíceis.

Faça terapia

Nada pode anular o poder da terapia. Apesar de continuar sendo um estigma, ela é importante para mudar a qualidade de vida. Nela tem um profissional que olha a maneira como você pensa, te escuta ativamente sem julgamentos e é capaz de ver padrões que você não consegue.

Pode até parecer estranho encarar a terapia, mas a partir de um momento ela vai começar a fazer muito sentido. Tenha sempre essa opção quando não conseguir lidar sozinho com a síndrome de Burnout.



Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

1) Segundo o texto acima, qual é a consequência de não dedicar tempo a atividades prazerosas?

a) O aumento da produtividade no trabalho é um objetivo desejável que requer um planejamento cuidadoso e a consideração de diversos fatores.

b) Há uma melhora nas relações pessoais, pois é fundamental para o bem-estar emocional, a felicidade e o desenvolvimento social. Relações saudáveis contribuem para a construção de uma vida mais satisfatória e equilibrada, tanto em contextos familiares quanto profissionais.

c) A privação do autocuidado pode ter um impacto significativo na qualidade de vida das pessoas, afetando não apenas a saúde física, mas também a saúde mental e emocional afetando a qualidade de vida.

d) Ocorre o desenvolvimento de novas habilidades, que é um processo contínuo e vital que pode impactar positivamente a vida pessoal e profissional de uma pessoa.

2) O que se sugere sobre a alimentação no texto?

a) Comer rapidamente entre as tarefas de trabalho.

b) Fazer refeições balanceadas e valorizar o momento da refeição.

c) Evitar refeições caseiras.

d) Comer apenas alimentos industrializados.

3) A expressão "coração de pedra" é uma:

a) Metáfora.

b) Metonímia.

c) Ironia.

d) Ambiguidade.

4) A palavra "vela" pode significar tanto um objeto usado para iluminar quanto uma parte de um barco. Isso é um exemplo de:

a) Homonímia.

b) Polissemia.

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

c) Antonímia.

d) Sinônimo.

5) A palavra "amável" é formada por que tipo de processo?

a) Derivação.

b) Composição.

c) Aglutinação.

d) Flexão.

6) Assinale a opção em que todas as palavras estão com a acentuação correta:

a) Saída, idéia, platéia, boia,

b) Sábia, paranoia, asteroide, Coreia

c) Heróico, plateia, ideia, jibóia

d) Último, herói, bóia, paranóia

7) Qual figura de linguagem está presente na frase:

"O silêncio ensurdecedor"

a) Paradoxo.

b) Hipérbole.

c) Antítese.

d) Comparação.

8) Qual das opções abaixo é um exemplo de composição por justaposição?

a) Pontiagudo, girassol, embora

b) Fidalgo, lobisomem, aguardente

c) Paraquedas, girassol, couve-flor

d) Embora, planalto, vinagre

9) Observe as frases abaixo, em qual delas o uso de crase é desnecessário?

a) À medida que o tempo passa, aprendemos mais.

b) Vou à Paris em dezembro.

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

c) Entreguei o presente à amiga da minha irmã.

d) Fui à Bahia para as férias.

10) Qual a função da vírgula na frase "João, que é meu amigo, vai viajar amanhã"?

a) Indica uma pausa.

b) Separa itens de uma lista.

c) Introduz um exemplo.

d) Conclui a ideia.

CONHECIMENTOS GERAIS

11) A Proclamação da República no Brasil em 1889 marcou o fim do regime monárquico e o início de um governo republicano. O primeiro presidente a assumir o novo modelo foi um militar que teve grande participação nesse processo de transição. Quem foi o primeiro presidente do Brasil após a Proclamação da República?

a) Getúlio Vargas

b) Floriano Peixoto

c) Deodoro da Fonseca

d) Juscelino Kubitschek

12) O Brasil, ao longo do século XIX, passou por diversas transformações políticas e econômicas que culminaram em sua independência de Portugal. Este evento histórico é celebrado até os dias atuais. Em que ano o Brasil se tornou independente de Portugal?

a) 1808

b) 1822

c) 1889

d) 1922

13) Após o fim da Segunda Guerra Mundial, líderes globais se reuniram com o objetivo de criar uma organização que pudesse garantir a paz e evitar novos conflitos globais. Essa organização tornou-se a principal instituição internacional para mediação de conflitos e

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

promoção dos direitos humanos. Qual evento resultou na criação da Organização das Nações Unidas (ONU)?

a) Primeira Guerra Mundial
b) Segunda Guerra Mundial
c) Guerra Fria
d) Guerra do Vietnã

14) Em termos de desenvolvimento humano, alguns países destacam-se por oferecer condições de vida excepcionais para sua população, como qualidade na educação, saúde e bem-estar social. Um país europeu é frequentemente citado como um modelo devido a seus altos índices de desenvolvimento. Qual país é famoso por seu modelo educacional e alta qualidade de vida?

a) Japão
b) Noruega
c) México
d) Índia

15) A preservação da Floresta Amazônica é um tema de grande importância global, especialmente considerando as taxas de desmatamento que afetam a biodiversidade e o clima da região. Entre as causas desse desmatamento, uma delas se destaca por estar relacionada à ocupação e uso econômico da terra. Qual é a principal causa do desmatamento na Amazônia?

a) Construção de estradas
b) Agricultura e pecuária
c) Mineração
d) Extração de madeira

16) Nos últimos anos, a questão do aquecimento global ganhou destaque em discussões internacionais. Países de todo o mundo estão sendo pressionados a reduzir suas emissões

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

de carbono para mitigar os impactos das mudanças climáticas. Qual foi o principal acordo internacional estabelecido para controlar as emissões de gases de efeito estufa?

a) Acordo de Paris
b) Tratado de Tordesilhas
c) Convenção de Genebra
d) Tratado de Versalhes

17) O cenário político brasileiro passou por diversas mudanças nas últimas décadas, e essas alterações influenciaram profundamente a estrutura governamental e a sociedade. Um dos acontecimentos mais marcantes foi o impeachment de um presidente brasileiro, o que resultou na ascensão do vice-presidente ao cargo máximo do país. Quem foi o presidente do Brasil que sofreu impeachment em 1992?

a) Fernando Collor de Mello
b) Itamar Franco
c) Dilma Rousseff
d) José Sarney

18) Em 2016, o Brasil sediou um dos maiores eventos esportivos do mundo, atraindo pessoas de diversas partes do globo. Qual foi o evento esportivo de grande escala realizado no Brasil em 2016?

a) Copa América
b) Olimpíadas
c) Copa do Mundo de Futebol
d) Jogos Pan-Americanos

19) A inclusão escolar de alunos com transtorno do espectro autista (TEA) é um dos principais desafios da educação inclusiva no Brasil. As escolas públicas e privadas têm buscado adaptar seus métodos para garantir o desenvolvimento pleno desses alunos. Qual

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

é uma das principais estratégias adotadas para a inclusão de alunos com TEA nas escolas brasileiras?

a) Isolamento de alunos autistas em salas separadas

b) Capacitação de professores para o atendimento inclusivo

c) Redução da carga horária dos alunos com TEA

d) Dispensa de avaliações escolares

20) A mortalidade infantil sempre foi um dos grandes desafios de saúde pública no Brasil. Nas últimas décadas, políticas públicas foram implementadas para reduzir esse índice, com foco no atendimento pré-natal e no cuidado com a saúde da mãe e do bebê. Qual medida foi considerada fundamental para a redução da mortalidade infantil no Brasil nas últimas décadas?

a) Aumento de cesáreas

b) Vacinação de recém-nascidos

c) Expansão do atendimento pré-natal

d) Substituição do aleitamento materno por fórmulas

CONHECIMENTOS ESPECIFICOS

21) De acordo com a Nota Técnica nº 8 de 2022 do Ministério da Saúde, que informa sobre atualizações no Protocolo de Profilaxia pré, pós e reexposição da raiva humana no Brasil, julgue as seguintes afirmativas como verdadeira (V) ou falsa (F):

( ) Em caso de exposição grave de lesão causada por cachorro é recomendado início imediato da profilaxia pós-exposição com vacina (esquema completo) e soro (soro antirrábico (SAR) ou imunoglobulina humana antirrábica (IGHAR)), em todos os casos.

( ) O esquema de profilaxia pós-exposição da vacina antirrábica é composto por 4 (quatro) doses, que podem ser administradas pelas vias intramuscular ou intradérmica.

( ) Lambeduras de lesões profundas ou de mucosas, mesmo que intactas feitas, causadas por cães ou gatos, são consideradas exposição moderada ao risco de infecção pela raiva.

a) V, F, F

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

b) F, V, F
c) F, V, V
d) V, F, V

22) Segundo o protocolo clínico e diretrizes terapêuticas da hanseníase de 2022 do Ministério da Saúde, é correto afirmar que:

a) A hanseníase é uma doença dermatológica que causa lesões cutâneas e pode ocasionar lesões em nervos periféricos.
b) Se os testes de sensibilidade cutânea forem duvidosos e avaliação neurológica for normal ou inclusiva, com resultado de baciloscopia negativa, deve-se descartar o caso.
c) Caso os testes de sensibilidade cutânea e avaliação neurológica forem conclusivos, deve-se solicitar baciloscopia para definir a classificação operacional.
d) Testes de sensibilidade cutânea e avaliação neurológica conclusivos são o suficiente para confirmar o diagnóstico de hanseníase.

23) Analise as seguintes afirmativas:
I - Indivíduos com idade a partir de 45 anos, mesmo assintomáticos, tem indicação para rastreamento de diabete melito tipo 2.
II - O rastreamento deve ser realizado a cada 2 anos após a primeira testagem negativa, em indivíduos com idade maior ou igual a acima de 45 anos (independente da presença de fatores de risco).
III - A maior causa de morbimortalidade em pacientes com DM2 são as doenças cardiovasculares ateroscleróticas.

Assinale a alternativa correta:
a) I e II
b) II e III
c) I e III
d) I, II e III

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

24) A dengue é uma arbovirose endêmica no Brasil, que apresenta um padrão sazonal. São considerados sinais de alarme da dengue as seguintes manifestações clínicas, EXCETO:

a) Febre
b) Vômitos persistentes
c) Letargia
d) Hipotensão postural

25) Dores musculoesqueléticas são o problema de saúde mais frequente na população entre 15 e 64 anos, constituindo a principal causa de aposentadoria precoce, a segunda causa de tratamento de longo prazo e a principal causa de incapacidade em grupos dessa faixa etária. Saber diferenciar os tipos de dor (coluna I) e suas características (coluna II) é fundamental para o tratamento adequado do paciente. Estabeleça a correta correspondência entre a coluna I e a coluna II.

Coluna I
1. Nociplástica
2. Nociceptiva
3. Neuropática

Coluna II
( ) Dor superficial, em queimação, sensação de frio doloroso, choque, formigamento, amortecimento, coceira, alfinetada e agulhada.
( ) Dor profunda, em peso, pontada, aperto, latejamento, tensão, dolorimento, queimação.
( ) Sensação de peso, tensão e dolorimento.

A sequência correta é:
a) 2, 3, 1
b) 3, 1, 2
c) 3, 2, 1
d) 2, 1, 3

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

26) Quando exposto a extremos climáticos, como calor ou frio, o corpo humano ativa mecanismos fisiológicos compensatórios para se proteger dos efeitos dessa exposição. Esses mecanismos podem afetar o sistema cardiovascular. Assinale a alternativa correta que descreve a fisiopatologia das alterações cardiovasculares em relação aos riscos climáticos:

a) A hiperpotassemia provocada pela desidratação grave relacionada ao calor pode causar arritmias ventriculares.
b) A frequência cardíaca aumenta e os vasos sanguíneos se contraem para aumentar a circulação cutânea e diminuir a temperatura do corpo por meio do suor. Um dos efeitos secundários indesejáveis é que este processo se intensifique e produza um episódio de colapso pelo calor que leve à taquicardia.
c) Quando a frequência cardíaca diminui, ocorre uma sobrecarga que pode desencadear insuficiência cardíaca em idosos ou pessoas com cardiopatia crônica.
d) A transpiração e a vasoconstrição periférica causadas pela exposição prolongada ao calor podem resultar em hipovolemia, reduzindo a pressão arterial.

27) Os princípios e diretrizes da Atenção Básica são orientadores da organização dos serviços ofertados nos municípios. São princípios da Atenção Básica, EXCETO:

a) Integralidade
b) Resolutividade
c) Universalidade
d) Equidade

28) A Política Nacional da Atenção Básica (PNAB) de 21 de setembro 2017, revisa as diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do SUS. A PNAB atribui funções específicas para cada membro da equipe. É função específica do médico que atua na Atenção Básica a seguinte alternativa:

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

a) Implementar e manter atualizados rotinas, protocolos e fluxos relacionados a sua área de competência na UBS.
b) Realizar atividades em grupo e encaminhar, quando necessário, usuários a outros serviços, conforme fluxo estabelecido pela rede local.
c) Encaminhar, quando necessário, usuários a outros pontos de atenção, respeitando fluxos locais, mantendo sob sua responsabilidade o acompanhamento do plano terapêutico prescrito.
d) Realizar e/ou supervisionar acolhimento com escuta qualificada e classificação de risco, de acordo com os protocolos estabelecidos.

29) A toxoplasmose é uma zoonose causada por um protozoário e, no Brasil, a infecção apresenta alta prevalência. A toxoplasmose aguda adquire especial relevância quando acomete a gestante, tendo em vista a possibilidade da transmissão vertical. As gestantes são, geralmente, assintomáticas. Entre as consequências anatômicas e funcionais decorrentes da toxoplasmose congênita, estão descritas morte fetal, prematuridade, manifestações clínicas e sequelas. Assim, saber identificar a toxoplasmose adquirida na gestação é primordial para evitar sua transmissão vertical. Qual das afirmativas a seguir melhor define um caso confirmado de toxoplasmose na gestação?

a) Gestante que apresentar ultrassonografia obstétrica sugestiva de toxoplasmose congênita.
b) Resultado reagente de anticorpos IgM e IgG, com avidez de IgG baixa ou intermediária em qualquer idade gestacional.
c) Títulos ascendentes de anticorpos IgG em amostras seriadas com intervalo mínimo de duas semanas e IgM reagente.
d) Soroconversão de anticorpos IgG e IgM anti-T. gondii durante o período gestacional.

30) O Sistema Único de Saúde (SUS) prega pela corresponsabilização entre os entes federados (União, Estados, Municípios e o Distrito Federal) para que a gestão seja mais democrática e resolutiva. Julgue as seguintes afirmativas como verdadeira (V) ou falsa (F):

Rua Antônio Tavares, 3310 Centro CEP 78.280.000 FONES: (65) 3241.1914 / 1915 / 2027 - FAX: (65) 3241.3591 www.mirassoldoeste.mt.gov.br e-mail: pmmd@mirassoldoeste.mt.gov.br

( ) É de responsabilidade dos Municípios estabelecer e adotar mecanismos de encaminhamento responsável pelas equipes que atuam na Atenção Básica de acordo com as necessidades de saúde das pessoas, mantendo à vinculação e coordenação do cuidado.
( ) É de responsabilidade dos Estados fortalecer a Estratégia de Saúde da Família na rede de serviços como estratégia prioritária de organização da Atenção Básica.
( ) É de responsabilidade dos Estados programar as ações da Atenção Básica a partir de sua base territorial de acordo com as necessidades de saúde identificadas em sua população, utilizando instrumento de programação nacional vigente.
( ) É de responsabilidade dos Municípios definir estratégias de institucionalização da avaliação da Atenção Básica.

a) F, V, V, F
b) V, F, F, F
c) F, F, V, V
d) V, V, F, V