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

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) 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 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

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

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 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,

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

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) Os ácidos nucleicos são macromoléculas compostas em sua estrutura por nucleotídeos, encontradas em praticamente todas as células humanas, sendo indispensáveis ao metabolismo e a reprodução de um organismo. O Ácido Desoxirribonucleico (DNA) e o Ácido Ribonucleico (RNA), são os dois tipos de ácidos nucleicos, apresentando diferenças principalmente em suas estruturas e funções. Conforme a função específica que ambos desempenham, qual das alternativas abaixo, expressam respectivamente a correta correlação DNA e RNA?

a) funciona como pequenos órgãos, desempenhando funções essenciais para o funcionamento das células; são responsáveis pela síntese de lipídios.

b) macromolécula responsável por armazenar e transmitir a informação genética de um organismo para os seus descendentes; macromolécula responsável pela síntese de proteínas para as células do corpo.

c) é uma organela celular cuja função é produzir energia para as células, através da respiração celular; é uma molécula intermediária que possui a função de armazenar, transportar e utilizar informações genética.

d) é responsável somente pela síntese proteica no organismo; organela celular responsável pela digestão intracelular, autofagia e destruição de substâncias extracelulares.

22) De acordo com as diretrizes do Ministério da Saúde desde o início da epidemia do Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV), o diagnóstico sorológico da infecção no Brasil é realizado por dois testes. Sendo um teste para triagem e outro mais específico, para

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

confirmar o resultado da triagem. Caso um teste sorológico de triagem para o HIV seja Reagente é necessário, portanto, que uma amostra seja levada para um teste confirmatório. Nesse sentido, qual destes abaixo é utilizado como teste complementar para o HIV?

a) ELISA (Enzyme Linked ImmunoSorbent Assay)
b) FTA-ABS
c) VDRL
d) WESTERN BLOT (WB)

23) Marque a opção correta sobre as classes farmacológicas que representam respectivamente os seguintes fármacos: FLUOXETINA e CLONAZEPAM?

a) Barbitúricos e Antidepressivos tricíclicos.
b) Anticonvulsivantes e Anti-Histamínicos.
c) Antidepressivos seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) e Benzodiazepínicos.
d) Psicoestimulantes e Benzodiazepínicos.

24) A RDC de nº 44/2009, estabelece os critérios e as condições mínimas para o cumprimento das Boas Práticas Farmacêuticas para a dispensação, comercialização de produtos e prestação de serviços farmacêuticos em farmácias e drogarias no Brasil. Quanto ao que rege nos títulos sobre Dispensação de Medicamentos e Condições de Armazenamento, assinale a alternativa incorreta:

a) A dispensação de medicamentos sujeitos a controle especial deve atender as disposições contidas na legislação específica.
b) Não podem ser dispensados medicamentos cujas receitas estiverem ilegíveis ou que possam induzir a erro ou confusão.
c) Os produtos devem ser armazenados em gavetas, prateleiras ou suporte equivalente, afastando do piso, parede e teto, a fim de permitir sua fácil limpeza e inspeção.
d) O estabelecimento que realizar a dispensação de medicamentos a controle especial não deve dispor de sistema segregado (armário resistente ou sala própria), nem mesmo possuir

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

chave para o seu local de armazenamento. Ficando sob a responsabilidade de qualquer profissional ou colaborador.

25) A Atenção Farmacêutica busca em sua essência melhorar a qualidade de vida do paciente que faz tratamento farmacológico, alcançando resultados satisfatórios para a sua saúde. O processo de Atenção Farmacêutica obedece a uma sequência de passos conhecida como método clínico, com a qual culmina em uma interação direta entre o farmacêutico e o paciente/usuário. Nesse aspecto, é correto afirmar que a Atenção Farmacêutica:

a) É um sinônimo de Assistência Farmacêutica, pois contempla uma linha de política pública que prima pelo ciclo dos medicamentos essenciais na atenção básica de saúde.
b) É um método de análise de farmacoterapia prestada exclusivamente dentro do âmbito da farmácia ou drogaria, vetada a assistência terapêutica no domicílio do paciente/usuário.
c) Não trata de um método clínico, já que não busca trabalhar a prevenção e a solução de reações adversas na esfera do uso racional de medicamentos.
d) Tem como objetivo principal a prevenção, detecção e resolução de problemas relacionado a medicamentos, a fim de melhorar a saúde e a qualidade de vida do paciente/usuário.

26) O Código de Ética Farmacêutica é um conjunto de normas que estabelece os direitos, deveres e proibições para os profissionais da área. Segundo esse Código é proibido ao profissional farmacêutico:

a) exercer simultaneamente a Medicina.
b) exercer a assistência farmacêutica e fornecer informações ao usuário do serviço.
c) selecionar nos limites da lei os auxiliares para o exercício da sua atividade.
d) evitar que o acúmulo de encargos prejudique a qualidade da atividade farmacêutica prestada.

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

27) Assinale a alternativa que apresenta um fármaco muito utilizado em tratamento de emergência de superdosagem ou intoxicação aguda por opioide. Possuindo mecanismo de ação antagonista ao opioide, já que, compete pelos mesmos sítios de ligação.

a) Morfina

b) Noradrenalina

c) Naloxona

d) Tramadol

28) O hepatograma completo é um conjunto de exames de sangue que a avalia a saúde do fígado e das vias biliares. Nesse sentido, é um exame importantíssimo para identificar problemas hepáticos e biliares permitindo uma precisa e precoce intervenção médica. Das alternativas abaixo, qual configura em todas as suas opções, enzimas específicas como marcadores da função hepática?

a) albumina, amilase, glicose

b) transaminases (AST/TGO e ALT/TGP), Fosfatase alcalina, gamaglutamil transpeptidase (GGT ou Gama GT)

c) insulina, transaminases (AST/TGO e ALT/TGP), ácido úrico

d) fosfatase alcalina, bilirrubinas, creatinina.

29) Para que haja uma Gestão eficiente e de qualidade, um laboratório de análises clínicas deve proceder com a implantação de um programa que estabeleça diretrizes de supressão de Erros em todas as fases analíticas. Atualmente cerca de 70% dos Erros em um laboratório de análises clínicas com um programa de qualidade bem estabelecido, ocorrem na fase pré-analítica. Dessa maneira, qual das alternativas abaixo contemplam Erros característicos somente nessa fase?

a) Orientação inadequada ao paciente, preparo inadequado do paciente, amostra insuficiente, hemolisada ou lipêmica e problemas no acondicionamento e transporte da amostra.

b) Orientação e preparo adequados, coleta insuficiente ou hemolisada e identificação correta com todos os dados do paciente.

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) Cadastro atualizado do paciente, utilização do torniquete por tempo excessivo, coleta sanguínea adequada e transporte da amostra comprometida por exposição a extrema temperatura.
d) Pedido Médico e cadastro do paciente adequados, coleta inadequada com troca de tubos dos pacientes transporte adequado das amostras.

30) A Relação Nacional de Medicamentos Essenciais (RENAME) é uma lista de medicamentos e insumos disponibilizados pelo Sistema Único de Saúde (SUS), corroborando como um instrumento fundamental para o tratamento e controle de doenças prevalentes em todo território brasileiro. Nesse contexto, inclui produtos com comprovada segurança, eficácia e qualidades terapêuticas, de acordo com as patologias e características mais comuns de determinada região. Acerca dessas informações, a RENAME serve de subsídio base para a elaboração da:

a) Assistência Farmacêutica Municipal, que gerencia os medicamentos disponíveis na rede hospitalar.
b) Relação Municipal de Medicamentos Essenciais (REMUNE), que lista medicamentos essenciais disponíveis conforme as características e patologias do Município.
c) Política Municipal de Fármacos e Insumos em ordem de farmácias e drogarias que compõem a rede pública e também privada.
d) Relação Municipal de Medicamentos de Alto Custo, que lista os fármacos com um valor financeiro alto, cujo direito facilite a todos munícipes a garantia ao tratamento de doenças de alta complexidade.