

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 ESPECÍFICOS

21) São recursos terapêuticos; a eletroterapia, termoterapia, fototerapia, etc. Acerca desses recursos, marque a alternativa correta**:**

a) A estimulação elétrica nervosa transcutânea é uma corrente de baixa intensidade que produz impulsos elétricos, em relação ao TENS convencional , pode-se afirmar que este opera em frequência baixa (1-4 Hz), com efeito analgésico mais rápido e pouco duradouro.

b) Os aparelhos de Ultra-som de 3 MHZ e 5 MHZ são aplicados com maior frequência nos casos de lesões traumato-ortopédicas.

c) A estimulação elétrica funcional (FES) é capaz de provocar contração em músculos paralisados ou enfraquecidos em virtude de lesões neurológicas e traumáticas.

d) O efeito fisiológico da corrente Russa limita-se à contração muscular, estimulando diferentes tipos de fibras musculares com a vantagem de promover efeito mais intenso, além de auxiliar na cicatrização tecidual.

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

22) O Brasil é o único país com mais de 200 milhões de habitantes que possui um sistema de saúde público e universal. O Sistema Único de Saúde oferece acesso gratuito a atendimentos, procedimentos, serviços de emergência, transplantes, vacinas e remédios, além de financiar pesquisas. E para que tudo isso possa funcionar, existem os **princípios e diretrizes do SUS**. Quanto à sua história, princípios e diretrizes, assinale a alternativa correta:

a) O SUS foi criado pela Constituição Federal de 1989, que também determinou como dever do Estado a garantia do direito à saúde a todos os brasileiros.

b) Ao falar sobre o direito de acesso a todos os cidadãos, a Constituição Federal atribui ao Estado o dever de dar **"**atendimento integral**,** com prioridade para as atividades preventivas, sem prejuízo dos serviços assistenciais". Esse é o princípio da Integralidade.

c) O artigo 198 da Constituição Federal estabelece que as ações e serviços públicos de saúde integram uma rede regionalizada e hierarquizada e constituem um sistema único e centralizado, "com direção única em cada esfera do governo".

d) O dever do Estado de garantir a saúde consiste na formulação e execução de políticas econômicas e sociais que visem à redução de riscos de doenças e de outros agravos e ao estabelecimento de condições que assegurem acesso restrito e igualitário às ações e aos serviços para sua prevenção, proteção e recuperação.

23) A compressão do nervo mediano ocorre secundariamente a muitos fatores, entre eles a vibração, posicionamento desconfortável do punho e mão, pressão local na base da palma da mão. Os sintomas são produzidos não somente por compressão nervosa, mas por isquemia intraneural. Analise a alternativa abaixo e marque aquela correspondente ao diagnóstico do quadro clínico apresentado.

a) Fenômeno de Raynaud.
b) Síndrome do Túnel do Carpo.
c) Tenossinovite de De Quervain.
d) Neuropatia de Guyon.

24) O tratamento para melhorar a qualidade de vida dos pacientes portadores de enfisema pulmonar é:

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) Condicionamento físico.
b) Oscilação oral de alta frequência.
c) Nebulização.
d) Incentivador inspiratório.

25) A hérnia de disco é uma frequente desordem musculoesquelética responsável pela lombociatalgia. Os tipos de hérnias são; a protusão discal, extrusão discal e sequestro discal. Em relação ao processo que ocorre na extrusão discal é correto afirmar que:

a) Perfuração do anel fibroso com o deslocamento do material discal (parte do núcleo pulposo) para o exterior do espaço epidural.
b) Saliência do disco posteriormente sem haver ruptura do anel fibroso.
c) Presença de fragmentos do anel fibroso e do núcleo pulposo fora do próprio disco.
d) Perfuração do anel fibroso com o deslocamento de material discal (parte do núcleo pulposo) para o interior do espaço epidural.

26) A reabilitação cardíaca na fase I inicia-se após 12 a 24 horas de infarto agudo do miocárdio não complicado. Um dos objetivos é avaliar a resposta clínica para ser feita a prescrição segura do tipo de atividade a ser realizada, com segurança, no domicílio. O tipo de exercício contraindicado nessa fase é:

a) Ativo-livre.
b) Alongamento.
c) Passivo.
d) Isométrico.

27) O corpo tem três tipos diferentes de músculos: O músculo esquelético, o músculo cardíaco e o músculo liso. Quanto à anatomia e contração do músculo, analise as questões, e escolha a alternativa correta:

1- O músculo liso é dividido em sarcômeros, e é encontrado na maioria dos órgãos internos.

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

2- A contração da fibra muscular esquelética é causada por um potencial de ação que se propaga ao longo da membrana dessa fibra.

3- A força muscular pode ser desenvolvida muito mais rapidamente pelo uso de exercícios resistivos ou exercícios isométricos fortes, do que por exercícios moderados prolongados.

4- Cada fibra nervosa motora, que sai da medula espinhal , inerva, na maioria dos casos, muitas e diversas fibras musculares. Todas as fibras musculares inervadas esqueléticas pela mesma fibra nervosa motora formam a unidade motora.
Assinale a alternativa correta:

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

28) O tratamento conservador do câncer de mama para mulheres que foram submetidas à retirada cirúrgica de linfonodos axilares, pode ser medicamentoso e fisioterapêutico. São protocolos para o tratamento do linfedema:

1- Drenagem linfática manual (DLM).

2- Mobilização passiva forçada.

3- Eletroterapia.

4- Orientações ao autocuidado.

5- Uso de braçadeira elástica.

Assinale a alternativa correta:

a) Todas as alternativas estão corretas.

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

29) Complete as lacunas adequadamente:

_____ é a referência ao sintoma mais importante. A duração é entendida como o tempo decorrido desde o início do sintoma até o momento atual. Enquanto que _____ em relação aos antecedentes gerais, pesquisam-se as doenças que acometeram o paciente, as cirurgias realizadas, bem como as internações prévias e os distúrbios sistêmicos. _____ procura-se conhecer as condições de vida do paciente, seu dia a dia, seus costumes, suas atividades e sua dieta.

Assinale a alternativa correta respectivamente:

a) História da moléstia atual, história psicossocial e queixa principal.
b) Queixa principal, história da moléstia pregressa e história psicossocial.
c) Queixa principal, história da moléstia atual e história psicossocial.
d) História psicossocial, história da moléstia atual e história da moléstia pregressa.

30) Paciente portador de osteoartrose de quadril realizou artroplastia total e abordagem cirúrgica anterolateral. Quais as recomendações que ele deve seguir no pós-operatório de artroplastia?

a) Limitar a flexão de quadril a 90°, não realizar adução além da linha média do corpo e rotação medial e lateral do quadril.

b) Limitar a flexão de quadril a 100°, não realizar adução além da linha média do corpo e limitar rotação lateral e medial a 10°.

c) Limitar a abdução a 30 ° até os 60 dias pós-operatório e não realizar flexão de quadril.

d) Não realizar nenhum movimento antes dos 30 dias.