



Concurso para Emprego Público
REF. EDITAL N° 03/2015 - NÍVEL MÉDIO - TARDE

CARGO:

ASSISTENTE EM SAÚDE PÚBLICA - 200 HORAS POR MÊS

INSTRUTOR DE YOGA

Nome do Candidato _____

Inscrição _____

Instruções

1. Na sua Folha de Respostas, confira seu nome, o número do seu documento e o número de sua inscrição. Além disso, não se esqueça de conferir seu Caderno de Questões quanto a falhas de impressão e de numeração, e se o curso corresponde àquele para o qual você se inscreveu. Preencha os campos destinados à assinatura e ao número de inscrição. Qualquer divergência comunique ao fiscal.
2. O único documento válido para avaliação da prova é a Folha de Respostas. Só é permitido o uso de caneta esferográfica **transparente** de cor azul ou preta para o preenchimento da Folha de Respostas, que deve ser realizado da seguinte maneira: ■■
3. O prazo de realização da prova é de 4 (quatro) horas, incluindo a marcação da Folha de Respostas. Após 60 (sessenta) minutos do início da prova, o candidato estará liberado para utilizar o sanitário ou deixar definitivamente o local de aplicação. Os 3 (três) últimos candidatos só poderão retirar-se da sala juntos.
4. Ao término de sua prova, comunique ao fiscal, devolvendo-lhe a Folha de Respostas devidamente preenchida e assinada. Somente será possível levar o caderno de questões após decorridas 4h (quatro) do início da prova, sendo necessário, obrigatoriamente, devolver ao fiscal a Folha de Respostas.
5. As provas e os gabaritos preliminares estarão disponíveis no site da AOCP – www.aocp.com.br – no dia posterior à aplicação da prova.
6. Implicará na eliminação do candidato, caso, durante a realização das provas, qualquer equipamento eletrônico venha emitir ruídos, mesmo que devidamente acondicionado no **envelope de guarda de pertences**. O NÃO cumprimento a qualquer uma das determinações constantes em Edital, no presente Caderno ou na Folha de Respostas, incorrerá na eliminação do candidato.

Atenção

O Caderno de questões possui 40 (quarenta) questões objetivas, numeradas sequencialmente, de acordo com o exposto no quadro a seguir:

MATÉRIA	QUESTÕES
Língua Portuguesa	01 a 10
Informática	11 a 15
Política de Saúde	16 a 25
Conhecimentos Específicos	26 a 40

Prefeitura Municipal de Uberlândia
Fundação Saúde do Município de Uberlândia

Questão	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Resp.																					

Questão	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Resp.																					

O gabarito oficial preliminar e o caderno de questões da prova objetiva estarão disponíveis no endereço eletrônico www.aocp.com.br no dia seguinte à aplicação da prova.



Mulheres cuidam mais da saúde do que homens

Segundo pesquisa, 71,2% dos entrevistados pelo IBGE haviam se consultado com um médico pelo menos uma vez no último ano. Entre elas, o índice foi de 78% - contra 63,9% deles.

As mulheres brasileiras vão mais ao médico do que os homens. É o que mostra uma pesquisa divulgada nesta terça-feira, realizada em conjunto entre o Ministério da Saúde e o IBGE. A publicação revelou que 71,2% dos entrevistados haviam se consultado pelo menos uma vez nos 12 meses anteriores à entrevista. Entre as mulheres, o índice foi de 78%, contra 63,9% dos homens.

Elas também são mais aplicadas nos cuidados com os dentes: 47,3% das brasileiras disseram terem ido ao dentista uma vez nos 12 meses anteriores, ante 41,3% dos homens. A diferença também aparece na questão da higiene bucal: 91,5% do público feminino pesquisado respondeu que escova os dentes duas vezes ao dia, ao passo que a taxa foi de 86,5% no masculino.

A pesquisa também investigou o atendimento nos serviços de saúde, público e privado. De acordo com os resultados, 71% da população brasileira procura estabelecimentos públicos de saúde para atendimento. Destes, 47,9% afirmaram que utilizam as Unidades Básicas de Saúde como principal porta de entrada para atendimento no Sistema Único de Saúde (SUS).

Além disso, o levantamento mostrou ainda que os serviços públicos mais procurados depois das Unidades Básicas de Saúde são os de emergência, como as Unidades de Pronto Atendimento Público - com 11,3% da população - e hospitais e serviços especializados como ambulatórios, com 10,1% da população. Já os consultórios e clínicas particulares atraem 20,6% dos brasileiros e as emergências privadas são procuradas por 4,9% deles.

A Pesquisa Nacional de Saúde coletou informações em 64 000 residências brasileiras em 1 600 municípios entre agosto de 2013 e fevereiro de 2014.

(Com Estádio Conteúdo) Adaptado de: < <http://veja.abril.com.br/noticia/saude/mulheres-cuidam-mais-da-saude-do-que-homens>> Acesso em 06 jun. 2015.

QUESTÃO 01

Em relação ao texto, assinale a alternativa correta.

- (A) Segundo pesquisa, embora as mulheres se preocupem mais, de modo geral, com a saúde, os homens dedicam-se mais aos cuidados com os dentes.

- (B) Os homens vão menos a consultórios médicos, pois cuidam mais da saúde no dia a dia.
- (C) Enquanto a maioria das mulheres escova os dentes duas vezes ao dia, os homens escovam três.
- (D) Estudos revelam que as mulheres preocupam-se mais que os homens, em relação à saúde e à higiene bucal.
- (E) De acordo com a publicação, 100% dos brasileiros foram ao médico nos últimos 12 meses.

QUESTÃO 02

Em relação ao atendimento nos serviços de saúde, é correto afirmar que

- (A) a população brasileira procura mais a rede privada de assistência à saúde do que a pública.
- (B) o estudo realizado mostrou que os serviços de saúde mais procurados são os de emergência.
- (C) em relação à rede privada de assistência à saúde os serviços mais procurados são os ambulatoriais.
- (D) a procura pelos serviços de emergência na rede privada é inexistente no Brasil.
- (E) a pesquisa demonstrou que a maioria dos brasileiros procura estabelecimentos públicos de saúde e os mais procurados são as unidades básicas de saúde.

QUESTÃO 03

No excerto “As mulheres brasileiras vão mais ao médico do que os homens.”, os termos em destaque expressam

- (A) alternância.
- (B) hipótese.
- (C) comparação.
- (D) explicação.
- (E) oposição.

QUESTÃO 04

No excerto “[...] 71,2% dos entrevistados haviam se consultado pelo menos uma vez nos 12 meses anteriores à entrevista [...]”, o acento grave foi utilizado

- (A) inadequadamente, pois a palavra “anteriores” está no plural.
- (B) para indicar a contração da preposição “a” com o artigo “a”.
- (C) para mostrar que o “a” é uma palavra tônica.
- (D) inadequadamente, pois o correto seria “ao”.
- (E) para indicar que a palavra tem timbre aberto.

QUESTÃO 05

No excerto “Além disso, o levantamento mostrou ainda que os serviços públicos [...]”, a expressão em destaque pode ser substituída, sem que haja mudança de sentido, por

- (A) por esse motivo.
- (B) por isso.
- (C) portanto.
- (D) ademais.
- (E) todavia.

QUESTÃO 06

Assinale a alternativa que apresenta um sinônimo para a palavra destacada em: “A Pesquisa Nacional de Saúde coletou informações [...]”.

- (A) Reprimiu.
- (B) Repeliu.
- (C) Recolheu.
- (D) Atribuiu.
- (E) Expeliu.

QUESTÃO 07

No excerto “Entre as mulheres, o índice foi de 78%, contra 63,9% dos homens.”, a expressão em destaque exerce a função de

- (A) sujeito.
- (B) predicado.
- (C) agente da passiva.
- (D) objeto direto.
- (E) objeto indireto.

QUESTÃO 08

Em “A pesquisa também investigou o atendimento nos serviços de saúde [...]”, há um verbo

- (A) de ligação.
- (B) bitransitivo.
- (C) intransitivo.
- (D) transitivo direto.
- (E) transitivo indireto.

QUESTÃO 09

No excerto “[...] 91,5% do público feminino pesquisado respondeu que escova os dentes duas vezes ao dia [...]”, o termo em destaque foi utilizado para introduzir uma oração

- (A) coordenada.
- (B) subordinada adjetiva.
- (C) subordinada objetiva direta.
- (D) subordinada adverbial causal.
- (E) subordinada adverbial explicativa.

QUESTÃO 10

Assinale a alternativa correta em relação à grafia das palavras.

- (A) capatas – capaz.
- (B) capaz – freguês.
- (C) burguêz – embriaguês.
- (D) embriaguez – capatas.
- (E) estupidez – freguêz.

INFORMÁTICA**QUESTÃO 11**

Considerando o MS-WORD 2007 em sua instalação padrão, assinale a alternativa que apresenta o recurso que permite a visualização de um “plano de fundo quadriculado”, que pode ser usado para alinhar os objetos do documento.



- (A) Eixo X, Y.
- (B) Linhas de Grade.
- (C) Quadricular.
- (D) Matriz.
- (E) Riscar.

QUESTÃO 12

Assinale a alternativa que apresenta um tipo de memória PRIMÁRIA existente nos Computadores Pessoais.

- (A) SPICE.
- (B) TMEM.
- (C) RAM.
- (D) PLEX.
- (E) EXA.

QUESTÃO 13

Considerando o MS-EXCEL 2007, versão português, e a planilha a seguir, assinale a alternativa que apresenta o valor correto que será exibido após a execução da seguinte fórmula:

=B2*C1+B3

	A	B	C	D
1	3	5		
2	1	2	3	
3		10	9	
4				

- (A) 0.
- (B) 3.
- (C) 5.
- (D) 10.
- (E) 15.

QUESTÃO 14

Considerando a Área de Trabalho do sistema operacional Windows XP, em sua instalação padrão, assinale a alternativa correta.

- (A) A hora atual do sistema é exibida na barra de tarefas.
- (B) O menu iniciar fica localizado no topo do desktop.
- (C) O ícone da Lixeira não pode ser visualizado.
- (D) O papel de parede não pode ser alterado por uma imagem pessoal.
- (E) O canto superior direito exibe o fuso horário mundial.

QUESTÃO 15

Acerca dos termos utilizados na internet, quando baixa-se um arquivo, realiza-se

- (A) uma desfragmentação de disco.
- (B) uma compactação em seu tamanho físico.
- (C) uma compactação em seu tamanho lógico.
- (D) um UPLOAD.
- (E) um DOWNLOAD.

POLÍTICA DE SAÚDE**QUESTÃO 16**

Em relação às normas nacionais de regulação das ações e serviços de saúde, assinale a alternativa correta.

- (A) À direção nacional do Sistema Único da Saúde (SUS), compete gerir laboratórios públicos de saúde e hemocentros.
- (B) As ações e serviços de saúde, executados pelo Sistema Único de Saúde, serão organizados de forma regionalizada e hierarquizada em níveis de complexidade crescente.
- (C) O dever do Estado de garantir a saúde substitui e torna desnecessária a atuação das empresas e da sociedade.
- (D) No nível federal, o SUS poderá organizar-se em distritos, de forma a integrar e articular recursos, técnicas e práticas voltadas para a cobertura total das ações de saúde.
- (E) A articulação das políticas e programas de saúde, a cargo das comissões intersetoriais, não lhes institui competência sobre ciência e tecnologia.

QUESTÃO 17

A Portaria nº 1.820/2009, do Ministério da Saúde, trata dos direitos dos usuários da saúde. Referente a essa matéria, assinale a alternativa correta.

- (A) As receitas e prescrições terapêuticas devem conter resumo da história clínica, possíveis diagnósticos, tratamento realizado, evolução e identificação da unidade de saúde que recebeu a pessoa.
- (B) É direito da pessoa ter atendimento adequado, com qualidade e no tempo certo, o que não implica na necessidade de garantia de continuidade do tratamento.
- (C) Nas situações de urgência e emergência, o recebimento e tratamento do paciente dependerá da ordem de apresentação, a ser analisada pelas centrais de regulação.
- (D) Os usuários da saúde terão o acesso à anestesia, bem como a medicações e procedimentos que possam aliviar a dor e o sofrimento.
- (E) O acesso à saúde será prestado exclusivamente nos serviços de Atenção Básica integrados por centros de saúde, postos de saúde, unidades de saúde da família e unidades básicas de saúde ou similares mais próximos da casa do paciente.

QUESTÃO 18

No tocante aos instrumentos de democratização da gestão e do controle da saúde, assinale a alternativa correta.

- (A) Os recursos do Fundo Nacional de Saúde serão destinados, pelo menos setenta e cinco por cento, aos Municípios, afetando-se o restante aos Estados.
- (B) As Conferências de Saúde e os Conselhos de Saúde terão sua organização e normas de funcionamento definidas em regimento estipulado pelo Ministério da Saúde.
- (C) Os recursos do Fundo Nacional de Saúde alocados como cobertura das ações e serviços de saúde a serem implementados pelos Municípios, Estados e Distrito Federal serão destinados tão somente à cobertura de assistência básica em saúde e obstetrícia.
- (D) A Conferência de Saúde reunir-se-á a cada quatro anos com a representação dos vários segmentos sociais.
- (E) A representação dos usuários nos Conselhos de Saúde e Conferências será majoritária e preferencial em relação ao conjunto dos demais segmentos.

QUESTÃO 19

Em relação às disposições da Lei Complementar Municipal nº 558/2013, que organiza a FUNDASUS, assinale a alternativa correta.

- (A) Não constitui competência da FUNDASUS apoiar a execução de planos estratégicos de ação desenvolvidos no âmbito do Sistema Único de Saúde.
- (B) Gerar conhecimento em pesquisas básicas, clínicas e aplicadas no âmbito de atuação do Sistema Único de Saúde integra a competência da FUNDASUS.
- (C) A FUNDASUS tem patrimônio e receita dependentes da Secretaria Municipal de Saúde, a quem caberá a sua gestão orçamentária e financeira, e executará as diretrizes do Sistema Único de Saúde.
- (D) O Conselho Fiscal da FUNDASUS será presidido pelo membro eleito pelos servidores municipais da saúde.
- (E) Compete à FUNDASUS atuar de forma integrada com a rede regional de saúde, podendo firmar convênios, contratos, pactos e atuar de forma consorciada, independentemente de sua compatibilidade com o contrato organizativo de ação pública de saúde, previsto no inciso II, do artigo 2º, do Decreto Federal nº 7.508/2011.

QUESTÃO 20

A Constituição Federal estabelece a organização da saúde, no âmbito da seguridade social. Em relação a tais disposições, assinale a alternativa correta.

- (A) A União aplicará, anualmente, o mínimo de 10% da receita corrente líquida do respectivo exercício financeiro em ações e serviços públicos de saúde.
- (B) Os gestores locais do Sistema Único de Saúde poderão admitir agentes comunitários de saúde e agentes de combate às endemias por meio de contratação direta.
- (C) Compete ao Sistema Único de Saúde colaborar na proteção do meio ambiente, exceto o do trabalho.
- (D) Ao Sistema Único de Saúde, compete executar as ações de vigilância sanitária e epidemiológica, bem como as de saúde do trabalhador.
- (E) Está excluído do escopo do SUS controlar e fiscalizar procedimentos, produtos e substâncias de interesse para a saúde.

QUESTÃO 21

Referente à legislação nacional de organização dos serviços públicos de saúde, assinale a alternativa correta.

- (A) Constituirão despesas com ações e serviços públicos de saúde, para fins de apuração dos percentuais mínimos de que trata Lei Complementar nº 141/2012, aquelas decorrentes de ações de assistência social.
- (B) Quanto à movimentação dos recursos da União, pode-se afirmar que os recursos destinados a investimentos terão sua programação realizada anualmente.
- (C) Constituirão despesas com ações e serviços públicos de saúde, para fins de apuração dos percentuais mínimos de que trata a Lei Complementar nº 141/2012, aquelas decorrentes de pagamento de aposentadorias e pensões, desde que relativas aos servidores da saúde.
- (D) O rateio dos recursos dos Estados transferidos aos Municípios para ações e serviços públicos de saúde será realizado segundo o critério de área territorial e produção local de riqueza.
- (E) O processo de planejamento e orçamento da saúde será descendente e deverá determinar as necessidades de saúde da população em cada região, com base no perfil epidemiológico, demográfico e socioeconômico, para definir as metas anuais de atenção integral à saúde e estimar os respectivos custos.

QUESTÃO 22

Em relação à organização do Sistema Único de Saúde (SUS), o planejamento da saúde, a assistência à saúde e a articulação interfederativa, assinale a alternativa correta.

- (A) O Conselho Municipal de Saúde estabelecerá as diretrizes a serem observadas na elaboração dos planos de saúde, de acordo com as características epidemiológicas e da organização de serviços nos entes federativos e nas Regiões de Saúde.
- (B) Mapa da Saúde é o espaço geográfico contínuo constituído por agrupamentos de Municípios limítrofes, delimitado a partir de identidades culturais, econômicas e sociais e de redes de comunicação e infraestrutura de transportes compartilhados, com a finalidade de integrar a organização, o planejamento e a execução de ações e serviços de saúde.
- (C) A União determinará as responsabilidades dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios em relação ao rol de ações e serviços constantes da Relação Nacional de Ações e Serviços de Saúde.
- (D) Ao usuário, será assegurada a continuidade do cuidado em saúde, em todas as suas modalidades, nos serviços, hospitais e em outras unidades integrantes da rede de atenção da respectiva região.
- (E) O acesso universal, igualitário e ordenado às ações e serviços de saúde se restringe às Portas de Entrada do SUS.

QUESTÃO 23

Acerca das disposições da Norma Operacional da Assistência à Saúde, assinale a alternativa correta.

- (A) O Plano Diretor de Regionalização deverá ser elaborado na perspectiva de garantir o acesso restrito dos cidadãos residentes naquele Município aos serviços necessários à resolução de seus problemas de saúde.
- (B) As secretarias de saúde dos municípios deverão encaminhar ao Ministério da Saúde uma versão consolidada da Programação Pactuada e Integrada, conforme definido em Portaria do Ministério da Saúde.
- (C) A garantia de acesso aos procedimentos de alta complexidade é de responsabilidade solidária entre o Ministério da Saúde e as Secretarias de Saúde dos municípios.
- (D) O Plano Diretor de Regionalização deverá ser elaborado na perspectiva de garantir o acesso dos cidadãos ao tratamento das intercorrências mais comuns na infância.
- (E) A garantia do atendimento à população referenciada será objeto de um Termo de Compromisso para Garantia de Acesso a ser assinado pelo Ministério da Saúde e pela

Secretaria de Saúde do Estado, quando o município-sede de módulo ou município-polo estiver em Gestão Plena.

QUESTÃO 24

No tocante às disposições da Constituição Federal a respeito do Sistema Único de Saúde, assinale a alternativa correta.

- (A) O Sistema Único de Saúde será financiado somente com recursos da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, sendo vedada a adoção de outras fontes.
- (B) As ações e serviços públicos de saúde integram uma rede regionalizada e hierarquizada, não constituindo, porém, um sistema único.
- (C) A lei disporá sobre as condições e os requisitos que facilitem a remoção de órgãos, tecidos e substâncias humanas para fins de transplante, pesquisa e tratamento, bem como a coleta, processamento e transfusão de sangue e seus derivados, sendo vedado todo tipo de comercialização.
- (D) As instituições privadas não poderão participar, em nenhuma hipótese, do Sistema Único de Saúde.
- (E) É vedada, sem exceção, a participação direta ou indireta de empresas ou capitais estrangeiros na assistência à saúde no país.

QUESTÃO 25

Nos termos das disposições da Portaria nº 399/2006-MS, que institui o Pacto pela Saúde, assinale a alternativa correta.

- (A) A ação estratégica de Atenção Diferenciada na Internação visa valorizar o efeito favorável do ambiente familiar no processo de recuperação de pacientes idosos e os benefícios adicionais para o cidadão e o sistema de saúde.
- (B) A elaboração da Política Nacional de Promoção da Saúde deve dar ênfase na adoção de hábitos saudáveis por parte da população brasileira.
- (C) Os Pactos pela Vida são instâncias de pactuação e deliberação para a realização dos pactos intraestaduais e a definição de modelos organizacionais, a partir de diretrizes e normas pactuadas na Comissão Intergestores Tripartite.
- (D) O Pacto pela Vida está constituído por um conjunto de compromissos sanitários, expressos em objetivos de processos e resultados e derivados da análise da situação de saúde do país e das prioridades definidas diretamente pelo governo federal, para vincular os governos estaduais e municipais.
- (E) Para efeitos do Pacto pela Vida, será considerada idosa a pessoa com 65 anos ou mais.

**QUESTÃO 26**

A ciência que conhecemos com o nome de Yoga possui em sua palavra dois sentidos principais: União e Meios ou técnicas para atingir esta união. Na primeira acepção, Yoga significa qualquer categoria de uniões. Na segunda acepção, Yoga significa

- (A) a definição das experiências notáveis dos seres humanos e sua ligação com a natureza ao longo de vários séculos.
- (B) a falta de desenvolvimento da consciência humana, que pouco é trabalhada devido às suas limitações genéticas e comportamentais.
- (C) a divisão das técnicas de Yoga praticadas por indivíduos com fartura de unidade, com suas diversas faculdades ou níveis de consciência bem desenvolvidos.
- (D) o conjunto de técnicas precisas e sistemáticas que levam ao desenvolvimento de determinados níveis de consciência do indivíduo que a pratica.
- (E) a correlação das práticas corporais aplicadas à utilização de dança, de meditação, de respiração e de tônus muscular.

QUESTÃO 27

O que determina e qualifica as diferentes técnicas de Yoga?

- (A) Seus objetivos, causas e rituais.
- (B) Sua justificativa, ação medicamentosa e resultado.
- (C) Seus meios, instrumentos e mecanismos.
- (D) Sua análise, experiência e gurus.
- (E) Seu estilo e local de prática.

QUESTÃO 28

Em relação ao Karma-Yoga, assinale a alternativa correta.

- (A) Utiliza o domínio externo e interno do corpo como ponto de partida e como meio para chegar à sua integração.
- (B) Emprega a atividade externa, a vida ativa, como renúncia progressiva ao objeto da ação.
- (C) É o sistema de Yoga que se utiliza do amor e devoção a Deus a serviço do próximo.
- (D) Usa o domínio do som, externo e interno, e a aplicação do ritmo a determinadas combinações de sons.
- (E) Caracteriza-se pelo ritual de ritmos cardiorrespiratórios e por sua coreografia quadrante em todos os movimentos.

QUESTÃO 29

O Centro, ou Chackra, que, de acordo com o estado de consciência na função normal, possibilita a integração da pessoa e da vida intelectual, o qual, em pleno desenvolvimento, promove a autoconsciência integral e atua na glândula hipófise denomina-se Chackra

- (A) Muladhara.
- (B) Anahata.
- (C) Nharije.
- (D) Manipura.
- (E) Ajna.

QUESTÃO 30

De acordo com a classificação, os tipos e as fases da respiração do Pranayama, assinale a alternativa correta.

- (A) Segundo o volume pulmonar empregado na respiração do Pranayama, temos a respiração superficial e a respiração profunda.
- (B) A respiração costal ou média empregada no Pranayama é considerada a respiração baixa ou diafragmática.
- (C) Na prática do Pranayama, definimos como frequência da respiração a inspiração, a inalação ou a puraka.
- (D) As fases ou tempos da respiração do Pranayama pode ser positiva ou "solar", e negativa ou "lunar".
- (E) O fluxo respiratório é atemporal, com volume sistêmico singular e arritmado.

QUESTÃO 31

O que se entende por Hatha-Yoga?

- (A) A conjunção dos astros Sol e Lua, que estabelece a união consciente dos princípios que constituem a dualidade básica do homem: espírito-matéria.
- (B) O isolamento da mente e dos estímulos sensoriais, possibilitando uma concentração perfeita aplicada sobre um ponto específico da mente.
- (C) A abstinência de toda e qualquer forma de violência, mentira, roubo, luxúria e ambição, diante de uma meditação contemplativa.
- (D) A aplicação da prática de energias psíquicas e fisiológicas no Goraksha, Shiva, Kundali Upanishad, utilizando o domínio externo mental.
- (E) O sistema de Yoga de todas as características humanas e ritualísticas aplicadas ao autodomínio de Mtsyendra.

QUESTÃO 32

O padmasana é a posição clássica mais conhecida e apreciada para as práticas da meditação e do

- (A) Ardha-Padmasana.

- (B) Pranayama.
- (C) Halasana.
- (D) Yama.
- (E) Shivananda.

QUESTÃO 33

Assinale a alternativa INCORRETA sobre asanas.

- (A) O Suryanamaskar trabalha todos os músculos, ao mesmo instante em que exercita a coluna vertebral, tornando-se um excelente preparo físico para as asanas.
- (B) O Vajrasana é também conhecido como posição diamantina, e a dificuldade deste asana reside no esforço que as articulações dos joelhos e pés são submetidas.
- (C) O Svastikasana é um asana com posição clássica de meditação e respiração muito apreciada, pois sua execução é muito fácil de ser realizada.
- (D) Os Asanas de ação física e psíquica diminuem a eficácia da vontade, pois dificultam a produtividade de ordem superior: a reflexão serena e profunda.
- (E) O Padahastasana é exatamente igual ao Paschimottasana, mas executado em pé.

QUESTÃO 34

De acordo com os conselhos práticos de Yoga aplicados às crianças, assinale a alternativa correta.

- (A) As crianças só podem executar qualquer tipo ou estilo de Yoga a partir dos doze anos de idade.
- (B) As crianças de sete a doze anos devem limitar-se à prática de exercícios como: dhanurasana, bhujangasana, halasana, Yoga-mudra, e viparita-karani.
- (C) Dos doze aos dezesseis anos de idade, os exercícios devem ser praticados com maior esforço e violência na execução.
- (D) É necessário iniciar o trabalho de yoga com as crianças sempre pelos asanas e pelo pranayama.
- (E) Para as crianças, além das vantagens físicas que surgem naturalmente da prática dos asanas, o controle neuromuscular e o desenvolvimento de disciplina são úteis para sua formação.

QUESTÃO 35

Assinale a alternativa que apresenta uma definição correta.

- (A) lamas – são as disciplinas.
- (B) Niyamas – são as abstenções.
- (C) Dharana – é a meditação.
- (D) Prathyahara – é a abstração dos sentidos.
- (E) Dhyana – é a identificação do ser individual com o Ser Real.

QUESTÃO 36

Sobre a meditação é correto afirmar que ela é

- (A) uma ação sempre no futuro.
- (B) uma terapia.
- (C) percorrer um caminho de um chackra para outro.
- (D) material.
- (E) o ponto mais baixo da Yoga.

QUESTÃO 37

Dentre os múltiplos elementos apontados sobre os benefícios da Yoga para o coração, é INCORRETO afirmar que

- (A) os asanas contraindicados para o coração são todos de posição invertida.
- (B) os exercícios de Yoga indicados para indivíduos com problemas cardiovasculares são: nauli (dança do ventre) e uddiyana bandha (sucção abdominal).
- (C) para a Yoga o coração é o templo da vida, por isso devemos mantê-lo limpo e livre de emoções negativas.
- (D) alguns asanas indicados para o coração são: camelo, ponte, meia-peixe, estiramento, e meia-do-gafanhoto.
- (E) para a Yoga o coração é a morada intangível, do Absoluto.

QUESTÃO 38

Assinale a alternativa correta, sobre a Yoga Ocidental e Oriental.

- (A) O oriental procura sua salvação por meio da Yoga, quer esta salvação se concentre na Terra ou em outro lugar.
- (B) O ocidental deseja evitar as reencarnações sucessivas realizando, em sua vida atual, a maior perfeição possível.
- (C) O oriental vive segundo sua razão, sem reparar que esta razão está ligada à saúde física e mental.
- (D) Devemos separar um indivíduo de seu meio cultural, geográfico e social para aplicar a Yoga oriental.
- (E) O oriental aplica a Yoga ocidental, pois a Yoga surgiu no ocidente.

QUESTÃO 39

O Mantra é considerado

- (A) a Yoga real ou a mais elevada.
- (B) as energias das pirâmides.
- (C) os poderes possuídos pelos ascetas e pelos iogues mais elevados.
- (D) as seis práticas que mantêm a propriedade interna do indivíduo.
- (E) tipos de Yoga baseados nos poderes de vibração dos sons.

QUESTÃO 40

Assinale a alternativa correta, sobre o Sistema Cérebro-Espinal do sistema nervoso.

- (A) Os nervos cranianos possuem cinco pares de nervos, dos quais quatro são exclusivamente motores e um sensorial.
- (B) Os nervos raquianos ou espinhais são 31 pares de nervos mistos cuja função é exclusivamente a motilidade.
- (C) A medula espinhal é o elemento central de condução, do qual partem os nervos psicomotores assintomáticos.
- (D) O sistema cérebro-espinhal regula toda a atividade da vida consciente e voluntária do indivíduo.
- (E) O sistema cérebro-espinhal possui uma parte central denominada nervos sensitivos, motores e mistos.

