

Leia o texto a seguir para responder as questões de 1 a 10.

“NINGUÉM NUNCA SE AFOGOU NO PRÓPRIO SUOR”
Revista Veja, edição 2360, de 12 de fevereiro de 2014, pág.84-89

É esse um dos lemas de uma modalidade de exercícios, o crossfit, cujo objetivo é levar o organismo ao limite da exaustão, e que começa a se multiplicar no Brasil

O gerente de marketing Gustavo Morcelli, de 35 anos, jamais experimentara algo igual. Fazia pelo menos uma década que ele estava habituado à prática regular de exercícios físicos. Puxava ferro nas salas de musculação, **esfalfava-se** no spinning e nos circuitos das academias tradicionais. Achou, portanto, que tiraria de letra a nova aula de ginástica. Morcelli deveria correr, fazer flexões e agachamentos repetidas vezes, o mais rápido possível. Quinze minutos depois, rendido pela exaustão, ele desabou. Estava tonto e enjoado. [...] Desde então se passaram dois anos de treinos puxados. Tão pesados que há seis meses Morcelli chegou a vomitar – era sinal de que seu organismo chegara ao extremo.

Bruna Capelli dos Anjos também conhece a sensação de levar o organismo à exaustão. Com 25 anos, professora de ginástica (e, portanto, bem preparada fisicamente), ela terminava as aulas estatelada no chão, sem conseguir se mover por alguns minutos. [...]

Ultrapassar limites, vencer a exaustão, como Morcelli e Bruna fazem, são o combustível de uma modalidade esportiva que cresce vertiginosamente no Brasil, o crossfit. A técnica, desenvolvida pelo ginasta americano Greg Glassman, nos anos 90, e adotada pelo Exército americano, consiste na combinação de poucos exercícios, executados vigorosamente, em espaços curtíssimos de tempo, entre quatro e vinte minutos. O crossfit abrange uma centena de movimentos. [...] O objetivo é aperfeiçoar as principais habilidades físicas do ser humano - equilíbrio, agilidade, resistência, potência e força, por exemplo. Como uma aula de crossfit, em geral, está baseada em apenas três exercícios, a possibilidade de combinações de movimentos é enorme, o que não cansa os praticantes. Além disso, em uma sessão é possível queimar 800 calorias. Tem-se, assim, o cenário ideal para o sucesso da técnica. Até agora, são 20 000 praticantes no Brasil. O número de ginásios soma hoje 109 – em setembro de 2013 era a metade disso. No mundo já são 5000.

O espaço onde se pratica o crossfit em nada lembra as academias coloridas, arejadas e festivas. Nas salas de crossfit o ambiente é rústico, dificultando o desempenho do aluno. Elas estão montadas sobretudo em galpões e garagens, com pé-direito alto, raras janelas, poucos ventiladores e sem nenhum espelho. [...] Numa das visitas de VEJA a um recinto de crossfit em São Paulo, a temperatura ao ar livre era de 34 graus, mas a sensação térmica no galpão beirava os 40 graus. [...] As paredes dos ginásios e as camisetas suadas dos alunos, que não chegam a compor uma seita, mas são evangelizadores de uma causa, estampam gritos de guerra orgulhosos: “É uma honra morrer ao teu lado”; “Lugar de moleza é na academia”; “Nosso aquecimento é seu treino”; “Ninguém nunca se afogou no próprio suor”. Em todas as aulas o desempenho de cada pupilo é anotado em um quadro, à vista de todos os outros praticantes, estimulando a competição e servindo de combustível para chegar ao limite. [...] Alguns praticantes, sobretudo os americanos, vão muito além do limite. Radicais, só se contentam em parar quando

o organismo dá sinais de falência. Eles se gabam das mãos em carne viva e vibram quando vomitam.

Em uma sessão de crossfit, os índices de saúde sobem às alturas. O coração vai a 200 batimentos por minuto. O aluno usa até 80% da capacidade máxima de ventilação – em repouso, é de 20%. “Tais taxas dificilmente são atingidas em outros esportes”, diz o fisiologista Paulo Zogaib, da Universidade Federal de São Paulo. O limite da resistência física pode manifestar-se de várias formas – tremedeira nos braços e pernas e enjoo e vômito [...]. Nenhum parâmetro, no entanto, é tão preciso quanto o descrito pelo treinador Joel Fridman: “Se você conseguir ultrapassar o limite, é porque ainda não chegou a ele”. Isso é o crossfit.

1. A palavra destacada no primeiro parágrafo, mantendo-se o sentido, só **NÃO** pode ser substituída por:
 - a) Estrompar-se
 - b) Haurir-se
 - c) Estafar-se
 - d) Acarrar-se
2. Assinale a alternativa que contenha uma informação que pode ser confirmada pelo texto.
 - a) O limite da resistência física a ser atingido é determinado pelo que outros participantes já conseguiram.
 - b) Para o praticante de crossfit, não há como mensurar um limite a ser ultrapassado.
 - c) Os praticantes radicais do crossfit só param quando vomitam.
 - d) Cada aula de crossfit combina uma centena de exercícios.
3. De acordo com as informações presentes no texto, somente há como afirmar com precisão:
 - a) A temperatura a que devem chegar os termômetros no interior de salas de crossfit.
 - b) O número de calorias que se pode queimar em uma aula de crossfit.
 - c) O ano de nascimento de dois dos praticantes de crossfit.
 - d) A década em que a técnica, desenvolvida pelo ginasta americano Greg Glassman, chegou ao Brasil.
4. De acordo com as ideias presentes no texto, pode-se inferir corretamente, **EXCETO**:
 - a) Chegar ao limite do esforço físico significa sentir-se mal, mesmo assim, os praticantes do crossfit querem chegar a esse estágio.
 - b) O crossfit é uma modalidade adequada a pessoas que tenham um bom preparo físico.
 - c) Os praticantes de crossfit participam de competições em que são premiados por vencer o limite de esforço dos outros.
 - d) Os praticantes de crossfit não se cansam das aulas.

5. Em diferentes segmentos do texto, foram inseridas vírgulas. Assinale o único correto.
- ...tão pesados que, há seis meses, Morcelli chegou a vomitar. (1º par.)
 - O limite da resistência física, pode manifestar-se de várias formas. (último par.)
 - Fazia pelo menos uma década que, ele estava habituado à prática regular de exercícios físicos. (1º par.)
 - O objetivo é aperfeiçoar, as principais habilidades físicas do ser humano. (3º par.)
6. Releia: “Com 25 anos, professora de ginástica (e, portanto, bem preparada fisicamente), ela terminava as aulas estatelada no chão, sem conseguir se mover por alguns minutos”. Neste trecho, o segmento “e, portanto” introduz ideia de:
- Soma e conformidade.
 - Adição e proporção.
 - Soma e oposição.
 - Adição e conclusão.
7. Observe o emprego da crase: “Fazia pelo menos uma década que ele estava habituado à prática regular de exercícios físicos”. Agora assinale a alternativa em que deveria, obrigatoriamente, haver crase:
- Também fomos a Santa Catarina e a Alagoas.
 - A partir de então, era preciso adaptar-se aquele lugar a qualquer custo.
 - Esta é a pessoa a quem fiz referência.
 - Apresentou-lhe a amiga e ficou a observar a festa a distância.
8. Assinale a alternativa correta.
- É **esse** um dos lemas de uma modalidade de exercícios, o crossfit, **cujo** objetivo é levar o organismo ao limite da exaustão. As palavras destacadas nesse trecho pertencem, respectivamente, às seguintes classes gramaticais:
- Pronome adjetivo e pronome indefinido.
 - Pronome relativo e pronome indefinido.
 - Pronome demonstrativo e pronome relativo.
 - Pronome indefinido e pronome demonstrativo.
9. Assim como a palavra “abrange”, presente no texto, também se escrevem com “g” todas as palavras da alternativa:
- berin__ela; ima__em; sortilé__io
 - sufirá__io; penu__em; alfor__e
 - la__e; ma__estade; man__erona
 - ti__ela; lití__io; verti__em
10. Releia: “ela **terminava** as aulas estatelada no chão, sem conseguir se mover por alguns minutos”. Observe o verbo destacado e assinale a alternativa em que os verbos foram conjugados no mesmo tempo, modo e pessoa:
- seria e mandava.
 - resolveria e foi.
 - fazia e era.
 - estudava e quis.
11. Assinale a alternativa correta, de acordo com a norma padrão:
- Convidamos o senhor reitor, Vossa Magnificência, para apresentar vosso parecer.
 - Vossa Senhoria pode enviar seu parecer à procuradoria.
 - Vossa Excelência deveis remeter ainda hoje o comunicado.
 - Vossa Excelência, o senhor prefeito, de quem lhes falei anteriormente, iniciará suas considerações.
12. Assinale a alternativa correta quanto à flexão verbal:
- Se você não dispor dos recursos necessários, peça ajuda.
 - As caixas lacradas contêm produtos perigosos.
 - Baseados em suas crenças, os profissionais propõem alterações nas leis.
 - As autoridades requereram o cumprimento das leis referentes à segurança.
13. Assinale a única alternativa **INCORRETA** quanto à concordância nominal:
- É proibida qualquer manifestação durante a reunião.
 - Ela ficou meio preocupada.
 - A janela estava todo aberta.
 - Melhor encerrar as atividades, pois as crianças já estão bastantes cansadas.
14. Assinale a alternativa em que há **INCORRETA**:
- Ao retirar o acento da palavra “até”, ela fica sem sentido.
 - Se retirarmos o acento da palavra “amém”, ela adquirirá outro sentido.
 - A palavra “balaústre” é acentuada por ser paroxítona terminada em “e”.
 - Ocorre hiato na palavra “faísca”, por isso é acentuada.
15. Em cada um dos itens abaixo, é apresentada uma alternativa de reescrita alterando a colocação pronominal. Assinale C para Certo ou E para Errado. Em seguida, assinale a alternativa que contenha a ordem correta.
- () Todos se manifestaram / Todos manifestaram-se.
() Disse que se manifestaria / Disse que manifestar-se-ia
() Então, manifestar-se-ia / Então se manifestaria.
() Eles se manifestaram / Eles manifestaram-se.
- E – E – C – C
 - E – C – E – C
 - C – E – E – E
 - C – C – C – E
16. O valor de $\sqrt{60 + 2\sqrt{9 + 3 - 5}}$ é igual a:
- 6
 - 4
 - 16
 - 8

17. Uma aplicação financeira de \$15.000,00 por 3 meses a taxa de juros compostos de 2% ao mês renderá os juros de:
- \$ 918,12
 - \$ 957,45
 - \$ 900,00
 - \$ 15.900,00
18. Cláudio pagou 3/5 de uma dívida e ainda ficou devendo R\$ 200,00. Qual era o valor originalmente devido por Cláudio?
- R\$ 300,00
 - R\$ 200,00
 - R\$ 500,00
 - R\$ 450,00
19. Leia as frases abaixo sobre sistemas de medidas:
- Kilopascal e Bar são medidas de pressão.
 - Milhas por hora e Acres são medidas de área.
 - Kelvin e Fahrenheit são medidas de temperatura.
 - Litros e Onças são medidas de volume.
- A sequência correta é:
- Apenas as assertivas I e III estão corretas.
 - Apenas as assertivas I, III e IV estão corretas.
 - Apenas as assertivas III e IV estão corretas.
 - Apenas as assertivas I e II estão corretas.
20. Uma mercadoria tem o preço de venda à vista estipulado em R\$ 1.500,00 acima do seu preço de custo. Sabe-se que a margem de lucro era de 15%. Qual era o preço de custo do produto a ser vendido?
- R\$ 8.500,00
 - R\$ 9.500,00
 - R\$ 10.000,00
 - R\$ 12.500,00
21. As memórias que armazenam as informações em caráter permanente e podem ser chamadas de Memórias Secundárias ou Memória de Massa, sendo que, os principais exemplos são os: discos magnéticos (HDs, Disquetes, Fitas), discos óticos (CD, DVD, Blu-Ray), discos flash (SSD e Pendrives). São denominadas de:
- Memórias cache
 - Memória de trabalho
 - Memória principal
 - Memórias auxiliares
22. O principal componente da Placa-Mãe, este componente corresponde a dois chips, chamados de Ponte Norte (ou *Northbridge*) e a Ponte Sul (*Southbridge*). Enquanto a CPU é o cérebro do computador, este componente é o cérebro da Placa-Mãe. Esta definição define o:
- Chipset
 - Clock
 - ULA
 - Barramento SATA
23. Com relação aos conceitos básicos da informática: hardware, identifique a afirmação correta:
- Existem diferentes convenções ou códigos. Um dos mais conhecidos é o código ASCII (*American Standard Code for Information Interchange*). Este é um padrão americano e é um dos mais utilizados, especialmente na maioria dos computadores. O código ASCII define, com precisão, a correspondência entre símbolos e números até o número 127.
 - Os sistemas antigos de representação de dados usam sete ou oito bits para caracterizar os símbolos, representando, respectivamente, 128 ou 256 símbolos diferentes, enquanto um novo sistema, o Unicode, utiliza dois bytes se pode representar 512 símbolos diferentes.
 - O código UNICODE pode representar todos os caracteres específicos de diversos idiomas. Ele utiliza 2 (dois) bytes ou 16 bits, podendo representar 65536 caracteres possíveis.
 - A 4ª Geração de Computadores, considerada a geração atual (apesar de alguns autores defenderem outras gerações após essa), caracterizada pela miniaturização dos chips (VLSI). Grande quantidade de transistores em um chip.
- A sequência correta é:
- Apenas a assertiva III está correta.
 - Apenas as assertivas I e IV estão corretas.
 - Apenas as assertivas I e II estão corretas.
 - As assertivas I, II, III e IV estão corretas.
24. Com relação aos conceitos básicos do editor de texto Microsoft Word, identifique a afirmação correta:
- Os estilos de caracteres contêm características de formatação que podem ser aplicados ao texto, como o nome da fonte, tamanho, cor, negrito, itálico, sublinhado, bordas e sombreamento.
 - Os estilos de caracteres incluem formatação que afeta características de parágrafo, como o espaçamento entre linhas, alinhamento do texto, recuo, e pausas de tabulação.
 - Um estilo de parágrafo inclui tudo o que um estilo de caractere contém, mas também controla todos os aspectos da aparência de um parágrafo, como alinhamento do texto, paradas de tabulação, espaçamento entre linhas e bordas.
 - O Word inclui dois estilos de parágrafo internos: Normal e de Lista. Por padrão, o Word aplica automaticamente o estilo de parágrafo Normal a todo o texto em um documento novo em branco.
- A sequência correta é:
- Apenas as assertivas I, III e IV estão corretas.
 - Apenas as assertivas II e IV estão corretas.
 - Apenas as assertivas I, II e III estão corretas.
 - As assertivas I, II, III e IV estão corretas.

25. Com relação aos conceitos básicos da planilha eletrônica Microsoft Excel, identifique a afirmação correta:
- Célula ativa é a célula exibida com uma borda em negrito, que indica que a célula está selecionada. Os próximos dados digitados serão inseridos nesta célula, ou o próximo comando escolhido será aplicado nesta célula.
 - Na planilha eletrônica Excel as colunas são identificadas com números no canto esquerdo da tela, que vai de 1 a 65.536. Ou seja, em cada planilha podemos ter até 65536 colunas.
 - As linhas são identificadas com letras de A a Z e combinações de letras (AB, AC, etc.) até totalizarem 256 linhas. Podemos tornar uma linha tão larga quanto à janela da planilha (255 caracteres) ou tão estreita quanto à fração de um caractere.
 - Toda célula é indicada por intermédio de um endereço. O endereço é formado pela letra (ou letras) da coluna e o número da linha. Por exemplo, a célula formada pelo encontro da coluna (C), com a linha (12), possui o endereço C12.
- A sequência correta é:
- Apenas a assertiva III está correta.
 - Apenas as assertivas I e IV estão corretas.
 - Apenas as assertivas I e II estão corretas.
 - As assertivas I, II, III e IV estão corretas.
26. Complete o texto a seguir com os pronomes mais adequados.
- This is Mark. _____ is a good friend of mine.
That is Paula, _____ is his girlfriend.
Mark and Paula are from Germany. _____ are german.
I live with my brother and _____ have a pet. _____ is a dog called Otto.
- A sequência correta é:
- he - she - they - we - it
 - we - it - she - it - he
 - it - she - they - he - we
 - she - he - we - they - it
27. O significado da seguinte frase "Charles used to work in a factory" é:
- Charles usava a condução oferecida pela fábrica.
 - Charles usava uniforme de trabalho em uma fábrica.
 - Charles trabalha muito em uma fábrica.
 - Charles trabalhava em uma fábrica no passado, mas não trabalha lá agora.
28. Complete a frase: This restaurant is very quiet. _____ many people here.
- There are
 - There aren't
 - There isn't
 - There is
29. Qual das alternativas **NÃO** representa um animal marinho:
- crab
 - lamb
 - shrimp
 - lobster
30. Qual das palavras a seguir **NÃO** está no plural?
- teeth
 - foot
 - sheep
 - mice
31. É a instalação portuária explorada mediante autorização, localizada fora da área do porto organizado e utilizada exclusivamente para operação de transbordo de mercadorias em embarcações de navegação interior ou de cabotagem:
- Instalação portuária de turismo.
 - Instalação portuária pública de pequeno porte.
 - Terminal de uso privado.
 - Estação de transbordo de cargas.
32. Bem público construído e aparelhado para atender as necessidades de navegação, de movimentação de passageiros ou de movimentação e armazenagem de mercadorias, e cujo tráfego e operações portuárias estejam sob jurisdição de autoridade portuária:
- Área do porto organizado.
 - Instalação portuária pública de pequeno porte.
 - Porto organizado.
 - Instalação portuária.
33. Conforme o Art. 4º onde dispõe sobre a concessão e o arrendamento de bem público destinado à atividade portuária, é correto afirmar:
- A concessão e o arrendamento de bem público destinado à atividade portuária só poderão ser realizados mediante apenas a celebração de contrato.
 - A concessão e o arrendamento de bem público destinado à atividade portuária só poderão ser realizados mediante a celebração de contrato, sempre precedida de licitação.
 - A concessão e o arrendamento de bem público destinado à atividade portuária só poderão ser realizados mediante a celebração de contrato, precedida de licitação quando necessário.
 - A concessão e o arrendamento de bem público destinado à atividade portuária só poderão ser realizados precedida de licitação sem a obrigatoriedade de celebração de contrato.
34. A autorização de instalação portuária terá prazo de:
- 25 anos.
 - 15 anos.
 - 20 anos.
 - 23 anos.
35. Complete a frase:
- "Fica assegurada a participação de um representante da classe _____ e outro da classe _____ no conselho de _____ ou órgão equivalente da administração do porto, quando se tratar de entidade sob controle _____, na forma do regulamento."
- Portuária, trabalhadora, administração, estatal.
 - Sindical, trabalhadora, finanças, privado.
 - Empresarial, trabalhadora, administração, estatal.
 - Empresarial, trabalhadora, administração, privado.

36. Compete ao Ministério da Fazenda, por intermédio das repartições aduaneiras:
- Organizar a guarda portuária.
 - Cumprir e fazer cumprir as leis, os regulamentos e os contratos de concessão.
 - Promover a remoção de embarcações ou cascos de embarcações que possam prejudicar o acesso ao porto.
 - Fiscalizar a entrada, a permanência, a movimentação e saída de pessoas, veículos, unidades de carga e mercadorias, sem prejuízo das atribuições das outras autoridades do porto.
37. O Art. 47 da Lei nº 6.745/85 dispõe sobre a estabilidade que adquire o funcionário nomeado por concurso no serviço público. Identifique abaixo o tempo de serviço que deverá ter o funcionário para adquirir a estabilidade garantida na Lei:
- 01 (um) ano.
 - 04 (quatro) anos.
 - 02 (dois) anos.
 - 03 (três) anos.
38. Complete a frase:
- “Após cada _____ de serviço público estadual, o servidor ocupante de cargo de provimento efetivo fará jus a uma licença _____ remuneração, como prêmio, pelo período de _____ meses.”
- Triênio, com, 03 (três).
 - Triênio, sem, 05 (cinco).
 - Quinquênio, sem, 05 (cinco).
 - Quinquênio, com, 03 (três).
39. Conforme o Quadro I – Dimensionamento Mínimo do Serviço Especializado em Segurança e Saúde do Trabalhador Portuário - SESSTP da NR-29, é correto afirmar:
- Entre 751 a 2000 trabalhadores deverá haver 11 Técnicos de Segurança integrantes do SESSTP.
 - Entre 20 a 250 trabalhadores deverá haver 03 Enfermeiros do Trabalho integrantes do SESSTP.
 - Entre 751 a 2000 trabalhadores deverá haver 04 Técnicos de Segurança integrantes do SESSTP.
 - Entre 2001 a 3500 trabalhadores deverá haver 02 Médicos do Trabalho integrantes do SESSTP.
40. É o crime que acontece quando o agente quer o resultado ou assumi o risco de produzi-lo:
- Culposo.
 - Doloso.
 - Permanente.
 - Hediondo.
41. É a pessoa designada como responsável pelo desenvolvimento, implementação, revisão e manutenção do plano de proteção das instalações portuárias e pela ligação com os oficiais de proteção do navio e os funcionários de proteção da companhia:
- Funcionário de proteção da companhia.
 - Oficial de proteção do navio.
 - Capitão.
 - Funcionário de proteção das instalações portuárias.
42. Nível 1 de proteção significa:
- O nível para o qual medidas mínimas adequadas de proteção deverão ser mantidas durante algum tempo.
 - O nível para o qual medidas adicionais específicas de proteção deverão ser mantidas por um período limitado de tempo quando um incidente de proteção for provável ou iminente, embora possa não ser possível identificar o alvo específico.
 - O nível para o qual medidas mínimas adequadas de proteção deverão ser mantidas durante todo o tempo.
 - O nível para o qual medidas adicionais adequadas de proteção deverão ser mantidas por um período de tempo como resultado de um risco mais elevado de um incidente de proteção.
43. São responsabilidades do Funcionário de proteção da companhia, **EXCETO**:
- Assegurar a conclusão e aprovação da Avaliação de Proteção das Instalações Portuárias e de quaisquer emendas subsequentes a uma avaliação previamente aprovada.
 - Assegurar-se de que um Plano de Proteção do Navio seja elaborado e submetido para aprovação pela Administração ou em seu nome.
 - Assegurar-se de que uma Avaliação de Proteção do Navio seja realizada de modo adequado.
 - Assegurar-se de que o Plano de Proteção do Navio seja mantido a bordo de cada navio.
44. É dever do profissional de vigilância relacionado ao posto de serviço, **EXCETO**:
- Inspecionar sua área de operação e tomar providências caso seja necessário.
 - Ter conhecimento prévio das anotações do livro de ocorrências, bem como eventuais ou novas ordens e instruções.
 - Permanecer sentado durante todo seu período de vigilância em seu posto de trabalho sem realizar rondas, para que o posto não fique descoberto.
 - Receber do profissional que o antecedeu o posto de serviço e conferir todo o material de uso comum do posto.
45. UHF é a sigla em inglês de:
- Frequência Ultra Fina.
 - Frequência Ultra Alta.
 - Frequência Giga Forte.
 - Frequência Muito Alta.
46. Os equipamentos de radiocomunicação são dotados de microfone do tipo PUSH TO TALK, que consiste em:
- Acionar a função SOS.
 - Comprimir a tecla para realizar o desligamento da recepção do equipamento e ativação do sistema de transmissão.
 - Realizar o desligamento do equipamento de radiocomunicação.
 - Comprimir a tecla para realizar o desligamento da transmissão do equipamento e ativação do sistema de recepção.

47. Identifique a sinalização de regulamentação:



a)



b)



c)



d)



48. A placa  significa:

- a) Alfândega.
- b) Lombada.
- c) Pista simples.
- d) Reta longa.

49. Os materiais combustíveis têm características diferentes e, portanto, queimam de modos diferentes. Para melhor compreensão, são divididos em quatro classes de incêndios, conforme o tipo de material e são representados pelos símbolos abaixo. Referente ao símbolo que contém a letra B, é correto afirmar:



- a) É a classe de incêndio em equipamentos elétricos energizados.
- b) É a classe de incêndio em materiais sólidos.
- c) É a classe de incêndio em líquidos inflamáveis.
- d) É a classe de incêndio em metais que inflamam facilmente.

50. Extintores de incêndio com água pressurizada são indicados para incêndios de classe:

- a) D.
- b) A.
- c) C.
- d) B.