Estratégia
CONCURSOS

Aula 00 - Prof

Conhecimentos Específicos p/ Prefeitura de Uberlândia (Fisioterapeuta) Com Videoaulas - Pós-Edital

Professor: Gislaine dos Santos Holler, Mara Claudia Ribeiro

AULA 00 – APRESENTAÇÃO DO CURSO E INTRODUÇÃO AO EXERCÍCIO TERAPÊUTICO

SUMÁRIO

1 – APRESENTAÇÃO 2
2 - CONTEÚDOS DO CURSO 6
Conteúdo do Curso 6
3. DETALHES DO CONCURSO 9
Principais datas concurso Prefeitura de Uberlândia - MG 9
4. SUGESTÃO DE PLANO DE ESTUDO 11
5. CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES PARA A SUA PREPARAÇÃO 13
6. CONHECENDO O NOSSO MATERIAL 14
INTRODUÇÃO AO EXERCÍCIO TERAPÊUTICO 14
Definições em Cinesioterapia e Exercício Terapêutico 14
INDICAÇÕES E AÇÕES DA CINESIOTERAPIA 17
TIPOS DE TRATAMENTO COM EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS (MODALIDADES) 20
FASES DA REABILITAÇÃO 22
TIPOS DE EXERCÍCIO PARA GANHO DE ADM 23
EQUIPAMENTOS UTILIZADOS NA CINESIOTERAPIA 25
EXERCÍCIOS EM CADEIA CINÉTICA ABERTA E FECHADA 27
7. BATERIA DE QUESTÕES COMENTADAS 30
8. LISTA DE QUESTÕES SEM COMENTÁRIOS. PARA TREINAR !!! 40
9. GABARITO 46

1 – APRESENTAÇÃO

Prezado (a) concursando(a), parabéns pela iniciativa de adquirir o curso, trata-se de um passo importante para a sua aprovação !!!

É com imensa satisfação que iniciaremos os estudos do Curso Preparatório para o Concurso da Prefeitura Municipal de Uberlândia - MG. Este material será desenvolvido com muita dedicação e responsabilidade. Esforçando-nos ao máximo para oferecer o melhor e mais completo conteúdo possível para concursos que pode ser encontrado no mercado.

Em todas as aulas serão apresentadas diversas questões de diferentes bancas que desenvolvem provas para concurso em todo o Brasil, procurando sempre dar ênfase nas bancas que mais frequentemente preparam concursos

para Prefeitura, com ênfase na Banca FUNDEP.

A fim de discutirmos e ampliar os nossos conhecimentos as questões serão **TODAS COMENTADAS**. E para que você possa praticar bastante, teremos, no final do material questões sem comentários, com gabarito.

Em todos os cursos temos a aula 00, trata-se de uma aula gratuita e que apresenta o curso, delimita os assuntos que serão abordados. Nesta aula 00 também pode ser apresentado assuntos iniciais do curso.

Mas antes de iniciarmos, tomo a liberdade de nos apresentar:

- Sou a professora *MARA RIBEIRO,* formada em fisioterapia e pós graduada em Fisioterapia Neurofuncional pela Universidade Estadual de Londrina, Mestre em Gerontologia pela Universidade Católica de Brasília e Doutora em Ciências Médicas pela Universidade de Brasília. Leciono no ensino superior há 15 anos, em cursos de graduação e pós-graduação, em diversas disciplinas ligadas ao Sistema Locomotor. E sou Fisioterapeuta do Hospital das Forças Armadas - Brasília.

- Completando a equipe, temos a Professora *GISLAINE HOLLER* que também está envolvida na elaboração do Curso. Ela possui graduação em Fisioterapia (2013) e pós-graduada em Fisioterapia Traumato-ortopédica e Desportiva e Dermatofuncional. Iniciou sua vida de concurseira em 2014, com êxitos nos concursos voltados à fisioterapia, sendo aprovada na Secretaria de Saúde do Distrito Federal (2014),

Prefeitura Municipal de Bela Vista do Toldo – SC (2015) e Prefeitura Municipal de Canoinhas – SC (2015).

Utilizaremos uma linguagem informal, com ênfase nos temas que realmente são cobrados pela banca organizadora, ou seja, para que otimize ao máximo a sua preparação e te habilite para a resolução de questões na área de fisioterapia, objetivando sua aprovação.

Para isso, os ***alunos matriculados no curso*** terão acesso ao seguinte conteúdo:

A) Material em pdf com as ***TEORIA + QUESTÕES COMENTADAS*** de todos os assuntos mais cobrados na área de fisioterapia.

B) ***Figuras e Mapas Mentais*** para facilitar a memorização dos principais tópicos da disciplina.

C) ***Videoaulas*** em aproximadamente 90% do curso, que complementarão o PDF.

D) Acesso ao ***Fórum de dúvidas,*** onde você poderá tirar todas as dúvidas diretamente conosco.

E) ***Resumo*** dos principais assuntos abordados nos diferentes livro textos;

F) ***Slides*** das vídeo aulas.

Este material é de extrema importância para que você obtenha êxito em ser aprovado em um concurso na área de Fisioterapia.

Estamos sempre a disposição para tirar dúvidas e fazer esclarecimentos, via fórum

de dúvidas ...

Curta também nossas redes sociais e fique bem informado sobre concursos e dicas de estudo:

@profmararibeiro @fisioestrategiaconcursos

@estrategia_fisioterapia

profmara.estrategiaconcursos@gmail.com

2 - CONTEÚDOS DO CURSO

Aqui apresento os conteúdos e data de publicação das aulas do **Curso Regular Preparatório para Concursos de Prefeitura de Uberlândia / MG - 2019**:

CONTEÚDO DO CURSO

	CONTEÚDO	DATA
00	Apresentação do Curso – Prof. Mara Ribeiro	07/07/2019
01	Cinesioterapia 1: Exercícios passivos, ativos-assistidos, ativos-livres e funcionais / Alongamento, Mobilização e Manipulação Articular, Séries e Técnicas de Tratamento – Prof Mara Ribeiro	10/07/2019
02	Cinesioterapia 2: Exercícios de Fortalecimento, Proprioceptivos e Pliométricos – Prof Mara Ribeiro	13/07/2019
03	Cinesioterapia 3: Respiratória e Hidroterapia – Prof Mara Ribeiro	16/07/2019
04	Anatomia e Fisiologia neurológica adulto - Prof Mara Ribeiro	19/07/2019
05	Avaliação fisioterapêutica em neurologia - Prof Mara Ribeiro	22/07/2019
06	Doenças neurológicas 1: doenças do SNP e Sd Neurológicas do SNP - Prof Mara Ribeiro	25/07/2019

07	Doenças degenerativas do Sistema Nervoso Central - Prof Mara Ribeiro	28/07/2019
08	Doenças neurológicas: doenças do SNC (AVE / TCE / TRM / - Prof Mara Ribeiro	31/07/2019
09	Reabilitação neurológica - Prof Mara Ribeiro	05/08/2019
010	Anatomia e Fisiologia ortopédica e reumatológica adulto e infantil - Prof. Gislaine Holler	08/08/2019
011	Doenças ortopédicas dos membros superiores e reabilitação - Prof. Gislaine Holler	11/08/2019
012	Avaliação do Sistema Musculoesquelético – membros inferiores - Professora Gislaine Holler	14/08/2019
013	Doenças ortopédicas dos membros inferiores - Prof. Gislaine Holler	17/08/2019
014	Avaliação do Sistema Musculoesquelético – coluna vertebral - Professora Gislaine Holler	20/08/2019
015	Doenças ortopédicas da coluna vertebral - Prof. Gislaine Holler	23/08/2019
016	Doenças ortopédicas - Fraturas– Prof. Gislaine Holler	26/08/2019
017	Análise e tratamento do Sistema Locomotor. Marcha Humana: Análise Cinética e Cinemática / Marcha Patológica / Tratamento dos desvios da marcha – Profa Mara Ribeiro	29/08/2019
018	Órteses - Prof Mara Ribeiro	30/08/2019
019	Amputação e Próteses - Prof Mara Ribeiro	03/09/2019
020	Semiologia cardiovascular – Prof. Gislaine Holler	05/09/2019
021	Anatomia, Fisiologia e Fisiopatologia cardiovascular – Prof. Gislaine Holler.	08/09/2019
022	Doenças Cardíacas e reabilitação Cardiovascular – Prof. Gislaine Holler.	11/09/2019

023	Anatomia e Fisiologia pulmonar/respiratória adulto e pediátrica – Prof. Mara Ribeiro	12/09/2019
024	Doenças pulmonares/respiratórias – Prof Mara Ribeiro	15/09/2019
025	Fisioterapia respiratória e pulmonar - Profa Mara Ribeiro	18/09/2019
026	Introdução à Fisioterapia Geral – Prof. Gislaine Holler	20/09/2019
027	Fototerapia e Crioterapia - Prof. Gislaine Holler	23/09/2019
028	Termoterapia - Prof. Gislaine Holler	26/09/2019
029	Eletroterapia Prof. Gislaine Holler	26/09/2019
030	Massoterapia e outras técnicas de Terapia Manual – Prof Gislaine Holler	29/09/2019
031	Avaliação e adaptação do ambiente doméstico para o idoso e pessoas com deficiência. Prevenção de acidentes domiciliares. - Prof Mara Ribeiro	21/09/2019
032	Fisioterapia domiciliar para o idoso e pessoas com deficiência. Mobilização e transferências. E atividades de Vida Diária - Prof Mara Ribeiro	24/09/2019
033	Código de ética do Fisioterapeuta - - Prof. Gislaine Holler	02/10/2019
034	Trabalho em equipe multiprofissional. - Prof. Gislaine Holler	05/10/2019
035	Doenças Reumatológicas – Prof Gislaine Holler	07/10/2019

3. DETALHES DO CONCURSO

PRINCIPAIS DATAS CONCURSO PREFEITURA DE UBERLÂNDIA - MG

- ***Inscrição***: *09 de setembro a 11 de outubro*
- ***Data da Prova***: *15 de DEZEMBRO / 2019.*
- ***Banca:*** FUNDEP – www.gestaodeconcursos.com.br

- VAGAS: / SALÁRIO: **Fisioterapeuta** – 02 vagas + CR – **R$ 4.736,93**

- CONTEÚDO GERAL

  - CONHECIMENTOS GERAIS: LÍNGUA PORTUGUESA; LEGISLAÇÃO; ATUALIDADES; MATEMÁTICA / RACIOCÍCIO LÓGICO.

- CONTEÚDOS ESPECÍFICO

1. Indicação e aplicação de recursos eletrotermofototerapeuticos e recursos manuais visando medidas de habilitação e reabilitação nas diversas disfunções neuromusculoesqueléticas, cardiorespiratórias, reumáticas e traumáticas;
2. Indicação e aplicação de jogos terapeuticos visando habilitação e reabilitação nos diversos aspectos psicológicos, sensoriomotores, perceptocognitivos associados às disfunções neuromusculoesqueléticas, cardiorespiratórias, reumáticas e traumáticas;
3. Avaliação, medidas preventivas, de habilitação e reabilitação nas diversas disfunções neuromusculoesqueléticas, cardiorespiratórias, reumáticas e traumáticas, com indicação para a fisioterapia;

4. Orientação de pacientes, familiares, cuidadores e responsáveis nas diversas disfunções neuromusculoesqueléticas, cardiorespiratórias, reumatológicas e traumáticas, com indicação para a fisioterapia, visando a melhora da qualidade de vida e o bem estar do paciente e da família;

5. Avaliação e prescrição de planos de tratamento nas diversas disfunções neuromusculoesqueléticas, cardiorespiratórias, reumatológicas e traumáticas, com indicação para a fisioterapia, considerando aspectos psicológicos, sensoriomotores, percepto-cognitivo e socioculturais, visando a melhora da qualidade de vida e do bem estar do paciente e da família;

6. Indicação e preparação para adequação de órteses, próteses e adaptações para seqüelas de condições neuromuculoesqueléticas, vasculares, traumáticas e em amputados;

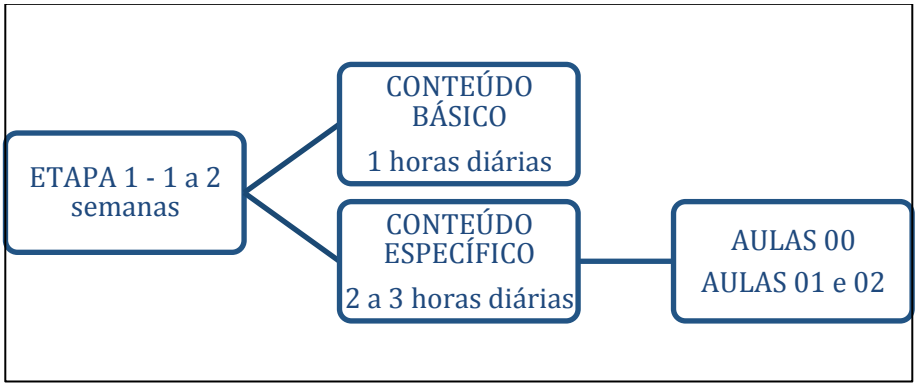
7. Técnicas de autonomia e independência em atividades de vida diária (básicas, avançadas e instrumentais), visando o bem estar e a qualidade de vida; Relação e participação em equipes interdisciplinares e multiprofissionais.

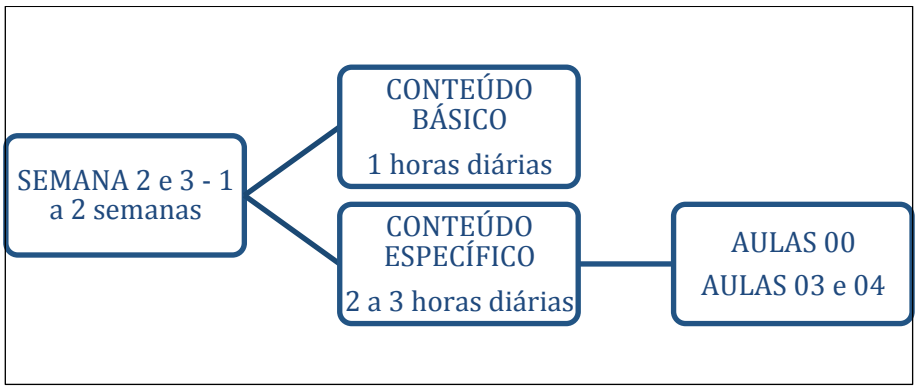
OBS: O CURSO PREPARATÓRIO PARA O CONCURSO DA PREFEITURA DE UBERLÂNDIA – MG (2019) ABORDA TODO O CONTEÚDO PREVISTO NO EDITAL. POR UMA QUESTÃO DE MELHORAR A DIDÁTICA DO MATERIAL AS AULAS NÃO SEGUEM EXATAMENTE A MESMA ORDEM E A MESMA NOMENCLATURA DO CONTEÚDO PROGRAMÁTICO PUBLICADO NO EDITAL. MAS NÃO SE PREOCUPE, COMO DITO ANTERIORMENTE, TODO CONTEÚDO DO EDITAL SERÁ ABORDADO E TODAS AS REFERÊNCIAS INDICADAS PELA BANCA SERÃO OBSERVADAS NA CONFECÇÃO DOS LIVROS-TEXTO (PDF)

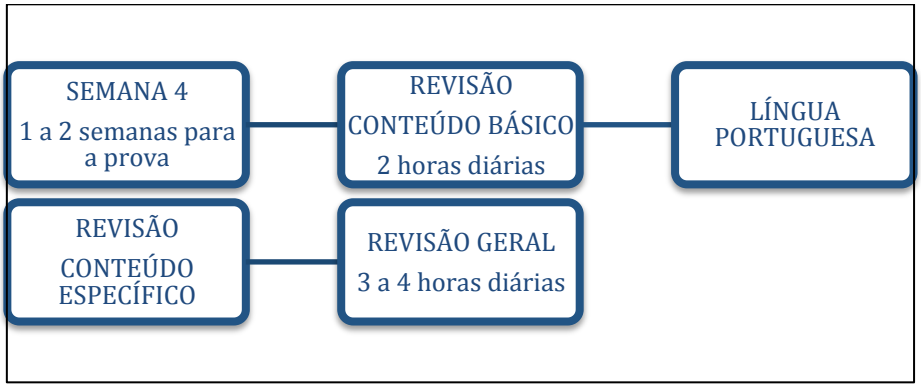
4. SUGESTÃO DE PLANO DE ESTUDO

Aqui sugiro para você um plano de estudo, para facilitar e otimizar a sua preparação.

Este plano parte do princípio que você terá ao menos 4 semanas de preparação até a sua prova, então, caso você tenha menos tempo, terá que acelerar o programa. Por outro lado, caso tenha mais tempo, poderá ir mais devagar no avanço dos temas.







OBS: Trata-se de uma sugestão, adeque a sua preparação ao tempo que você tem até a prova !!!

Para aumentar suas chances de aprovação estabeleça uma rotina e dedique-se entre 4 a 6 horas de estudos diárias

5. CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES PARA A SUA PREPARAÇÃO

1. O pacote deste concurso NÃO oferece os conteúdos básicos, mas você pode encontrá-los no site do estratégica concursos: https://www.estrategiaconcursos.com.br

2. Durante a sua preparação tenha um CADERNO DE ANOTAÇÕES DE ASSUNTOS ESSENCIAIS e procure anotar os temas e dicas principais de cada assunto.

3. Programe-se para manter uma rotina diária de estudos, isso te ajudará a conseguir contemplar todos os temas que apareceram no edital do seu concurso e aumentarão as suas chances de êxito.

4. Force-se a estudar com mais assiduidade os assuntos que não lhe são familiares ou que você não goste de estudar.

5. Procure usar as Video-aulas como um complemento do seu estudo e não como a forma principal.

6. O PDF contém texto completo + questões comentadas + figuras + dicas + resumos. Portanto aproveite ao máximo o seu material.

7. Utilize o fórum de dúvidas para te ajudar a entender temas que não ficaram claros ou solicitar esclarecimento de toda e qualquer dúvida, estamos aqui para isso !!!!

8. Dentro do seu PDF haverá várias sugestões de estudo, enquetes e diversos testes que poderão ser aprofundados no fórum de dúvidas, portanto, não deixe de participar. Mas não se preocupe, o seu material é o melhor e o mais completo do mercado e os seus professores estão sempre acessíveis para te auxiliar.

9. Só os alunos que compram o material no site do Estratégia Concursos tem acesso ao fórum de dúvidas.

10. Dedique-se e o retorno será certo.

6. CONHECENDO O NOSSO MATERIAL ....
INTRODUÇÃO AO EXERCÍCIO TERAPÊUTICO

DEFINIÇÕES EM CINESIOTERAPIA E EXERCÍCIO TERAPÊUTICO

A **FISIOTERAPIA** inclui:

1 – Examinar pacientes com deficiências, limitações funcionais e incapacidades ou outras condições relacionadas à saúde, a fim de determinar um diagnóstico, um prognóstico e uma intervenção;

2 – Combater deficiências e limitações funcionais por meio da elaboração, da implementação e da modificação das intervenções terapêuticas;

3 – Prevenir as lesões, as deficiências, as limitações funcionais e as incapacidades, incluindo a promoção e a manutenção de aptidão, saúde e qualidade de vida nas populações de todas as idades;

4 – Participar de pareceres, educação e pesquisa.

OBJETIVO DA FISIOTERAPIA

Reduzir ou eliminar a limitação funcional e a incapacidade, e permitir que os indivíduos alcancem a melhor qualidade de vida possível.

PORTANTO:

Os usuários dos serviços de fisioterapia em geral buscam o serviço devido a comprometimentos físicos associados a lesão, doença ou distúrbio que interferem em sua habilidade de desempenhar ou exercer quaisquer atividades necessárias ou importantes para eles.

Os serviços de fisioterapia também podem se preocupar com indivíduos sem comprometimentos que desejem melhorar o desempenho físico geral ou reduzir o risco de lesão ou doença.

Um programa de **EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS** elaborado individualmente, com responsabilidade e com embasamento científico é sempre um componente essencial dos serviços de fisioterapia.

O principal OBJETIVO do programa é obter o nível ótimo de movimento sem a ocorrência de sintomas durante atividades funcionais básicas ou complexas.

A Cinesioterapia é definida etimologicamente como a arte de curar, utilizando todas as técnicas de movimento. Trata-se da parte da Fisioterapia que se ocupa dos

EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS.

IMPLEMENTAÇÃO DO TRATAMENTO

- O fisioterapeuta deve:

- Proporcionar um atendimento abrangente e personalizado aos pacientes;
- Confiar em habilidades especiais para a tomada de decisões clínicas;
- Implementar uma grande variedade de intervenções terapêuticas que sejam complementares;
- Promover a independência do paciente sempre que possível.

(INSTITUTO MACHADO DE ASSIS – IMA / Fisioterapeuta - Pref. Municipal Canaviera/PI – 2015) "É a designação dos processos terapêuticos que visam a reabilitação funcional através da realização de movimentos ativos e passivos. Tem como objetivo prevenir, eliminar ou diminuir os distúrbios do movimento e função". O enunciado acima se refere a:

A) Eletroterapia

B) Hidroterapia.

C) Cinesioterapia.

D) Massoterapia.

COMENTÁRIO: O recurso fisioterapêutico que utiliza diversos tipos de exercícios terapêuticos com o objetivo que prevenir, tratar, corrigir ou recuperar distúrbios do movimento e do sistema locomotor é a CINESIOTERAPIA.

Portanto, a alternativa a ser marcada é a C.

GABARITO: C

INDICAÇÕES E AÇÕES DA CINESIOTERAPIA

O **Exercício Terapêutico** é fundamental para melhorar a função do paciente e reduzir diversas formas de incapacidades e limitações funcionais.

Trata-se da execução sistemática de movimentos físicos planejados, posturas ou atividades destinadas a permitir ao paciente:

1 – Corrigir ou prevenir deficiências;

2 – Aprimorar, restaurar ou aumentar a função;

3 – Reduzir ou evitar fatores de risco;

4 – Otimizar a saúde global;

5 – Melhorar a aptidão e o bem-estar.

Os exercícios terapêutico pode incluir condicionamento e recondicionamento aeróbico e de endurance; treinamento de equilíbrio; coordenação e agilidade; treinamento da mecânica corporal e da percepção da postura; alongamento muscular; técnicas de amplitude de movimento; treinamento da marcha e da locomoção; treinamento dos padrões de movimento; ou treinamento d força ou potência muscular.

Os exercícios terapêuticos podem ser benéficos para numerosos sistemas do corpo, porém age de maneira muito impactante no sistema musculoesquelético e consequentemente sobre o MOVIMENTO HUMANO.

Principais INDICAÇÕES / VARIÁVEIS que podem ser influenciadas pela prática de Exercícios Terapêuticos são:

- **EQUILÍBRIO:** Habilidade de alinhar os seguimentos do corpo contra a gravidade para manter ou mover o corpo, dentro da base de sustentação disponível.
- **CONDICIONAMENTO CARDIOPULMONAR:** Habilidade de realizar movimentos repetitivos de baixa intensidade usando todo o corpo por um longo período de tempo.
- **COORDENAÇÃO:** Cadência e sequenciamento correto do recrutamento de fibras musculares, combinados com a intensidade apropriada de contração muscular, propiciando o início, a condução e a graduação do movimento. É a

base do movimento suave, preciso e eficiente.

- **FLEXIBILIDADE:** Capacidade de atingir uma determinada Amplitude de Movimento, durante a realização de uma determinada tarefa.
- **MOBILIDADE:** Habilidade das estruturas ou dos segmentos do corpo de se moverem ou serem movidos de modo a permitir a ocorrência da Amplitude de Movimento.
- **DESEMPENHO MUSCULAR:** Capacidade do músculo de produzir tensão e realizar trabalho físico. O desempenho muscular evolve, força, potência e resistência muscular.
- **CONTROLE NEUROMOTOR:** Interação dos sistemas sensorial e motor que possibilita aos músculos sinergistas, agonistas e antagonistas, assim como aos estabilizadores e neutralizadores, anteciparem ou responderem à informação proprioceptiva ou cinestésica.

HORA DE praticar!

QUESTÃO COMENTADA

(UEPB - Fisioterapeuta - Pref. São Vicente/RN - 2015) Na cinesioterapia, o exercício é o treinamento sistemático e planejado de movimentos corporais, posturas ou atividades físicas com a intenção de proporcionar ao paciente meios de, EXCETO:

a) Tratar ou prevenir comprometimentos.

b) Estimular os nervos sensitivos, com vasodilatação superficial.

c) Melhorar, aumentar ou restaurar a função física.

d) Evitar ou reduzir fatores de risco relacionados à saúde.

e) Otimizar o estado de saúde geral, o preparo físico ou a sensação de bem-estar.

COMENTÁRIO: Várias são as indicações dos exercícios terapêuticos e muitos objetivos podem ser atingidos. Porém, estimular nervos sensitivos por meio de vasodilatação superficial não é um benefício atingido.

Portanto, a alternativa incorreta e que deve ser assinalada é a B. As demais estão corretas.

GABARITO: B

TIPOS DE TRATAMENTO COM EXERCÍCIOS FISIOTERAPÊUTICOS (MODALIDADES)

Os procedimentos que utilizam exercícios fisioterapêuticos envolvem uma grande variedade de atividades, ações e técnicas.

As técnicas escolhidas para um programa de exercício em cinesioterapia individualizado baseiam-se na determinação do fisioterapeuta de delinear as causas das limitações funcionais ou das incapacidades do paciente.

Principais TIPOS:

- Condicionamento e recondicionamento aeróbico;
- Exercícios de desempenho muscular: força, potencia e treinamento de resistência à fadiga.
- Técnicas de alongamento, incluindo procedimentos de alongamento muscular e técnicas de mobilização articular.
- Controle neuromuscular, técnicas de inibição e facilitação, e treinamento de consciência postural.
- Exercícios de controle postural, mecânica corporal e estabilização.
- Exercícios de equilíbrio e treinamento de agilidade.
- Exercícios de relaxamento.
- Exercícios respiratórios e treinamento muscular ventilatório.
- Treinamento funcional específico à tarefa.

É muito comum, quando o fisioterapeuta traça um programa de tratamento para a recuperação de uma lesão ou doença do parelho locomotor que o profissional opte por utilizar uma sequencia básica de tratamento:

FASES DA REABILITAÇÃO

1 – TÉCNICAS ANLGÉSICAS E ANTINFLAMATÓRIA

2 – TÉCNICAS DE RECUPERAÇÃO DA AMPLITUDE DE MOVIMENTO.

3 – TÉCNICAS DE FORTALECIMENTO MUSCULAR – (RESISTIDOS)

4 – TÉCNICAS DE REEDUCAÇÃO SENSÓRIO-MOTORA (PROPRIOCEPTIVAS)

ANTIINFLAMATÓRIAS

- Crioterapia
- Eletroterapia
- Termoterapia

TÉCNICAS DE ADM

- Exercícios passivos
- Exercícios ativos assistidos
- Exercícios ativos livres
- Alongamentos
- Mobilização Articular

TIPOS DE EXERCÍCIO PARA GANHO DE ADM

• EXERCÍCIO PASSIVO; é produzido por uma força externa, sem contração muscular voluntária.

• EXERCÍCIO ATIVO-ASSISTIDO; é realizado voluntariamente e com ajuda do terapeuta/aparelho.

• ATIVO-LIVRE: realizado voluntariamente, de maneira independente.

HORA DE praticar!

(AOCP - Fisioterapeuta - EBSERH/HE-UFPEL – 2015) A fisioterapia inicia com a avaliação e inclui assistência, planejamento e implementação do programa de tratamento e alteração na terapia com as possíveis evoluções do paciente. Durante a cinesioterapia, é necessário avaliar quais componentes do movimento não estão funcionando adequadamente no paciente. Assinale a alternativa que apresenta as classificações das técnicas de movimento.

(A) Movimentos passivos, ativos assistidos, crepitantes e resistidos.

(B) Movimentos articulado, hipertônicos e ativos resistidos.

(C) Movimentos passivos, ativos assistidos, ativos livres e resistidos.

(D) Movimentos passivos, ativos cinéticos, ativos livres e forçados.

(E) Movimentos articulado, ativos assistidos, ativos livres e resistidos.

COMENTÁRIO: A designação correta de exercícios terapêuticos são:

Exercícios Passivos;

Exercícios Ativos – Assistidos; **PARA MELHORAR ADM**

Exercícios Ativos-Livres;

Exercícios Resistidos **PARA FORTALECIMENTO MUSCULAR**

Portanto, a alternativa correta é a C.

CAIU na prova!

EQUIPAMENTOS UTILIZADOS NA CINESIOTERAPIA

Diversos recursos de mecanoterapia podem ser utilizados a fim de ajudar ou de promover resistência quando aplicamos exercícios terapêuticos, são alguns exemplos:

- Bolas;
- Halteres;
- Caneleiras;
- Bastões;
- Escada de dedos;
- Roda de ombro;
- Espaldar;
- Faixas Elásticas;
- Polias;
- Cordas;
- Escadas;
- Escada e Rampa de canto;
- Barras Paralelas;
- Cama elástica;
- Tábuas e pranchas de equilíbrio;
- Balancim

Dentre outros, estes são alguns exemplos. Vale lembrar que devemos sempre usar a criatividade e utilizar recursos específicos para o treinamento de funções específicas, como chaves, fechaduras, vassouras e etc.

HORA DE praticar!

QUESTÃO COMENTADA

(IMA - Fisioterapeuta - Pref. Inhuma/PI – 2015) São equipamentos que permitem ao paciente usufruir de uma Cinesioterapia adequada e satisfatória:

I. Caneleiras e stride.

II. Sistemas de elásticos.

III. Bolas terapêuticas.

IV. Trampolim.

A quantidade de itens corretos é:

A) 1

B) 2

C) 3

D) 4

COMENTÁRIO: Como citado anteriormente, diversos são os recursos e equipamentos que podem ser utilizados para melhorar a ação ou desempenho de um exercício terapêutico. Todos os itens citados na questão podem ser utilizados.

Portanto, a alternativa D é aquela que deve ser marcada.

GABARITO: D

EXERCÍCIOS EM CADEIA CINÉTICA ABERTA E FECHADA

Outra premissa dos Exercícios Terapêuticos que devemos levar em consideração é o uso das atividades em Cadeia Cinética Aberta e Cadeia Cinética Fechada. Vamos entender um pouco mais acerca deste assunto:

Considera-se que as articulações do corpo humano pertencem a uma *Cadeia Cinética*. Esta refere-se a uma série de segmentos que estão conectados por um série de articulações. Isto significa que, um segmento articular pode produzir movimento em todas as outras articulações de uma maneira previsível.

Tais Cadeias Cinemáticas atuam em uma posição **ABERTA** ou **FECHADA**.

- *CADEIA CINÉTICA FECHADA:* é aquela na qual **a extremidade distal está fixada** ao solo ou a um objeto, de forma que as partes proximais movem-se. Exemplo: posição ortostática. Na Cadeia Fechada, **o movimento de um segmento, exige que todos os segmentos se movimentem também.**

- *CADEIA CINÉTICA ABERTA:* é aquela na qual **a extremidade distal não está fixa,** ou seja move-se no espaço. Exemplo: movimentos de levar a mão ao cabelo. Em movimentos de Cadeia Aberta, **os segmentos podem mover-se de maneira independente** ou até alguns segmentos podem não se movimentar.

HORA DE praticar!

QUESTÃO COMENTADA

(CONPASS - Fisioterapeuta - Pref. Tibau do Sul/RN – 2015) O conceito de cadeia cinética originou-se em 1955, quando Steindler utilizou as teorias da engenharia mecânica de cinemática fechada e conceitos de ligações (links) para descrever a cinesiologia humana. Assim, os movimentos corporais acontecem em planos anatômicos e podem ser realizados em Cadeia Cinética Aberta (CCA) ou Cadeia Cinética Fechada (CCF). Sobre cadeia cinética, assinale a alternativa CORRETA:

a) CCF é aquela que ocorre quando o segmento distal de uma extremidade move-se livremente no espaço.

b) CCA é aquele que ocorre quando o seguimento distal de uma extremidade se encontra fixo.

c) CCA é aquela que ocorre quando o segmento distal de uma extremidade move-se livremente no espaço.

d) CCF é aquele que ocorre quando o seguimento proximal de uma extremidade se encontra fixo.

e) Nas CCA e CCF o segmento proximal encontra-se livre, respectivamente.

COMENTÁRIO: Vamos analisar as alternativas:

ALTERNATIVA A - CCF é aquela que ocorre quando o segmento distal de uma extremidade move-se livremente no espaço.

ERRADO. A Cadeia Cinética Fechada é aquela que mantém o segmento distal fixo, portanto ele não se move livremente no espaço.

ALTERNATIVA B - CCA é aquele que ocorre quando o seguimento distal de uma extremidade se encontra fixo.

ERRADO. A Cadeia Cinética Aberta é aquela que mantém o segmento distal livre, portanto ele se move livremente no espaço.

ALTERNATIVA C - CCA é aquela que ocorre quando o segmento distal de uma extremidade move-se livremente no espaço. CORRETO. É isso mesmo, a Cadeia Cinética Aberta permite o movimento do segmento distal livre no espaço, por não estar fixa.

ALTERNATIVA D - CCF é aquele que ocorre quando o seguimento proximal de uma extremidade se encontra fixo. ERRADO. Não trata-se do segmento proximal, e sim do segmento distal !!!

ALTERNATIVA E - Nas CCA e CCF o segmento proximal encontra-se fixo e livre, respectivamente. ERRADO. E aqui novamente o **RESPECTIVAMENTE** fará a diferença entre a assertiva estar certa ou errada. Os conceitos foram invertidos.

GABARITO: C

7. BATERIA DE QUESTÕES COMENTADAS

1. (ASSCON-PP - Fisioterapeuta - Pref. Nova Trento/SC - 2015) Assinale a alternativa que indica uma das terapias mais utilizadas, de origem oriental, é a designação dos processos terapêuticos que visam à reabilitação funcional através da realização dos movimentos ativos e passivos, previne e elimina ou diminui os distúrbios do movimento e função.

Assinale a alternativa que indica a forma terapêutica citada acima.

a) Crioterapia

b) Cinesioterapia

c) Laserterapia

d) Acromiplastia

COMENTÁRIO: Continuando na mesma linha da questão anterior. Lembre-se sempre, que a técnica ou recurso fisioterapêutico que utiliza EXERCÍCIOS, sejam eles ativos, passivos ou resistidos é a Cinesioterapia.

Portanto, a alternativa B é a correta.

GABARITO: B

---

2. (ASSCON-PP - Fisioterapeuta - Pref. Serra Alta/SC – 2015) Umas das terapias mais utilizadas, sendo muito importante por estar ligada a todas as outras formas de terapias físicas, de origem oriental, e a designação dos processos terapêuticos que visam a reabilitação funcional através da realização dos movimentos ativos e passivos, previne e elimina ou diminui os distúrbios do movimento e função.

Assinale a alternativa que indica a forma terapêutica citada acima.

a) Cinesioterapia

b) Crioterapia

c) Laserterapia

d) Acromiplastia

COMENTÁRIO: A questão 03 é muito semelhante a questão 02. Trata-se de questões da mesma banca. Mas acredito que já entendemos o princípio. Só a cinesioterapia busca a melhora da função por meio do uso de exercícios terapêuticos.

Portanto, assinalamos a alternativa A.

GABARITO: A

---

3. (IMA - Fisioterapeuta - Pref. Inhuma/PI – 2015) A respeito da Cinesioterapia, indique a alternativa ERRADA.

A) A Cinesioterapia é um método terapêutico, portanto, uma avaliação minuciosa do paciente se faz necessária para a correta prescrição dos exercícios de acordo com os objetivos estabelecidos.

B) A Cinesioterapia é a ciência que abrange o tratamento dos sistemas neuromusculoesquelético e circulatório por meio do movimento estritamente.

C) Na recuperação de traumas ortopédicos e esportivos, a Cinesioterapia é essencial, devido à necessidade de readquirir perfeitamente os movimentos do cotidiano e também o gesto esportivo e retornar o mais breve possível às atividades.

D) Dentre os objetivos desta modalidade, pode-se citar a prevenção e tratamento das disfunções ortopédicas: o desenvolvimento, a restauração e a manutenção da resistência ou força muscular, além da melhora da mobilidade articular, flexibilidade muscular e coordenação.

COMENTÁRIO: Vamos analisar as alternativas:

A) A Cinesioterapia é um método terapêutico, portanto, uma avaliação minuciosa do paciente se faz necessária para a correta prescrição dos exercícios de acordo com os objetivos estabelecidos.

Correto. Umas das premissas da correta aplicação dos exercícios terapêuticos na recuperação do paciente ou na prevenção de lesões é a avaliação prévia minuciosa e completa, que será capaz de nortear o melhor tratamento a ser empregado.

B) A Cinesioterapia é a ciência que abrange o tratamento dos sistemas neuromusculoesquelético e circulatório por meio do movimento estritamente.

Incorreto. A Cinesioterapia pode agir sobre o sistema muscular, neurológico e circulatório. Porém, não necessariamente lançará mão de movimentos estridentes ou extremos, pois há várias modalidades de exercícios terapêuticos que podem ser empregados e conseguir resultados sobre estes sistemas.

C) Na recuperação de traumas ortopédicos e esportivos, a Cinesioterapia é essencial, devido à necessidade de readquirir perfeitamente os movimentos do cotidiano e também o gesto esportivo e retornar o mais breve possível às atividades.

Correto. É uma das indicações e aplicações da cinesioterapia. Agir em lesões ortopédicas e reproduzir gestos esportivos, procurando minimizar as perdas e otimizar a recuperação.

D) Dentre os objetivos desta modalidade, pode-se citar a prevenção e tratamento das disfunções ortopédicas: o desenvolvimento, a restauração e a manutenção da resistência ou força muscular, além da melhora da mobilidade articular, flexibilidade muscular e coordenação.

Correto. Esta alternativa abrange grandes vertentes do tratamento cinesioterápico, quais sejam: **a restauração e a manutenção da resistência ou força muscular, além da melhora da mobilidade articular, flexibilidade muscular e coordenação.**

Portanto, a alternativa a ser assinalada é a letra B. Uma vez que a questão solicitava que fosse marcada a incorreta.

GABARITO: B

---

4. (IDECAN - Fisioterapeuta - Pref. Rio Pomba/MG – 2015) Ratcliff (1980) propôs um sistema de tomada de decisão que age como um verdadeiro elemento condutor para o fisioterapeuta durante a avaliação cinético-funcional, denominado Subjective Objective Assessment Plan (SOAP). Durante o contato inicial com o paciente ou seus familiares, o fisioterapeuta deve promover a interação entre escuta, observação e mensuração, analisando os respectivos dados encontrados em cada uma das três etapas de avaliação, para, então, estabelecer os procedimentos terapêuticos adequados. Com relação a este método, dentro destas fases, analise as afirmativas a seguir.

I. Fase do relato: é registrado o discurso do paciente (ou familiares) em relação à dor, impotência, incapacidade funcional etc.

II. Fase da observação: os sinais clínicos como perturbação dos gestos, incapacidade de manutenção da postura estática ativa, claudicação, entre outros, são anotados.

III. Fase da mensuração: as disfunções apresentadas pelo paciente são quantificadas, dando o subsídio final para o fisioterapeuta refletir e, posteriormente, decidir pelos procedimentos terapêuticos mais adequados para cada caso.

Está(ão) correta(s) a(s) alternativa(s)

A) I, II e III.

B) I, apenas.

C) I e II, apenas.

D) I e III, apenas.

COMENTÁRIO: Nesta questão, todas as afirmativas estão corretas, alternativa A.

Interessante, né !!!

Reforce seus conhecimentos no texto abaixo:

Uma nota SOAP é um método de documentação empregados por prestadores de cuidados de saúde para criar uma carta de paciente. Há quatro partes de uma nota de SOAP: "Subjetivo, Objetivo, Avaliação e Plano.

S ubjective

Descreve a condição atual do paciente em forma de narrativa. Esta seção inclui geralmente queixa principal do paciente, ou a razão por que eles vieram para o médico.

inclui:

1. Início (quando e mecanismo de lesão - se for o caso)
2. Cronologia (melhor ou pior desde o início, episódica, variável, constante, etc.)
3. Qualidade (afiada, maçante, etc.)
4. Gravidade (geralmente uma classificação de dor)
5. fatores modificadores (o que agrava / reduz a queixa - atividades, posturas, drogas, etc.)
6. Os sintomas adicionais (un / sintomas significativos relacionados ou para a queixa principal)
7. Tratamento (tem o paciente visto outro provedor para este sintoma?)

O bjective

objectivo documentos, repetíveis e fatos rastreáveis sobre o estado do paciente.

inclui:

1. Sinais vitais
2. Achados de exames físicos, tais como postura, nódoas negras, e anormalidades
3. Os resultados de laboratório
4. Medidas, tais como idade e peso do paciente

A valiação

diagnósticos médicos do médico para a visita médica na data indicada de uma nota escrita.

P lan

Este descreve o que o médico vai fazer para tratar o paciente - encomendar laboratórios, referências, procedimentos realizados, medicamentos prescritos, etc.

GABARITO: A

---

5. (IDECAN - Fisioterapeuta - Pref. Astolfo Dutra/MG – 2015) O exercício terapêutico representa o elemento central na maioria dos planos de assistência fisioterapêutica e incluiu uma ampla gama de atividades visando vários objetivos a serem atingidos. Alguns autores também destacam o exercício terapêutico ser um recurso fundamental da fisioterapia, ocupando o centro dos programas de tratamento e reabilitação, elaborados para melhorar ou restaurar função de um paciente, ou ainda, para prevenir a disfunção. No tocante aos objetivos principais frequentemente relacionados com o exercício terapêutico, marque V para as afirmativas verdadeiras e F para as falsas.

( ) Aumento ou manutenção do desempenho muscular; reestabelecimento da amplitude de movimento funcional, tanto em casos de hipomobilidade quanto de hipermobilidade.

( ) Piora do estado de relaxamento muscular; restabelecimento da coordenação motora e do controle neuromuscular.

( ) Adequação do tônus muscular; diminuição ou manutenção da resistência geral à fadiga (resistência cardiovascular).

( ) Reequilíbrio ou manutenção do alinhamento postural em relação à ação da gravidade.

A sequência está correta em

A) F, F, F, F.

B) V, F, F, V.

C) V, V, F, F.

D) F, V, F, F.

COMENTÁRIO: Vamos analisar as possibilidades:

1 - Aumento ou manutenção do desempenho muscular; reestabelecimento da amplitude de movimento funcional, tanto em casos de hipomobilidade quanto de hipermobilidade.

Verdadeira. Esta alternativa descreve bem vários objetivos da cinesioterapia.

2 - Piora do estado de relaxamento muscular; restabelecimento da coordenação motora e do controle neuromuscular.

Falsa. O exercício terapêutico não terá objetivo de promover piora do quadro do paciente.

3 - Adequação do tônus muscular; diminuição ou manutenção da resistência geral à fadiga (resistência cardiovascular).

Falsa. Aqui, novamente, há uma indicação de que o exercício terapêutico poderia ser utilizado para provocar um efeito negativo sobre o paciente.

4 - Reequilíbrio ou manutenção do alinhamento postural em relação à ação da gravidade.

Verdadeira. Será uma das indicações da cinesioterapia a melhora da postura.

Portanto, a alternativa a ser marcada é a B.

GABARITO: B

---

6. (CESPE - Fisioterapeuta - FPH/SE – 2008) Na fisioterapia domiciliar, a cinesioterapia pode ser realizada com o apoio de objetos do lar, tais como cabo de vassoura, pregadores de roupa, pesos com sacos de alimentos, entre outros.

COMENTÁRIO: Essa assertiva é correta. Nas provas do CESPE, sempre teremos questões para assinalar se são Corretas (C) ou Erradas (E).

E em relação à cinesioterapia, a afirmativa é muito boa. Pois, por muitas vezes, teremos que lançar mão da criatividade dos recursos disponíveis a fim de recuperar a função dos nossos pacientes.

GABARITO: CERTA

---

7. (IBFC - Fisioterapeuta Respiratório - SSA-HMDCC – 2015) Visando a iniciar a recuperação da força muscular, o fisioterapeuta hospitalar que atua em processos de reabilitação motora deve iniciar a cinesioterapia pela seguinte técnica:

a) Alongamento por inibição ativa.

b) Exercício de amplitude de movimento ativo-livre.

c) Exercício de amplitude de movimento ativo resistido mecânico.

d) Exercício de amplitude de movimento passivo.

COMENTÁRIO: Como se trata de um paciente hospitalizado e fragilizado a melhor alternativa de exercício terapêutico a ser empregado é a alternativa B.

O Alongamento e os Exercícios passivos não produzem recrutamento muscular suficiente para promover fortalecimento.

Já o exercício resistido mecânico é muito avançado para o quadro do paciente que foi apresentado na questão.

GABARITO: B

---

8. (IDECAN - Fisioterapeuta - Pref. Simonésia/MG – 2016) A prescrição de exercícios é rotina na atuação fisioterapêutica e alguns conceitos são fundamentais para isso. Relacionado ao conceito de exercícios de cadeia

aberta (CCA) e de cadeia fechada (CCF), uma das alternativas está INCORRETA; assinale-a.

A) Sempre que o pé ou a mão encontre resistência ou esteja fixado, como na cadeia cinética fechada, os movimentos dos segmentos mais proximais ocorrem em um padrão previsível.

B) Atividades em CCF ajudam a reforçar a sincronização dos padrões de ativação muscular tanto para agonistas quanto para antagonistas, que se ativam durante estabilização e deambulação. C) Características dos exercícios em CCF incluem forças compressivas articulares diminuídas, diminuição da congruência articular e, portanto, maior estabilidade, redução das forças de cisalhamento e das forças de aceleração.

D) Tradicionalmente, os protocolos de fortalecimento em reabilitação utilizam exercícios em CCA como, por exemplo, a flexão e a extensão de joelho com o paciente sentado e com carga. Mas, apesar da popularidade atual dos exercícios em CCF, deve-se enfatizar que tanto os exercícios em CCA quanto CCF têm seu papel no processo de reabilitação.

COMENTÁRIO: A alternativa incorreta é a C. Pois, quando realizamos exercícios em CCF, a tendência é que seja aumentada as forças compressivas e congruência articular.

GABARITO: C

---

8. LISTA DE QUESTÕES SEM COMENTÁRIOS. PARA TREINAR !!!

1. (ASSCON-PP - Fisioterapeuta - Pref. Nova Trento/SC - 2015) Assinale a alternativa que indica uma das terapias mais utilizadas, de origem oriental, é a designação dos processos terapêuticos que visam à reabilitação funcional através da realização dos movimentos ativos e passivos, previne e elimina ou diminui os distúrbios do movimento e função.

Assinale a alternativa que indica a forma terapêutica citada acima.

a) Crioterapia

b) Cinesioterapia

c) Laserterapia

d) Acromiplastia

2. (ASSCON-PP - Fisioterapeuta - Pref. Serra Alta/SC – 2015) Umas das terapias mais utilizadas, sendo muito importante por estar ligada a todas as outras formas de terapias físicas, de origem oriental, e a designação dos processos terapêuticos que visam a reabilitação funcional através da realização dos movimentos ativos e passivos, previne e elimina ou diminui os distúrbios do movimento e função.

Assinale a alternativa que indica a forma terapêutica citada acima.

a) Cinesioterapia

b) Crioterapia

c) Laserterapia

d) Acromiplastia

3. (IMA - Fisioterapeuta - Pref. Inhuma/PI – 2015) A respeito da Cinesioterapia, indique a alternativa ERRADA.

A) A Cinesioterapia é um método terapêutico, portanto, uma avaliação minuciosa do paciente se faz necessária para a correta prescrição dos exercícios de acordo com os objetivos estabelecidos.

B) A Cinesioterapia é a ciência que abrange o tratamento dos sistemas neuromusculoesquelético e circulatório por meio do movimento estritamente.

C) Na recuperação de traumas ortopédicos e esportivos, a Cinesioterapia é essencial, devido à necessidade de readquirir perfeitamente os movimentos do cotidiano e também o gesto esportivo e retornar o mais breve possível às atividades.

D) Dentre os objetivos desta modalidade, pode-se citar a prevenção e tratamento das disfunções ortopédicas: o desenvolvimento, a restauração e a manutenção da resistência ou força muscular, além da melhora da mobilidade articular, flexibilidade muscular e coordenação.

4. (IDECAN - Fisioterapeuta - Pref. Rio Pomba/MG – 2015) Ratcliff (1980) propôs um sistema de tomada de decisão que age como um verdadeiro elemento condutor para o fisioterapeuta durante a avaliação cinético-funcional, denominado Subjective Objective Assessment Plan (SOAP). Durante o contato inicial com o paciente ou seus familiares, o fisioterapeuta deve promover a interação entre escuta, observação e mensuração, analisando os respectivos dados encontrados em cada uma das três etapas de avaliação, para, então, estabelecer os procedimentos terapêuticos adequados. Com relação a este método, dentro destas fases, analise as afirmativas a seguir.

I. Fase do relato: é registrado o discurso do paciente (ou familiares) em relação à dor, impotência, incapacidade funcional etc.

II. Fase da observação: os sinais clínicos como perturbação dos gestos, incapacidade de manutenção da postura estática ativa, claudicação, entre outros, são anotados.

III. Fase da mensuração: as disfunções apresentadas pelo paciente são quantificadas, dando o subsídio final para o fisioterapeuta refletir e, posteriormente, decidir pelos procedimentos terapêuticos mais adequados para cada caso.

Está(ão) correta(s) a(s) alternativa(s)

A) I, II e III.

B) I, apenas.

C) I e II, apenas.

D) I e III, apenas.

5. (IDECAN - Fisioterapeuta - Pref. Astolfo Dutra/MG – 2015) O exercício terapêutico representa o elemento central na maioria dos planos de assistência fisioterapêutica e incluiu uma ampla gama de atividades visando vários objetivos a serem atingidos. Alguns autores também destacam o exercício terapêutico ser um recurso fundamental da fisioterapia, ocupando o centro dos programas de tratamento e reabilitação, elaborados para melhorar ou restaurar função de um paciente, ou ainda, para prevenir a disfunção. No tocante aos objetivos principais frequentemente relacionados com o exercício terapêutico, marque V para as afirmativas verdadeiras e F para as falsas.

( ) Aumento ou manutenção do desempenho muscular; reestabelecimento da amplitude de movimento funcional, tanto em casos de hipomobilidade quanto de hipermobilidade.

( ) Piora do estado de relaxamento muscular; restabelecimento da coordenação motora e do controle neuromuscular.

( ) Adequação do tônus muscular; diminuição ou manutenção da resistência geral à fadiga (resistência cardiovascular).

( ) Reequilíbrio ou manutenção do alinhamento postural em relação à ação da gravidade.

A sequência está correta em

A) F, F, F, F.

B) V, F, F, V.

C) V, V, F, F.

D) F, V, F, F.

6. (CESPE - Fisioterapeuta - FPH/SE – 2008) Na fisioterapia domiciliar, a cinesioterapia pode ser realizada com o apoio de objetos do lar, tais como cabo de vassoura, pregadores de roupa, pesos com sacos de alimentos, entre outros.

7. (IBFC - Fisioterapeuta Respiratório - SSA-HMDCC – 2015) Visando a iniciar a recuperação da força muscular, o fisioterapeuta hospitalar que atua em processos de reabilitação motora deve iniciar a cinesioterapia pela seguinte técnica:

a) Alongamento por inibição ativa.

b) Exercício de amplitude de movimento ativo-livre.

c) Exercício de amplitude de movimento ativo resistido mecânico.

d) Exercício de amplitude de movimento passivo.

8. (IDECAN - Fisioterapeuta - Pref. Simonésia/MG – 2016) A prescrição de exercícios é rotina na atuação fisioterapêutica e alguns conceitos são fundamentais para isso. Relacionado ao conceito de exercícios de cadeia aberta (CCA) e de cadeia fechada (CCF), uma das alternativas está INCORRETA; assinale-a.

A) Sempre que o pé ou a mão encontre resistência ou esteja fixado, como na cadeia cinética fechada, os movimentos dos segmentos mais proximais ocorrem em um padrão previsível.

B) Atividades em CCF ajudam a reforçar a sincronização dos padrões de ativação muscular tanto para agonistas quanto para antagonistas, que se ativam durante estabilização e deambulação.

C) Características dos exercícios em CCF incluem forças compressivas articulares diminuídas, diminuição da congruência articular e, portanto, maior estabilidade, redução das forças de cisalhamento e das forças de aceleração.

D) Tradicionalmente, os protocolos de fortalecimento em reabilitação utilizam exercícios em CCA como, por exemplo, a flexão e a extensão de joelho com o paciente sentado e com carga. Mas, apesar da popularidade atual dos exercícios em CCF, deve-se enfatizar que tanto os exercícios em CCA quanto CCF têm seu papel no processo de reabilitação.

9. GABARITO

01 - B	02 - A	03 - B	04 - A	05 - B	06 - CERTA	07 - B
08 - C						

PARA REFLETIR ....

QUAL A DIFERENÇA FUNDAMENTAL ENTRE OS EXERCÍCIOS PASSIVOS E ATIVOS ?

ESSA LEI TODO MUNDO CONHECE:
PIRATARIA É CRIME.

Mas é sempre bom revisar o porquê e como você pode ser prejudicado com essa prática.

1.

Professor investe seu tempo para elaborar os cursos e o site os coloca à venda.

2.

Pirata divulga ilicitamente (grupos de rateio), utilizando-se do anonimato, nomes falsos ou laranjas (geralmente o pirata se anuncia como formador de "grupos solidários" de rateio que não visam lucro).

3.

Pirata cria alunos fake praticando falsidade ideológica, comprando cursos do site em nome de pessoas aleatórias (usando nome, CPF, endereço e telefone de terceiros sem autorização).

4.

Pirata compra, muitas vezes, clonando cartões de crédito (por vezes o sistema anti-fraude não consegue identificar o golpe a tempo).

5.

Pirata fere os Termos de Uso, adultera as aulas e retira a identificação dos arquivos PDF (justamente porque a atividade é ilegal e ele não quer que seus fakes sejam identificados).

6.

Pirata revende as aulas protegidas por direitos autorais, praticando concorrência desleal e em flagrante desrespeito à Lei de Direitos Autorais (Lei 9.610/98).

7.

Concurseiro(a) desinformado participa de rateio, achando que nada disso está acontecendo e esperando se tornar servidor público para exigir o cumprimento das leis.

8.

O professor que elaborou o curso não ganha nada, o site não recebe nada, e a pessoa que praticou todos os ilícitos anteriores (pirata) fica com o lucro.

Deixando de lado esse mar de sujeira, aproveitamos para agradecer a todos que adquirem os cursos honestamente e permitem que o site continue existindo.