

Escravos de latas e fios

O homem sempre construiu máquinas e as máquinas acompanham as sociedades humanas desde a Antiguidade. Mas só há 200 anos elas tiveram um grande aperfeiçoamento, quando se investiu maciçamente na criação de motores a vapor, de máquinas elétricas e à explosão e depois de sistemas que sofisticaram esses equipamentos e foram tornando a sociedade cada vez mais cheia de utensílios e aparelhos.

Máquinas de escrever, de gravar de sons, de gelar, de cozinhar, de costurar, de imprimir, de alterar o ambiente, de produzir energias, máquinas de todo tipo foram constituindo um mobiliário cotidiano e dando a impressão de que com elas se obteria cada vez mais conforto e bem-estar.

Aí está o sonho do homem que viveu há mais de 200 anos: uma variedade de equipamentos mecânicos e elétricos à sua disposição, conduzindo a certo tipo de paraíso no qual não se precisaria fazer quase nada. Todos os trabalhos, pesados ou leves, grandes ou pequenos seriam, de uma forma ou de outra, realizados por equipamentos. Era um sonho não precisar de escravos ou pessoas para servir e estar tudo ao alcance da mão à medida que desse apenas um piparote.

O mesmo princípio alimenta hoje a indústria da robótica na ilusão de criar máquinas ainda mais sofisticadas que o homem, inclusive na capacidade de pensar. Existe um grupo de pesquisadores norte-americanos que investe grandes somas de dinheiro em estudos para desenvolver sistemas eletrônicos tais que não só se equiparem mas ultrapassem o homem, atingindo uma perfeição que este nunca teve, a perfeição absoluta em termos de sistemas de inteligência.

(...) As máquinas foram se tornando familiares ao homem e o homem foi delegando cada vez mais atribuições a elas, deixando, ele mesmo, de ter experiência, vivência e conhecimento das coisas que a máquina "faz" por ele.

Em certo sentido, o aumento das máquinas significou também um empobrecimento do homem. Há certos ramos profissionais em que os especialistas possuem tantas máquinas à disposição que cada vez menos pesquisam, cada vez menos conhecem em profundidade os fatos de sua profissão, cada vez mais ignorantes são (...).

Mas o que mais marca o período "tecnocêntrico" de nossa cultura é o aparecimento, junto com todos os sistemas técnicos, mecânicos, elétricos, de produção, trabalho e bem-estar, de um campo de utilização desses equipamentos que se tornou cada vez mais totalizador. É o uso da tecnologia de comunicação e informação. Elas vieram como uma espécie de contraponto a uma sociedade que se torna cada vez menos social, onde as pessoas cada vez menos se falam, encontram-se, veem-se, tocam-se; em que as pessoas têm cada vez menos tempo para as outras, para os amigos; uma sociedade, portanto, de progressivo isolamento.

A comunicação, como espaço de troca de sensações, vivências, informações com o outro, hoje é "realizada" por meios de aparelhos e máquinas eletrônicas. As tecnologias tentam artificialmente reagregar um mundo de contatos humanos que na prática já está totalmente rarefeito, pulverizado.

(Ciro Marcondes Filho. *Sociedade tecnológica*. Adaptado)

QUESTÃO Nº 01

Após a leitura do texto acima, percebe-se, em seu título,

- A () duas sugestões de significado, uma ligada a um antigo sonho do ser humano e outra relacionada à crítica desenvolvida ao longo do texto.
- B () uma informação imprecisa, porém, importante para destacar a desvalorização do trabalhador na contemporaneidade em serviços braçais.
- C () a ideia de que o homem sonha até os dias atuais ter escravos que possam realizar aquelas tarefas cotidianas cuja execução não é prazerosa.
- D () o adiantamento de um dos argumentos importantes desenvolvidos ao longo do texto em torno das condições sociais do homem de 200 anos atrás.

QUESTÃO Nº 02

O texto de Ciro Marcondes, como um todo, está voltado para a proposta de

- A () analisar o avanço tecnológico pelo qual a sociedade passou desde a Revolução Industrial até a contemporaneidade, tendo em vista a execução de trabalhos braçais.
- B () criticar as pesquisas que fazem o sujeito valorizar cada vez menos as relações interpessoais em virtude da busca de objetivos individuais.
- C () avaliar as consequências das pesquisas em tecnologias robóticas e, sobretudo, comunicacionais, no comportamento e nas relações humanas.
- D () alertar para a desvalorização do que há de mais importante na essência humana, isto é, a necessidade de efetivar conquistas por meio do próprio esforço.

QUESTÃO Nº 03

O papel que as tecnologias da comunicação atualmente têm assumido, segundo se infere do texto, é de

- A () tornar as pessoas cada vez mais isoladas umas das outras.
- B () amenizar o crescente distanciamento entre as pessoas.
- C () criar mecanismos de democratização do saber
- D () facilitar a execução de tarefas realizadas no cotidiano.

QUESTÃO Nº 04

Conforme a denominação dada à era contemporânea, no penúltimo parágrafo, seria a sua principal característica

- A () a dependência da pesquisa, em detrimento dos afetos.
- B () a obsolescência do humano em virtude da especialização.
- C () a substituição de escravos antigos por máquinas.
- D () a supremacia de uma espécie de tecnofilia.

QUESTÃO Nº05

Eu tenho um filho de 1 ano e meio. Quando ele nasceu, minha mulher e eu ficamos acessando todo tipo de *site* médico associado a hospitais respeitadas; queríamos nos tranquilizar sobre cada novidade. Esse tipo de recurso traz muito alívio. Mas a *internet* não dá frescor neste país, envia informação sem parar, 24 horas por dia. As histórias importantes são relativizadas, tudo se confunde. Eu não preciso saber que alguém levou um tiro num estacionamento no Arizona, mas eles vão me empurrar essa história e os psicólogos que aparecem e os comentários dos sociólogos e das testemunhas do crime – a coisa parece interminável, até o momento em que salta para o próximo assunto – alguém fabricou uma camiseta, no Texas, que virou um sucesso no mundo todo! E não acaba nunca. É a praga da popularidade. A *internet* substituiu a cultura popular pela cultura da popularidade. O principal critério de sucesso na *internet* é a popularidade. A cultura popular costumava atrair as pessoas para o que elas gostavam. A *internet* atrai as pessoas para o que os outros gostam. [...] É patético. E o que acontece com a reportagem sobre uma mulher negra idosa em Chicago, despejada no meio da noite? É claro que não vai ser popular nem *sexy*. Você vai ter que ler sobre a Britney Spears ou a Paris Hilton, e esse critério é devastador.

SIEGEL, Lee. Trecho de entrevista. *Estado de S. Paulo*, São Paulo, 2 mar. 2008. (Adaptado)

Numa leitura extensiva do texto, tendo como referência a frase abaixo, é CORRETO afirmar que:

“ a *internet* substituiu a cultura popular pela cultura da popularidade”.

- A () Trata-se de um mero jogo de palavras, sugerindo a substituição do saber clássico pelo que está na moda ou que é mais acessado.
- B () A divulgação ampla de informações, quer sejam coletivas ou pessoais, rompe os limites da privacidade e da individualidade.
- C () A noção de coletividade está sendo substituída pela ideia de um coletivo que acompanha informações nem sempre publicáveis.
- D () A *internet* é usada para autopromoção, para compartilhar informações fúteis e fatos sem valor histórico comprovado.

QUESTÃO Nº06

- I. Seguirão..... as anotações ao e-mail que lhe enviarei na próxima semana.
- II. almoço e sobremesas serão servidos após a reunião.
- III. Para a efetivação da inscrição, é ficha de cadastro preenchida.

Preenche CORRETAMENTE as lacunas acima, conforme as regras de concordância nominal a opção:

- A () anexo – saborosos – necessária
- B () anexas – saboroso – necessário
- C () anexos – saboroso – necessário
- D () em anexo – saborosos – necessária

QUESTÃO Nº07

Nas novas redações dadas aos trechos a seguir, obedeceu-se às recomendações prescritas pela língua culta quanto à concordância verbal, EXCETO em:

- A () É uma realidade que julguei inaceitável a da miserabilidade no Brasil.
Fui eu quem julgou inaceitável a realidade da miserabilidade no Brasil.
- B () Admiraste aquele ato de coragem do pedinte?
Quantos de nós teriam admirado aquele ato de coragem do pedinte?
- C () Aquele pedinte faz parte de um exército de infelizes.
Aquele é um dos pedintes que fazem parte de um exército de infelizes.
- D () Os marginalizados existem desde que nós vivemos em sociedade.
Devem haver os marginalizados desde que nós vivemos em sociedade

QUESTÃO Nº08

A regência está CORRETA em:

- A () O juiz, então, procedeu a leitura da sentença, apesar do tumulto instalado logo após à entrada do réu no recinto.
- B () Escreveu um breve relato aos seus compatriotas, chamando-lhes incompetentes e requisitando seus serviços mesmo assim.
- C () Apesar dos pontos negativos, a internet e o mundo virtual, de um modo geral, são coisas que não podemos prescindir no mundo atual.
- D () Em redações técnicas, deve-se obedecer a critérios rígidos, sobretudo se se aspira um emprego muito disputado.

QUESTÃO Nº09

A proposição que se substituiu INCORRETAMENTE a expressão destacada pelo pronome oblíquo átono é:

- A () Entregaram o convite para o debate **ao candidato**. → Entregaram-no o convite para o debate.
- B () Dirão **ao pai** o que ouviram durante a aula. → Dir-lhe-ão o que ouviram durante a aula.
- C () Esta é a versão que contei **ao meu irmão**. → Esta é a versão que contei a ele.
- D () Quem houver terminado **a pesquisa** poderá entrar de férias. → Quem a houver terminado poderá entrar de férias.

QUESTÃO Nº 10

A oração em destaque NÃO se encontra corretamente analisada em:

- A () “O homem sempre construiu máquinas e as máquinas o acompanham desde a Antiguidade.” (coordenada)
- B () Para reverter o quadro apresentado pelo autor, o humano precisa resgatar o seu valor intrínseco e, assim, refazer sua história. (adjetiva)
- C () O homem do século XVIII esperava não precisar de escravos para lhe servir e ter tudo ao alcance da mão à medida que desse apenas um piparote. (adverbial)
- D () Há certos ramos profissionais em que os especialistas possuem tantas máquinas para seu auxílio que cada vez menos pesquisam, cada vez menos conhecem”. (principal)

QUESTÃO Nº 11

Antes da implantação do Sistema Único de Saúde (SUS), a partir da Constituição Federal, de 1988, e da Lei nº 8080, de 1990, o Sistema de Saúde Pública no Brasil tinha as seguintes características, EXCETO

- A () excludente, pois parte importante da população não tinha direito à assistência.
- B () essencialmente voltado para a assistência médica curativa.
- C () descentralizado e com grande poder de gestão local.
- D () baseado em rede terceirizada e pagamento por produção.

QUESTÃO Nº 12

A Constituição Federal, de 1988, estabelece que “são de relevância pública as ações e serviços de saúde, cabendo ao Poder Público dispor, nos termos da lei, sobre sua regulamentação, fiscalização e controle”. Essa determinação refere-se

- A () apenas aos serviços de saúde próprios do Poder Público, excluindo-se os serviços de saúde complementar e suplementar.
- B () apenas aos serviços de saúde próprios do Poder Público e de saúde complementar, excluindo-se aqueles de saúde suplementar, pois são de interesse exclusivamente privado.
- C () apenas aos serviços de saúde próprios do Poder Público e de saúde suplementar, excluindo-se aqueles de saúde complementar, pois são de interesse exclusivamente privado.
- D () a todos os serviços de saúde prestados no território nacional independente de propriedade, forma jurídica ou institucional.

QUESTÃO Nº 13

Ainda de acordo com a Constituição Federal, de 1988, o SUS deve ser financiado com recursos oriundos do orçamento

- A () da União preferencialmente e complementarmente dos Estados e Municípios.
- B () da União, dos Estados e Municípios sem distinção.
- C () da União, dos Estados e Municípios na proporção de 10%, 12% e 15%, respectivamente.
- D () das Empresas Privadas através de incentivos públicos e isenções fiscais.

QUESTÃO Nº 14

A Lei nº 8080, de 1990, estabelece que o Estado deve prover as condições indispensáveis para o pleno exercício ao direito à saúde para todos. Esse dever do Estado consiste na

- I. formulação de políticas econômicas e sociais para a redução dos riscos de doenças e outros agravos.
- II. garantia de acesso igualitário e universal a serviços de promoção, proteção e recuperação da saúde.
- III. garantia de acesso equitativo e universal a serviços de prevenção, tratamento e reabilitação da saúde ficando as ações de promoção da saúde sob a responsabilidade dos indivíduos e das empresas.
- IV. garantia de acesso a serviços de promoção e prevenção da saúde, ficando as empresas e os indivíduos responsabilizados pelo provimento dos serviços de tratamento e reabilitação, através do sistema de saúde suplementar.

Estão CORRETAS apenas:

- A () I e II
- B () III e IV
- C () I, II e III
- D () II e III

QUESTÃO Nº 15

Ainda de acordo com a Lei nº 8080, de 1990, incluem-se no campo de atribuições do SUS as ações de, EXCETO

- A () vigilância sanitária.
- B () vigilância epidemiológica.
- C () saúde do trabalhador.
- D () assistência terapêutica integral, excluindo-se a farmacêutica.

QUESTÃO Nº 16

Marque V (verdadeira) ou F (falsa) em alguma das atribuições das instâncias de participação da comunidade no SUS:

- () formular a política de saúde.
- () avaliar a situação de saúde.
- () formular estratégias para a execução da política de saúde.
- () fiscalizar a execução da política de saúde.

A sequência CORRETA é:

- A () V, V, V, V
- B () V, F, V, F
- C () V, F, F, F
- D () F, F, V, V

QUESTÃO Nº 17

São fases da história natural das doenças, EXCETO:

- A () inicial ou de susceptibilidade.
- B () patológica pré-clínica.
- C () clínica.
- D () óbito.

QUESTÃO Nº 18

O conceito de plausibilidade biológica é de grande importância na identificação de fatores de risco envolvidos na causalidade de uma doença ou agravo à saúde.

Define CORRETAMENTE esse conceito a seguinte proposição:

- A () Os achados devem ser coerentes com as tendências temporais, padrões geográficos, distribuição por sexo e outras características epidemiológicas.
- B () O observado é análogo ao que se sabe sobre outra doença ou exposição.
- C () A associação é consistente com outros conhecimentos sobre o processo fisiopatológico considerado.
- D () O aumento da exposição causa um aumento do efeito. Sendo positiva essa relação, há mais um indício do fator causal.

QUESTÃO Nº 19

Em uma população de 20 mil pessoas ocorreram no ano de 2011, 100 casos novos da patologia A. Considerando-se que, nesta mesma população, no primeiro dia de 2011 havia 1000 portadores desta patologia e que 10 deles faleceram e outros 190 se curaram até o fim do ano, as taxas de prevalência e de incidência da patologia A na população referida no ano de 2011 foram respectivamente

- A () 450/1000 e 50/1000.
- B () 50/10000 e 450/10000.
- C () 450/10000 e 50/10000.
- D () 100/10000 e 500/10000.

QUESTÃO Nº 20

Um dos instrumentos de gestão mais importantes introduzidos pelo Pacto pela Saúde é o Termo de Compromisso de Gestão Municipal.

Caracteriza CORRETAMENTE este instrumento a seguinte proposição:

- A () Formaliza o Pacto pela Saúde nas suas dimensões pela Vida e de Gestão, contendo os objetivos e metas, as atribuições e responsabilidades sanitárias do gestor municipal e os indicadores de monitoramento e avaliação destes Pactos.
- B () Através dele o Ministério da Saúde estabelece os compromissos de gestão e os indicadores do Pacto pela Vida para os municípios em gestão parcial do SUS.
- C () Formaliza o Pacto pela Saúde nas suas dimensões pela Vida e de Gestão, definindo os valores a serem transferidos pelo Governo Federal para os municípios com base nos serviços instalados no seu território.
- D () Formaliza o Pacto pela Saúde nas suas dimensões pela Vida e de Gestão, definindo os valores a serem transferidos pelo Governo Estadual para os municípios com base nas suas metas epidemiológicas.

QUESTÃO Nº 21

De acordo com a Política Nacional de Atenção Básica, as equipes de Saúde da Família devem ter o número suficiente de Agentes Comunitários de Saúde para cobertura de 100% da população vinculada, dentro dos seguintes limites:

- A () máximo de 250 pessoas por agente e máximo de 6 agentes por equipe.
- B () máximo de 750 pessoas por agente e máximo de 12 agentes por equipe.
- C () máximo de 150 pessoas por agente e máximo de 10 agentes por equipe.
- D () máximo de 500 pessoas por agente e máximo de 8 agentes por equipe.

QUESTÃO Nº 22

Ainda de acordo com a Política Nacional de Atenção Básica, a carga horária mínima de um médico em uma equipe de Saúde da Família é:

- A () 12 h.
- B () 20 h.
- C () 30 h.
- D () 40 h.

QUESTÃO Nº 23

Os principais instrumentos de planejamento da Regionalização no SUS são, EXCETO:

- A () Plano Diretor de Regionalização – PDR,
- B () Plano Diretor de Investimento – PDI
- C () Plano e Ações e Metas em Saúde - PAMS
- D () Programação Pactuada e Integrada da Atenção em Saúde – PPI

QUESTÃO Nº 24

Marque V (verdadeira) ou F (falsa) nas proposições abaixo, designando formas possíveis de regiões de saúde no âmbito do SUS

- () intraestaduais, compostas por mais de um município, dentro de um mesmo estado.
- () Intramunicipais, organizadas dentro de um mesmo município de grande extensão territorial e densidade populacional.
- () Interestaduais, conformadas a partir de municípios limítrofes em diferentes estados.
- () Fronteiriças, conformadas a partir de municípios limítrofes com países vizinhos.

A sequência CORRETA é:

- A () V, V, V, F
- B () V, F, F, F
- C () V, F, V, F
- D () V, V, V, V

QUESTÃO Nº 25

São princípios para o financiamento do SUS, EXCETO:

- A () Responsabilidade das três esferas de gestão – União, Estados e Municípios.
- B () Redução das iniquidades macrorregionais, estaduais e regionais, a ser contemplada na metodologia de alocação de recursos, considerando também as dimensões étnico-racial e social.
- C () Repasse direto dos recursos do nível Federal ou do Estadual para os prestadores de serviço de saúde, definido como modalidade preferencial de transferência de recursos no SUS.
- D () Financiamento de custeio com recursos federais constituído, organizados e transferidos em blocos de recursos.

QUESTÃO Nº 26

Sobre lesão muscular as proposições seguintes estão corretas, EXCETO:

- A () O músculo que sofreu distensão é geralmente doloroso à palpação ou durante a contração.
- B () O tratamento do músculo distendido é diferente daquele do músculo simplesmente atrofiado.
- C () O músculo distendido deve ser mantido em repouso.
- D () A distensão é sempre acompanhada de contração concêntrica.

QUESTÃO Nº 27

Sobre força muscular, é INCORRETO afirmar que:

- A () O número de fibras musculares, afeta a capacidade contrátil do músculo.
- B () A disposição dos elementos contráteis, afeta a capacidade contrátil do músculo.
- C () Na hipertrofia muscular, ocorre apenas o acréscimo de sarcômeros em série.
- D () A diminuição dos sarcômeros afeta tanto a tensão ativa quanto a passiva.

QUESTÃO Nº 28

NÃO é um mecanismo que aumenta o comprimento do músculo:

- A () posição prolongada em alongamento.
- B () contração isométrica sustentada.
- C () distensão traumática.
- D () alongamento sustentado.

QUESTÃO Nº 29

Sobre atrofia muscular, é CORRETO afirmar que:

- A () Para dar início a reversão da atrofia muscular começamos por aumentar a capacidade do paciente ativar o músculo de forma ativa.
- B () O músculo atrofiado é capaz de sustentar o membro na posição exigida pelo teste manual.
- C () O músculo atrofiado apresenta dor importante durante a palpação.
- D () O músculo atrofiado apresenta dor importante durante a contração contra resistência.

QUESTÃO Nº 30

Sobre os volumes pulmonares, é CORRETO afirmar que:

- A () O volume que permanece no pulmão após uma expiração normal é o volume residual.
- B () O volume de uma respiração normal é chamado volume residual.
- C () A capacidade residual funcional pode ser medida com um espirômetro simples.
- D () Quando um indivíduo toma uma inspiração máxima e a seguir a esta uma expiração máxima o volume exalado é chamado capacidade vital.

QUESTÃO Nº 31

NÃO se indica para remover secreção traqueal a seguinte técnica:

- A () Eltgol.
- B () Flutter.
- C () Edic.
- D () EPAP.

QUESTÃO Nº 32

Sobre o sistema EPAP, é INCORRETO afirmar que:

- A () é composto por máscara facial ou peça bucal, válvula unidirecional e o resistor expiratório.
- B () sua utilização está relacionada à melhora da ventilação colateral.
- C () pacientes com quadro de agudização de asma devem usá-lo.
- D () previne o colapso de vias aéreas instáveis durante a expiração.

QUESTÃO Nº 33

A aplicação de VNI para prevenção e correção da insuficiência respiratória aguda (IRA) pós extubação, reduz as taxas de reintubação orotraqueal. É um preditor de insucesso da VNI na IRA:

- A () redução da PaCO₂ nas primeiras horas de uso.
- B () redução da frequência respiratória nas primeiras horas de uso.
- C () presença de pneumonia.
- D () melhora do estado de consciência.

QUESTÃO Nº 34

O desempenho do movimento de sentar-se e levantar-se é essencial à independência do paciente. Sobre o treinamento do paciente levantar, é CORRETO afirmar que:

- A () Posicionar os pés a frente (cerca de 75° de flexão plantar do tornozelo) facilita este movimento.
- B () Deve-se considerar a modificação do ambiente. O assento mais baixo e inclinado para trás diminui a demanda de força e facilita o movimento.
- C () A repetição do movimento deve ser evitada, para encorajar o paciente.
- D () Este treinamento, bem sucedido, evita que o paciente seja erguido à posição de pé que poderia causar lesão aos tecidos moles ao redor dos ombros.

QUESTÃO Nº 35

A depressão abdominal e ampliação do deslocamento do tórax superior, durante a inspiração, devido à grande ativação dos músculos acessórios inspiratórios ocorrem no seguinte tipo de padrão respiratório patológico:

- A () respiração paradoxal.
- B () respiração assíncronica.
- C () respiração alternada.
- D () expiração forçada.

QUESTÃO Nº 36

Sobre o ciclo da marcha, é CORRETO afirmar que:

- A () na fase de apoio, a função principal do membro inferior é retirar o pé do chão e preparar para seu pouso.
- B () a fase de apoio começa com o contato do calcanhar com a superfície de apoio.
- C () a fase de apoio é caracterizada por flexão do quadril e flexão plantar do tornozelo.
- D () a fase de oscilação inicia-se com o tornozelo em dorsiflexão.

QUESTÃO Nº 37

Sobre a síndrome do neurônio motor superior (NMS), é INCORRETO afirmar que:

- A () Após uma lesão do neurônio motor superior, a fraqueza reflete-se na deficiência da geração de força e sustentação da saída de força.
- B () Uma grande causa para o fraco desempenho motor nos pacientes com lesão do NMS é a ineficiência das contrações musculares.
- C () O grau de fraqueza é sempre o mesmo para grupos musculares distintos.
- D () Após lesão do NMS ocorre lentidão da ativação muscular.

QUESTÃO Nº 38

Quanto ao treinamento de membros superiores nos pacientes em reabilitação neurológica,

- A () pode ser relacionado à tarefa para melhorar força e coordenação.
- B () deve-se usar o membro não afetado com restrição do membro plégico.
- C () não se deve proporcionar *feedback* ao paciente em reabilitação neurológica.
- D () os exercícios devem ser voltados apenas aos músculos fortes e não paralisados.

QUESTÃO Nº 39

Sobre fisioterapia no paciente inconsciente, é INCORRETO afirmar que:

- A () deve ser realizada fisioterapia respiratória para prevenir o acúmulo de secreções.
- B () exercícios para amplitude de movimento devem ser instituídos.
- C () exercícios ativos e treinamento relacionado à função devem ser instituídos logo que a pessoa fique consciente.
- D () músculos como os flexores longos dos dedos e do polegar devem ser posicionados em posição encurtada.

QUESTÃO Nº 40

Sobre a fase I da reabilitação cardíaca, é CORRETO afirmar que:

- A () pacientes com bloqueio atrioventricular de terceiro grau devem ser encaminhados para o teste ergométrico e depois para reabilitação cardíaca.
- B () a presença de sinais e sintomas como fadiga, náuseas e dor no peito indicam intolerância ao exercício e a sessão deve ser interrompida.
- C () escalas de percepção subjetiva ao esforço não devem ser consideradas durante realização do exercício.
- D () os exercícios na fase I devem ser isométricos.