

TÉCNICO DE NUTRIÇÃO **LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES ABAIXO:**

- É responsabilidade exclusiva do candidato a conferência de seus dados pessoais, impressos no Cartão de Respostas e no caderno de provas, em especial o nome, o número de inscrição, o número de seu documento de identidade, cargo de sua opção, assim como, a marcação e assinatura do seu Cartão de Respostas.
- Verifique se este caderno de prova contém **50** questões com cinco alternativas identificadas pelas letras **A, B, C, D e E** das quais apenas uma será a resposta correta.
- Preencha o Cartão de Respostas da prova objetiva utilizando caneta esferográfica azul ou preta, ocupando totalmente o campo de marcação, ao lado dos números, que corresponde à resposta correta. Conforme ilustração:
- **Atenção:** Serão consideradas incorretas questões para as quais o candidato tenha preenchido no cartão resposta mais de uma opção, bem como questões em que o campo de marcação apresente rasuras, emendas ou que não esteja preenchido integralmente. Tenha muito cuidado para não danificar o código de barras utilizado na leitura óptica do Cartão de Respostas, por isso não **DOBRE, AMASSE ou MANCHE** o mesmo. O Cartão de Respostas será o único documento válido para a correção das provas, salvo à disposição do IDCAP.
- Os fiscais **NÃO** são autorizados a prestar informações de interpretação das questões. Sua função é apenas fiscalizar e orientar quanto ao funcionamento do certame.
- Ao concluir a prova, **entregue ao fiscal de sala o Cartão de Respostas da Prova Objetiva**, a não devolução implicará à eliminação sumária do candidato.
- **Assine a Lista De Presença, Cartão Resposta e transcreva a frase de segurança presente no Cartão Resposta da prova objetiva, sob pena de eliminação.**

 **NÃO SERÁ PERMITIDO:**

- Folhear o caderno de provas antes da autorização do fiscal. Caso aconteça, implicará na eliminação do candidato.
- Qualquer tipo de comunicação entre os candidatos durante a aplicação da prova.
- O uso de calculadoras, dicionários, telefones celulares, pen drive, fone de ouvido, relógio de qualquer espécie, recursos didáticos, aparelhos eletrônicos e bonés.
- A permanência de candidatos no local de realização das provas após o término e a entrega do Cartão de Respostas, devendo o candidato retirar-se imediatamente do local, não sendo possível nem mesmo a utilização dos banheiros e bebedouros.

 **TEMPO DE PROVA:**

- A prova terá duração máxima de **4h (quatro horas)**, incluído o tempo para preenchimento do Cartão de Respostas.
- O candidato somente poderá retirar-se do local de prova **após 1 (uma) hora de seu início**.
- O candidato poderá **levar o caderno de provas 1 (uma) hora antes de seu término**. Antes desse horário, será permitido ao candidato levar apenas o **RECORTE DO RODAPÉ DA CAPA DA PROVA** (parte que contém espaço para preenchimento do gabarito).
- Deverão permanecer na sala 3 (três) pessoas, sendo obrigatoriamente no mínimo 2 (dois) candidatos, até que o último candidato conclua sua prova. A saída da sala deverá ocorrer de forma simultânea, somente após a assinatura da ata de sala.

1	6	11	16	21	26	31	36	41	46
2	7	12	17	22	27	32	37	42	47
3	8	13	18	23	28	33	38	43	48
4	9	14	19	24	29	34	39	44	49
5	10	15	20	25	30	35	40	45	50

RASCUNHO

O texto seguinte servirá de base para responder às questões de 1 a 8.

Por que cantar é surpreendentemente bom para a saúde

Está chegando a época do ano em que o ar se enche de vozes angelicais ou ressoa com hinos vigorosos, enquanto grupos de cantores de Natal espalham sua dose de alegria festiva.

Esses cânticos e essas solenidades típicas dos corais mantêm o clima alegre e triunfante.

E talvez esses grupos de cantores enfeitados podem estar certos sobre alguma coisa. Mesmo sem perceber, ao aparecer em shoppings, estações de trem, asilos e nas ruas com músicas alegres, eles também estão beneficiando a própria saúde deles.

Do cérebro ao coração, cantar oferece uma ampla série de vantagens, especialmente quando feito em grupo. A prática aproxima as pessoas, prepara o corpo para combater doenças e até ajuda a aliviar a dor.

Então, talvez valha a pena você também soltar a voz e entrar no clima.

"Cantar é um ato cognitivo, físico, emocional e social", explica Alex Street, pesquisador do Instituto de Cambridge para Pesquisa de Musicoterapia, no Reino Unido, que estuda como a música ajuda crianças e adultos na recuperação de lesões cerebrais.

Psicólogos já notam há muito tempo que cantar em grupo cria um forte senso de união, o que envolve até os participantes mais tímidos.

Estudos indicam que pessoas que não se conhecem podem formar vínculos inesperados depois de cantar juntos por uma hora.

E também não é surpresa que cantar faça bem aos pulmões e ao sistema respiratório.

Pesquisadores chegam a usar o canto como terapia para pessoas com doenças pulmonares, por exemplo.

Unidos pelo canto

Nem todos os tipos de canto são igualmente benéficos. Cantar em grupo ou em coral, por exemplo, demonstrou promover maior bem-estar psicológico do que cantar sozinho. Por isso, pesquisadores da área de educação usam o canto para estimular a cooperação, o desenvolvimento da linguagem e a regulação emocional em crianças.

Médicos também recorrem ao canto para melhorar a qualidade de vida de pessoas com diferentes condições de saúde. Em todo o mundo, pesquisadores estudam corais comunitários formados por sobreviventes de câncer e AVC, pessoas com Parkinson e demência, e seus cuidadores. No caso do Parkinson, por exemplo, o canto ajuda a manter a capacidade de articular palavras, que costuma se deteriorar com a progressão da doença.

Cantar também pode melhorar a saúde de forma geral, funcionando como um exercício muitas vezes subestimado, comparável a uma caminhada rápida. "Cantar é uma atividade física e pode trazer benefícios semelhantes aos do exercício", disse Adam Lewis, professor associado de fisioterapia respiratória da Universidade de Southampton, no Reino Unido.

Um estudo sugere que cantar, junto a exercícios vocais usados por cantores profissionais para aprimorar o ritmo e a afinação, representa um exercício comparável para o coração e os pulmões a caminhar em ritmo moderado na esteira.

Pesquisadores destacam os benefícios, muitas vezes subestimados, do canto em grupo para a saúde mental de pessoas com doenças crônicas de longa duração. Para Street, da Instituto de Cambridge para Pesquisa de Musicoterapia, a prática ajuda esses pacientes a focarem no que conseguem fazer, em vez do que não podem.

"Isso cria igualdade no grupo: cuidadores deixam de ser apenas cuidadores e profissionais de saúde cantam junto da mesma forma. Poucas atividades conseguem fazer isso", disse Street.

<https://www.bbc.com/portuguese/articles/cvg1n677geno>

Questão 01

(Correta: A)

"Cantar em grupo ou em coral, por exemplo, demonstrou promover maior bem-estar psicológico do que cantar sozinho."

As palavras compostas formadas com o elemento 'bem' podem ou não ser grafadas com hífen. Com base nisso, complete as lacunas com os vocábulos corretamente formados a partir desse termo.

Sempre____, o palestrante chegou ao evento____ e demonstrou, desde o início, ser____ por colegas e participantes, o que contribuiu para o clima cordial e produtivo da reunião.

- (A) bem-humorado, bem-vestido e benquistado
- (B) bem-humorado, bem-vestido e bem-quistado
- (C) bem-humorado, benvestido e bem-quistado
- (D) bem humorado, benvestido e benquistado
- (E) bem-humorado, benvestido e benquistado

Questão 02

(Correta: A)

"Estudos indicam que pessoas que não se conhecem podem formar vínculos inesperados depois de cantar juntos por uma hora.

Nos enunciados a seguir, observa-se concordância verbal e nominal adequada, assim como no trecho apresentado, EXCETO em:

- (A) Cerca de cinco pessoas teve alergia ao produto.

- (B) Dividiu a comida a mãe, os seus filhos e os amigos de seus filhos.
- (C) Sob todos os pontos de vista possíveis, os dados apresentados sustentam a conclusão do autor.
- (D) É proibido entrada de visitantes no condomínio após as 22 horas.
- (E) É necessária muita paciência para alcançar bons resultados em uma prova objetiva.

Questão 03

(Correta: E)

"Mesmo sem perceber, ao aparecer em shoppings, estações de trem, asilos e nas ruas com músicas alegres, eles também estão beneficiando a própria saúde deles."

Considerando as regras de acentuação dos vocábulos presentes no trecho e no texto-base, analise as afirmativas a seguir:

I.Os vocábulos 'músicas' e 'saúde' são acentuados pela mesma regra, pois ambos apresentam o 'u' tônico em posição medial, o que justifica o emprego do acento gráfico independentemente da classificação silábica das palavras.

II.O vocábulo 'também' é acentuado por ser uma palavra que apresenta a última sílaba tônica terminada em 'em'.

III.O vocábulo 'mantêm' recebe acento diferencial, assim como os verbos 'ter' e 'vir'.

IV.O vocábulo 'exercício' recebe acento gráfico por ser uma palavra paroxítona terminada em 'o', razão pela qual se enquadra na mesma regra de acentuação de vocábulos como 'próprio' e 'município'.

É correto o que se afirma em:

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

Questão 04

(Correta: E)

"Está chegando a época do ano em que o ar se enche de vozes angelicais ou ressoa com hinos vigorosos, enquanto grupos de cantores de Natal espalham sua dose de alegria festiva."

Considerando a regência dos verbos presentes no trecho, analise as afirmativas a seguir e marque com V, as verdadeiras, ou com F, as falsas:

(___)O verbo 'ressoar' no trecho atua como transitivo indireto, com complemento introduzido por preposição, ao passo que na frase 'Ressoam as violas na cabana', atua como transitivo direto, com complemento sem uso de preposição.

(___)O verbo 'espalhar' é transitivo indireto, exigindo a

preposição 'de', o que justifica a construção 'espalham de alegria festiva'.

(___)O verbo 'encher' atua como transitivo direto, sendo a expressão 'época' o núcleo do objeto direto oracional que o complementa.

A sequência que preenche corretamente os itens acima, de cima para baixo, é:

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

Questão 05

(Correta: E)

"Cantar é uma atividade física e pode trazer benefícios semelhantes aos do exercício."

O texto-base aborda os benefícios que a prática do canto proporciona às pessoas. Considerando essas informações, assinale a alternativa INCORRETA.

- (A) Os benefícios do canto não se restringem ao aspecto emocional.
- (B) Mesmo não sendo o objetivo central da atividade, o ato de cantar traz benefícios a quem canta.
- (C) A prática do canto contribui para a formação de vínculos sociais, inclusive entre pessoas que não se conhecem.
- (D) O canto pode ser empregado como recurso terapêutico em diversos contextos da área da saúde.
- (E) O ato de cantar traz benefícios à saúde apenas quando realizado em grupo.

Questão 06

(Correta: B)

"Do cérebro ao coração, cantar oferece uma ampla série de vantagens, especialmente quando feito em grupo. A prática aproxima as pessoas, prepara o corpo para combater doenças e até ajuda a aliviar a dor."

Considerando os significados que as palavras adquirem conforme o contexto, analise as afirmativas a seguir, relacionadas ao trecho acima.

I.O vocábulo 'vantagens' está empregado em sentido denotativo e exprime a ideia de benefícios ou efeitos positivos decorrentes da prática do canto.

II.O termo 'aliviar a dor' foi empregado no sentido conotativo, pois se refere apenas a dor emocional.

III.O verbo 'aproximar' tem como antônimo direto 'afastar', uma vez que ambos exprimem ações semanticamente opostas.

IV.As palavras 'coração' e 'coroa' são parônimas, pois têm pronúncia semelhante, mas significados distintos.

É correto o que se afirma em:

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

Questão 07

(Correta: B)

"Esses cânticos e essas solenidades típicas dos corais mantêm o clima alegre e triunfante."

A alternativa que apresenta a reescrita do trecho acima, com o verbo 'manter' corretamente empregado no pretérito perfeito do indicativo, é:

- (A) Esses cânticos e essas solenidades típicas dos corais manterão o clima alegre e triunfante.
- (B) Esses cânticos e essas solenidades típicas dos corais mantiveram o clima alegre e triunfante.
- (C) Esses cânticos e essas solenidades típicas dos corais mantinham o clima alegre e triunfante.
- (D) Esses cânticos e essas solenidades típicas dos corais manteriam o clima alegre e triunfante.
- (E) Esses cânticos e essas solenidades típicas dos corais manteram o clima alegre e triunfante.

Questão 08

(Correta: E)

"Para Street, da Instituto de Cambridge para Pesquisa de Musicoterapia, a prática ajuda esses pacientes a focarem no que conseguem fazer, em vez do que não podem."

A oração 'no que conseguem fazer' exerce a função de:

- (A) adjunto adverbial em uma oração subordinada adverbial causal.
- (B) oração sem sujeito em um sintagma com verbo impessoal.
- (C) sujeito do verbo que indica capacidade dos pacientes para realizar determinadas ações, em oposição ao que não podem fazer.
- (D) objeto direto do verbo que exprime a ideia de contribuir para ou favorecer a realização de algo.
- (E) objeto indireto do verbo que exprime a ideia de concentração ou direcionamento da atenção.

Raciocínio Lógico-Matemático

Questão 09

(Correta: B)

Durante a reforma de uma praça retangular, a equipe técnica decidiu revestir todo o piso com placas quadradas idênticas de 30 cm de aresta. Se o comprimento da praça mede 27 m e a largura mede 18 m, desconsiderando perdas e recortes, quantas placas serão necessárias?

- (A) Serão necessárias 6.120 placas.
- (B) Serão necessárias 5.400 placas.
- (C) Serão necessárias 4.920 placas.
- (D) Serão necessárias 5.855 placas.
- (E) Serão necessárias 6.418 placas.

Questão 10

(Correta: B)

Em um estudo sobre padrões de crescimento numérico, um analista observa os valores sucessivos obtidos a partir de um processo de multiplicação aplicado repetidamente a um número inicial. Os primeiros resultados registrados foram 2, 6, 18 e 54, todos obtidos em etapas consecutivas do procedimento. Com base nesses dados, analise as assertivas abaixo e classifique cada uma como verdadeira (V) ou falsa (F).

(__) A sequência é uma progressão geométrica de razão 5.

(__) O quinto termo da sequência é igual a 162.

(__) O sexto termo da sequência é igual a 486.

(__) A soma dos quatro primeiros termos é igual a 84.

A sequência CORRETA, de cima para baixo, é:

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

Questão 11

(Correta: E)

No setor administrativo de uma prefeitura, cinco servidores distintos devem ser escolhidos para formar uma comissão de três membros. A ordem de escolha não importa, apenas o grupo final selecionado. Nestas condições, quantas comissões diferentes podem ser formadas com esses servidores?

- (A) 60 comissões diferentes.
- (B) 20 comissões diferentes.
- (C) 30 comissões diferentes.
- (D) 15 comissões diferentes.
- (E) 10 comissões diferentes.

Questão 12

(Correta: B)

Ao ser lançada manualmente em uma pista de skate, uma bola de tênis percorre a trajetória definida por $h(t) = t^2 - 5t + 6$, tocando as bordas da pista no instante em que $h(t) = 0$. Então, sabendo que as raízes da equação que define essa função, são exatamente os instantes em que a bola toca cada uma das duas bordas da pista, quais são esses instantes?

- (A) Os instantes são $t = -2$ e $t = -3$.
- (B) Os instantes são $t = 2$ e $t = 3$.
- (C) Os instantes são $t = 1$ e $t = 3$.
- (D) Os instantes são $t = 1$ e $t = 6$.
- (E) Os instantes são $t = 3$ e $t = 5$.

Questão 13

(Correta: C)

Carla fez uma aplicação financeira no valor inicial de R\$20.000,00, com taxa de juros simples de 3% ao trimestre, durante um período de 3 anos. Nestas condições, quanto ela terá acumulado ao final do período?

- (A) Ela terá acumulado R\$25.430,00.
- (B) Ela terá acumulado R\$24.000,00.
- (C) Ela terá acumulado R\$27.200,00.
- (D) Ela terá acumulado R\$26.380,00.
- (E) Ela terá acumulado R\$28.000,00.

Questão 14

(Correta: E)

Em um órgão público responsável pela fiscalização de contratos, existem normas internas que regulam o tratamento dos relatórios técnicos produzidos pelas equipes de auditoria. Segundo essas normas:

- se um relatório é aprovado, então ele é publicado oficialmente;
- todo relatório publicado deve ser arquivado no sistema institucional.

Considere as proposições a seguir, referentes a um determinado relatório, sob o ponto de vista da lógica proposicional:

- I. Se um relatório é aprovado, então ele é publicado.
- II. O relatório foi aprovado.
- III. Se um relatório é publicado, então ele é arquivado.
- IV. O relatório não foi arquivado.

Analisando a consistência lógica dessas proposições quando consideradas simultaneamente, está CORRETO o que se afirma em:

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

Informática

Questão 15

(Correta: D)

Em uma planilha utilizada para acompanhar indicadores de atendimento em uma unidade de saúde, analise as afirmativas a seguir sobre a representação de dados por meio de gráficos no Excel 2019 e assinale V para as afirmativas verdadeiras e F para as falsas.

(__) Gráficos permitem visualizar tendências e comparações entre valores de forma mais clara do que apenas números apresentados em células.

(__) Para criar um gráfico, é necessário selecionar previamente os dados que serão representados.

(__) Um gráfico substitui as fórmulas da planilha, dispensando a realização de cálculos.

(__) Alterações nos dados da planilha podem ser refletidas automaticamente no gráfico vinculado a eles.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta:

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

Questão 16

(Correta: C)

Em um hospital, os computadores utilizados para acessar prontuários eletrônicos, exames laboratoriais e sistemas de agendamento precisam estar protegidos contra ameaças digitais, a fim de garantir a confidencialidade, integridade e disponibilidade das informações dos pacientes.

Nesse contexto, assinale a alternativa que apresenta corretamente a função de um firewall em conjunto com um antivírus:

- (A) O antivírus protege apenas contra ataques externos, enquanto o firewall atua somente na proteção de arquivos locais.
- (B) O firewall realiza varredura de arquivos armazenados no computador, enquanto o antivírus controla o tráfego de dados entre a rede interna do hospital e a internet.
- (C) O firewall atua no controle e filtragem do tráfego de rede, enquanto o antivírus identifica, bloqueia e remove softwares maliciosos que possam comprometer os dados dos pacientes.
- (D) O firewall é responsável por criptografar os prontuários eletrônicos, enquanto o antivírus impede o acesso de usuários não autorizados aos sistemas hospitalares.

- (E) O firewall substitui o antivírus, pois ambos executam a mesma função de eliminação de vírus e spywares.

Questão 17

(Correta: A)

No Word 2019, a ferramenta utilizada para inserir o nome do hospital no topo de todas as páginas de um relatório é o:

- (A) Cabeçalho.
- (B) Rodapé.
- (C) Sumário.
- (D) Estilo.
- (E) Marcador.

Questão 18

(Correta: C)

Um scanner é usado para digitalizar exames laboratoriais em papel. Esse equipamento é classificado como:

- (A) Hardware de processamento.
- (B) Dispositivo de saída.
- (C) Dispositivo de entrada.
- (D) Dispositivo de armazenamento.
- (E) Software de sistema.

Questão 19

(Correta: B)

Um profissional da área da saúde está elaborando, no Microsoft Word 2019, um relatório de atendimento contendo histórico do paciente, evolução clínica e prescrições. Para manter o documento organizado e padronizado conforme as normas do hospital, ele precisa aplicar o mesmo tipo de formatação (fonte, tamanho, espaçamento e alinhamento) em vários trechos do texto.

Nesse contexto, qual recurso do Word 2019 é o indicado para realizar essa tarefa de forma rápida e padronizada?

- (A) Modo de leitura.
- (B) Pincel de formatação.
- (C) Inserção de quebra de página.
- (D) Controle de alterações.
- (E) Corretor ortográfico.

Questão 20

(Correta: B)

Para um profissional da saúde enviar um laudo em PDF por e-mail exige o uso do recurso de:

- (A) Assunto.
- (B) Anexo.
- (C) Cópia oculta.
- (D) Encaminhamento.

- (E) Assinatura.

Princípios da Administração Pública e Legislação

Questão 21

(Correta: D)

Durante a análise de um ato administrativo, a Administração Pública constatou que ele foi praticado em desacordo com a legislação vigente, apresentando vício insanável. Em razão disso, decidiu desfazê-lo, com efeitos retroativos, para restaurar a legalidade do ordenamento jurídico. À luz da teoria dos atos administrativos, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) O ato deve ser convalidado, mesmo diante de vício insanável.
- (B) O ato deve ser cassado, em razão de descumprimento de condições pelo administrado.
- (C) O ato deve ser mantido, em respeito ao princípio da segurança jurídica.
- (D) O ato deve ser anulado, pois apresenta ilegalidade e produz efeitos retroativos.
- (E) O ato deve ser revogado, por conveniência administrativa, com efeitos ex nunc.

Questão 22

(Correta: D)

Na gestão de serviços públicos de saúde, os administradores devem observar as normas que disciplinam o funcionamento do Sistema Único de Saúde, garantindo integralidade, universalidade e descentralização das ações. Essas diretrizes orientam a atuação conjunta dos entes federativos na área da saúde. Com base na Lei nº 8.080/1990, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) A participação da comunidade é vedada na gestão do SUS.
- (B) O SUS é gerido exclusivamente pela União, sem participação de estados e municípios.
- (C) O atendimento no SUS é restrito aos segurados da previdência social.
- (D) O SUS é organizado de forma descentralizada, com direção única em cada esfera de governo.
- (E) A lei limita a atuação do SUS às ações de vigilância sanitária.

Questão 23

(Correta: D)

No exercício de suas funções em uma unidade pública de saúde, servidores de diferentes áreas atuam de acordo com regras previamente estabelecidas, visando atender ao interesse coletivo e garantir a correta aplicação dos recursos públicos. As decisões administrativas devem observar princípios constitucionais

que orientam a atuação estatal, assegurando legalidade, ética e eficiência na prestação dos serviços à população. Considerando esses princípios básicos da Administração Pública, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) A eficiência permite que o administrador descumpra a lei para alcançar melhores resultados.
- (B) A moralidade administrativa se restringe à moral pessoal do agente público.
- (C) A publicidade é facultativa quando o ato administrativo produz efeitos internos.
- (D) A atuação administrativa deve obedecer aos princípios da legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade e eficiência.
- (E) A Administração Pública pode afastar princípios constitucionais quando houver interesse da autoridade competente.

Questão 24

(Correta: B)

O Estado instituiu fundação pública com personalidade jurídica de direito privado para atuar na área da saúde, com autonomia administrativa e patrimonial, integrando a administração pública indireta. Essa entidade passou a executar serviços e ações de saúde conforme suas finalidades legais. Com base na Lei Complementar nº 924/2019, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) A fundação não possui autonomia administrativa nem patrimonial.
- (B) A iNOVA Capixaba integra a administração pública indireta e possui personalidade jurídica de direito privado.
- (C) A iNOVA Capixaba é órgão da administração direta estadual.
- (D) A lei limita a atuação da fundação exclusivamente à gestão financeira.
- (E) A atuação da iNOVA Capixaba é desvinculada do Sistema Único de Saúde.

Questão 25

(Correta: D)

Em determinado procedimento administrativo, a autoridade pública analisou os requisitos legais e, constatando que todos estavam preenchidos, praticou o ato sem margem de escolha quanto ao seu conteúdo. Em outra situação, a mesma autoridade avaliou critérios de conveniência e oportunidade para decidir a melhor solução ao interesse público. Considerando os poderes administrativos envolvidos, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) O poder vinculado permite a escolha do momento e do conteúdo do ato administrativo.
- (B) O poder vinculado é exercido apenas por agentes políticos.
- (C) O poder discricionário afasta a necessidade de motivação do ato administrativo.

- (D) O poder vinculado não admite escolha, enquanto o poder discricionário permite avaliação de conveniência e oportunidade.
- (E) O poder discricionário autoriza o agente a agir livremente, sem limites legais.

Questão 26

(Correta: C)

No contexto das políticas públicas de saúde, gestores e profissionais atuam conforme diretrizes constitucionais que reconhecem a saúde como direito fundamental. Essas normas orientam a organização do Sistema Único de Saúde e definem deveres do Estado na promoção, proteção e recuperação da saúde. Com base nos arts. 196 a 200 da Constituição Federal de 1988, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) O SUS atua apenas em situações de emergência sanitária.
- (B) A prestação de serviços de saúde é responsabilidade exclusiva da iniciativa privada.
- (C) A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas.
- (D) A Constituição restringe a saúde às ações de caráter curativo.
- (E) O acesso às ações de saúde depende de contribuição prévia do usuário.

Questão 27

(Correta: E)

Com o objetivo de fortalecer a governança e promover padrões éticos no ambiente institucional, a fundação estadual instituiu um Código de Ética, Conduta e Integridade aplicável a colaboradores, gestores e demais agentes. Esse instrumento orienta comportamentos e estabelece deveres no exercício das atividades. Com base na Resolução CC iNOVA nº 05/2021, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) A resolução não prevê mecanismos de comunicação de irregularidades.
- (B) O Código de Ética possui aplicação restrita apenas à alta administração.
- (C) As condutas éticas previstas não se aplicam às relações externas.
- (D) O cumprimento do Código é facultativo aos prestadores de serviços.
- (E) O Código de Ética aplica-se a todos os colaboradores, gestores, conselheiros e parceiros da iNOVA Capixaba.

Questão 28

(Correta: E)

No exercício da função pública, o agente deve agir com honestidade e lealdade às instituições, sob pena de responsabilização por atos que atentem contra os

princípios da Administração Pública. A legislação específica prevê sanções para condutas ímprobas praticadas no desempenho do cargo. Com base na Lei nº 8.429/1992, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) A lei exige comprovação de dano ao erário em todos os casos de improbidade.
- (B) A lei não se aplica a entidades da administração indireta.
- (C) Apenas agentes políticos podem responder por atos de improbidade administrativa.
- (D) As sanções por improbidade dependem de condenação criminal prévia.
- (E) A improbidade administrativa pode ensejar sanções como perda da função pública e suspensão dos direitos políticos.

Políticas Públicas de Saúde

Questão 29

(Correta: C)

O Pacto pela Saúde, seus eixos temáticos, prioridades, objetivos e metas, divulgado por meio da Portaria GM/MS nº 399/2006 foi contemplado de forma permanente na pauta de reflexões, debates e decisões no âmbito das Comissões Intergestores do Sistema Único de Saúde (SUS).

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-inf-ormacao/gestao-do-sus/articulacao-interfederativa/cit/pacto-pela-saude>

De acordo com a Portaria GM/MS nº 399/2006, o Pacto em Defesa do SUS deve se firmar através de iniciativas que busquem:

I.A repolitização da saúde, como um movimento que retoma a Reforma Sanitária Brasileira aproximando-a dos desafios atuais do SUS.

II.A Promoção da Cidadania como estratégia de mobilização social tendo a questão da saúde como um direito.

III.A garantia de financiamento de acordo com as necessidades do Sistema.

É CORRETO o que se afirma em:

- (A) II e III, apenas.
- (B) I e II, apenas.
- (C) I, II e III.
- (D) III, apenas.
- (E) I e III, apenas.

Questão 30

(Correta: D)

No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a epidemiologia constitui um dos principais instrumentos para o planejamento, a organização e a avaliação das

ações de saúde. Ao analisar a distribuição e os determinantes dos eventos relacionados à saúde em populações específicas, esse campo do conhecimento subsidia estratégias voltadas tanto à prevenção e ao controle de doenças quanto à promoção da saúde e da qualidade de vida.

Com base no conceito, registre V para as afirmativas verdadeiras e F para as falsas:

(__)A epidemiologia parte do princípio de que os eventos relacionados à saúde, como doenças, seus determinantes e o uso de serviços de saúde, apresentam distribuição desigual entre os diferentes grupos populacionais.

(__)As desigualdades observadas nos padrões de adoecimento e mortalidade entre grupos populacionais decorrem exclusivamente de características biológicas individuais.

(__)A epidemiologia limita sua análise ao estudo das doenças já instaladas, desconsiderando os determinantes sociais e ambientais do processo saúde-doença.

Fonte: https://www.ispsn.org/sites/default/files/documentos-virtuais/pdf/livro_de_epidemiologia_12_e_11.pdf

Assinale a alternativa com a sequência CORRETA.

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

Questão 31

(Correta: A)

A Lei Federal nº 8.142, de 28 de dezembro de 1990, complementa a Lei Orgânica da Saúde ao dispor sobre a participação da comunidade e sobre as transferências intergovernamentais de recursos financeiros no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse contexto, o artigo 2º define as finalidades para as quais os recursos do Fundo Nacional de Saúde (FNS) podem ser alocados, garantindo a execução das políticas públicas de saúde em todo o território nacional.

Com base no art. 2º da Lei nº 8.142/1990, os recursos do Fundo Nacional de Saúde (FNS) serão alocados como:

I.Financiamento exclusivo das ações assistenciais executadas diretamente por entidades privadas, sem repasse para estados, municípios ou Distrito Federal.

II.Investimentos previstos em lei orçamentária, de iniciativa do Poder Legislativo e aprovados pelo Congresso Nacional.

III.Cobertura das ações e serviços de saúde a serem implementados pelos Municípios, Estados e Distrito Federal.

É CORRETO o que se afirma em:

- (A) II e III, apenas.
- (B) I e II, apenas.
- (C) I, II e III.
- (D) III, apenas.
- (E) I e III, apenas.

Questão 32

(Correta: B)

O Sistema Único de Saúde (SUS) representou um marco na história das políticas públicas de saúde no Brasil, ao romper com o modelo restritivo anterior e afirmar a saúde como direito social. Organizado de forma descentralizada e participativa, o SUS integra ações de promoção, prevenção e recuperação da saúde, envolvendo os três entes federativos de maneira articulada.

Fonte: <https://www.gov.br/saude/pt-br/sus>

Com base na organização, nos princípios e nas responsabilidades dos entes que compõem o SUS, registre V para as afirmativas verdadeiras e F para as falsas.

(___)O Ministério da Saúde exerce a função de gestor nacional do SUS, sendo responsável pela formulação, normatização, fiscalização, monitoramento e avaliação das políticas e ações de saúde em âmbito nacional.

(___)A Secretaria Estadual de Saúde participa da formulação das políticas e ações de saúde, presta apoio aos municípios em articulação com o conselho estadual e participa da Comissão Intergestores Bipartite (CIB) para aprovar e implementar o plano estadual de saúde.

(___)A Secretaria Municipal de Saúde planeja, organiza, controla, avalia e executa as ações e serviços de saúde em articulação com o conselho municipal e a esfera estadual para aprovar e implantar o plano municipal de saúde.

Assinale a alternativa com a sequência CORRETA.

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

Questão 33

(Correta: B)

A Lei Federal nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, conhecida como Lei Orgânica da Saúde, estabelece as bases legais para a organização e o funcionamento do Sistema Único de Saúde (SUS). Com base nas disposições preliminares e nas disposições gerais da Lei nº 8.080/1990, analise as afirmativas abaixo:

I.O conjunto de ações e serviços de saúde, prestados por órgãos e instituições públicas federais, estaduais e municipais, da Administração direta e indireta e das fundações mantidas pelo Poder Público, constitui o

Sistema Único de Saúde (SUS).

II.A iniciativa privada poderá participar do Sistema Único de Saúde (SUS), em caráter complementar.

III.A saúde é um direito fundamental do ser humano, devendo o Estado prover as condições indispensáveis ao seu pleno exercício.

É CORRETO o que se afirma em:

- (A) I e III, apenas.
- (B) I, II e III.
- (C) II e III, apenas.
- (D) I e II, apenas.
- (E) III, apenas.

Questão 34

(Correta: D)

A Carta dos Direitos dos Usuários da Saúde foi elaborada com o objetivo de fortalecer a cidadania e garantir que o acesso aos serviços de saúde ocorra de forma digna, ética e humanizada. Ao sistematizar princípios fundamentais, o documento orienta tanto os usuários quanto os gestores e profissionais de saúde, reforçando a corresponsabilidade na efetivação do direito à saúde no âmbito do SUS.

De acordo com a Carta dos Direitos dos Usuários da Saúde, é INCORRETO afirmar que:

- (A) Todo cidadão tem direito a atendimento que respeite a sua pessoa, seus valores e seus direitos.
- (B) Todo cidadão tem direito ao atendimento humanizado, acolhedor e livre de qualquer discriminação.
- (C) Todo cidadão também tem responsabilidades para que seu tratamento aconteça da forma adequada.
- (D) Todo cidadão tem direito a acessar os sistemas de saúde de forma desarticulada, sem critérios de organização ou ordenamento dos serviços.
- (E) Todo cidadão tem direito a tratamento adequado e efetivo para seu problema.

Questão 35

(Correta: D)

No contexto da redemocratização brasileira, a Reforma Sanitária ganhou centralidade ao articular saúde, democracia e participação social. Esse movimento buscou superar o modelo médico-assistencial excludente, ampliando o debate para além do setor técnico, incorporando dimensões políticas, sociais e estruturais. Nesse processo histórico, um evento específico foi decisivo para consolidar propostas e mobilizar amplamente a sociedade civil.

Fonte: <https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/>

construcao_do_SUS_2006.pdf

Com base nesse contexto, assinale a alternativa que identifica corretamente o marco histórico que

representou o momento culminante do movimento da Reforma Sanitária no Brasil:

- (A) A promulgação da Constituição Federal de 1988, ao instituir o Sistema Único de Saúde (SUS) como política de Estado.
- (B) A implementação das Ações Integradas de Saúde (AIS), como estratégia administrativa de articulação interministerial.
- (C) A extinção do Ministério da Previdência e Assistência Social, com a incorporação integral da saúde ao Ministério da Saúde.
- (D) A realização da 8ª Conferência Nacional de Saúde, que ampliou a participação social e consolidou a Reforma Sanitária como um projeto da sociedade.
- (E) A criação do Instituto Nacional de Assistência Médica da Previdência Social (INAMPS), ao centralizar a gestão da assistência à saúde.

Questão 36

(Correta: D)

No que se refere aos níveis de atenção à saúde, analise a afirmativa abaixo:

A _____ constitui o primeiro contato do usuário com o Sistema Único de Saúde (SUS), sendo ofertada principalmente pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS). Nesse nível de atenção, concentram-se as ações voltadas à promoção da saúde, à proteção e à prevenção de agravos.

Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas correspondentes.

- (A) Atenção Terciária
- (B) Atenção Hospitalar Especializada
- (C) Atenção Secundária
- (D) Atenção Primária
- (E) Atenção Hospitalar Complexa

Conhecimentos Específicos

Questão 37

(Correta: A)

A vitamina K desempenha um papel essencial na coagulação sanguínea. Pacientes em uso de anticoagulantes orais antagonistas da vitamina K (como a varfarina) devem manter uma ingestão constante dessa vitamina para evitar oscilações no tempo de protrombina (INR). Assinale a alternativa que indica os alimentos mais ricos em vitamina K que devem ter seu consumo monitorado nesses pacientes.

- (A) Vegetais folhosos verde-escuros (espinafre, couve, brócolis) e óleos vegetais.
- (B) Leguminosas secas e cereais matinais açucarados.
- (C) Laticínios desnatados e pães brancos.
- (D) Frutas cítricas (laranja, limão, acerola) e tubérculos.

- (E) Carnes magras grelhadas e clara de ovo.

Questão 38

(Correta: A)

As fibras alimentares são polissacarídeos vegetais não digeríveis pelas enzimas humanas, desempenhando papel fundamental na regulação intestinal e metabólica. Um paciente com constipação intestinal crônica precisa aumentar o consumo de fibras insolúveis para acelerar o trânsito intestinal. Assinale a alternativa que contém fontes alimentares ricas predominantemente em fibras insolúveis.

- (A) Farelo de trigo, cereais integrais e cascas de frutas e hortaliças.
- (B) Mel, açúcar mascavo e xarope de milho.
- (C) Azeite de oliva, óleo de soja e manteiga.
- (D) Polpa de maçã, aveia e polpa de frutas cítricas.
- (E) Clara de ovo, peito de frango e queijo cottage.

Questão 39

(Correta: B)

A avaliação antropométrica é uma ferramenta essencial para o monitoramento do estado nutricional de pacientes hospitalizados, permitindo a identificação precoce de desnutrição ou obesidade. O Índice de Massa Corporal (IMC) é calculado pela divisão do peso (kg) pela altura ao quadrado (m²). Assinale a alternativa que apresenta a classificação correta para um adulto (20-59 anos) com IMC de 27,5 kg/m², segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

- (A) Baixo peso (Magreza).
- (B) Sobrepeso (Pré-obesidade).
- (C) Obesidade Grau I.
- (D) Obesidade Grau II.
- (E) Eutrofia (Peso adequado).

Questão 40

(Correta: C)

O pré-preparo de vegetais folhosos que serão servidos crus em dietas hospitalares exige um processo rigoroso de higienização para a eliminação de parasitas e bactérias. Para garantir a desinfecção adequada de alface a ser servida para pacientes, o técnico deve seguir etapas sequenciais. Assinale a alternativa correta sobre a concentração e tempo de imersão em solução clorada.

- (A) Lavagem com detergente neutro e enxágue rápido, sem necessidade de imersão em solução química.
- (B) Imersão em solução clorada a 50 ppm por 2 minutos, pois concentrações maiores danificam as folhas.
- (C) Imersão em solução clorada a 200 ppm (partes por milhão) por 15 a 20 minutos, seguida de enxágue com água potável.

- (D) Imersão em água fervente por 10 minutos para esterilização completa das folhas.
- (E) Imersão em solução de vinagre (ácido acético) puro por 5 minutos, sem enxágue posterior.

Questão 41

(Correta: A)

Os alimentos possuem estruturas complexas que influenciam sua textura, digestibilidade e aplicação culinária, sendo divididos em grupos conforme sua origem animal ou vegetal. Analise as afirmativas a seguir sobre a estrutura dos alimentos e seus componentes.

I.O colágeno é uma proteína do tecido conjuntivo animal que, quando submetida ao calor úmido, hidrata-se e converte-se em gelatina, amaciando a carne.

II.A celulose e a hemicelulose são carboidratos estruturais insolúveis presentes na parede celular dos vegetais, conferindo rigidez e resistência.

III.O glúten é uma rede proteica formada pela gliadina e glutenina presentes no milho e no arroz, responsável pela elasticidade das massas.

Está correto o que se afirma em:

- (A) I e II apenas.
- (B) I e III apenas.
- (C) I, II e III.
- (D) III apenas.
- (E) II e III apenas.

Questão 42

(Correta: A)

A dieta para pacientes com Doença Renal Crônica (DRC) em tratamento conservador (não dialítico) exige ajustes rigorosos para retardar a progressão da doença e controlar a uremia. Analise as afirmativas a seguir sobre as restrições dietéticas comuns nessa condição.

I.A restrição proteica é frequentemente indicada para reduzir a produção de compostos nitrogenados (ureia), priorizando-se proteínas de alto valor biológico.

II.O controle da ingestão de sódio é fundamental para o manejo da hipertensão arterial e do edema.

III.O consumo de alimentos ricos em potássio e fósforo deve ser estimulado livremente para evitar a desnutrição mineral óssea.

Está correto o que se afirma em:

- (A) I e II apenas.
- (B) I e III apenas.
- (C) II e III apenas.
- (D) III apenas.
- (E) I, II e III.

Questão 43

(Correta: D)

Os macronutrientes são os nutrientes necessários em grandes quantidades diárias, fornecendo energia e material estrutural para o organismo. Acerca das características gerais dos macronutrientes, registre V, para as afirmativas verdadeiras, e F, para as falsas:

(__) Os carboidratos fornecem 4 kcal/g e são a fonte preferencial de energia para o sistema nervoso central e as hemácias.

(__) As proteínas fornecem 4 kcal/g e têm função plástica ou construtora, sendo essenciais para a reparação de tecidos e síntese de enzimas.

(__) Os lipídios fornecem 9 kcal/g, sendo a fonte mais concentrada de energia e veículos para vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K).

(__) O álcool é considerado um macronutriente essencial, fornecendo 7 kcal/g e devendo compor 10% da dieta hospitalar.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo.

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

Questão 44

(Correta: C)

A técnica dietética estuda as operações a que são submetidos os alimentos e as modificações que eles sofrem durante o preparo para consumo. Acerca dos indicadores utilizados para o controle de desperdício e custos, como o Fator de Correção (FC) e o Fator de Cocção (FCoc), registre V, para as afirmativas verdadeiras, e F, para as falsas:

(__) O Fator de Correção (FC) é a relação entre o Peso Bruto (PB) e o Peso Líquido (PL) do alimento, sendo sempre igual ou maior que 1.

(__) O Fator de Cocção (FCoc) avalia a mudança de peso do alimento após o cozimento, podendo ser maior que 1 (absorção de água) ou menor que 1 (perda de água).

(__) Alimentos como arroz e macarrão apresentam Fator de Cocção menor que 1, pois perdem volume durante o preparo térmico.

(__) O cálculo do Fator de Correção é irrelevante para o planejamento de compras, servindo apenas para avaliação nutricional.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo.

- (A) F, V, V, F.
- (B) F, F, V, V.

- (C) V, V, F, F.
- (D) V, F, F, V.
- (E) V, F, V, V.

Questão 45

(Correta: D)

No ambiente hospitalar, o controle higiênico-sanitário é crucial para prevenir surtos de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTA) em pacientes imunossuprimidos. A Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 216/2004 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) estabelece critérios para o controle de temperatura dos alimentos preparados. Assinale a alternativa que indica o procedimento correto para a distribuição de alimentos quentes.

- (A) Manter os alimentos em temperatura ambiente por até 4 horas antes de serem reaquecidos.
- (B) Conservar os alimentos quentes abaixo de 45°C para evitar o cozimento excessivo e a perda de nutrientes.
- (C) Resfriar imediatamente os alimentos quentes a 10°C antes de colocá-los no balcão de distribuição térmica.
- (D) Manter os alimentos preparados a uma temperatura superior a 60°C por, no máximo, 6 horas para garantir a segurança microbiológica.
- (E) Misturar alimentos recém-preparados com sobras de refeições anteriores, desde que ambos estejam quentes.

Questão 46

(Correta: D)

As proteínas são formadas por aminoácidos, que podem ser classificados em essenciais (não sintetizados pelo corpo) e não essenciais. O conceito de valor biológico está relacionado à qualidade da proteína. Analise as afirmativas a seguir sobre as proteínas.

I. Proteínas de alto valor biológico (AVB) contêm todos os aminoácidos essenciais em quantidades e proporções adequadas, sendo encontradas em alimentos de origem animal (ovos, carnes, leite).

II. As proteínas vegetais, isoladamente, são consideradas de baixo valor biológico, pois geralmente são limitantes em um ou mais aminoácidos essenciais.

III. A combinação de arroz com feijão é nutricionalmente pobre, pois ambos carecem dos mesmos aminoácidos, não havendo complementação proteica.

Está correto o que se afirma em:

- (A) II e III apenas.
- (B) I, II e III.
- (C) I e III apenas.
- (D) I e II apenas.
- (E) III apenas.

Questão 47

(Correta: C)

O ferro é um mineral vital para o transporte de oxigênio, existindo na forma heme (origem animal) e não-heme (origem vegetal). A biodisponibilidade do ferro não-heme é influenciada por outros componentes da dieta. Acerca da absorção de ferro, registre V, para as afirmativas verdadeiras, e F, para as falsas:

(__) A vitamina C (ácido ascórbico) é um potente facilitador da absorção do ferro não-heme, devendo ser consumida junto com fontes vegetais de ferro (ex: laranja com feijão).

(__) O cálcio e os fitatos presentes em cereais integrais podem inibir a absorção de ferro se consumidos na mesma refeição.

(__) O ferro heme, encontrado nas carnes vermelhas, tem baixa taxa de absorção e depende exclusivamente da presença de vitamina C para ser absorvido.

(__) Os taninos presentes em chás e café formam complexos insolúveis com o ferro, prejudicando sua absorção.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência correta, de cima para baixo.

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

Questão 48

(Correta: A)

Durante o envelhecimento, ocorrem alterações fisiológicas que impactam o estado nutricional, como a redução da sensibilidade à sede e a perda de massa muscular (sarcopenia). Ao auxiliar na supervisão das refeições de uma ala geriátrica, o técnico deve atentar para a oferta hídrica e a consistência da dieta. Assinale a alternativa correta sobre as necessidades nutricionais do idoso.

- (A) A oferta de líquidos deve ser estimulada regularmente, mesmo sem sede, para prevenir a desidratação, e a ingestão proteica deve ser adequada para minimizar a perda muscular.
- (B) A ingestão de proteínas deve ser drasticamente reduzida para poupar a função renal, independentemente do estado muscular.
- (C) A necessidade calórica do idoso é sempre o dobro da de um adulto jovem devido ao aumento do metabolismo basal.
- (D) O uso de dietas líquidas ralas deve ser a regra geral para todos os idosos para facilitar a deglutição, mesmo sem diagnóstico de disfagia.

- (E) A suplementação de cálcio é desnecessária, pois a absorção intestinal desse mineral aumenta com a idade.

Questão 49

(Correta: D)

As dietas hospitalares são classificadas segundo a consistência para se adequarem à capacidade de mastigação e deglutição do paciente. Um paciente idoso edêntulo (sem dentes) ou com disfagia leve necessita de uma dieta que não exija mastigação vigorosa, composta por alimentos macios, purês, carne moída ou desfiada e suflês. Assinale a alternativa que corresponde a essa padronização de dieta.

- (A) Dieta Branda.
- (B) Dieta Líquida Restrita (ou Cristalina).
- (C) Dieta Líquida Completa.
- (D) Dieta Pastosa.
- (E) Dieta Geral (ou Livre).

Questão 50

(Correta: E)

Os ácidos graxos essenciais, como o Ômega-3 (ácido alfa-linolênico) e o Ômega-6 (ácido linoleico), não são produzidos pelo organismo e devem ser obtidos pela dieta. O consumo adequado de Ômega-3 está associado a benefícios cardiovasculares e anti-inflamatórios. Assinale a alternativa que apresenta as melhores fontes alimentares de Ômega-3.

- (A) Leite integral e queijos amarelos curados.
- (B) Margarina dura e gordura vegetal hidrogenada.
- (C) Gordura suína (banha) e pele de frango.
- (D) Óleo de coco e óleo de palma (dendê).
- (E) Peixes de águas profundas e frias (sardinha, salmão, atum) e sementes de linhaça/chia.