

CONHECIMENTO BÁSICO - LÍNGUA PORTUGUESA

O que é resiliência?

01 A resiliência é um termo muito trabalhado na Psicologia e que diz respeito à capacidade de uma
02 pessoa de conseguir lidar com problemas e mudanças, de superar desafios — de forma a manter o equilíbrio
03 — e de conseguir alcançar os seus objetivos. Inclusive, ao mesmo tempo, trata-se da capacidade de sair de
04 circunstâncias adversas mais fortalecido e capaz de continuar a sua jornada.

05 Ou seja, o conceito está intimamente ligado com a forma como interpretamos e como agimos
06 diante dos problemas no dia a dia. Se você tem a postura de encarar os desafios e seguir em frente, lidando
07 com os abalos de uma maneira mais tranquila, é sinal de que tem uma maior resiliência. Já aqueles que se
08 sentem paralisados e são mais afetados diante dos obstáculos, via de regra, são menos resilientes.

09 Saiba, porém, que não há problema algum em fazer parte do segundo grupo, afinal, isso não
10 significa que você precisa se manter condicionado a essa situação para sempre. Se isso o incomoda, é possível,
11 sim, segundo a Psicologia, trabalhar essa habilidade para que você possa lidar com os problemas com maior
12 resistência e mais poder e, até mesmo, para dar maior apoio para os seus familiares e para os entes queridos.

13 É importante lembrarmos que essa não é uma característica inata. Assim, você pode desenvolvê-la
14 ao longo da vida. Também há situações que são mais confortáveis para nós e, por conseguinte, lidaremos com
15 elas com maior resiliência, enquanto outras já serão mais complexas.

Disponível em: <https://blog.primaveras.com.br/o-que-e-resiliencia/>. Acesso em: 26 jul. 2023.

01. Qual é asserção cujo teor **NÃO** corresponde ao texto em análise?

- (A) Os indivíduos podem apresentar níveis diferentes de resiliência.
- (B) A resiliência se manifesta, com mais intensidade, quando se baseia no altruísmo.
- (C) A idiosincrasia (“Maneira de agir ou reagir própria de uma pessoa”) e a resiliência estão relacionadas.
- (D) A ciência das estruturas mentais e comportamentais do indivíduo preconiza o desenvolvimento dessa capacidade.

02. Entre os argumentos seguintes, qual se baseia na defesa de ser resiliente?

- (A) “A resiliência é um termo muito trabalhado na Psicologia”.
- (B) “É importante lembrarmos que essa não é uma característica inata”.
- (C) “trata-se da capacidade de sair de circunstâncias adversas mais fortalecido e capaz de continuar a sua jornada”.
- (D) “o conceito está intimamente ligado com a forma como interpretamos e como agimos diante dos problemas no dia a dia”.

03. O texto em discussão se caracteriza por apresentar um nível de linguagem em que predomina:

- (A) o jargão.
- (B) o regionalismo.
- (C) a linguagem informal.
- (D) a norma culta da língua.

04. De acordo com as relações coesivas, é **INCORRETO** afirmar que:

- (A) o substantivo “pessoa” (l. 02) é retomado pelo pronome “seus” (l. 03).
- (B) o pronome “seus” (l. 12) refere-se à forma de tratamento “você” (l. 11).
- (C) o termo “essa situação” (l. 10) e o pronome “isso” (l. 10) retomam referentes distintos.
- (D) o “porém” (l. 09) liga a ideia de ser “menos resilientes” (l. 08) à de não haver problema em ser “menos resilientes”.

05. Existem quantos pronomes no último parágrafo (da l. 13 à l. 15)?

- (A) 03.
- (B) 05.
- (C) 07.
- (D) 09.

06. Entre os termos seguintes, aquele que exerce a função de sujeito é:

- (A) “o conceito” (l. 05).
- (B) “problema algum” (l. 09).
- (C) “uma maior resiliência” (l. 07).
- (D) “uma característica inata” (l. 13).

07. Assinale a alternativa em que a relação entre o conectivo e a ideia expressa está **INCORRETA**.

- (A) “porém” (l. 09) – oposição.
- (B) “se” (l. 10) – consequência.
- (C) “para que” (l. 11) – finalidade.
- (D) “enquanto” (l. 15) – proporção.

08. Uma das características do texto em estudo é ser dissertativo-argumentativo, por isso a maioria dos verbos estão flexionados no:

- (A) presente do subjuntivo.
- (B) presente do indicativo.
- (C) futuro do presente.
- (D) futuro do pretérito.

09. Ao se colocar este trecho “no dia a dia” (l. 06) no plural, tem-se a seguinte forma **CORRETA**:

- (A) *nos dia a dia*.
- (B) *nos dias a dia*.
- (C) *nos dias a dias*.
- (D) *nos dia a dias*.

10. Quanto à regência dos verbos constantes do último parágrafo (da l. 13 à l. 15), qual é a assertiva **INCORRETA**?

- (A) Existe verbo intransitivo.
- (B) Tem-se verbo de ligação.
- (C) Há verbo transitivo indireto.
- (D) Observa-se verbo transitivo direto.

CONHECIMENTO ESPECÍFICO – NUTRICIONISTA

11. O Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) é um sistema de gestão intersetorial de políticas públicas, participativo e de articulação entre os três níveis de governo, para a implementação e para a execução das Políticas de Segurança Alimentar e Nutricional, e tem como objetivo:

- (A) formular e implementar políticas do SUS.
- (B) elaborar planos de segurança.
- (C) responsabilizar a sociedade civil na promoção do direito à alimentação.
- (D) promover o acompanhamento, o monitoramento e a avaliação da segurança alimentar e nutricional no país.

12. O direito à alimentação é:

- (A) uma lei.
- (B) um decreto.
- (C) uma resolução.
- (D) uma portaria.

13. As condições para a promoção, para a proteção e para a recuperação à saúde, para a organização e para o funcionamento dos serviços correspondentes são garantidos pela:

- (A) Constituição Federal brasileira de 1988.
- (B) Lei nº 8.080 de 19/09/1990.
- (C) Lei nº 12.401 de 28/04/2011.
- (D) Portaria SAS nº 131 de 08/03/2005.

14. Quanto aos custos em Serviços de Alimentação em Nutrição, é **CORRETO** afirmar que:

- (A) custos fixos são aqueles que estão relacionados somente com o quantitativo de pessoal.
- (B) custos diretos são aqueles compartilhados por mais de um produto ou serviço.
- (C) custos indiretos de fabricação estão vinculados aos gêneros alimentícios proteicos.
- (D) custos com matéria-prima referem-se aos gêneros alimentícios das preparações.

15. A depreciação é definida:

- (A) pela contabilmente como perda de valor de bens.
- (B) por um indicador nacional.
- (C) pela classificação de conservação e de recuperação do bem.
- (D) pela eficiência da manutenção preventiva.

16. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre a coleta seletiva dos resíduos.

- (A) Resíduos plásticos: cor verde.
- (B) Resíduos papéis: cor amarela.
- (C) Resíduos não recicláveis: cor preta.
- (D) Resíduos orgânicos: cor marrom.

17. Escreva **V** ou **F** conforme seja **VERDADEIRO** ou **FALSO** para as técnicas de pré-preparo e de preparo, considerando a forma de aumentar a digestibilidade e, conseqüentemente, o valor nutricional dos alimentos.

- () Nas carnes salgadas, é empregado o dessalgue.
- () Imersão do alimento em água por fervura.
- () Imersão do alimento em água fria por longa permanência.
- () Técnicas de calor seco não são utilizadas para esse fim.

Está **CORRETA**, de cima para baixo, a seguinte sequência:

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

18. Sobre o preparo de cardápios, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) A utilização de condimentos e de molhos pode elevar a aceitabilidade de preparações.
- (B) A utilização de chás na decoção está, cada vez mais, frequente nas preparações.
- (C) A temperatura das preparações ao servir interfere diretamente no sabor das preparações.
- (D) As diferentes técnicas de corte já foram consideradas ultrapassadas pela gastronomia na atualidade.

19. Considerando o salário do auxiliar de cozinha de R\$ 2.000,00, sendo 80% a taxa de encargos sociais, R\$ 130,00 de vale-transporte, R\$ 25,00 de cesta básica e R\$ 30,00 de assistência médica, teremos um custo mensal de:

- (A) R\$ 3.465,00.
- (B) R\$ 3.785,00.
- (C) R\$ 3.979,00.
- (D) R\$ 4.042,25.

20. De acordo com o novo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), são alimentos *in natura* e processados, respectivamente,

- (A) feijão e leite pasteurizado.
- (B) tilápia e compota de figo.
- (C) ovo e castanha de caju.
- (D) farinha de mandioca e carne defumada.

21. A ferramenta 5S é um método utilizado na Gestão da Qualidade em Serviços de Alimentação. Entre as quatro alternativas apresentadas abaixo, assinale aquela que **NÃO** faz parte da ferramenta 5S.

- (A) Senso de utilização.
- (B) Senso de limpeza.
- (C) Senso de disciplina.
- (D) Senso de empreendedorismo.

22. O método Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle é um sistema baseado na prevenção de _____, voltado para a produção de alimentos. Assinale a alternativa que preenche **CORRETAMENTE** a lacuna:

- (A) análise.
- (B) segurança.
- (C) risco.
- (D) controle.

23. O Índice de Massa Corporal (IMC) é utilizado para classificar o estado nutricional do indivíduo. Utilizando um IMC de 25,95, calcule o peso ideal de um indivíduo de 1,70m.

- (A) 60.
- (B) 63.
- (C) 65.
- (D) 70.

24. A vitamina D atua no (a)

- (A) coagulação do sangue.
- (B) sistema nervoso involuntário.
- (C) metabolismo do cálcio e do fósforo.
- (D) respiração celular.

25. A ruptura da mucosa da boca, dos lábios e da língua relaciona-se à falta da vitamina:
- (A) ácido fólico.
 - (B) tocoferol.
 - (C) tiamina.
 - (D) riboflavina.
26. Entre as alternativas a seguir, assinale aquela que indica um sal que faz parte da composição da hemoglobina.
- (A) Potássio.
 - (B) Ferro.
 - (C) Zinco.
 - (D) Fósforo.
27. O sódio e o potássio, que atuam no funcionamento das células nervosas, permitem que haja:
- (A) apoptose.
 - (B) propagação do impulso nervoso.
 - (C) produção de ATP e respiração celular.
 - (D) secreção de substâncias das glândulas exócrinas.
28. Quantos tipos de aminoácidos são encontrados nas proteínas?
- (A) 10 aminoácidos.
 - (B) 15 aminoácidos.
 - (C) 20 aminoácidos.
 - (D) 25 aminoácidos.
29. As proteínas são sintetizadas em qual estrutura celular?
- (A) Mitocôndria.
 - (B) Lisossomo.
 - (C) Ribossomo.
 - (D) Retículo endoplasmático.
30. Assinale a alternativa que contém apenas monossacarídeos.
- (A) Glicose e galactose.
 - (B) Lactose e glicose.
 - (C) Maltose e glicose.
 - (D) Dextrose e lactose.
31. A hidrólise de moléculas de lipídios produz:
- (A) ácidos graxos e glicerol.
 - (B) glucose e glicerol.
 - (C) glicerol e água.
 - (D) ácidos graxos e água.
32. Qual o tipo de lipoproteína que atua removendo o excesso de colesterol dos tecidos, guiando-o para o fígado?
- (A) LDL.
 - (B) LDH.
 - (C) HDL.
 - (D) LDL.
33. Calcule o Fator de Correção (FC) da carne coxão duro: Peso bruto = 370 kg Peso líquido = 356 kg Peso cozido = 410 kg.
- (A) 0,96.
 - (B) 1,04.
 - (C) 1,10.
 - (D) 1,15.
34. O teor energético das dietas enterais pode ser classificado de acordo com sua densidade calórica. Assinale a densidade calórica apresentada como normocalórica.
- (A) 0,4 a 0,7kcal/ml.
 - (B) 0,6 a 0,8kcal/ml.
 - (C) 0,9 a 1,2kcal/ml.
 - (D) 1,3 a 1,5kcal/ml.
35. São exemplos de fatores de risco associados ao diabetes mellitus, **EXCETO**:
- (A) câncer gástrico.
 - (B) doenças renais crônicas.
 - (C) hipertensão.
 - (D) apneia do sono.
36. São eixos prioritários da Promoção da Alimentação Saudável nas Escolas, **EXCETO**:
- (A) restrição ao comércio e à promoção comercial, no ambiente escolar, de alimentos e de preparações com altos teores de gordura saturada, de gordura trans, de açúcar livre e de sal e incentivo ao consumo de frutas, de legumes e de verduras.
 - (B) estímulo à implantação de boas práticas de manipulação de alimentos nos locais de produção e de fornecimento de serviços de alimentação do ambiente escolar.
 - (C) ações de educação alimentar e nutricional, considerando os hábitos alimentares como expressão de manifestações culturais, regionais e nacionais.
 - (D) adequação dos locais de produção e de fornecimento de refeições às boas práticas para serviços de alimentação, considerando a importância do uso da água potável para o consumo.
37. É diretriz da Política Nacional de Alimentação e Nutrição:
- (A) segurança alimentar e nutricional com soberania.
 - (B) qualificação da força de trabalho.
 - (C) alimentação como elemento de humanização.
 - (D) autonomia dos indivíduos para as escolhas e para as práticas alimentares.
38. Qual portaria atualiza a Política Nacional de Alimentação e Nutrição?
- (A) Portaria nº 2.715/GM/MS.
 - (B) Portaria nº 2.436/GM/MS.
 - (C) Portaria nº 2.979/GM/MS.
 - (D) Portaria nº 2.981/GM/MS.
39. Qual a composição **CORRETA** do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB)?
- (A) Médico psiquiatra, psicólogo, arte educador e biólogo.
 - (B) Nutricionista, profissional de Educação Física, psicólogo e pedagogo.
 - (C) Médico veterinário, nutricionista, profissional de Educação Física e psicólogo.
 - (D) Profissional de Educação Física, psicólogo, terapeuta ocupacional e biomédico.
40. São atividades privativas dos nutricionistas, **EXCETO**:
- (A) participação em inspeções sanitárias relativas a alimentos.
 - (B) ensino das matérias profissionais dos cursos de graduação em Nutrição.
 - (C) planejamento, organização, direção, supervisão e avaliação de serviços de alimentação e de nutrição.
 - (D) assistência e educação nutricional a coletividades ou indivíduos, sadios ou enfermos, em instituições públicas e privadas e em consultório de nutrição e dietética.