



PREFEITURA MUNICIPAL DE CONCEIÇÃO DO COITÉ

PROVA OBJETIVA – PROCESSO SELETIVO

CADERNO DE QUESTÕES

NUTRICIONISTA

NOME DO CANDIDATO

CPF DO CANDIDATO

NÚMERO DE INSCRIÇÃO

AGUARDE A AUTORIZAÇÃO DO FISCAL PARA ABRIR
ESTE CADERNO DE QUESTÕES

ORIENTAÇÕES: LEIA COM ATENÇÃO!

1. Antes de iniciar a prova, o candidato deverá assinar a folha de resposta.
2. **O candidato deverá assinar na folha de resposta o seu nome no local indicado, bem como transcrever a frase a seguir, sob pena de eliminação no processo seletivo.**

Pedofilia é crime, denuncie.

3. O candidato recebeu este caderno de questões contendo 40 questões.
4. Após a autorização para início da prova, o candidato deverá fazer a conferência do caderno de questões, buscando verificar se possui a quantidade de questões previstas no edital de abertura de inscrições.
5. Caso a prova esteja com alguma falha relacionada a impressão, o candidato deverá solicitar uma nova prova para o Fiscal de Sala.
6. Não é permitida a comunicação entre os candidatos. É proibida também a utilização de qualquer tipo de equipamentos eletrônicos.
7. Não haverá, por qualquer motivo, prorrogação do tempo previsto para a aplicação das provas em virtude do afastamento de candidato da sala de provas.
8. No dia de realização das provas, não serão fornecidas, por qualquer membro da equipe de aplicação das provas e/ou pelas autoridades presentes, informações referentes ao conteúdo das provas. Não dobre, amasse ou escreva em seu folha de resposta, apenas confira seus dados, leia as instruções com atenção para seu preenchimento e assine no local indicado, pois em hipótese alguma ele será substituído.
9. Serão de inteira responsabilidade do candidato os prejuízos advindos do preenchimento indevido da folha de respostas. Serão consideradas marcações indevidas as que estiverem em desacordo com a folha de respostas tais como: marcação de dois ou mais campos referentes a um mesmo item, ausência de marcação nos campos referentes a um mesmo item, marcação rasurada ou emendada e/ou campo de marcação não preenchido integralmente.
10. Para cada uma das questões objetivas, são apresentadas 5 alternativas classificadas com as letras (A), (B), (C), (D) e (E); só uma responde adequadamente ao quesito proposto. O candidato só deve assinalar UMA letra na folha de resposta, preenchendo todo o espaço compreendido pelos círculos, **com caneta esferográfica de tinta azul ou preta**, fabricada em material transparente, de forma contínua e densa. A leitura óptica da folha de resposta é sensível a marcas escuras; portanto, os campos de marcação devem ser preenchidos completamente, sem deixar claros. A marcação em mais de uma alternativa anula a questão, mesmo que uma das respostas esteja correta.
11. O gabarito desta prova estará disponível na página oficial do processo seletivo no site da instituição, dentro do prazo previsto no cronograma de atividades.
12. O candidato poderá interpor recurso contra as questões desta prova dentro do prazo previsto no cronograma de atividades.
13. Toda e qualquer anormalidade acontecida durante a realização das provas, o candidato deverá solicitar ao fiscal de sala que faça a observação na respectiva ata.

LÍNGUA PORTUGUESA

TEXTO I A novilíngua do crime



Por meio do uso ideológico de termos inapropriados, ou francamente mentirosos, a língua portuguesa foi colocada a serviço do crime

Roberto Motta

Nunca diga “violência” quando a palavra correta for “crime”. É fácil entender a diferença: “crime” é um termo objetivo, que descreve um ato específico. Um crime fere o direito de outra pessoa, ou até a própria pessoa. “Violência” é um termo vago, cujo significado depende do contexto. A violência pode ser negativa (quando é usada, por exemplo, para cometer um crime) ou positiva (quando é usada para proteger um inocente indefeso ou impedir que um crime violento seja cometido). O problema do Brasil não é a violência. O problema do Brasil é uma infestação por crime.

Palavras importam. Não use a expressão “segurança pública” quando você quis dizer “combate ao crime”. São coisas diferentes. O país está cheio de “especialistas” que acreditam que é possível melhorar a segurança pública com rodas de conversa, aulas de artesanato e educação em tempo integral. Nenhuma dessas louváveis iniciativas ajuda a reduzir assaltos ou a identificar autores de homicídios. Para tornar o Brasil um país menos perigoso é preciso combater o crime. Não se combate o crime com conversas, artesanato ou escolas. Crime se combate com polícia, prisões e leis duras.

Nunca use o termo “letalidade policial” a menos que você também use a expressão “letalidade judicial”. Se é importante monitorar o número de pessoas mortas em confronto com a polícia – lembrando que ninguém deveria confrontar um policial e que, em nenhum país do mundo, os criminosos são tão ousados e armados como no Brasil –, também é importante contar quantas pessoas foram mortas como resultado de decisões judiciais equivocadas ou da aplicação de uma legislação abertamente pró-bandido.

Nunca chame de “suspeito” um indivíduo que foi filmado assaltando alguém. Não precisamos esperar por uma sentença judicial para descrever a realidade diante de nós. Quem chama de “suspeito” um criminoso flagrado colocando uma arma na cabeça de uma vítima não pode chamar de “assassino” um policial envolvido em um confronto que resultou em mortes. São dois pesos, duas medidas e, pelo menos, uma mentira.

Não use o termo “ressocialização” que não passa de uma fantasia ideológica. Prefira “reabilitação”: trata-se de um processo individual de mudança que tem como requisitos básicos o arrependimento e a decisão de mudar de vida. Rejeite termos como “progressão de regime” (não há progresso envolvido em aliviar a pena de criminosos perigosos), “auxílio-reclusão” (o nome correto é “bolsa-penitenciário”, um absurdo moral e um estímulo inaceitável ao crime) e “garantismo penal” (uma doutrina jurídico-ideológica para a qual só existem os direitos do criminoso, cujo nome correto é “bandiolatria”). Jamais use “reeducando”, “interno”, “apenado” ou “pessoa privada de liberdade” para se referir a criminosos violentos e perigosos cuja condenação custou sangue e dinheiro à sociedade. Eles são “presidiários” ou “detentos”. Jamais se refira a eles apenas como “presos” – use o termo completo: eles são “criminosos condenados” que, por isso, “estão” presos. Recuse-se a chamar de “adolescente em conflito com a lei” um indivíduo quase adulto que, tendo plena consciência do que faz, comete atos brutais – assaltos, homicídios ou estupros. Recuse-se a chamar esses crimes de “atos infracionais”.

Crime é uma escolha feita pelo criminoso. A luta contra o crime começa pela escolha das palavras. A linguagem tem

poder. Uma palavra pode ter mais força que uma arma ou uma sentença. Palavras se infiltram em mentes e almas, alteram posições morais, confundem causas com consequências e constroem ou destroem convicções. Por meio de uso ideológico de termos inapropriados, ou francamente mentirosos, a língua portuguesa foi colocada a serviço do crime. A manipulação sem tréguas da linguagem pela mídia, de forma repetitiva, cegou e emburreceu boa parte do jornalismo e da audiência, bem como retirou da vítima a capacidade de descrever seu próprio sofrimento e o direito de articular sua indignação.

A novilíngua da “segurança pública” mata no nascedouro qualquer medida, por mais óbvia, necessária e sensata que seja, que possa prejudicar o ecossistema do crime. Nada pode ser feito porque “cadeia não ressocializa”, porque precisamos de “mais escolas e menos prisões”, porque “as penitenciárias estão cheias de inocentes presos por fumar um baseado”, porque o combate às drogas é “uma guerra perdida” e porque “a polícia brasileira é a que mais mata e mais morre”. Essas expressões são construções ideológicas importadas por ONGs financiadas em dólar, afirmações sem qualquer base na realidade, *slogans* publicitários do crime.

O primeiro passo para sair do atoleiro moral é repudiar essas falácias, cujo objetivo é retirar a culpa do criminoso e distribuí-la entre as vítimas. O primeiro passo no combate ao crime é resgatar a linguagem.

<https://revistaoeste.com/revista/edicao/-250/a-novilingua-do-crime/> Adaptado..

01. A partir da leitura do texto, pode-se inferir corretamente que para o autor:

- É necessário que a Língua Portuguesa subverta expressões a fim de amenizar legalmente as ações antissociais dos infratores.
- Há a necessidade de que a Linguagem cumpra seu objetivo social de valorizar a figura humana, mesmo diante de atitudes negativas.
- A percepção jurídica sempre estará acima do uso de qualquer palavra, pois ignora a relevância linguística para a aplicação da lei.
- “Violência” é um conceito que deve estar acima do de “Crime”, pois existe a necessidade de relativização das ações humanas negativas para o estabelecimento do bem comum.
- Muitas expressões, segundo um padrão jurídico, apesar de figurarem como politicamente corretas, devem ser refutadas pelos cidadãos.

02. Leia as afirmações abaixo e avalie o que se pede na sequência.

- A linguagem é usada muitas vezes para deturpar a realidade ao dissimular as ações nocivas cometidas por criminosos.
- É prescindível o uso das palavras para o estabelecimento do que judicial e socialmente deva ser compreendido como correto ou não quanto aos atos considerados criminosos para o autor.
- A subversão linguística por parte da mídia influenciou jornalistas e a audiência de forma negativa, ratificando a inversão de valores citada pelo autor.
- O alvo da argumentação autoral é o que se chama de “novilíngua da segurança pública”, a qual prejudica qualquer atitude lógica de enfrentamento da contravenção, já que esta se ampara na permissividade verbal presente no arcabouço jurídico.

De acordo com as ideias expostas no texto, considerando-se V para as afirmativas verdadeiras e F para as falsas, tem-se respectivamente.

- V – V – V – V.
- F – F – V – V.
- V – F – V – V.
- F – V – F – F.
- V – F – V – F.

03. Sobre alguns elementos constitutivos do texto os quais auxiliam na edificação do seu entendimento amplo, avalie o que se diz abaixo.

- () No primeiro parágrafo, em “Nunca diga ‘violência’ quando a palavra correta for ‘crime’.”, o autor se valeu de uma ironia para transmitir sua indignação quanto ao tema.
- () No primeiro parágrafo, o autor utiliza o termo “violência” como Eufemismo para a crítica feita.
- () No segundo parágrafo, o termo “especialistas” foi utilizado de maneira literal a fim de inserir um Argumento de autoridade ao assunto que critica.
- () No terceiro parágrafo, o autor não exime de responsabilidade, em meio à comparação feita com a ação policial, as decisões judiciais diante da elevada taxa de letalidade do país.

De acordo com as ideias expostas no texto, considerando-se V para as afirmativas verdadeiras e F para as falsas, tem-se respectivamente.

- a) F – V – V – V.
b) F – V – F – V.
c) V – F – F – F.
d) V – V – F – V.
e) F – F – F – V.

04. “[...] também é importante contar quantas pessoas foram mortas como resultado de decisões judiciais equivocadas ou da aplicação de uma legislação abertamente pró-bandido”. **Sobre o processo de Formação de palavra do vocábulo destacado é correto afirmar que:**

- a) Foi formada por composição por justaposição com hífen obrigatório e tem por base semântica na primeira parte “ser a favor de”.
- b) Foi formada por composição por aglutinação com hífen obrigatório, tendo como sentido em relação a “pró” “ser cúmplice de”.
- c) Foi formada por composição por justaposição com hífen facultativo, tendo como sentido na sua primeira parte “ser favorável”.
- d) Possui um prefixo que exige o uso do hífen e tem por sentido “ser favorável” em relação ao radical da parte seguinte.
- e) Possui prefixo cujo hífen se mostra facultativo, tendo a primeira parte o valor semântico de “ser cúmplice”.

05. Sobre o texto em destaque, podem-se considerar válidas todas as afirmações a seguir, EXCETO:

- a) O texto possui evidência tipológica desprovida de caráter subjetivo, o que o caracteriza como expositivo.
- b) O texto possui marcas de pessoalidade que o caracterizam como de natureza subjetiva.
- c) O texto é pertencente à tipologia dissertativa-argumentativa.
- d) O texto pertence ao gênero “Artigo de Opinião”.
- e) Apesar do seu caráter fundamentalmente argumentativo, o autor interage com o leitor a partir de marcas próprias de Injunção.

06. Assinale a alternativa cuja reescrita seguinte de um fragmento do texto tenha mantido a correção gramatical o sentido primário.

- a) Crime se combate com polícia, prisões e leis duras. / Crime não se combate com leis brandas, mas sim com polícia, prisões e rigidez jurídica.
- b) Nunca use o termo “letalidade policial...”. / Nunca use o termo “legalidade policial...”.
- c) Um crime fere o direito de outra pessoa... / Um crime referenda o direito de outra pessoa.
- d) Nenhuma dessas louváveis iniciativas ajuda a reduzir assaltos ou a identificar autores de homicídios. / Nenhuma dessas imperiosas iniciativas ajudam a reduzir assaltos ou a identificarem autores de homicídios.
- e) Uma palavra pode ter mais força que uma arma ou uma sentença. / As palavras podem ter mais sagacidade que as armas ou as sentenças.

07. “Crime é uma escolha feita pelo criminoso. A luta contra o crime começa pela escolha das palavras. A linguagem tem poder. Uma palavra pode ter mais força que uma arma ou uma

sentença. Palavras se infiltram em mentes e almas, alteram posições morais, confundem causas com consequências e constroem ou destroem convicções. Por meio de uso ideológico de termos inapropriados, ou francamente mentirosos, a língua portuguesa foi colocada a serviço do crime. A manipulação sem tréguas da linguagem pela mídia, de forma repetitiva, cegou e emburreceu boa parte do jornalismo e da audiência, bem como retirou da vítima a capacidade de descrever seu próprio sofrimento e o direito de articular sua indignação”. **Assinale a alternativa que apresenta uma elaboração de reescrita de um fragmento do parágrafo acima de forma incorreta quanto às regras normativas de Concordância da Língua Portuguesa.**

- a) Crime é uma escolha feita pelos criminosos.
- b) Uma palavra pode ter mais força que quaisquer armas ou sentenças.
- c) A palavra se infiltra em mentes e almas, altera posições morais, confunde causas com consequências e constrói ou destrói convicções.
- d) Por meio de uso ideológico de termos inapropriados, ou francamente mentirosos, colocou-se a língua portuguesa a serviço do crime.
- e) A manipulação sem tréguas das linguagens pelas mídias, de forma repetitiva, cegaram e emburreceram boa parte do jornalismo e da audiência...

08. A expressão em destaque foi devidamente classificada entre parênteses em todas as alternativas, EXCETO em:

- a) ... “crime” é um termo objetivo, **que** descreve um ato específico. (pronome relativo).
- b) Não **se** combate o crime com conversas, artesanato ou escolas. (pronome reflexivo).
- c) O país está cheio de “especialistas” que acreditam **que** é possível melhorar a segurança pública com rodas de conversa... (conjunção integrante).
- d) **Se** é importante monitorar o número de pessoas mortas em confronto com a polícia [...], também é importante contar quantas pessoas foram mortas como resultado de decisões judiciais equivocadas... (conjunção subordinativa condicional).
- e) Prefira “reabilitação”: trata-**se** de um processo individual de mudança que tem como requisitos básicos o arrependimento e a decisão de mudar de vida. (índice de indeterminação do sujeito).

09. Leia o fragmento abaixo e analise depois a afirmação abaixo a fim de completar os espaços solicitados.

Nenhuma dessas louváveis iniciativas refere-se redução de assaltos ou identificação dos autores dos homicídios.

O fragmento acima foi adaptado de um trecho retirado do texto. Pode-se afirmar que seus espaços seriam preenchidos pelas expressões ___ e ___, pois isso se justifica pela regra de _____.

Assinale:

- a) a – à – Regência nominal
- b) a – a – Regência verbal
- c) à – a – Regência nominal
- d) à – à – Regência verbal
- e) à – à – Regência nominal

10. Um fragmento do segundo parágrafo que foi reescrito respeitando-se as regras gramaticais de Pontuação está presente em:

- a) Não use a expressão: “segurança pública” quando você quis dizer, “combate ao crime”.
- b) O país está cheio de “especialistas” que acreditam, que é possível melhorar a segurança pública.
- c) Para tornar o Brasil um país menos perigoso, é preciso combater o crime.
- d) Não se combate o crime, com conversas, artesanato, ou escolas.
- e) Crime se combate, com polícia, prisões e leis duras.

MATEMÁTICA E RACIOCÍNIO LÓGICO

11. Uma empresa tem 8 funcionários e precisa formar um comitê com 4 membros. Porém, entre os 8 funcionários, 2 são diretores, e a regra da empresa determina que o comitê deve conter exatamente 1 diretor. De quantas formas diferentes esse comitê pode ser formado?

- a) 30
- b) 35
- c) 40
- d) 45
- e) 50

12. Analise as três sequências a seguir e descubra os próximos elementos. Sequência Numérica: 3, 9, 18, 30, 45, ... ?

Assinale:

- a) 55
- b) 60
- c) 63
- d) 66
- e) 70

13. Em um laboratório, uma equipe de cientistas precisa misturar três soluções químicas para obter um novo composto. As proporções da mistura são:

- Solução A: 2/5 do total
- Solução B: 3/8 do total
- Solução C: o restante da mistura

Se o total da mistura deve ser de 100 ml, quantos ml da Solução C devem ser adicionados para completar a mistura?

- a) 20 ml
- b) 21 ml
- c) 22 ml
- d) 22,5 ml
- e) 23 ml

14. Uma fábrica está projetando um reservatório de água em formato de cilindro com um cone no topo. O cilindro tem altura de 12 m e raio de 6 m, enquanto o cone tem altura de 9 m e o mesmo raio. Qual é o volume total do reservatório, considerando a soma dos volumes do cilindro e do cone?

- a) $(540\pi) m^3$
- b) $(576\pi) m^3$
- c) $(612\pi) m^3$
- d) $(648\pi) m^3$
- e) $(720\pi) m^3$

15. Em uma universidade, a nota final de um estudante em uma disciplina é calculada da seguinte forma:

- A prova teórica tem peso 3 e o estudante obteve 80 pontos.
- A prova prática tem peso 2 e o estudante obteve 90 pontos.
- O trabalho final tem peso 5 e o estudante obteve 75 pontos.

Desta forma:

1. Qual é a média aritmética simples das notas obtidas?
2. Qual é a média ponderada, considerando os respectivos pesos das avaliações?

Assinale:

- a) Média simples: 81,67 / Média ponderada: 78,5
- b) Média simples: 80 / Média ponderada: 79
- c) Média simples: 81,67 / Média ponderada: 79,5
- d) Média simples: 82 / Média ponderada: 80
- e) Média simples: 80,5 / Média ponderada: 79

CONHECIMENTOS GERAIS E LEGISLAÇÃO MUNICIPAL

16. Enquanto o Brasil instituiu sua segunda Constituição Federal, a primeira da República, Conceição do Coité que acabara de se emancipar, criava seu primeiro Código de Posturas (também conhecido como Constituição Municipal, atualmente a Lei Orgânica) no ano de:

- a) 1591
- b) 1691
- c) 1791
- d) 1891
- e) 1991

17. As terras que atualmente pertence ao município de Conceição do Coité foram durante vários anos, na verdade, mais de dois séculos, de propriedade:

- a) Antônio Guedes de Brito.
- b) Antônio Manoel Mâncio.
- c) João Benevides.
- d) Juracy Magalhães.
- e) Tomé de Souza.

18. Com base na Lei Orgânica de Conceição do Coité, compete ao município, de forma privativa, de acordo com o art. 14:

- a) Firmar, fiscalizar e cobrar tarifas ou preços públicos.
- b) Proporcionar os meios de acesso à cultura, à educação e à ciência.
- c) Proteger o meio ambiente e combater a poluição em qualquer de suas formas.
- d) Preservar as florestas, a fauna e a flora.
- e) Fomentar a produção agropecuária e organizar o abastecimento alimentar.

19. João está trabalhando em um notebook com sistema operacional Windows 11, versão em português. Em determinado momento, decide utilizar as teclas de atalho para ativar o Botão de Iniciar do Windows, sendo estas:

- a) SHIFT + C
- b) TAB + V
- c) ALT + B
- d) FN + I
- e) CTRL + W

20. Considere a seguinte planilha elaborada no Microsoft Excel:

	A	B	C	D	E	F
1						
2	10/jan	13	6			
3	11/jan	8	8			
4	12/jan	7	12			
5	13/jan	5	4			
6	14/jan	11	7			
7	15/jun	10	15			
8						

Considerando a aplicação de fórmula mostrada, o valor exibido em C8 será:

- a) 27
- b) 13
- c) 106
- d) 34
- e) 8

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

21. Joana, durante a avaliação nutricional, relata um cansaço excessivo e dificuldade em manter hábitos alimentares saudáveis. O profissional, que conhece o histórico de obesidade grau I da paciente, após a avaliação nutricional, informa para Joana que o seu índice de massa corporal (IMC) foi calculado em 32 kg/m². Por conta disso, o profissional deseja adotar uma dieta equilibrada para

controle de peso. Com base nas informações e, considerando que Joana está com 35 anos, qual é a recomendação nutricional inicial mais adequada para este paciente com obesidade grau I?

- Prescrever uma dieta balanceada com controle da ingestão de calorias e aumento da atividade física, focando na redução gradual de peso, a abordagem equilibrada e gradual é a mais indicada para garantir a perda de peso saudável e sustentável.
- Adotar uma dieta de restrição calórica severa, visando redução rápida de peso, uma restrição calórica severa pode resultar em deficiências nutricionais e não é sustentável a longo prazo.
- Iniciar uma dieta rica em carboidratos complexos e reduzir completamente a ingestão de gorduras, o foco deve ser em equilíbrio e variedade nutricional, não na exclusão completa de macronutrientes.
- Recomendar uma dieta com ingestão elevada de proteínas para promover o aumento de massa muscular, a dieta deve ser balanceada, e o foco está na redução do peso corporal, não no aumento excessivo de proteínas.
- Adotar uma dieta de baixo carboidrato sem considerar a ingestão de micronutrientes essenciais, dietas de baixo carboidrato podem ser eficazes a curto prazo, mas devem ser balanceadas com a ingestão adequada de vitaminas e minerais.

22. Paulo, 45 anos, diagnosticado com diabetes tipo 2, está com níveis de glicose em jejum elevados e histórico de resistência à insulina. Durante a avaliação nutricional, ele apresenta um IMC de 28 kg/m² e dificuldades em controlar a dieta. Tendo por base a situação narrada, qual a principal recomendação dietética para este paciente com diabetes tipo 2?

- Adotar uma dieta hipocalórica rigorosa, eliminando totalmente os carboidratos, a exclusão total de carboidratos não é recomendada, já que eles são essenciais para o controle glicêmico.
- Aumentar a ingestão de proteínas e reduzir a ingestão de gorduras, com foco na redução do açúcar no sangue, o controle do consumo de gorduras e proteínas é importante, mas os carboidratos devem ser balanceados e não eliminados.
- Prescrever uma dieta balanceada, com controle rigoroso da ingestão de carboidratos e aumento de alimentos com baixo índice glicêmico, a dieta deve focar em carboidratos complexos, com baixo índice glicêmico, que ajudam no controle da glicose.
- Iniciar uma dieta rica em frutas e vegetais, mas sem controle das porções de carboidratos, embora frutas e vegetais sejam importantes, é necessário controlar a quantidade de carboidratos consumidos para evitar picos de glicose.
- Recomendar uma dieta com alto teor de carboidratos simples, para aumentar a energia disponível, os carboidratos simples devem ser limitados, pois podem causar picos de glicose no sangue.

23. Juliana, casada com Paulo, está com 30 anos e gestante no segundo trimestre de gestação. Em determinada consulta de rotina, ela informa ao nutricionista que apresentou um ganho de peso dentro dos padrões esperados, mas relata sentir-se frequentemente cansada e com dificuldades digestivas. Além disso, ela tem histórico de constipação e ansios alimentares específicos, como desejo por alimentos salgados e doces. Com base neste caso hipotético, qual a recomendação nutricional mais adequada para essa gestante?

- Aumentar a ingestão de proteínas e limitar a ingestão de líquidos, para evitar retenção de líquidos, a ingestão de líquidos deve ser mantida adequada para evitar desidratação e constipação, não limitando o consumo de água.
- Recomendar uma dieta rica em carboidratos simples para fornecer energia rápida e reduzir a fadiga, a dieta deve ser equilibrada, e não se deve priorizar carboidratos simples, pois podem aumentar o risco de ganho de peso excessivo e flutuações glicêmicas.

c) Iniciar uma dieta equilibrada, com foco no aumento de fibras, controle do sódio e ingestão adequada de micronutrientes essenciais, como ferro e cálcio, a dieta deve ser rica em fibras para melhorar a digestão, com controle do sódio e adequada ingestão de nutrientes essenciais para a saúde da mãe e do bebê.

d) Limitar a ingestão de líquidos e aumentar a ingestão de carnes para melhorar a digestão e combater a fadiga, a ingestão de líquidos é essencial para combater a constipação, e o foco deve ser em alimentos ricos em fibras, não em carnes.

e) Recomendar uma dieta hipocalórica rigorosa, com restrição de carboidratos e aumento da ingestão de proteínas, dietas restritivas durante a gestação não são recomendadas, já que podem prejudicar o desenvolvimento do feto.

24. Diagnosticada com hipertensão arterial sistêmica e apresentando níveis de pressão arterial elevados (160/100 mmHg), Dona Maria, de 60 anos, está em tratamento medicamentoso, mas ainda apresenta resistência no controle da pressão arterial. O IMC da paciente é de 30 kg/m², e ela tem histórico de ingestão elevada de sódio na dieta. Considerando tais informações, a principal recomendação dietética para o controle da hipertensão nesse caso é:

a) Recomendar uma dieta com alto teor de sódio e baixo consumo de potássio para melhorar a pressão arterial, dietas com alto teor de sódio são contraindicadas para hipertensão, pois agravam a condição.

b) Prescrever uma dieta com redução do consumo de sódio, aumento de potássio e controle da ingestão de gorduras saturadas, a redução do sódio e aumento de alimentos ricos em potássio são fundamentais para controlar a pressão arterial.

c) Iniciar uma dieta de baixo carboidrato, com aumento da ingestão de proteínas e gorduras, dietas de baixo carboidrato não são indicadas como principal abordagem para controle da hipertensão.

d) Aumentar a ingestão de líquidos para diluir o sódio no sangue e reduzir a pressão arterial, embora a hidratação seja importante, o controle do sódio é a chave para o manejo da hipertensão.

e) Recomendar uma dieta rica em saladas e alimentos ricos em gordura saturada para controlar a pressão arterial, a gordura saturada deve ser reduzida, não aumentada, em pacientes hipertensos.

25. Joca é um paciente do hospital MNM, com histórico de doença renal crônica. Durante uma avaliação, ele se apresenta com edema nas extremidades inferiores e pressão arterial elevada. Ele é acompanhado em terapia renal substitutiva (hemodiálise) e tem dificuldades em controlar a ingestão de líquidos e proteínas. Baseando-se nos fatos e, considerando que Joca possui 55 anos, a principal recomendação nutricional para este paciente em terapia renal substitutiva será:

a) Aumentar a ingestão de proteínas de alto valor biológico para melhorar a recuperação renal, a ingestão de proteínas deve ser controlada para evitar sobrecarga renal, e não aumentada excessivamente.

b) Reduzir a ingestão de líquidos, proteínas e fósforo, mantendo um controle rigoroso do sódio, a restrição de líquidos, proteínas e fósforo é essencial para pacientes em hemodiálise, para evitar sobrecarga renal e complicações.

c) Prescrever uma dieta rica em sódio e carboidratos para melhorar a pressão arterial, dietas ricas em sódio são contraindicadas para pacientes com doença renal, pois podem piorar a retenção de líquidos e a pressão arterial.

d) Iniciar uma dieta hipocalórica rigorosa, com restrição de carboidratos, dietas hipocalóricas rigorosas não são recomendadas para pacientes renais, pois podem comprometer o estado nutricional.

e) Aumentar a ingestão de alimentos ricos em cálcio para prevenir osteoporose, a ingestão de cálcio deve ser moderada e balanceada, já que os pacientes renais podem ter dificuldades em metabolizar este mineral.

26. Diagnosticada com anemia ferropriva, Laura, 45 anos, apresenta-se em uma unidade hospitalar com queixa de cansaço excessivo, palidez e falta de ar ao realizar atividades leves. O exame laboratorial revelou níveis de hemoglobina abaixo dos padrões de referência e o ferro sérico também estava diminuído. Com base nisso, a recomendação dietética mais adequada para o manejo dessa paciente com anemia ferropriva é:

- a) Recomendar o consumo de alimentos ricos em ferro não heme, como leguminosas e vegetais, sem a ingestão de vitamina C, pois a vitamina C é essencial para melhorar a absorção do ferro não heme, portanto, deve ser consumida junto com esses alimentos.
- b) Prescrever uma dieta com alto teor de cálcio para compensar a deficiência de ferro, o cálcio não tem um impacto direto na correção da deficiência de ferro e pode até interferir na sua absorção, sendo necessário um controle.
- c) Aumentar a ingestão de alimentos ricos em ferro heme, como carnes vermelhas, e alimentos ricos em vitamina C para melhorar a absorção do ferro, a combinação de ferro heme e vitamina C é fundamental, pois a vitamina C aumenta a biodisponibilidade do ferro.
- d) Reduzir o consumo de alimentos ricos em ferro e aumentar a ingestão de carboidratos para melhorar os níveis de energia, a ingestão de ferro deve ser aumentada, não reduzida, para combater a anemia ferropriva.
- e) Iniciar uma dieta rica em alimentos ricos em ácido fólico, já que é a principal causa de anemia, embora o ácido fólico seja importante, a causa da anemia nesta paciente é a deficiência de ferro, e o foco deve ser no aumento da ingestão de ferro.

27. João, um senhor de 60 anos, diagnosticado com hipertensão arterial sistêmica, apresenta pressão arterial de 160/100 mmHg e histórico de ingestão elevada de sódio. Durante uma consulta de rotina, ele apresenta edema nas pernas e queixa-se de cansaço durante atividades físicas leves. O IMC do paciente é 32 kg/m². Qual a abordagem nutricional mais adequada para o controle da hipertensão nesse paciente?

- a) Aumentar a ingestão de sódio e carboidratos para melhorar o controle da pressão arterial, a ingestão de sódio deve ser limitada, pois o excesso agrava a hipertensão, e a ingestão de carboidratos deve ser equilibrada.
- b) Prescrever uma dieta rica em proteínas e com restrição de carboidratos simples, mas sem controle de sódio, o controle de sódio é fundamental, e o foco deve ser em uma dieta equilibrada, com redução de sódio, não apenas na restrição de carboidratos.
- c) Iniciar uma dieta rica em gorduras trans e carboidratos para aumentar a energia e reduzir a pressão arterial, gorduras trans e carboidratos simples devem ser evitados, pois contribuem para o aumento da pressão arterial e da inflamação.
- d) Reduzir a ingestão de gorduras saturadas e colesterol, mas não é necessário controlar a ingestão de sódio, o controle do sódio é crucial no tratamento da hipertensão, juntamente com a limitação das gorduras saturadas.
- e) Reduzir a ingestão de sódio, aumentar a ingestão de potássio e manter o consumo de gorduras saturadas, a redução de sódio e o aumento de potássio são essenciais, mas as gorduras saturadas devem ser limitadas, pois elas podem agravar a hipertensão.

28. Determinada paciente de 25 anos com diagnóstico de fenilcetonúria em seu primeiro ano de vida, sabe que o seu tratamento inclui dieta rigorosa com restrição de fenilalanina. Ela segue acompanhamento nutricional e tem dificuldades com a adesão à dieta. Com base nisso, qual principal consideração nutricional ao planejar a dieta para esse paciente com fenilcetonúria?

- a) Iniciar uma dieta rica em proteínas animais para suprir a deficiência de aminoácidos, a fenilcetonúria exige restrição de proteínas, não aumento, para evitar acúmulo de fenilalanina.

- b) Prescrever uma dieta com fenilalanina livre, utilizando fórmulas especiais para fornecer os aminoácidos necessários, o tratamento da fenilcetonúria envolve a restrição de fenilalanina e o uso de fórmulas especiais para garantir a ingestão de outros aminoácidos essenciais.

- c) Iniciar uma dieta rica em alimentos ricos em ferro para compensar a deficiência de ferro, embora o ferro seja importante, a principal consideração na fenilcetonúria é a restrição de fenilalanina, não a suplementação de ferro.

- d) Aumentar o consumo de alimentos ricos em fenilalanina para promover o crescimento e desenvolvimento, o aumento de fenilalanina deve ser evitado, pois pode levar a danos neurológicos e complicações cognitivas.

- e) Iniciar uma dieta com alto conteúdo de carboidratos e baixo teor de proteínas, a dieta deve ser cuidadosamente controlada em proteínas, e não deve ser excessivamente rica em carboidratos.

29. Após receber o diagnóstico de doença hepática crônica, Carlos se apresenta em uma unidade hospitalar com queixa de cansaço constante, perda de peso não intencional e edema abdominal. Os exames laboratoriais indicam níveis elevados de bilirrubina e transaminases hepáticas. Considerando que Carlos está com 40 anos, a principal recomendação dietética para este paciente com doença hepática crônica é:

- a) Iniciar uma dieta com alto teor de sódio e líquidos para melhorar o volume sanguíneo e reduzir o edema, a ingestão de sódio deve ser restrita para evitar retenção de líquidos, e a dieta deve ser cuidadosamente balanceada em sódio e líquidos.

- b) Prescrever uma dieta hipocalórica com restrição de proteínas e aumento de carboidratos para preservar a função hepática, a restrição de proteínas não é indicada para a maioria dos pacientes com doença hepática crônica, a não ser que haja encefalopatia hepática.

- c) Recomendar uma dieta com alimentos ricos em cálcio e vitamina D, sem considerar a ingestão de proteínas, embora o cálcio e a vitamina D sejam importantes, a dieta deve ser equilibrada e incluir a ingestão de proteínas adequadas para evitar a caquexia hepática.

- d) Aumentar a ingestão de proteínas de origem animal para melhorar a função hepática, em pacientes com doença hepática crônica, é necessário controlar a ingestão de proteínas para evitar a sobrecarga do fígado e o desenvolvimento de encefalopatia hepática.

- e) Iniciar uma dieta com restrição total de carboidratos para melhorar a função hepática, a restrição de carboidratos pode ser prejudicial, pois o fígado precisa de glicose para suas funções metabólicas.

30. Após receber o diagnóstico de obesidade, Sílvia se apresenta em determinada unidade hospitalar com queixas de falta de energia, dores articulares e dificuldades em adotar hábitos alimentares saudáveis. Sílvia está com 50 anos e é sedentária, sendo que o seu IMC é de 34 kg/m². Qual a recomendação dietética inicial mais indicada para esse paciente com obesidade?

- a) Aumentar a ingestão de alimentos ricos em carboidratos simples e gorduras trans para fornecer energia rápida, o aumento de carboidratos simples e gorduras trans não é recomendado para o controle do peso e a saúde geral.

- b) Prescrever uma dieta hipocalórica balanceada, com redução gradual de calorias e foco no aumento da atividade física, uma abordagem equilibrada, com redução gradual de calorias e aumento da atividade física, é a mais eficaz para o manejo da obesidade.

- c) Iniciar uma dieta de alto carboidrato e baixo teor de proteínas para reduzir o peso rapidamente, dietas de baixo teor proteico não são adequadas para o controle saudável da obesidade, pois as proteínas desempenham um papel importante no metabolismo.

- d) Recomendar uma dieta rica em proteínas e gorduras saturadas para aumentar a saciedade, embora a proteína seja

importante, o foco deve ser em uma dieta balanceada, com controle de calorias e nutrientes.

e) Adotar uma dieta extremamente restritiva para alcançar perda de peso rápida, dietas extremamente restritivas podem levar a deficiências nutricionais e não são sustentáveis a longo prazo.

31. Certo paciente masculino de 70 anos, diagnosticado com Doença Arterial Periférica (DAP), apresenta dor intermitente nas pernas ao caminhar, especialmente em esforços físicos. O exame de índice tornozelo-braço (ITB) revelou valores baixos, sugerindo comprometimento da circulação nas extremidades inferiores. Com base nessas informações, qual a recomendação dietética mais apropriada para esse paciente com Doença Arterial Periférica?

a) Aumentar a ingestão de alimentos ricos em sódio e reduzir a ingestão de fibras, o aumento do sódio deve ser evitado, pois pode agravar a retenção de líquidos e a hipertensão, enquanto as fibras devem ser aumentadas para melhorar a saúde cardiovascular.

b) Reduzir a ingestão de carboidratos e aumentar a ingestão de proteína animal para promover o controle glicêmico, o controle de carboidratos é importante, mas o foco principal é na redução da gordura saturada e aumento dos ácidos graxos essenciais.

c) Iniciar uma dieta rica em carboidratos simples e rica em gorduras saturadas para melhorar a circulação sanguínea, carboidratos simples e gorduras saturadas não são recomendados para melhorar a circulação, pois podem agravar o quadro de DAP.

d) Prescrever uma dieta com baixo teor de gordura saturada, rica em ácidos graxos ômega-3 e aumento de fibras, a ingestão de ácidos graxos ômega-3 e fibras é benéfica para melhorar a saúde cardiovascular e reduzir a inflamação associada à DAP.

e) Aumentar o consumo de alimentos ricos em cálcio e reduzir o sódio, embora o cálcio seja importante, a principal recomendação para DAP é a redução da gordura saturada e aumento de fibras, não a suplementação de cálcio.

32. Anderson foi diagnosticado com obesidade mórbida, apresentando um IMC de 40 kg/m² e queixando-se de dificuldade para controlar os hábitos alimentares e realizar atividades físicas. Ele busca um plano nutricional para reduzir o peso de maneira saudável e eficaz. Considerando que Anderson acabou de completar 30 anos, qual a principal abordagem nutricional para o manejo da obesidade mórbida?

a) Iniciar uma dieta com restrição severa de calorias e a exclusão total de carboidratos, a restrição severa de calorias e a exclusão total de carboidratos não são sustentáveis e podem causar deficiências nutricionais.

b) Prescrever uma dieta hipocalórica balanceada, com controle de porções e foco na reeducação alimentar e aumento de atividade física, a abordagem hipocalórica balanceada é a mais eficaz, focando na perda gradual de peso e no fortalecimento de hábitos saudáveis.

c) Aumentar a ingestão de proteínas e gorduras saturadas para promover a saciedade, embora as proteínas sejam importantes, as gorduras saturadas devem ser evitadas para promover uma alimentação saudável e equilibrada.

d) Recomendar uma dieta rica em carboidratos simples e aumento do consumo de refrigerantes, o consumo de carboidratos simples e refrigerantes não é indicado, pois eles contribuem para o aumento de peso e prejudicam a saúde.

e) Iniciar uma dieta de baixo teor calórico, mas rica em carboidratos simples, para acelerar a perda de peso, dietas ricas em carboidratos simples não são recomendadas, pois causam picos de glicose e aumentam o risco de ganho de peso.

33. Diagnosticada com diabetes tipo 2 e apresentando hiperglicemia pós-prandial elevada, Raquel, 45 anos, decide buscar um nutricionista para melhorar sua saúde através de bons hábitos alimentares. Após a avaliação

nutricional, ela relata que tem dificuldades para seguir uma dieta equilibrada devido à falta de tempo e preparo de refeições saudáveis. Ainda, o seu IMC após a avaliação é 29 kg/m². Desta forma, qual a principal recomendação dietética para o controle da diabetes tipo 2 nesse caso?

a) Aumentar o consumo de carboidratos simples para controlar os níveis de glicose rapidamente, o aumento de carboidratos simples pode causar picos de glicose, o que deve ser evitado no controle da diabetes.

b) Recomendar uma dieta rica em proteínas e gorduras, sem controle dos carboidratos, o controle de carboidratos é fundamental, e a dieta deve ser balanceada para garantir a absorção adequada de nutrientes.

c) Aumentar a ingestão de alimentos ricos em gordura saturada para melhorar o controle glicêmico, a gordura saturada deve ser limitada, pois ela pode aumentar o risco de complicações associadas à diabetes.

d) Prescrever uma dieta de baixo carboidrato e alta ingestão de gorduras trans para reduzir os níveis de glicose, as gorduras trans devem ser evitadas, pois são prejudiciais à saúde cardiovascular e ao controle glicêmico.

e) Iniciar uma dieta balanceada com carboidratos complexos de baixo índice glicêmico, controle das porções e redução da ingestão de gorduras saturadas, dietas com carboidratos de baixo índice glicêmico ajudam a controlar a glicose no sangue e promovem uma perda de peso saudável.

34. Mauricio, diagnosticado com doença celíaca, é levado para a emergência por sua esposa após apresentar distúrbios gastrointestinais, como diarreia e dor abdominal, após ingestão de alimentos que contêm glúten. Com base nisso e considerando que o paciente possui 40 anos, qual a recomendação dietética mais apropriada para esse paciente com doença celíaca?

a) Iniciar uma dieta rica em alimentos sem glúten, evitando completamente trigo, cevada e centeio, mas permitindo o consumo de outros grãos com glúten, a exclusão total do glúten é essencial no tratamento da doença celíaca.

b) Aumentar a ingestão de alimentos ricos em glúten para melhorar a absorção de nutrientes, a ingestão de glúten deve ser evitada, pois ele provoca inflamação e danos ao intestino delgado.

c) Prescrever uma dieta hipocalórica, com controle do glúten e inclusão de alimentos ricos em cálcio e ferro, embora o controle do glúten seja necessário, a dieta deve ser balanceada com foco na ingestão adequada de nutrientes essenciais, como cálcio e ferro.

d) Iniciar uma dieta rica em fibras solúveis e eliminar o glúten apenas parcialmente, a exclusão total do glúten é a única maneira eficaz de tratar a doença celíaca.

e) Recomendar o consumo de alimentos com glúten sem se preocupar com a forma de preparo, o consumo de glúten deve ser completamente evitado, sem exceções, para evitar danos ao intestino.

35. Diagnosticada com dislipidemia (colesterol total elevado e triglicérides altos), Cláudia apresenta um histórico de consumo excessivo de gorduras saturadas e baixo consumo de fibras. Após a realização de uma avaliação em determinado hospital, o exame de colesterol HDL mostrou níveis reduzidos. Considerando que Cláudia completou 50 anos, qual a recomendação nutricional mais apropriada para o controle da dislipidemia nesse paciente?

a) Recomendar uma dieta rica em gorduras saturadas e trans, com aumento da ingestão de carboidratos simples, o aumento de gorduras saturadas e trans e carboidratos simples pode piorar a dislipidemia, aumentando os níveis de colesterol LDL e triglicérides.

b) Prescrever uma dieta rica em fibras solúveis, ácidos graxos ômega-3 e redução de gorduras saturadas e trans, o aumento de fibras solúveis e ácidos graxos ômega-3 ajuda a melhorar o perfil lipídico e reduzir os níveis de colesterol LDL.

c) Aumentar a ingestão de gorduras trans e proteínas de origem animal para melhorar o controle do colesterol, o

aumento de gorduras trans e proteínas de origem animal não é recomendado para o controle da dislipidemia, pois pode agravar a condição.

d) Iniciar uma dieta de baixo carboidrato e aumento da ingestão de gorduras saturadas para controlar os níveis de triglicerídeos, dietas ricas em gorduras saturadas não são eficazes no controle da dislipidemia e podem aumentar os níveis de colesterol LDL.

e) Recomendar uma dieta com redução da ingestão de fibras e aumento de carboidratos refinados, a redução de fibras e o aumento de carboidratos refinados podem piorar o quadro de dislipidemia e aumentar os níveis de triglicerídeos.

36. Uma idosa de 65 anos foi diagnosticada com osteoporose. Durante uma consulta de rotina, ela relatou queixas de dores nas costas, especialmente ao realizar movimentos de flexão. A densidade óssea foi confirmada como baixa através de exame de densitometria óssea. Ainda, ela relata dificuldades para caminhar e aumento do risco de fraturas devido à fragilidade óssea. Qual a principal recomendação dietética para o manejo da osteoporose nesse paciente?

a) Aumentar a ingestão de cálcio, especialmente de fontes vegetais, sem considerar a necessidade de vitamina D, a vitamina D é crucial para a absorção adequada de cálcio, então ambas devem ser ajustadas na dieta do paciente.

b) Prescrever uma dieta rica em proteínas e carboidratos simples para melhorar a saúde óssea, a proteína é importante, mas o foco para osteoporose deve ser no aumento do cálcio e vitamina D, não carboidratos simples.

c) Aumentar a ingestão de cálcio e vitamina D, com foco em alimentos ricos nesses nutrientes e suplementação quando necessário, o cálcio e a vitamina D são essenciais para a manutenção da saúde óssea e devem ser consumidos em quantidade suficiente.

d) Recomendar uma dieta com baixo teor de cálcio, já que a suplementação pode ser mais eficaz, embora a suplementação seja útil, a ingestão adequada de cálcio na dieta é fundamental para a prevenção da osteoporose.

e) Reduzir a ingestão de cálcio e aumentar a ingestão de gordura saturada para melhorar a saúde óssea, a gordura saturada não tem impacto positivo na saúde óssea, e o cálcio deve ser consumido em quantidade adequada.

37. Certa paciente feminina não identificada de 45 anos, com histórico de câncer de mama, em tratamento quimioterápico, apresenta perda de apetite, náuseas frequentes e cansaço extremo ao dar entrada em um hospital de emergência. Ela apresenta dificuldades para manter uma alimentação equilibrada devido aos efeitos colaterais do tratamento. Qual a principal estratégia nutricional para esse paciente em tratamento quimioterápico?

a) Focar em uma dieta com baixo teor de calorias, para evitar ganho de peso durante o tratamento, durante o tratamento quimioterápico, o foco deve ser na manutenção da massa corporal magra, não na restrição calórica.

b) Recomendar uma dieta líquida de baixo teor calórico para reduzir náuseas e facilitar a ingestão de nutrientes, dietas líquidas podem ser úteis, mas devem ser nutricionalmente equilibradas e garantir a ingestão adequada de calorias e nutrientes.

c) Aumentar a ingestão de calorias e proteínas, com foco na manutenção do peso corporal e redução da perda muscular, durante o tratamento quimioterápico, é importante garantir a ingestão adequada de calorias e proteínas para prevenir a perda muscular e a desnutrição.

d) Prescrever uma dieta com grande ingestão de carboidratos simples para melhorar a energia e reduzir a fadiga, embora carboidratos sejam importantes para a energia, carboidratos simples não são a melhor escolha, pois podem causar picos de glicose e não são sustentáveis a longo prazo.

e) Iniciar uma dieta rica em fibras para aliviar as náuseas e melhorar a digestão, a ingestão de fibras deve ser controlada,

pois pode piorar as náuseas e problemas intestinais durante a quimioterapia.

38. Determinada paciente feminina de 60 anos, com diagnóstico de síndrome metabólica, apresenta resistência à insulina, hipertensão arterial, e níveis elevados de triglicerídeos durante uma consulta de rotina. Por conta disso, ela está buscando orientação nutricional para prevenir complicações cardiovasculares e melhorar o controle glicêmico. Desta forma, qual a recomendação nutricional mais indicada para o manejo da síndrome metabólica nesse caso?

a) Reduzir a ingestão de carboidratos simples e aumentar a ingestão de gorduras saturadas para melhorar o controle glicêmico, o aumento de gorduras saturadas não é recomendado, pois pode piorar o controle lipídico e cardiovascular.

b) Prescrever uma dieta rica em carboidratos de baixo índice glicêmico, com redução de gorduras saturadas e aumento de fibras, a escolha de carboidratos de baixo índice glicêmico, juntamente com a redução de gorduras saturadas e o aumento de fibras, é fundamental para melhorar o controle glicêmico e lipídico.

c) Aumentar a ingestão de gorduras trans e carboidratos simples para promover aumento de energia, gorduras trans e carboidratos simples devem ser evitados em pacientes com síndrome metabólica, pois eles pioram o controle glicêmico e lipídico.

d) Iniciar uma dieta hipocalórica, sem controle de macronutrientes, para reduzir o peso rapidamente, a síndrome metabólica exige uma abordagem dietética equilibrada e sustentável, e não dietas hipocalóricas severas.

e) Iniciar uma dieta rica em proteínas de origem animal e baixa em carboidratos para controlar os níveis de triglicerídeos, o controle dos carboidratos é importante, mas a dieta deve ser balanceada e incluir todos os macronutrientes adequados.

39. Mário, diagnosticado com hipertensão e com histórico de consumo excessivo de álcool e dieta rica em sódio e gorduras saturadas, é levado para a emergência apresentando aumento da pressão arterial e queixas de cansaço ao realizar atividades físicas. Considerado que Mário já possui 50 anos, qual a recomendação dietética mais adequada para controlar a hipertensão nesse paciente?

a) Aumentar a ingestão de sódio para melhorar a retenção de líquidos e controle de pressão arterial, o aumento do sódio agrava a hipertensão, por isso deve ser evitado em pacientes hipertensos.

b) Prescrever uma dieta com redução de sódio, aumento de potássio, fibras e redução de gorduras saturadas, a redução de sódio, o aumento de potássio e fibras, e a redução de gorduras saturadas são fundamentais no controle da hipertensão.

c) Recomendar uma dieta com alto teor de gorduras saturadas e carboidratos simples para melhorar a energia, dietas com gorduras saturadas e carboidratos simples devem ser evitadas, pois contribuem para o aumento da pressão arterial e do risco cardiovascular.

d) Iniciar uma dieta hipocalórica para redução rápida de peso e controle da pressão arterial, embora o controle do peso seja importante, a dieta deve ser equilibrada, não excessivamente restritiva.

e) Aumentar a ingestão de líquidos e reduzir o consumo de potássio, a ingestão de líquidos deve ser mantida em níveis adequados, mas a principal recomendação é reduzir o sódio e aumentar o potássio.

40. Bianca, paciente de 30 anos, com diagnóstico de síndrome do intestino irritável (SII), apresenta episódios recorrentes de dor abdominal, distensão e alterações no hábito intestinal. Durante uma consulta, ela relatou que os sintomas pioram após o consumo de alimentos ricos em fibras e gorduras. Com base nessas informações, qual a

principal recomendação dietética para o manejo da síndrome do intestino irritável nesse paciente?

- a)** Aumentar a ingestão de fibras solúveis e reduzir a ingestão de carboidratos complexos, a ingestão excessiva de fibras pode piorar os sintomas da SII, por isso deve ser controlada de forma personalizada.
- b)** Prescrever uma dieta rica em fibras insolúveis, com foco em alimentos vegetais e grãos integrais, fibras insolúveis podem irritar ainda mais o trato gastrointestinal em pacientes com SII, sendo necessário reduzir sua ingestão.
- c)** Recomendar uma dieta pobre em fibras e rica em alimentos gordurosos para melhorar a absorção de nutrientes, dietas ricas em gorduras podem agravar os sintomas da SII, e a ingestão de fibras deve ser ajustada conforme a tolerância do paciente.
- d)** Iniciar uma dieta de baixo carboidrato, sem controle das gorduras, para aliviar os sintomas da SII, dietas de baixo carboidrato podem ser eficazes para alguns pacientes, mas o controle das gorduras também é necessário para melhorar a digestão.
- e)** Recomendar uma dieta sem glúten e sem lactose, sem considerar os sintomas do paciente, a eliminação de glúten e lactose não é sempre necessária e deve ser feita com base nas necessidades individuais do paciente.
-

