

O texto seguinte servirá de base para responder às questões de 1 a 5.

Tomar colágeno mantém elasticidade da pele, mas não previne rugas

O consumo diário de suplementos de colágeno melhora a elasticidade e a hidratação da pele, contribuindo para uma aparência mais jovem. Entretanto, evidências científicas indicam que essa suplementação não impede o surgimento de rugas. Uma revisão recente de estudos avaliou os dados disponíveis e concluiu que cápsulas ou pó de colágeno trazem benefícios moderados à pele quando utilizados de forma contínua, embora não representem uma solução imediata para o envelhecimento cutâneo.

Os resultados também sugerem que esses suplementos ajudam a reduzir desgaste, dor e rigidez nas articulações associados à artrite. A análise reuniu dados de mais de uma centena de estudos envolvendo milhares de participantes, investigando os possíveis efeitos do colágeno sobre diferentes aspectos da saúde.

O colágeno é uma proteína produzida naturalmente pelo organismo e exerce papel estrutural importante ao fornecer suporte e resistência à pele, às unhas, aos ossos e a tecidos conjuntivos como tendões e cartilagens. Com o passar do tempo, porém, a produção dessa proteína diminui, enquanto o colágeno já existente sofre degradação mais acelerada.

Esse processo é intensificado por fatores como tabagismo e exposição frequente ao sol. Durante a menopausa, por exemplo, a pele feminina perde cerca de um terço do colágeno existente, o que contribui para alterações visíveis na estrutura cutânea.

No mercado, existem diferentes tipos de suplementos, incluindo versões de origem marinha, bovina e alternativas voltadas ao público vegano. A revisão científica, no entanto, não encontrou evidências suficientes para afirmar que algum desses tipos seja mais eficaz do que os demais.

Os pesquisadores destacam que muitas investigações sobre suplementos de colágeno receberam financiamento da indústria do setor, o que exige cautela na interpretação dos resultados. Ainda assim, a revisão que reuniu esses dados avaliou de forma ampla as evidências disponíveis.

De acordo com os autores, o colágeno não deve ser considerado uma solução universal contra o envelhecimento. Quando utilizado de forma contínua ao longo do tempo, traz benefícios consistentes para aspectos como hidratação e tônus da pele, além de auxiliar em condições articulares. Esses efeitos contribuem para uma aparência mais jovem, mas não eliminam completamente os sinais do envelhecimento.

Nesse contexto, o colágeno deve ser visto como parte de uma estratégia mais ampla de cuidado com a pele

envelhecida ou afetada pela exposição solar, e não como um tratamento capaz de impedir o aparecimento de rugas.

Especialistas em nutrição também destacam a importância da alimentação para a saúde da pele. Nutrientes como a vitamina C participam da formação de colágeno e são obtidos por meio de alimentos como frutas cítricas, frutas vermelhas, vegetais verdes, pimentões e tomates. O zinco, presente em carnes, aves, frutos do mar, nozes, sementes e grãos integrais, também contribui para a produção dessa proteína pelo organismo.

Especialistas em dermatologia ressaltam que são necessários mais estudos específicos e metodologicamente robustos para confirmar os efeitos atribuídos à suplementação de colágeno.

<https://www.bbc.com/portuguese/articles/c4g0p2dmj4eo>. adaptado.

Questão 01

O texto discute resultados de pesquisas científicas sobre os efeitos da suplementação de colágeno no organismo humano, apresentando informações sobre possíveis benefícios, limites de sua utilização e fatores associados ao envelhecimento da pele.

De acordo com as informações apresentadas no texto, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) O texto conclui que os suplementos de colágeno substituem progressivamente a produção natural da proteína no organismo, funcionando como estratégia central de prevenção do envelhecimento da pele e de manutenção da estrutura cutânea ao longo do tempo.
- (B) O texto defende que os diferentes tipos de suplementos de colágeno disponíveis no mercado apresentam níveis comprovadamente distintos de eficácia, alguns considerados mais eficientes na melhora da elasticidade da pele e na prevenção do envelhecimento cutâneo.
- (C) O texto afirma que os suplementos de colágeno trazem benefícios moderados para a pele e para as articulações, mas ressalta que esses efeitos não impedem o surgimento de rugas nem representam solução definitiva para o envelhecimento.
- (D) O texto sustenta que a suplementação de colágeno impede o surgimento de rugas quando associada à ingestão de nutrientes que favorecem sua produção no organismo, como vitamina C, zinco e outros alimentos essenciais a uma dieta rica em colágeno.

Questão 02

Os resultados "também" sugerem que "esses" suplementos ajudam a reduzir desgaste, dor e rigidez nas articulações associados à artrite.

Em relação à classe gramatical dos termos destacados no período, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) No período apresentado, "também" exerce função de partícula expletiva, enquanto "esses" funciona como adjetivo qualificativo ligado ao substantivo "suplementos".
- (B) No período apresentado, "também" funciona como advérbio de inclusão, enquanto "esses" atua como pronome demonstrativo que determina o substantivo "suplementos".
- (C) No período apresentado, "também" funciona como advérbio de intensidade, enquanto "esses" exerce função de pronome pessoal que retoma termo anteriormente mencionado.
- (D) No período apresentado, "também" exerce função de conjunção aditiva, enquanto "esses" atua como artigo definido que introduz o substantivo "suplementos".

Questão 03

Especialistas em dermatologia ressaltam que são necessários mais estudos específicos e metodologicamente robustos para confirmar os efeitos atribuídos à suplementação de colágeno.

No contexto do período apresentado, o termo "robustos" pode ser substituído, sem alteração de sentido, por:

- (A) "Recentes".
- (B) "Numerosos".
- (C) "Consistentes".
- (D) "Rápidos".

Questão 04

Nesse contexto, o colágeno deve ser visto como parte de uma estratégia mais ampla de cuidado com a pele envelhecida ou afetada pela exposição solar, e não como um tratamento capaz de impedir o aparecimento de rugas.

Considerando as regras de pontuação da norma padrão da língua portuguesa, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) O colágeno nesse contexto deve ser visto como parte de uma estratégia mais ampla de cuidado com a pele envelhecida ou afetada pela exposição solar; e não como um tratamento capaz de impedir o aparecimento de rugas.
- (B) O colágeno deve ser visto nesse contexto — como parte de uma estratégia mais ampla de cuidado com a pele envelhecida ou afetada pela exposição solar — e não como um tratamento capaz de impedir o aparecimento de rugas.
- (C) O colágeno, nesse contexto deve ser visto como parte de uma estratégia mais ampla de cuidado com a pele envelhecida ou afetada pela exposição solar, e não como um tratamento capaz de impedir o aparecimento de rugas.
- (D) O colágeno, nesse contexto, deve ser visto como parte de uma estratégia mais ampla de cuidado com a pele envelhecida ou afetada pela exposição solar, e não como um tratamento capaz de impedir o aparecimento de rugas.

Questão 05

Nutrientes como a vitamina C participam da formação de colágeno e "são" obtidos por meio de alimentos como frutas cítricas.

Conjugando o verbo destacado no pretérito imperfeito do indicativo, tem-se:

- (A) Nutrientes como a vitamina C participam da formação de colágeno e sejam obtidos por meio de alimentos como frutas cítricas.
- (B) Nutrientes como a vitamina C participam da formação de colágeno e eram obtidos por meio de alimentos como frutas cítricas.
- (C) Nutrientes como a vitamina C participam da formação de colágeno e seriam obtidos por meio de alimentos como frutas cítricas.
- (D) Nutrientes como a vitamina C participam da formação de colágeno e foram obtidos por meio de alimentos como frutas cítricas.

MATEMÁTICA BÁSICA

Questão 06

Uma máquina utilizada em uma pequena fábrica produz 45 peças em 3 horas de funcionamento contínuo. Mantendo o mesmo ritmo de produção, quantas peças serão produzidas em 5 horas?

- (A) 72 peças.
- (B) 80 peças.
- (C) 75 peças.
- (D) 70 peças.

Questão 07

Durante a construção de um pequeno jardim, foram utilizados três pedaços de mangueira para irrigação. O primeiro possui 2,5 m de comprimento, o segundo mede 3,2 m e o terceiro mede 1,8 m. Com base nesses valores, qual será o comprimento total obtido?

- (A) O comprimento total será de 7,8 m.
- (B) O comprimento total será de 6,9 m.
- (C) O comprimento total será de 7,2 m.
- (D) O comprimento total será de 7,5 m.

Questão 08

Uma viagem de ônibus teve início às 8 horas e 35 minutos da manhã e terminou às 11 horas e 20 minutos do mesmo dia. Considerando apenas esse intervalo de tempo, determine a duração total da viagem.

- (A) 2 horas e 45 minutos.
- (B) 2 horas e 35 minutos.
- (C) 2 horas e 50 minutos.
- (D) 3 horas e 05 minutos.

Questão 09

Uma quadra retangular utilizada para atividades esportivas possui 18 m de comprimento e 12 m de largura. A direção da escola pretende cobrir completamente essa área com um novo revestimento antiderrapante. Para isso, é necessário calcular a área total da quadra com base nas medidas fornecidas. Considerando que toda a superfície será revestida, determine a medida da área (A) ocupada por essa quadra.

- (A) $A = 228 \text{ m}^2$.
- (B) $A = 204 \text{ m}^2$.
- (C) $A = 192 \text{ m}^2$.
- (D) $A = 216 \text{ m}^2$.

Questão 10

Uma loja de material escolar anunciou um desconto de 20% em uma mochila cujo preço original é de 150 reais. Um estudante decidiu comprar o produto durante a promoção. Considerando essas informações, determine o preço final da mochila após o desconto.

- (A) O preço final será de R\$ 130,00.
- (B) O preço final será de R\$ 120,00.
- (C) O preço final será de R\$ 110,00.
- (D) O preço final será de R\$ 125,00.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Questão 11

Um ambiente escolar saudável e acolhedor promove aprendizado, bem-estar e desenvolvimento integral dos alunos. No ambiente escolar, o zelador convive com crianças, adolescentes e professores. Assinale a alternativa que descreve uma atitude de ética e cidadania no serviço público.

- (A) Comentar com os pais dos alunos, no portão da escola, sobre as notas baixas de determinados estudantes.
- (B) Utilizar o computador da biblioteca para acessar redes sociais pessoais durante o horário de trabalho.
- (C) Tratar todos os membros da comunidade escolar com respeito, sem distinção de raça, religião ou cargo.
- (D) Entrar nas salas de aula sem bater na porta, interrompendo a explicação do professor para recolher o lixo.

Questão 12

A limpeza regular de pisos de cerâmica é fundamental não apenas para a estética, mas também para a durabilidade do material, higiene do ambiente e segurança dos usuários. Para a limpeza de pisos de cerâmica muito encardidos, é CORRETO afirmar que o zelador deve:

- (A) Usar ácido muriático puro sem diluição.
- (B) Aplicar detergente desincrustante próprio, seguindo a diluição do fabricante.
- (C) Deixar o piso molhado com sabão em pó por 24 horas.
- (D) Raspar com faca de cozinha para não gastar produto químico.

Questão 13

O patrimônio escolar compreende o conjunto de bens físicos (prédios, mobília, equipamentos) e materiais didáticos de uma instituição de ensino, além do seu legado histórico e cultural. Essencial para a qualidade do ensino, sua preservação é uma responsabilidade coletiva da comunidade escolar, promovendo cidadania, pertencimento e um ambiente seguro e acolhedor. É CORRETO afirmar que a atribuição do zelador em relação ao patrimônio escolar é:

- (A) Vender móveis velhos da escola para arrecadar fundos para a festa junina.
- (B) Decidir sozinho quais alunos podem entrar ou sair da escola fora do horário.
- (C) Zelar pela guarda dos materiais, relatando danos em fechaduras, vidros ou lâmpadas queimadas.
- (D) Realizar reformas estruturais complexas, como troca de fiação elétrica de alta tensão.

Questão 14

A ética na zeladoria envolve respeito, discrição, honestidade e responsabilidade, sendo crucial para a convivência e segurança. É CORRETO afirmar que a ética no trabalho de zeladoria implica em:

- (A) Priorizar a limpeza da sala dos amigos e deixar as outras para depois.
- (B) Contar para os vizinhos da escola sobre o comportamento dos professores.
- (C) Aceitar gorjetas de pais para deixar o aluno sair mais cedo.
- (D) Manter sigilo sobre informações que tenha acesso durante a limpeza das salas da diretoria.

Questão 15

Durante a higienização semanal dos azulejos das paredes do banheiro masculino da escola, o zelador nota que o rejunte apresenta manchas escuras (limo). Para realizar a limpeza correta sem danificar o brilho do revestimento e garantir a desinfecção, assinale a alternativa CORRETA que corresponde ao produto e procedimento adequado.

- (A) Utilizar detergente neutro para a limpeza da sujeira pesada, seguido de solução de hipoclorito de sódio diluída para desinfecção.
- (B) Usar querosene para remover o limo e finalizar com cera líquida para dar brilho aos azulejos do banheiro.

- (C) Misturar desinfetante perfumado com álcool 92% e aplicar com um pano seco, sem enxaguar.
- (D) Lavar apenas com água morna, pois qualquer produto químico retira a camada de esmalte protetor do azulejo.

Questão 16

Um princípio de incêndio é o início de uma combustão, caracterizado por chamas pequenas e controláveis com recursos locais (como extintores) antes de se espalhar. Ao avistar um princípio de incêndio em um cesto de papéis, com ausência de eletricidade, assinale a alternativa CORRETA que corresponde ao extintor adequado para combater o incêndio.

- (A) Gás carbônico (CO₂) se o fogo for em óleo de cozinha.
- (B) Espuma, mesmo que haja fiação elétrica exposta no local.
- (C) Pó químico seco se houver computadores ligados perto.
- (D) Água.

Questão 17

A conservação de móveis de madeira e equipamentos eletrônicos exige cuidados específicos para garantir a durabilidade e o funcionamento adequado, focando principalmente no controle de umidade, limpeza correta e proteção contra agentes externos (sol, poeira e calor). Para a conservação de móveis de madeira e equipamentos eletrônicos em uma secretaria escolar, é CORRETO afirmar que o zelador deve:

- (A) Utilizar álcool isopropílico 92% sobre as telas de monitores para remover manchas de dedos.
- (B) Lavar os móveis com mangueira uma vez por semana para garantir a higiene total.
- (C) Aplicar lustra-móveis nos computadores para evitar poeira.
- (D) Usar pano levemente umedecido em água e sabão neutro para os móveis e pano seco/específico para eletrônicos.

Questão 18

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) é fundamental para a saúde pública brasileira pois atua como a principal barreira de proteção contra riscos sanitários. Sobre o estabelecimentos que manipulam alimentos (cantinas escolares), julgue as afirmativas abaixo:

I. Armazenar produtos de limpeza em armário exclusivo, porém localizado no mesmo ambiente de estocagem de alimentos, desde que devidamente identificados e vedados.

II. Manter cronograma periódico de higienização das caixas d'água, com intervalo máximo de seis meses e registro das realizações.

III. Adotar medidas de controle de pragas, podendo incluir o uso de barreiras físicas e, em casos específicos, métodos alternativos de controle ambiental supervisionados.

IV. Utilizar panos de tecido para limpeza de superfícies, desde que submetidos à higienização frequente e mantidos em condições adequadas de uso.

Está CORRETO o que se afirma em:

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

Questão 19

O conceito de 5S é uma metodologia de gestão de qualidade e organização originária do Japão, amplamente utilizada na zeladoria, limpeza, manutenção e gestão de facilidades para transformar ambientes caóticos em espaços funcionais. O conceito de "5S" é muito utilizado na zeladoria para melhorar a produtividade. É CORRETO afirmar que o senso de Seiri consiste em:

- (A) Sempre padronizar o uniforme de todos os zeladores da rede municipal.
- (B) Sempre pintar todas as paredes de branco para parecer mais limpas.
- (C) Separar o que for útil do que for inútil no depósito e descartar os materiais que não tiverem mais utilidade.
- (D) Limpar o chão três vezes ao dia, mesmo que não haja sujeira aparente.

Questão 20

O preparo de café para funcionários no ambiente de trabalho é uma prática focada no bem-estar e na produtividade, sendo, na maioria dos casos, uma iniciativa espontânea da empresa e não uma obrigatoriedade legal, a menos que prevista em convenção coletiva. Assinale a alternativa CORRETA adequada no preparo do café para os funcionários, visando a higiene e a qualidade.

- (A) Guardar o pó de café em pote aberto próximo a produtos de limpeza para perfumar o armário.
- (B) Ferver o café junto com o açúcar por pelo menos 15 minutos para garantir a esterilização.
- (C) Utilizar a mesma água do dia anterior que ficou guardada na cafeteira.
- (D) Lavar a garrafa térmica apenas com água quente, evitando sabão que deixe resíduos odoríferos.

Questão 21

A separação de resíduos em unidades escolares envolve a implantação de coleta seletiva, usando lixeiras coloridas para separar recicláveis (papel, plástico, metal,

vidro), orgânicos e rejeitos. Ações como compostagem e educação ambiental, assim como a parceria com catadores, transformam o lixo em adubo ou material reciclado. Na separação de resíduos em uma unidade escolar, é CORRETO afirmar que o zelador deve descartar papéis sujos de gordura na lixeira de cor:

- (A) Cinza.
- (B) Vermelha.
- (C) Azul.
- (D) Verde.

Questão 22

A simbologia de produtos químicos utiliza pictogramas (símbolos em forma de diamante) para comunicar rapidamente riscos à saúde, físicos e ambientais. Sua importância é vital para prevenir acidentes, intoxicações e danos ambientais, permitindo manuseio, transporte e armazenamento seguros, independentemente do idioma. Ao manusear um produto de limpeza que apresenta em seu rótulo o símbolo de uma caveira com ossos cruzados, é CORRETO afirmar que o zelador deve entender que:

- (A) O produto é altamente tóxico e pode causar danos graves se ingerido ou inalado.
- (B) O conteúdo é inflamável e deve ser mantido longe de fontes de calor.
- (C) O produto é reciclável e pode ser descartado em qualquer lixeira da escola.
- (D) Trata-se de um produto corrosivo que ataca apenas superfícies metálicas.

Questão 23

O zelador é responsável pela conservação dos equipamentos da secretaria e salas de aula (computadores, impressoras e televisores). Sobre a limpeza desses itens, marque verdadeiro (V) ou falso (F) nas afirmativas abaixo:

() A limpeza deve ser feita com o equipamento desligado da tomada, utilizando um pano seco ou levemente umedecido (nunca encharcado).

() Deve-se aplicar spray de limpeza diretamente sobre as entradas de ventilação.

() Pode-se usar palha de aço para remover manchas de caneta das telas de monitores de LED ou LCD para remover o pó interno.

() Equipamentos eletrônicos devem ser lavados com sabão em pó uma vez por mês para evitar o "amarelamento" do plástico.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA de cima para baixo.

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

Questão 24

O zelador de uma escola municipal está realizando a varrição do corredor principal quando percebe a aproximação de um grupo de pais de alunos acompanhados pela diretora. Com base nas boas maneiras e na etiqueta no trabalho, assinale a alternativa CORRETA que descreva a conduta adequada.

- (A) Aproveitar a oportunidade para interromper a diretora e reclamar em voz alta sobre a falta de lixeiras novas no pátio, buscando o apoio dos pais.
- (B) Interromper temporariamente a atividade, posicionar-se de forma a não obstruir a passagem, cumprimentar o grupo com cortesia e aguardar a passagem para retomar o serviço.
- (C) Abandonar a vassoura no meio do corredor e sair apressadamente para não ser visto pelos pais, evitando o contato visual.
- (D) Continuar a varrição vigorosamente, mesmo que a poeira atinja os visitantes, para mostrar que é um funcionário produtivo.

Questão 25

A limpeza de laboratórios escolares deve ser realizada de forma sistemática, com atenção às superfícies de maior contato e aos riscos químicos e biológicos envolvidos. Considerando as normas de biossegurança, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) Deve incluir a abertura de frascos fechados para verificação de resíduos antes da limpeza das bancadas.
- (B) Pode ser realizada com materiais reutilizáveis de outros ambientes, desde que higienizados previamente com desinfetante comum.
- (C) Permite o acondicionamento conjunto de resíduos laboratoriais não identificados com lixo comum, desde que em sacos resistentes.
- (D) Deve priorizar a limpeza de superfícies com produtos adequados, evitando o manuseio direto de frascos de reagentes ou substâncias químicas.

Questão 26

O uso de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) é obrigatório e essencial para proteger a saúde e integridade física dos trabalhadores, prevenindo acidentes e doenças ocupacionais. Sobre o uso de EPIs, marque verdadeiro (V) ou falso (F) nas afirmativas abaixo.

() O uso de luvas de borracha é dispensável se o zelador já estiver acostumado com os produtos.

() Botas de borracha com solado antiderrapante são essenciais para evitar quedas em pisos molhados.

() O zelador deve comprar seus próprios EPIs, pois a prefeitura não tem obrigação de fornecê-los.

() Máscaras de proteção só devem ser usadas se o zelador estiver resfriado, para não contaminar o

ambiente.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA de cima para baixo.

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

Questão 27

O armazenamento correto de materiais de limpeza é fundamental para garantir a segurança (prevenção de acidentes e intoxicações), preservar a eficácia química dos produtos e organizar o fluxo de trabalho. Com base no armazenamento de materiais de limpeza, marque verdadeiro (V) ou falso (F) nas afirmativas abaixo:

- Retirar o rótulo original para o armário ficar mais bonito.
- Colocar produtos inflamáveis perto do fogão da cozinha.
- Manter os produtos em local ventilado, seco e longe do alcance de crianças.
- Misturar restos de vários produtos em um único balde.

Assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA de cima para baixo.

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

Questão 28

O zelador da Secretaria Municipal de Educação muitas vezes é o primeiro contato do público ao chegar à escola. Sobre a atribuição de Atendimento ao Público, assinale a alternativa CORRETA.

- (A) Atender com rapidez, falando o mínimo possível para não perder tempo com a limpeza.
- (B) Proibir a entrada de qualquer cidadão, mesmo que seja para falar com a direção.
- (C) Atender com cortesia, identificar o que o visitante deseja e encaminhá-lo ao setor responsável.
- (D) Opinar de forma pessoal sobre a política educacional da prefeitura para quem perguntar.

Questão 29

A limpeza de uma escola exige planejamento com cronogramas diários (salas, banheiros, refeitórios), semanais (vidros, pisos) e periódicos (profunda/férias). O foco principal é a desinfecção de superfícies de alto toque (maçanetas, mesas, bebedouros) e a correta organização e armazenamento de produtos de limpeza, garantindo a segurança sanitária de alunos e

funcionários. Na limpeza de uma escola, o zelador deve lidar com diferentes superfícies, assinale a alternativa CORRETA que corresponde ao procedimento adequado para a higienização de vasos sanitários e azulejos de banheiros.

- (A) Lavar apenas com água corrente, pois produtos químicos estragam o esmalte das louças.
- (B) Utilizar detergente neutro nos vasos e finalizar com solução de hipoclorito de sódio (cloro).
- (C) Misturar água sanitária com amoníaco para potencializar o poder de desinfecção do produto.
- (D) Usar esponja de aço em todos os azulejos para remover o limo de forma rápida.

Questão 30

O zelador observa que uma torneira do banheiro dos alunos está com um vazamento constante, mas o conserto exige uma peça que não há no estoque. De acordo com o princípio da Responsabilidade, assinale a alternativa CORRETA que corresponda ao que o servidor deve fazer.

- (A) Tentar consertar a torneira usando fita adesiva ou arame, mesmo sem conhecimento técnico.
- (B) Fechar o registro local (se possível) e comunicar imediatamente o defeito por escrito ao setor de manutenção.
- (C) Amarrar um pano na torneira para abafar o barulho do vazamento.
- (D) Colocar um balde embaixo e usar a água para lavar o pátio, ignorando o conserto.

