

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

Comer uma maçã por dia realmente faz bem à saúde?

O mundo inteiro aprecia as maçãs. A produção anual ultrapassa cem milhões de toneladas, e a fruta é cultivada em inúmeros países, em variedades que diferem em cor, sabor e textura. Há muito tempo, as maçãs são associadas à preservação da saúde, inspirando o provérbio inglês "uma maçã por dia mantém o médico longe", derivado de um ditado galês do século XIX: "Coma uma maçã antes de ir para a cama e você tirará o ganha-pão do médico."

Mas essa antiga máxima tem fundamento científico? As maçãs são realmente superiores a outras frutas?

Ricas em fitoquímicos, como flavonóis e polifenóis, as maçãs contribuem para a manutenção do peso, a redução do risco de doenças cardíacas e o controle da glicose. As antocianinas, que dão cor à casca, e a floridzina, que ajuda a estabilizar o açúcar no sangue, somam-se à fibra pectina, que auxilia na redução do colesterol ruim (LDL) e no equilíbrio glicêmico.

Estudos relacionam o consumo regular da fruta à menor incidência de diabetes tipo 2 e à diminuição do colesterol. Os fitoquímicos também estão associados à prevenção de certos tipos de câncer, reforçando o papel da maçã em uma dieta equilibrada.

Embora não seja rica em vitamina C, ferro ou cálcio, a maçã contém polifenóis antioxidantes que neutralizam radicais livres e reduzem o risco de doenças crônicas. Em poder antioxidante, perde apenas para o mirtilo.

Esses compostos, somados à ampla disponibilidade da fruta, explicam por que a maçã é tão recomendada em hábitos saudáveis. Um estudo com nove mil pessoas mostrou que consumidores regulares usam menos medicamentos prescritos, levando à adaptação do provérbio: "uma maçã por dia mantém o farmacêutico longe."

Pesquisas indicam benefícios mais expressivos entre quem consome duas ou mais maçãs por dia, como a redução do colesterol. Os especialistas também sugerem comer a fruta com casca, onde se concentram os polifenóis, e dar preferência às variedades antigas, mais nutritivas.

Em síntese, comer uma maçã por dia pode não eliminar a necessidade de consultar um médico, mas certamente favorece uma vida mais saudável — desde que faça parte de uma alimentação variada e rica em vegetais, o verdadeiro sentido do provérbio.

<https://www.bbc.com/portuguese/articles/cy5wnxx6vr3o>. adaptado.

Questão 01

Embora não seja rica em vitamina C, ferro ou cálcio, a

maçã contém polifenóis antioxidantes que neutralizam radicais livres e reduzem o risco de doenças crônicas.

Assinale a alternativa correta quanto à nova pontuação sem alteração do sentido original da frase.

- (A) Embora não seja rica em vitamina C, ferro ou cálcio a maçã, contém polifenóis antioxidantes que neutralizam radicais livres, e reduzem o risco de doenças crônicas.
- (B) A maçã contém polifenóis antioxidantes que neutralizam radicais livres e reduzem o risco de doenças crônicas embora não seja rica em vitamina C, ferro ou cálcio.
- (C) A maçã contém polifenóis antioxidantes, que neutralizam radicais livres e reduzem o risco de doenças crônicas, embora não seja rica em vitamina C, ferro ou cálcio.
- (D) Embora não seja rica em vitamina C, ferro, ou cálcio a maçã contém polifenóis antioxidantes que neutralizam radicais livres e reduzem o risco de doenças crônicas.

Questão 02

Os especialistas também sugerem comer a fruta com casca, onde se concentram os polifenóis, e dar preferência às variedades "antigas", mais nutritivas.

O antônimo correto para o termo destacado, de acordo com o contexto, é:

- (A) modernas.
- (B) rudes.
- (C) amadurecidas.
- (D) duras.

Questão 03

O texto aborda o antigo provérbio segundo o qual comer uma maçã por dia manteria o médico afastado e discute, com base em estudos científicos, se a fruta realmente apresenta benefícios capazes de justificar tal crença popular.

De acordo com o texto base, é correto afirmar que:

- (A) o consumo regular de maçãs está associado a diversos benefícios para a saúde, como a redução do colesterol e o controle da glicose, ainda que não seja suficiente, isoladamente, para eliminar a necessidade de cuidados médicos.
- (B) as maçãs são insubstituíveis do ponto de vista nutricional, pois contêm níveis elevados de ferro, cálcio e vitamina C.
- (C) o ditado popular é comprovado cientificamente, já que estudos confirmam que quem consome maçãs diariamente raramente precisa consultar médicos.
- (D) os efeitos benéficos da maçã estão limitados às variedades modernas, desenvolvidas para conter maior quantidade de polifenóis.

Questão 04

Um estudo com nove mil pessoas "mostrou" que consumidores regulares usam menos medicamentos prescritos.

O verbo destacado na frase encontra-se conjugado no pretérito:

- (A) mais-que-perfeito do indicativo, indicando uma ação anterior a outra já passada.
- (B) imperfeito do indicativo, indicando uma ação habitual ou contínua no passado.
- (C) perfeito do indicativo, indicando uma ação concluída no passado.
- (D) imperfeito do subjuntivo, indicando uma ação hipotética ou dependente de outra.

Questão 05

O mundo inteiro aprecia as maçãs. A produção anual ultrapassa cem milhões de toneladas, e a fruta é cultivada em inúmeros países, em variedades que diferem em cor, sabor e textura.

O número de artigos simples presentes na frase é de:

- (A) quatro.
- (B) três.
- (C) cinco.
- (D) dois.

Matemática Básica

Questão 06

Marta comprou placas cerâmicas retangulares de 25 cm por 40 cm para revestir o piso de uma sala retangular que mede 3,60 m de comprimento por 4,20 m de largura. Sabendo que cada placa cobre exatamente sua área e que Marta comprará placas inteiras (não existem vendas fracionadas de placas), quantas placas ela deverá adquirir para revestir toda a sala sem sobra de área fracionária (isto é, considerando que precisa arredondar para cima caso haja fração de placa)?

- (A) Ela deverá adquirir 151 placas.
- (B) Ela deverá adquirir 160 placas.
- (C) Ela deverá adquirir 152 placas.
- (D) Ela deverá adquirir 148 placas.

Questão 07

O pedreiro Pedro e sua equipe utilizam fornos pequenos para fabricar tijolos artesanais. Com 8 operários trabalhando com 5 fornos durante 6 horas, a produção foi de 120 tijolos. Mantendo a mesma eficiência por operário e por forno, quantos operários serão necessários para produzir 240 tijolos em 4 horas se houver 10 fornos disponíveis?

- (A) Serão necessários 8 operários.
- (B) Serão necessários 10 operários.

- (C) Serão necessários 12 operários.
- (D) Serão necessários 15 operários.

Questão 08

A enfermeira Carla deve administrar um medicamento a um paciente a cada 90 minutos durante um período contínuo de 24 horas. Considerando que a primeira dose foi aplicada exatamente às 6h e que as doses subsequentes são dadas a cada 90 minutos sem intervalos omitidos, quantas doses Carla administrará ao longo desse período de 24 horas?

- (A) Carla administrará 12 doses ao paciente.
- (B) Carla administrará 17 doses ao paciente.
- (C) Carla administrará 18 doses ao paciente.
- (D) Carla administrará 24 doses ao paciente.

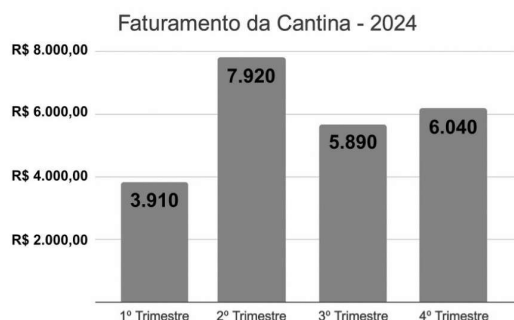
Questão 09

A costureira Luciana encontrou um conjunto de cortinas cuja etiqueta informava preço original de R\$ 250,00, mas a loja estava em promoção e oferecia um desconto de 20% sobre o preço original. Se Luciana decidiu comprar o conjunto, qual foi o valor que ela pagou pelo conjunto de cortinas?

- (A) Ela pagou R\$ 200,00.
- (B) Ela pagou R\$ 180,00.
- (C) Ela pagou R\$ 210,00.
- (D) Ela pagou R\$ 220,00.

Questão 10

Durante o ano de 2024, a direção da Escola Municipal Monte Verde acompanhou atentamente o desempenho financeiro da cantina escolar, registrando o faturamento ao final de cada trimestre. O gráfico abaixo apresenta os valores arrecadados em cada período do ano:



Com base nestes dados, qual foi a média trimestral do faturamento neste período?

- (A) A média do faturamento foi de R\$ 5.280,00.
- (B) A média do faturamento foi de R\$ 5.850,00.
- (C) A média do faturamento foi de R\$ 5.320,00.
- (D) A média do faturamento foi de R\$ 5.940,00.

Conhecimentos Específicos

Questão 11

Cuidados com o patrimônio envolvem tanto a proteção do patrimônio pessoal quanto do público. Durante a limpeza diária, o zelador percebe que um grupo de alunos utiliza cadeiras e mesas de madeira de forma inadequada, arrastando-as e riscando o piso. Marque verdadeiro (V) ou falso (F) nas afirmativas abaixo.

() O zelador deve orientar os alunos sobre o uso correto do mobiliário.

() É aceitável deixar os danos ocorrerem, pois a manutenção é responsabilidade da direção.

() Pintar sobre os riscos do piso sem orientar os alunos resolve o problema.

() Registrar ocorrências e comunicar à supervisão faz parte dos cuidados com o patrimônio.

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

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

Questão 12

Atendimento ao público e ética se conectam através da necessidade de condutas transparentes, íntegras e respeitadas para o bom funcionamento de serviços públicos e privados. Durante a entrega de um relatório, um zelador percebe que um visitante faz críticas constantes à limpeza. Ele está sobrecarregado e recebe ordens para terminar a higienização rapidamente. Marque verdadeiro (V) ou falso (F) nas afirmativas abaixo.

() A conduta ética exige paciência, cortesia e respeito no atendimento.

() É aceitável responder de forma ríspida se houver excesso de trabalho.

() O zelador deve priorizar qualidade e segurança da limpeza, mesmo sob pressão.

() Ignorar a reclamação do visitante é uma prática aceitável para agilizar o serviço.

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

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

Questão 13

Em uma escola, houve derramamento de suco e restos orgânicos na cantina. Antes de aplicar desinfetante,

assinale a alternativa CORRETA que corresponde qual ação imediata reduz risco de contaminação cruzada e aumenta eficácia do desinfetante.

- (A) Misturar produtos para maior eficácia imediata.
- (B) Limpar com água e sabão antes.
- (C) Usar hipoclorito de sódio a 0,1%.
- (D) Aplicar álcool 70% em todas superfícies.

Questão 14

A limpeza do piso laminado é crucial para evitar danos como inchaço, arranhões e perda de brilho. Um corredor com piso laminado apresenta poeira acumulada e manchas de sapatos. Considerando essa situação, é INCORRETO afirmar:

- (A) O uso de detergente neutro com pano levemente úmido é indicado.
- (B) Aspirar a poeira antes da limpeza garante eficácia sem arranhões.
- (C) Água em excesso não deve ser usada, pois pode danificar o laminado.
- (D) Produtos ácidos ou abrasivos podem ser utilizados para remover manchas.

Questão 15

A prevenção de acidentes de trabalho e incêndios envolve medidas gerais como identificar riscos, realizar manutenção, usar equipamentos de segurança e seguir procedimentos de segurança, e medidas específicas para incêndios. É fundamental ter um plano de emergência, treinar as equipes periodicamente e, em caso de incêndio, seguir o plano e utilizar as rotas de emergência. Durante inspeção rotineira, o zelador nota que um corredor tem caixas empilhadas obstruindo a rota de saída. Assinale a alternativa CORRETA que indica a ação mais adequada a ser tomada imediatamente.

- (A) Empilhar mais caixas para otimizar espaço.
- (B) Deixar as caixas até que a próxima manutenção seja marcada.
- (C) Bloquear a saída e entrada colocando aviso de atenção.
- (D) Retirar as caixas para liberar o corredor.

Questão 16

No atendimento público, a qualidade e responsabilidade se refletem em um atendimento cordial e empático, que exige um comportamento profissional e ético. Um pai chega à escola irritado reclamando da limpeza do banheiro. Assinale a alternativa CORRETA que apresenta como o zelador deve proceder prioritariamente para resolver a situação, mantendo postura profissional.

- (A) Transferir responsabilidade para outro setor publicamente.
- (B) Ignorar a reclamação e continuar as atividades.

- (C) Responder com atitude ríspida para impor respeito.
(D) Ouvir, explicar ações e oferecer solução imediata.

Questão 17

A prevenção de acidentes de trabalho envolve o uso correto de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs), manutenção da organização e limpeza do ambiente, e seguir procedimentos de segurança estabelecidos. O zelador precisa limpar uma área externa da escola com piso molhado após a chuva. Há canos soltos, degraus irregulares e baldes com produtos químicos ao redor. Considerando a situação descrita, analise as afirmativas a seguir:

I.É obrigatório sinalizar o local e organizar materiais antes de iniciar a limpeza.

II.É seguro usar o piso molhado sem sinalização, se houver cuidado ao caminhar.

III.Os produtos químicos devem ser posicionados longe de áreas de circulação.

IV.Ajustes na infraestrutura (conserto de canos) não são responsabilidade do zelador.

Está CORRETO o que se afirma em:

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

Questão 18

Os produtos químicos estão presentes no nosso dia a dia, sendo de suma importância para o desenvolvimento humano e tecnológico, contudo, podem causar danos ao meio ambiente e a saúde das pessoas. Os acidentes ambientais com produtos químicos perigosos ocorridos no final do século XX foram os responsáveis pela criação de vários movimentos internacionais no sentido da valorização e da preservação da vida. Com base nas classes e categorias de perigo, assinale a alternativa CORRETA que corresponde ao pictograma abaixo:



- (A) Oxidante.
(B) Explosivo.
(C) Gás sob pressão.
(D) Inflamável.

Questão 19

Para limpar utensílios de cozinha e de bebidas de forma eficaz, é importante combinar a lavagem regular com

desinfecções periódicas, utilizando produtos adequados para cada tipo de item. Durante uma reunião, o zelador prepara café e utiliza utensílios que estavam em armários próximos a produtos químicos de limpeza. Marque verdadeiro (V) ou falso (F) nas afirmativas abaixo.

(__) Os utensílios devem ser lavados e higienizados antes do uso.

(__) Guardar utensílios próximos a produtos químicos é aceitável desde que fechados.

(__) O preparo do café deve usar água potável filtrada.

(__) O armazenamento de pó de café em recipiente fechado e limpo evita contaminação.

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

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

Questão 20

A identificação de produtos químicos é feita através de rótulos e embalagens que contêm informações cruciais para a segurança, como nome comercial e técnico do produto, nome do fabricante, telefone de emergência do fornecedor e informações sobre riscos. O zelador da escola encontra três frascos de produtos de limpeza e precisa armazená-los corretamente, orientando a equipe sobre o uso seguro e o armazenamento adequado dos produtos. Em relação a esse armazenamento, julgue as afirmativas abaixo.

Frasco A: pictograma de flama

Frasco B: pictograma de caveira

Frasco C: pictograma de exclamação

I.O produto com flama é inflamável e deve ficar longe de calor e fontes de ignição.

II.O produto com caveira é tóxico e deve ser separado de alimentos e utensílios.

III.O produto com exclamação não oferece risco e não exige cuidado.

IV.Todos os produtos devem ser manipulados usando Equipamento de Proteção Individual apropriados.

Está CORRETO o que se afirmar em:

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

Questão 21

A higienização de laboratórios é crucial para a segurança dos pesquisadores e a confiabilidade dos resultados. Ela

previne a contaminação cruzada de amostras, evita acidentes com produtos químicos e prolonga a vida útil dos equipamentos. O zelador precisa higienizar o laboratório da escola. Ele percebe que alguns colegas misturam cloro com produtos ácidos para acelerar a limpeza das bancadas. Diante disso, julgue as afirmativas abaixo.

I.A mistura de cloro com ácidos é proibida, podendo gerar gases tóxicos.

II.É opcional o uso de luvas, máscara e avental ao manipular produtos de baixa corrosividade.

III.Produutos neutros não exigem qualquer Equipamento de Proteção Individual durante a limpeza do laboratório.

IV.Seguir rigorosamente as instruções do fabricante e as normas da ANVISA garante segurança.

Está CORRETO o que se afirmar em:

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

Questão 22

Durante um mutirão de limpeza após uma feira de ciências na escola, o zelador percebe grande quantidade de resíduos: restos de alimentos, papéis, vidros quebrados e frascos de produtos químicos. O depósito de lixo está parcialmente cheio, e a equipe está reduzida. Julgue as afirmativas abaixo.

I.O zelador deve separar os resíduos por tipo (orgânico, reciclável, perigosos) antes de acondicionar no depósito.

II.Misturar resíduos químicos com orgânicos é aceitável, se houver pouco espaço no depósito.

III.É recomendável sinalizar a área e orientar a equipe quanto aos riscos de contaminação.

IV.O descarte de vidros quebrados deve ser feito em recipiente apropriado para evitar acidentes.

Está CORRETO o que se afirmar em:

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

Questão 23

Para usar e conservar seus eletrodomésticos e eletrônicos, é fundamental adotar práticas de uso consciente e manutenção regular. Na cozinha da escola, a cafeteira apresentou aquecimento excessivo após longo uso contínuo. Assinale a alternativa CORRETA que corresponde qual procedimento de manutenção preventiva deve ser adotado pelo zelador sem atuar em reparo elétrico.

- (A) Continuar o uso normal até a conclusão do turno.

(B) Desligar, aguardar esfriar e comunicar ao responsável técnico.

(C) Substituir a fiação sem nenhum teste prévio.

(D) Abrir a carcaça e ajustar fiação internamente.

Questão 24

A direção de uma escola quer implantar coleta seletiva eficiente para maximizar qualidade da reciclagem e reduzir contaminação. Diante disso, assinale a alternativa CORRETA que corresponde à primeira orientação aos alunos e servidores.

(A) Separar secos, úmidos e recicláveis corretamente.

(B) Incinerar resíduos orgânicos no próprio terreno.

(C) Amassar recicláveis apenas depois do recolhimento.

(D) Ensacar tudo misturado para facilidade.

Questão 25

O zelador deve programar a rotina semanal de limpeza dos banheiros. Para remover depósitos calcários e manchas em vasos sanitários sem danificar a cerâmica, assinale a alternativa CORRETA que apresenta a escolha mais apropriada.

(A) Aplicar produto decapante para metais leves.

(B) Utilizar limpador ácido para sanitários conforme rótulo.

(C) Esfregar somente com pano seco diariamente.

(D) Usar ácido clorídrico concentrado diluído.

Questão 26

Um pictograma é um símbolo gráfico que representa um objeto, conceito ou ideia. Ao abrir um armário de materiais, o zelador encontra um rótulo com pictograma de caveira (conforme figura abaixo). Assinale a alternativa CORRETA que corresponde qual ação é prioritária.



(A) Consultar Ficha de Informação de Segurança de Produto Químico e usar EPI indicado.

(B) Armazenar próximo a alimentos por segurança.

(C) Despejar imediatamente no ralo próximo.

(D) Misturar com outros detergentes para neutralizar.

Questão 27

A limpeza adequada do piso cerâmico garante sua durabilidade e a segurança dos usuários. O zelador precisa limpar o piso cerâmico do corredor da escola,

que apresenta manchas de poeira, líquidos derramados e resíduos de tinta de caneta. Diante dessa situação, julgue as afirmativas abaixo.

I. Usar detergente neutro diluído e pano úmido é a forma adequada de limpeza.

II. Pulverizar álcool puro diretamente no piso aumenta a eficácia.

III. Limpeza com água quente e pano evita danos à cerâmica.

IV. Esfregar com palha de aço remove sujeira sem riscos.

Está CORRETO o que se afirmar em:

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

Questão 28

Para a limpeza interna de móveis, o método e os produtos variam de acordo com o tipo de material e a sujeira. O zelador precisa limpar armários, carteiras e mesas da sala de informática. Há poeira, impressora e teclado expostos. Diante disso, julgue as afirmativas abaixo.

I. Limpar superfícies com pano úmido e produto neutro.

II. Pulverizar desinfetante diretamente sobre teclado e equipamentos.

III. Evitar excesso de líquido para não danificar eletrônicos.

IV. Limpar primeiro os equipamentos e depois as mesas e armários.

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

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

Questão 29

EPIs (Equipamentos de Proteção Individual) são importantes porque protegem o trabalhador contra acidentes e doenças ocupacionais, reduzindo os riscos no ambiente de trabalho, como quedas, contusões, exposição a ruídos ou produtos químicos. O zelador irá diluir um desinfetante concentrado indicado no rótulo para aplicação em área de saúde escolar (laboratório). Assinale a alternativa CORRETA que indica qual EPI é imprescindível.

- (A) Usar somente máscara de tecido leve.
- (B) Operar sem luvas para melhor sensibilidade tátil.
- (C) Usar luvas resistentes, avental e proteção ocular.
- (D) Misturar o produto sem proteção e em local fechado.

Questão 30

A limpeza interna e externa de prédios, banheiros, laboratórios, escolas, móveis e utensílios é um serviço especializado que exige procedimentos e produtos adequados para cada ambiente, garantindo higiene, segurança e bem-estar. Com base no procedimento correto de diluição, marque verdadeiro (V) ou falso (F) nas afirmativas abaixo.

(__) A limpeza deve sempre preceder a desinfecção.

(__) Misturar desinfetantes aumenta sua ação biocida.

(__) Produtos devem ser utilizados conforme diluição.

(__) O uso de luvas é opcional com produtos neutros.

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, V, F, F.

