

PROVA AMARELA

MARINHA DO BRASIL

SERVIÇO DE SELEÇÃO DO PESSOAL DA MARINHA

*Concurso Público de Admissão ao Curso de Formação
para ingresso no Corpo Auxiliar de Praças da Marinha
(CP-CAP/2025)*

**NÃO ESTÁ AUTORIZADA A UTILIZAÇÃO DE
MATERIAL EXTRA**

NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

PROVA AMARELA

QUESTÃO 1

De acordo com Nix (2010), a nutrição para a insuficiência renal crônica envolve o ajuste variável de nutrientes de acordo com as necessidades individuais. É indicado que a dieta seja elaborada com as seguintes características:

- (A) hiperproteica e normolipídica.
- (B) normoproteica e normolipídica.
- (C) hipoproteica e normolipídica.
- (D) hipoproteica e hipolipídica.
- (E) hiperproteica e hiperlipídica.

QUESTÃO 2

Os gêneros perecíveis são armazenados em câmaras frigoríficas e, durante o período de estocagem, devem ser rigorosamente controladas. Segundo Mezomo (2015), qual deve ser a temperatura e a umidade relativa da câmara frigorífica de laticínios e ovos, respectivamente?

- (A) 0°C e 70%
- (B) 0°C e 50%
- (C) 4°C e 50%
- (D) 4°C e 80%
- (E) 10°C e 80%

QUESTÃO 3

Segundo JR, Eneo (2020), é uma ação importante para evitar o acesso de pragas urbanas às áreas de alimentação:

- (A) aceitar mercadorias já infestadas.
- (B) instalar proteção nas janelas e molas nas portas.
- (C) manter ralos e pisos avariados e abertos.
- (D) reutilizar mercadorias retornadas dos pontos de venda.
- (E) permitir fendas na estrutura do prédio.

QUESTÃO 4

Segundo JR, Eneo (2020), assinale a opção que contém um motivo que impede a aplicação do sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC):

- (A) a falta de investimento para monitoramento.
- (B) a falta de matérias primas.
- (C) a falta de fornecedores.
- (D) a falta de técnica dietética.
- (E) a falta de fontes de contaminação.

QUESTÃO 5

Correlacione as seguintes áreas, segundo Mezomo (2015), às suas respectivas descrições e assinale a opção que apresenta a sequência correta.

ÁREAS

- I- Antecâmara
- II- Despensa
- III- Câmaras frigoríficas
- IV- Sala de Chefia
- V- Caixotaria

DESCRIÇÃO

- () Local destinado à estocagem de gêneros não perecíveis em temperatura ambiente.
- () Localizada em ponto estratégico, com paredes de vidro, piso superior no nível da cozinha, para melhor visualização das atividades desenvolvidas nas áreas de trabalho.
- () Local que se destina à guarda de vasilhames, caixas, engradados, etc., para posterior devolução.
- () Local de armazenagem provisória de gêneros perecíveis, que serão utilizados no dia, com temperatura de 12°C.
- () Local destinado à estocagem de gêneros perecíveis em condições ideais de temperatura e umidade.

- (A) (II) (IV) (I) (III) (V)
- (B) (I) (IV) (V) (II) (III)
- (C) (III) (V) (II) (I) (IV)
- (D) (II) (IV) (V) (I) (III)
- (E) (V) (IV) (II) (I) (III)

QUESTÃO 6

Analise as afirmativas a seguir sobre o tratamento não medicamentoso para dislipidemias, segundo Rosa & Hermsdorff (2021).

- I- O tratamento da dislipidemia deve ser focado em mudança de estilo de vida, incluindo controle ou perda de peso, exercício físico e alimentação saudável.
- II- A orientação dietética deve incentivar práticas alimentares saudáveis para redução da ingestão de ácidos graxos saturados e trans, inserção de fitoesteróis e fibras na rotina alimentar e redução do consumo de álcool.
- III- Todos os indivíduos dislipidêmicos, independente do peso, devem reduzir seu peso corporal entre 5 e 10%.
- IV- Para a perda de peso, o plano alimentar deve proporcionar um déficit calórico entre 500 e 1000 kcal.

Assinale a opção correta.

- (A) Apenas a afirmativa I está correta.
- (B) Apenas as afirmativas I e II estão corretas.
- (C) Apenas as afirmativas I e IV estão corretas.
- (D) Apenas as afirmativas II e III estão corretas.
- (E) Apenas as afirmativas II e IV estão corretas.

QUESTÃO 7

As fibras solúveis são capazes de reter água, formando gel e apresentando efeitos hipoglicêmico, hipocolesterolêmico e de retardo do esvaziamento gástrico, entre outros. São exemplos de fibras solúveis:

- (A) pectina, goma e celulose.
- (B) goma, *psyllium* e lignina.
- (C) pectina, celulose e lignina.
- (D) mucilagem, goma e celulose.
- (E) pectina, goma e *psyllium*.

QUESTÃO 8

Segundo Rosa (2021), o único tratamento para Doença Celíaca, neste momento, é uma dieta livre de glúten. Assinale a opção que contém apenas alimentos que devem ser excluídos da alimentação do paciente celíaco.

- (A) Semente, quinoa e farelo de aveia.
- (B) Pipoca, germe de trigo e soja.
- (C) Aveia, milho e extrato de malte.
- (D) Cevada, trigo e centeio.
- (E) Tapioca, arroz e amido de trigo.

QUESTÃO 9

Com relação ao exercício profissional, de acordo com o Código de Ética do Técnico em Nutrição e Dietética (Resolução nº333/2004), é vedado ao Técnico em Nutrição e Dietética:

- (A) deixar de cumprir, no prazo determinado e sem justificativa, as normas emanadas dos Conselhos Federais Regionais de Nutricionistas e de atender suas requisições administrativas, intimações ou convocações.
- (B) garantir a defesa de suas atribuições e prerrogativas, conforme estabelecido em normas próprias e específicas e nos princípios inscritos no Código.
- (C) atualizar e ampliar seus conhecimentos técnicos, visando o bem público e a efetiva prestação de serviço à comunidade.
- (D) declinar sempre, no exercício da profissão, além da assinatura, o título, o número de seu registro profissional e a referência ao Conselho Regional de Nutricionistas que conferiu a inscrição.
- (E) prestar serviços profissionais, sem finalidades lucrativas, em situações de calamidade, de emergência pública e de relevante interesse social.

QUESTÃO 10

Com relação às Boas Práticas para Serviços de Alimentação dispostas na RDC nº 216 de 2004, assinale a opção correta.

- (A) Não deve haver luminária localizada sobre a área de preparação dos alimentos mesmo que apropriada e protegida contra explosão e queda accidental.
- (B) Os coletores utilizados para deposição dos resíduos das áreas de preparação e armazenamento de alimentos devem ser isentos de tampa.
- (C) Os manipuladores devem lavar as mãos ao chegar ao trabalho, antes e após manipular os alimentos, após qualquer interrupção do serviço, após tocar materiais contaminados, após usar sanitários e sempre que se fizer necessário.
- (D) O tratamento térmico deve garantir que todas as partes do alimento atinjam a temperatura de, no mínimo, 65°C.
- (E) O descongelamento deve ser efetuado em condições de refrigeração à temperatura inferior a 5°C, não podendo utilizar micro-ondas em hipótese nenhuma.

QUESTÃO 11

São fontes dietéticas ricas em gordura mono e poli-insaturadas:

- (A) ovos e queijos.
- (B) óleo de oliva e óleo de milho.
- (C) óleo de coco e óleo de oliva.
- (D) óleo de palma e ovos.
- (E) óleo de coco e óleo de palma.

QUESTÃO 12

Segundo Mezomo (2015), em relação ao sistema descentralizado, é correto afirmar que:

- (A) tem como vantagem a menor manipulação dos alimentos e consequente menor contaminação.
- (B) é considerado mais prático, higiênico e funcional.
- (C) tem como desvantagem a alteração ou perda do paladar dos alimentos pelo excesso de aquecimento e reaquecimento a que são submetidos.
- (D) apresenta melhor conservação da temperatura dos alimentos, pela rapidez e racionalização do próprio sistema.
- (E) possui menor possibilidade de trocas e enganos na montagem e distribuição das refeições.

QUESTÃO 13

A solução clorada é utilizada na higienização de monoblocos, freezers, geladeiras e câmaras frigoríficas, entre outros utensílios e equipamentos. Assinale a opção que descreve corretamente a diluição da Solução Clorada a 200ppm:

- (A) 1 litro de água + 1 colher de sopa de água sanitária (2% de cloro).
- (B) 1 litro de água + 1 litro de água sanitária (2% de cloro).
- (C) 1 litro de água + 1 colher de sopa de cloro puro (2% de cloro).
- (D) 1 litro de água + 1 colher de sopa de água sanitária (20% de cloro).
- (E) 1 litro de água + 1 litro de água sanitária (20% de cloro).

QUESTÃO 14

Segundo Piovacari (2021), a abreviação do jejum para procedimentos cirúrgicos tem como objetivos a redução da resistência insulínica, redução da perda de massa e força muscular, manutenção da função imune, entre outros. Assinale a opção correta para a adequada abreviação de jejum.

- (A) São permitidos líquidos claros até 6 horas antes da anestesia.
- (B) São permitidos líquidos claros até 2 horas antes da anestesia.
- (C) São permitidos alimentos sólidos até 2 horas antes da anestesia.
- (D) São permitidos líquidos claros até 6 horas antes da anestesia e alimentos sólidos até meia noite do dia anterior à cirurgia.
- (E) Uma refeição pastosa leve é permitida até 2 horas antes da anestesia.

QUESTÃO 15

Assinale a alternativa que NÃO apresenta um dos dez passos para a alimentação adequada e saudável para a população brasileira.

- (A) Evitar o consumo de alimentos processados.
- (B) Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
- (C) Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
- (D) Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
- (E) Planejar o uso do tempo para dar a alimentação o espaço que ela merece.

QUESTÃO 16

De acordo com Ornellas (2013), assinale a opção que contém um sinal de reconhecimento de que o pescado está alterado.

- (A) Carne firme, elástica e resiste à pressão dos dedos.
- (B) Cheiro característico (de planta aquática).
- (C) Olhos salientes e brilhantes.
- (D) Escamas bem aderidas à pele.
- (E) Ventre abaulado, flácido e volumoso.

QUESTÃO 17

Segundo Piovacari (2021), assinale a opção que completa corretamente as lacunas da sentença abaixo:

Em relação à Doença Hepática Gordurosa Não Alcoólica (DHGNA), estudos mostram que a _____ é um nutriente altamente lipogênico, relacionado com a _____ e resistência à insulina.

- (A) glicose/inflamação
- (B) sacarose/inflamação
- (C) lactose/esteatose
- (D) galactose/inflamação
- (E) frutose/esteatose

QUESTÃO 18

Pontos Críticos de Controle são definidos como:

- (A) procedimentos de controle dos pontos críticos que possam ser tomados para garantir a segurança do processo.
- (B) local ou situação a ser corrigida, porém sem risco imediato à saúde.
- (C) local onde estão presentes os perigos com risco à saúde e que devem ser controlados.
- (D) sistema que identifica, avalia e indica os controles dos perigos, essenciais para a segurança alimentar.
- (E) processo de coleta e avaliação das informações sobre os perigos e as condições de sua procedência, para decidir quais são significativos para a segurança alimentar.

QUESTÃO 19

Assinale a opção que apresenta a progressão da alimentação no pós-operatório da cirurgia bariátrica, segundo Piovacari (2021).

- (A) Totalmente líquida, líquida clara, pastosa, branda, regular.
- (B) Regular, líquida clara, totalmente líquida, branda, pastosa.
- (C) Regular, líquida clara, totalmente líquida, pastosa, branda.
- (D) Líquida clara, totalmente líquida, pastosa, branda, regular.
- (E) Líquida clara, totalmente líquida, branda, pastosa, regular.

QUESTÃO 20

Segundo Mezomo (2015), NÃO é uma meta do Serviço de Alimentação:

- (A) preparar e distribuir a alimentação destinada somente aos pacientes.
- (B) prever e prover o serviço de todos os gêneros alimentícios e equipamentos necessários ao desenvolvimento de suas atividades.
- (C) elaborar e atualizar o manual de dietas.
- (D) elaborar programas de treinamento para o pessoal do Serviço de Alimentação e para o pessoal indiretamente ligado a ele.
- (E) receber, conferir, armazenar, registrar, controlar e distribuir os gêneros alimentícios e demais materiais de serviço.

QUESTÃO 21

Com relação às orientações para alimentação saudável para pessoas com hipertensão é correto afirmar que:

- (A) deve-se usar o mínimo de sal no preparo dos alimentos. Recomenda-se, para indivíduos hipertensos, 6g de sal por dia (2 colh. de chá) considerando todas as refeições.
- (B) evitar temperos prontos como caldo de carne, páprica e sálvia.
- (C) preparar os alimentos com mínimo de sal e deixar o saleiro na mesa.
- (D) utilizar "sal de ervas" no preparo dos alimentos em substituição ao sal de cozinha.
- (E) limitar o consumo de alimentos processados e ultra processados para, no máximo, 3x/semana.

QUESTÃO 22

Dentre o manejo nutricional para controle do sintoma disfagia nos pacientes oncológicos submetidos aos tratamentos de radioterapia, quimioterapia e imunoterapia, segundo Piovacari (2021), temos:

- (A) diminuir fracionamento da dieta.
- (B) evitar ingerir líquidos junto às refeições, mesmo que em pequenos volumes.
- (C) manter consistência da dieta independente do grau de disfagia.
- (D) evitar alimentos flatulentos e hiperosmolar.
- (E) evitar alimentos secos e duros.

QUESTÃO 23

Segundo Philippi (2019), assinale a opção correta sobre molhos líquidos.

- (A) O molho vinagrete contém vinagre, tomate, cebola, cheiro verde, azeite de oliva, molho inglês e sal.
- (B) O molho a campanha contém vinagre, azeite de oliva, tomate, cheiro verde, sal e pimenta do reino.
- (C) O molho vinagrete contém vinagre, azeite de oliva, tomate, cheiro verde, sal e pimenta do reino.
- (D) O molho a campanha contém vinagre, azeite de oliva, cheiro verde, cenoura, cebola, pimentão, molho inglês e sal.
- (E) O molho vinagrete contém vinagre, azeite de oliva, cheiro verde, cenoura, cebola, pimentão, molho inglês e sal.

QUESTÃO 24

Segundo Nix (2010), os carboidratos são classificados de acordo com o número de unidades de açúcar ou sacarídeos que fazem parte de sua estrutura. É considerado um dissacarídeo:

- (A) a galactose.
- (B) o amido.
- (C) o glicogênio.
- (D) a frutose.
- (E) a sacarose.

QUESTÃO 25

De acordo com Mezomo (2015), para assegurar uma boa coordenação do serviço de alimentação, o administrador deve garantir:

- (A) meios de promover a coordenação involuntária.
- (B) organização complexa.
- (C) programa e diretrizes coerentes.
- (D) supervisão por meio da coordenação.
- (E) que operações precedam as informações.

QUESTÃO 26

De acordo com a Cartilha sobre Boas Práticas para Serviço de Alimentação, qual a faixa de temperatura adequada para a conservação de alimentos preparados?

- (A) Alimentos frios a 5°C ou inferior por 5 dias e alimentos quentes a 60°C ou superior por 6 horas.
- (B) Alimentos frios a 5°C ou inferior por 5 dias e alimentos quentes a 60°C ou superior por 24h.
- (C) Alimentos frios a 6°C ou inferior por 5 dias e alimentos quentes a 60°C ou superior por 6 horas.
- (D) Alimentos frios a 5°C ou inferior por 6 horas e alimentos quentes a 60°C ou superior por 5 dias.
- (E) Alimentos frios a 5°C ou inferior por 5 dias e alimentos quentes a 50°C ou superior por 6 horas.

QUESTÃO 27

Segundo Philippi (2019), um sólido e um líquido podem ser separados por meio da seguinte operação:

- (A) descascar.
- (B) sovar.
- (C) centrifugar.
- (D) moer.
- (E) bater.

QUESTÃO 28

Analise as afirmativas abaixo sobre as características dos ovos descritas por Philippi (2019):

- I- A casca do ovo é composta de carbonato de cálcio e possui pequenos poros para trocas de gases.
- II- Os ovos podem ser conservados por 5 semanas a 5°C, desde que protegidos do sol e do calor.
- III- Ao se bater a clara, a adição de ácido ou açúcar confere maior estabilidade.
- IV- A avidina liga-se à biotina, impedido a sua ação, e é uma proteína presente na gema do ovo.

Assinale a opção correta.

- (A) Apenas a afirmativa I é verdadeira.
- (B) Apenas a afirmativa II é verdadeira.
- (C) Apenas a afirmativa III é verdadeira.
- (D) Apenas as afirmativas I e III são verdadeiras.
- (E) Apenas as afirmativas II e IV são verdadeiras.

QUESTÃO 29

De acordo com Nix (2010), quais são os dois tipos principais de partículas que regulam o equilíbrio hídrico no organismo?

- (A) Enzimas e peptídeos.
- (B) Peptídeos e monossacarídeos.
- (C) Eletrólitos e proteínas plasmáticas.
- (D) Proteínas plasmáticas e enzimas.
- (E) Enzimas e eletrólitos.

QUESTÃO 30

O arroz é utilizado também como ingrediente principal em inúmeras preparações, como risotos e outras. Assinale a opção verdadeira, segundo Philippi (2019).

- (A) O arroz à grega é composto por cenoura, vagem, pimentão e orégano.
- (B) O arroz marroquino é composto por caldo de carne, canela em pó e amêndoas.
- (C) O arroz mediterrâneo é composto por lentilha, linguiça, cenoura e caldo de carne.
- (D) O arroz à paulista é composto por presunto, muçarela, milho, ervilha e linguiça.
- (E) O arroz ao "gratin" é composto por presunto, gemas, leite, creme de leite, farinha de trigo, queijo parmesão e ervilhas.

QUESTÃO 31

Segundo Ornellas (2013), assinale a afirmativa correta sobre o preparo de leguminosas.

- (A) O tratamento térmico mostra uma influência ineficaz na inativação dos inibidores de tripsina.
- (B) O remolho e o tratamento térmico são capazes de reduzir significativamente os teores de rafinose e estaquiose.
- (C) Não há tratamento eficaz para a redução ou inibição dos fitatos e polifenóis.
- (D) As leguminosas secas devem ficar algumas horas de remolho antes do cozimento e fervidas na própria água de cocção.
- (E) A adição de sal e gordura neutraliza a espuma formada na fervura inicial da leguminosa e também auxilia no cozimento dos grãos.

QUESTÃO 32

Segundo Philippi (2019), qual é a substância volátil e irritante da mucosa gástrica que é produzida após o aquecimento de gorduras em altas temperaturas?

- (A) Glicerol.
- (B) Acroleína.
- (C) Dextrina.
- (D) Ácido láctico.
- (E) Antocianina.

QUESTÃO 33

De acordo com Mezomo (2015), em relação ao planejamento e administração de um lactário, é correto afirmar que:

- (A) a sala de limpeza e a sala de preparo de mamadeiras não devem se comunicar.
- (B) deve haver um local próximo ao lactário para recepção e guarda de suprimentos, não dentro dele.
- (C) o acesso à sala de preparo ocorre pela antessala e pelo guichê que se abre para o corredor.
- (D) em hospitais pequenos, com até 50 leitos, ainda que preparem suas próprias mamadeiras, não é obrigatório possuir um lactário.
- (E) não é recomendada a existência de ralos na sala de limpeza, podendo existir na sala de preparo e na antessala, desde que permaneça fechado.

QUESTÃO 34

Em relação à estocagem de alimentos, todas as alternativas estão corretas, EXCETO:

- (A) os alimentos devem ficar armazenados junto a produtos de limpeza, químicos ou de higiene.
- (B) não se deve armazenar vidros de "cabeça para baixo", porque favorece o aparecimento de ferrugem nas tampas.
- (C) toda mercadoria deve ser retirada da embalagem secundária como caixas de papelão ou sacos de papel.
- (D) produtos de fabricação mais antiga devem ser posicionados de forma a serem consumidos em primeiro lugar.
- (E) os alimentos não devem ser colocados diretamente no chão. Devem estar apoiados sobre estrados ou prateleiras das estantes.

QUESTÃO 35

A curva ABC é utilizada como método para selecionar e classificar os gêneros de acordo com sua importância, em termos econômicos e de volume de estoque. Com relação a sua composição, podemos afirmar que:

- (A) os itens A correspondem a 60% dos investimentos e 20% do estoque de gêneros.
- (B) a maioria dos itens C é considerada de uso essencial.
- (C) os itens B correspondem a 10% do investimento e 50% dos gêneros estocados.
- (D) os itens A não são considerados de importância vital para o serviço, embora representem 50% do estoque.
- (E) os itens B exigem controle rigoroso do seu estoque.

QUESTÃO 36

Segundo o Guia Alimentar para crianças menores de dois anos, é correto afirmar que:

- (A) a partir dos 8 meses, as necessidades nutricionais da criança já não são atingidas só com o leite materno, embora este ainda continue sendo uma fonte importante de calorias e nutrientes.
- (B) a partir dos 6 meses de idade, a criança já pode receber gradativamente os alimentos preparados para a família, desde que sem temperos picantes, sem alimentos industrializados, com pouco sal e oferecidos amassados, desfiados, triturados ou picados em pequenos pedaços.
- (C) mesmo recebendo outros alimentos, a criança deve continuar a mamar no peito até os 3 anos de idade ou mais. O leite materno continua alimentando a criança e protegendo-a contra doenças.
- (D) ao completar 6 meses de idade, os alimentos complementares devem ser oferecidos três vezes ao dia (papa de fruta, papa salgada, papa de fruta), pois contribuem com o fornecimento de energia, proteína e micronutrientes.
- (E) o mel é um alimento que deve ser evitado no primeiro ano de vida, porém pode ser utilizado com fim terapêutico para crianças a partir de 6 meses.

QUESTÃO 37

Segundo JR, Eneo (2020), é um micro-organismo que pode causar intoxicação alimentar:

- (A) *salmonella sp.*
- (B) *yersinia enterocolitica*.
- (C) *escherichia coli*.
- (D) *vibrio cholerae*.
- (E) *clostridium botulinum*.

QUESTÃO 38

São classificadas como vitaminas lipossolúveis:

- (A) colecalfiferol e ácido ascórbico.
- (B) ácido ascórbico e tocoferol.
- (C) tiamina e retinol.
- (D) retinol e colecalfiferol.
- (E) tiamina e tocoferol.

QUESTÃO 39

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), são exemplos de alimentos *in natura* ou minimamente processados:

- (A) café e biscoito recheado.
- (B) damasco seco e leite ultrapasteurizado.
- (C) pepino em conserva e feijão.
- (D) pêssego em calda e macarrão.
- (E) arroz e pão doce.

QUESTÃO 40

As hortaliças contêm uma variedade de pigmentos, oferecendo diversificação de cores, favorecendo coloração nas alimentações humanas, tomando-as mais estimulantes. O pigmento que confere coloração vermelha ao marrom às hortaliças é:

- (A) o tanino.
- (B) a clorofila.
- (C) o carotenoide.
- (D) o flavonoide.
- (E) a betalaína.

QUESTÃO 41

Segundo JR, Eneo (2020), com relação aos tipos de micro-organismos podemos afirmar que:

- (A) as bactérias não possuem vida própria e preferem ambientes úmidos.
- (B) os fungos podem multiplicar-se em alimentos frescos e que tenham maior quantidade de açúcar.
- (C) as bactérias preferem alimentos ricos em açúcar, como bolos, pães etc.
- (D) os fungos são divididos em bolores, leveduras e artrósporo.
- (E) existem 4 tipos específicos de micro-organismos que são: bactéria, toxina, fungo e vírus.

QUESTÃO 42

De acordo com Mezomo (2015), com relação ao planejamento físico funcional do Serviço de Alimentação (SA), é correto afirmar que:

- (A) o teto deve ser revestido de material lavável, com cores fortes.
- (B) a área total do SA deve obedecer a uma divisão equitativa dos seus setores, sendo a forma quadrada a mais reconhecida.
- (C) as paredes não podem ser azulejadas até o teto.
- (D) os equipamentos devem ser agrupados de acordo com as suas finalidades e considerando a mínima distância entre um equipamento e outro.
- (E) uma vez planejadas, as áreas de trabalho de um SA não devem ser adaptados às novas exigências do serviço.

QUESTÃO 43

De acordo com Nix (2010), durante a gestação, qual é a orientação nutricional INCORRETA?

- (A) Indicar a suplementação de zinco para gestantes que necessitam de suplementação de ferro.
- (B) Incluir pelo menos três xícaras diárias de leite fortificado com vitamina A e D.
- (C) Incluir a ingestão de cereais integrais, chá e café juntamente com refeições que forneçam ferro.
- (D) Ingerir fontes naturais de ácido fólico, como vegetais de folhas verde-escuras e germe de trigo.
- (E) Indicar a suplementação de cálcio no caso da ingestão deficitária da gestante ou em gestações que evoluem mais de um feto.

QUESTÃO 44

As hortaliças podem ser cortadas em formatos diferentes para atender às exigências estéticas de certas receitas. Segundo Ornellas (2013), como se denomina o corte em cubos de 2 a 3 mm?

- (A) Juliana.
- (B) *Brunoise*.
- (C) Camponesa.
- (D) *Noisette*.
- (E) *Chateau*.

QUESTÃO 45

A gestação é uma condição fisiológica complexa e o monitoramento do estado nutricional da gestante é imprescindível para garantir o desenvolvimento fetal adequado. O aumento do tempo de esvaziamento gástrico (ou sensação de empachamento) é um sintoma clínico típico da gestação. Assinale a opção que contém uma conduta nutricional sugerida para o controle deste sintoma.

- (A) Aumentar a ingestão de fibras alimentares.
- (B) Aumentar o fracionamento da dieta.
- (C) Evitar o consumo de café, chás ricos em cafeína e irritantes gástricos.
- (D) Iniciar suplementação à base de vitamina B6.
- (E) Estimular o consumo de preparações com caldos e molhos.

QUESTÃO 46

Segundo Philippi (2019), é um sinal de decomposição de geleias:

- (A) mudança de cor.
- (B) mudança de sabor.
- (C) separação de fases.
- (D) cristalização.
- (E) presença de mofo.

QUESTÃO 47

De acordo com a Cartilha sobre Boas Práticas para Serviço de Alimentação, é um Procedimento Operacional Padronizado (POP) necessário em um serviço de alimentação, EXCETO:

- (A) higienização das instalações, equipamentos e móveis.
- (B) controle integrado de vetores e pragas urbanas.
- (C) higienização do reservatório de água.
- (D) higiene e saúde dos manipuladores.
- (E) doenças transmitidas por alimentos.

QUESTÃO 48

Dentre as alternativas a seguir, marque a opção com menor Índice Glicêmico (IG), de acordo com o Rosa (2021).

- (A) Arroz branco.
- (B) Espaguete.
- (C) Melancia.
- (D) Batata Inglesa cozida.
- (E) Tapioca.

QUESTÃO 49

É uma orientação nutricional para pacientes com quadro de constipação:

- (A) aumentar o consumo de frutas sem casca.
- (B) incluir alimentos e cereais integrais na dieta diariamente.
- (C) limitar a ingestão diária de água e líquidos em geral.
- (D) inserir na dieta diariamente alimentos ricos em fibras solúveis.
- (E) incentivar o consumo de vegetais cozidos.

QUESTÃO 50

Alguns procedimentos podem ser utilizados com finalidade de amaciar a carne. Correlacione cada procedimento com sua respectiva descrição, segundo Philippi (2019), e assinale a opção que apresenta a sequência correta.

PROCEDIMENTOS

- I- Ação mecânica
- II- Ação enzimática
- III- Ação química
- IV- Maturação a vácuo

DESCRIÇÃO

- () Deixar a carne em vinha-d 'alho (temperos e vinagre ou vinho) por algum tempo.
- () Utilizar enzimas naturais (como papaína e a bromelina) ou industrializadas, que promovem uma desorganização estrutural das fibras, fazendo com que haja aumento da acidez, resultando em uma consistência gelatinosa.
- () A carne desossada, em peças ou cortes, é embalada a vácuo, mantida em câmara refrigerada, podendo ser conservada por até 90 dias.
- () No uso doméstico, pode-se utilizar um batedor de bife.
- () A carne desossada, em peças ou cortes, é embalada a vácuo, mantida em câmara frigorífica de baixa temperatura, podendo ser conservada por até 60 dias.

- (A) (I) (-) (IV) (II) (III)
- (B) (II) (I) (IV) (-) (III)
- (C) (III) (II) (-) (I) (IV)
- (D) (II) (III) (I) (IV) (-)
- (E) (III)(I) (-) (II) (IV)

PROVA DE REDAÇÃO

INSTRUÇÕES

1. A redação deverá ser uma dissertação argumentativa com ideias coerentes, claras e objetivas, em língua portuguesa e com letra legível. Se utilizada a letra de forma (caixa-alta), as letras maiúsculas deverão receber o devido realce;
2. Deverá ter, no mínimo, 15 (quinze) linhas contínuas, considerando o recuo dos parágrafos, e, no máximo, 30 (trinta) linhas. Não poderá conter qualquer marca identificadora ou assinatura, o que implicará a atribuição de nota zero;
3. Os trechos da redação que contiverem cópias dos textos de apoio ao tema proposto ou dos textos do caderno de prova serão desconsiderados para a correção e para a contagem do número mínimo de linhas;
4. O candidato deverá dar um título à redação; e
5. O rascunho deverá ser feito em local apropriado.

TEXTO I

Um estudo recente trouxe números para uma constatação quase unânime entre os brasileiros: somos apaixonados pelo celular. A pesquisa, conduzida pela plataforma Data.AI, revelou que o brasileiro passa, em média, cinco horas por dia imerso no *smartphone*. Esse hábito coloca o Brasil na quinta posição do *ranking* de países que mais usam dispositivos móveis diariamente. É tempo de sobra para maratonar séries, acompanhar notícias e, claro, rolar infinitamente pelas redes sociais. Mas esse tempo todo em frente às telas também levanta um sinal de alerta: será que não estamos deixando de lado outras atividades mais importantes? Bem... a pesquisa sugere que sim. O uso excessivo dos *smartphones*, segundo o estudo, pode comprometer a produtividade. Cinco horas diárias representam um terço de uma jornada de trabalho e, quando somadas ao longo de uma semana, podem significar que as prioridades estão se perdendo entre notificações e distrações digitais. No entanto, nem tudo está perdido. Para Miguel Lannes Fernandes, especialista em inteligência artificial, a tecnologia, muitas vezes vista como a vilã, pode ser uma grande aliada para reverter esse quadro exposto pelo estudo. Ele acredita que o segredo está em utilizar ferramentas de inteligência artificial, que ajudam a otimizar o tempo e aumentar a produtividade. "Soluções como assistentes virtuais inteligentes, plataformas de automação e aplicativos com algoritmos de aprendizado de máquina são capazes de reorganizar rotinas, priorizar tarefas e até sugerir pausas estratégicas", diz.

(Fonte: <https://exame.com/carreira/brasileiro-fica-mais-de-5-horas-por-dia-mexendo-no-celular-mas-especialista-tem-a-solucao/>. Acesso em: 23 de junho de 2025. Texto adaptado.)

TEXTO II

Quais são os riscos do uso do celular no ambiente de trabalho?

- *Queda na performance e produtividade* – é normal que as pessoas se percam no tempo ou naquilo que estão fazendo quando decidem fazer uma pausa para usar o celular, principalmente nos aplicativos voltados ao entretenimento, como jogos e redes sociais, o que pode ocasionar mau andamento das atividades profissionais, além de execução inadequada de tarefas e atrasos, derrubando a produtividade.
- *Distração e risco de acidentes* – muitas atividades exigem mais concentração dos colaboradores também porque fazê-las do jeito errado pode causar acidentes de trabalho, como é o caso da operação de máquinas pesadas. Em indústrias, principalmente, proibir o uso de celulares se torna, então, uma questão de segurança.
- *Perda de foco* – se um funcionário está focado e interrompe sua tarefa para mexer no celular, sem que o uso do dispositivo tenha a ver com ela, a perda desse foco acontece até sem querer. E mesmo em casos nos quais o aparelho é necessário para o trabalho acontecer, a dispersão será muito provável se não houver cautela, porque o colaborador estará realizando muitas coisas ao mesmo tempo, mudando de uma tarefa para outra constantemente.
- *Vazamento de informações* – compartilhar ou receber fotos e outros tipos de mídia de dentro do ambiente de trabalho pode aumentar o risco de vazamento de informações sigilosas dos próprios funcionários ou mesmo da empresa, e quase ninguém se dá conta disso.

(Fonte: <https://www.coalize.com.br/uso-celular-trabalho>. Acesso em 23 de junho de 2025. Texto adaptado.)

TEXTO III

No âmbito profissional, o celular pode ser usado como uma ferramenta valiosa, mas é preciso ter uma atenção redobrada para o uso equilibrado e responsável nesses ambientes. Nos últimos anos, o mundo corporativo tem se adaptado à presença do aparelho no dia a dia e, embora não exista uma regulamentação quanto ao tema na legislação trabalhista, normas e regras gerais podem ser utilizadas pelas organizações para embasar o uso excessivo ou inadequação da prática. A utilização constante no horário de trabalho para fins pessoais, como redes sociais ou entretenimento, pode resultar em uma queda significativa em sua produtividade e desempenho. É quando o colaborador usa o celular em reuniões ou interações com clientes sendo que não é necessário. Isso pode ser visto como falta de atenção, profissionalismo ou desrespeito à política da empresa.

(Fonte: <https://vocerh.abril.com.br/politicaspraticas/impactos-causados-pelo-excesso-de-uso-do-celular-no-trabalho/>. Acesso em: 23 de junho de 2025. Texto adaptado.)

PROPOSTA DE REDAÇÃO - A partir da leitura dos textos de apoio e de suas reflexões, redija uma dissertação argumentativa a respeito do tema **“O uso de dispositivos móveis para fins pessoais no ambiente profissional e a queda de produtividade”**. Dê um título ao seu texto.

RASCUNHO PARA REDAÇÃO

TÍTULO:

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	

INSTRUÇÕES GERAIS AO CANDIDATO

- 1 - Verifique se a prova recebida e a folha de respostas são da mesma cor (consta no rodapé de cada folha a cor correspondente) e se não faltam questões ou páginas: o caderno é composto por uma prova escrita objetiva com **50 questões** de múltipla escolha e uma prova de Redação.
- 2 - O tempo para a realização da prova será de **4 (quatro) horas**, incluindo o tempo necessário à Redação e à marcação das respostas na folha de respostas, e não será prorrogado;
- 3 - Só inicie a prova após ser autorizado pelo Fiscal, interrompendo sua execução quando determinado;
- 4 - Iniciada a prova, não haverá mais esclarecimentos. O candidato somente poderá deixar seu lugar, devidamente autorizado pelo Supervisor/Fiscal, para se retirar definitivamente do recinto de prova ou, nos casos abaixo especificados, devidamente acompanhado por militar designado para esse fim:
 - atendimento médico por pessoal designado pela Marinha do Brasil;
 - fazer uso de banheiro; e
 - casos de força maior, comprovados pela supervisão do certame, sem que aconteça saída da área circunscrita para a realização da prova.
 Em nenhum dos casos haverá prorrogação do tempo destinado à realização da prova; em caso de retirada definitiva do recinto de prova, esta será corrigida até onde foi solucionada;
- 5 - Confira nas folhas de questões as respostas que você assinalou como corretas antes de marcá-las na folha de respostas. Cuidado para não marcar duas opções para uma mesma questão na folha de respostas (a questão será perdida);
- 6 - Para rascunho, use os espaços disponíveis nas folhas de questões, mas só serão corrigidas as respostas marcadas na folha de respostas;
- 7 - O tempo mínimo de permanência dos candidatos no recinto de aplicação de provas é de **120 minutos**.
- 8 - Será eliminado sumariamente do processo seletivo/concurso e suas provas não serão levadas em consideração o candidato que:
 - a) der ou receber auxílio para a execução da Prova;
 - b) utilizar-se de qualquer material não autorizado;
 - c) desrespeitar qualquer prescrição relativa à execução da Prova;
 - d) escrever o nome ou introduzir marcas identificadoras noutro lugar que não o determinado para esse fim; e
 - e) cometer ato grave de indisciplina.
- 9 - Escreva e assine corretamente seu nome completo, coloque seu número de inscrição e o dígito verificador (DV) apenas nos locais indicados;
 Instruções para o preenchimento da folha de respostas:
 - a) use caneta esferográfica azul ou preta de material transparente;
 - b) escreva seu nome completo, sem abreviaturas, em letra legível no local indicado;
 - c) assine seu nome no local indicado;
 - d) no campo inscrição DV, escreva seu número de inscrição nos retângulos, da esquerda para a direita, um dígito em cada retângulo. Escreva o dígito correspondente ao DV no último retângulo. Após, cubra todo o círculo correspondente a cada número. Não amasse, dobre ou rasgue a folha de respostas, sob pena de ser rejeitada pelo equipamento de leitura ótica que a corrigirá; e
 - e) só será permitida a troca de folha de respostas até o início da prova, por motivo de erro no preenchimento nos campos nome, assinatura e número de inscrição, sendo de inteira responsabilidade do candidato qualquer erro ou rasura na referida folha de respostas, após o início da prova.
- 10 - Preencha a folha com atenção de acordo com o exemplo abaixo:

Diretoria de Ensino da Marinha

Nome: **ROBERTO SILVA**

Assinatura: **Roberto Silva**

INSTRUÇÕES DE PREENCHIMENTO

- * Não rasure esta folha.
- * Não risque nas áreas de respostas.
- * Faça marcas sólidas nos círculos.
- * Não use canetas que borrem o papel.

ERRADO: CORRETO:

PREENCHIMENTO DO CANDIDATO

INSCRIÇÃO					DV	P	G	
5	7	0	2	0	7	0	2	4

PREENCHIMENTO DAS RESPOSTAS

01	(A) (B) (C) (D) (E)
02	(A) (B) (C) (D) (E)
03	(A) (B) (C) (D) (E)
04	(A) (B) (C) (D) (E)
05	(A) (B) (C) (D) (E)
06	(A) (B) (C) (D) (E)
07	(A) (B) (C) (D) (E)
08	(A) (B) (C) (D) (E)
09	(A) (B) (C) (D) (E)
10	(A) (B) (C) (D) (E)
11	(A) (B) (C) (D) (E)
12	(A) (B) (C) (D) (E)
13	(A) (B) (C) (D) (E)
14	(A) (B) (C) (D) (E)
15	(A) (B) (C) (D) (E)
16	(A) (B) (C) (D) (E)
17	(A) (B) (C) (D) (E)
18	(A) (B) (C) (D) (E)
19	(A) (B) (C) (D) (E)
20	(A) (B) (C) (D) (E)
21	(A) (B) (C) (D) (E)
22	(A) (B) (C) (D) (E)
23	(A) (B) (C) (D) (E)
24	(A) (B) (C) (D) (E)

T A R J A

25	(A) (B) (C) (D) (E)
26	(A) (B) (C) (D) (E)
27	(A) (B) (C) (D) (E)
28	(A) (B) (C) (D) (E)
29	(A) (B) (C) (D) (E)
30	(A) (B) (C) (D) (E)
31	(A) (B) (C) (D) (E)
32	(A) (B) (C) (D) (E)
33	(A) (B) (C) (D) (E)
34	(A) (B) (C) (D) (E)
35	(A) (B) (C) (D) (E)
36	(A) (B) (C) (D) (E)
37	(A) (B) (C) (D) (E)
38	(A) (B) (C) (D) (E)
39	(A) (B) (C) (D) (E)
40	(A) (B) (C) (D) (E)
41	(A) (B) (C) (D) (E)
42	(A) (B) (C) (D) (E)
43	(A) (B) (C) (D) (E)
44	(A) (B) (C) (D) (E)
45	(A) (B) (C) (D) (E)
46	(A) (B) (C) (D) (E)
47	(A) (B) (C) (D) (E)
48	(A) (B) (C) (D) (E)
49	(A) (B) (C) (D) (E)
50	(A) (B) (C) (D) (E)

- 11 - Será autorizado ao candidato levar a prova faltando 30 minutos para o término do tempo previsto de realização do concurso. Ressalta-se que o caderno de prova levado pelo candidato é de preenchimento facultativo, e não será válido para fins de recursos ou avaliação.
- 12 - O candidato que não desejar levar a prova está autorizado a transcrever suas respostas, dentro do horário destinado à solução da prova, no modelo de gabarito impresso no fim destas instruções. É proibida a utilização de qualquer outro tipo de papel para anotação do gabarito.
- 13 - O modelo de gabarito somente poderá ser destacado PELO FISCAL e após a entrega definitiva da prova pelo candidato. Caso o modelo de gabarito seja destacado pelo candidato, este será eliminado.

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