

CARGO: NUTRICIONISTA I

PERÍODO MANHÃ

CONCURSO PÚBLICO Nº 001/2025 PREFEITURA MUNICIPAL DE MANDIRITUBA/PR

Atenção: Confira seu cargo e leia todas as instruções constantes no seu Caderno de Questões e Folha de Respostas.

1. Seu caderno deve conter 40 (quarenta) questões, com 05 (cinco) alternativas, assim dispostas:

Disciplina	Composição
Língua Portuguesa	1 a 5
Matemática/Raciocínio Lógico	6 a 10
Informática Básica	11 a 15
Conhecimentos Gerais	16 a 20
Conhecimentos Específicos	21 a 40

2. A Prova terá duração de 3h30min (três horas e trinta minutos), incluindo preenchimento da Folha de Respostas.
3. Após sua identificação, você deverá permanecer dentro da sala, sendo permitida a saída somente acompanhado de um fiscal e após 30min (trinta minutos) do início da prova.
4. Para uso do sanitário e/ou beber água, você deverá solicitar ao Fiscal de Sala e somente levantar após autorização.
5. O candidato só poderá sair da sala em definitivo após 1h (uma hora) do início da prova.
6. Ao deixar a sala definitivamente, não poderá utilizar o sanitário dos candidatos que ainda estão realizando prova, e só poderá levar o Caderno de Questões restando 1h (uma hora) para o final da prova.
7. Enquanto estiver realizando a Prova é proibido utilizar materiais de consulta, livros, apostilas, calculadoras, régua, quaisquer equipamentos eletrônicos, chapéus, bonés, e/ou similares, conforme constante no edital de abertura. Caso o fiscal constate alguma irregularidade irá anotar em Ata da Sala, para devidas providências da Comissão Organizadora.
8. Sobre sua carteira deverá permanecer somente documento oficial original com foto, caneta de tinta azul ou preta de corpo transparente, Caderno de Questões e Folha de Respostas.
9. Você poderá utilizar seu Caderno de Questões para rascunho.
10. Você receberá do Fiscal de Sala a Folha de Respostas definitiva. Confira seus dados e em caso de erro, chame o fiscal. Após conferir, **assine no campo destinado à assinatura do candidato**. Em hipótese alguma ela será substituída caso o candidato dobre, amasse, rasgue ou molhe. Cuidado, pois esse será o único documento válido para correção.
11. Caso algum equipamento eletrônico emita som, mesmo que desligado e lacrado no plástico de pertences, o candidato portador do equipamento será automaticamente eliminado do concurso.
12. Transcreva suas respostas para Folha de Respostas com caneta de tinta azul ou preta de corpo transparente. **Atenção:** verifique na Folha de Respostas a forma correta de preenchimento.
13. Questões com mais de uma alternativa assinalada, rasurada, em branco ou preenchidas de forma diferente das instruções serão anuladas.
14. Após terminar sua Prova avise o Fiscal, pois ele autorizará a entrega da sua Folha de Respostas e Caderno de Questões, se for o caso.
15. Caso algum candidato seja flagrado na tentativa de fraude, esse será automaticamente eliminado do Concurso, ainda sujeito a processo civil ou criminal.
16. Qualquer questionamento ou dúvidas devem ser feitos em voz alta ao fiscal.
17. Os 03 (três) últimos candidatos deverão sair juntos da sala, após a conferência e lacre do material da sala.
18. Aguarde a autorização do Fiscal para iniciar sua Prova.



-----DESTAQUE AQUI-----

01	02	03	04	05	06	07	08	09	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

Língua Portuguesa

Leia o texto para responder as questões.

A Fobia do Nada

Por que executivos desenvolvem aversão ao vazio produtivo
Por Claudia Miranda Gonçalves

Um cliente meu, que é um executivo, estava há muito tempo em uma empresa e cogita uma transição. Depois de meses avaliando uma mudança de carreira, tinha clareza sobre seus próximos passos - mas ainda não tinha uma nova posição assegurada. Quando compartilhou seus planos com amigos e parentes, a reação foi unânime: “Não saia antes de ter outra coisa engatilhada.” Ele suspendeu o movimento.

Mas o que realmente o paralisou não foi a sabedoria financeira do conselho. Foi o terror do vazio. A perspectiva de alguns meses sem título, sem função, sem a validação diária de ser “necessário” em algum lugar. O preço que ele tem pagado por evitar essa suspensão temporária de relevância? A erosão gradual de sua autoestima e dignidade, preso em uma posição que já não o serve.

Do que você realmente tem medo quando para de produzir valor? A resposta mais honesta talvez não seja “instabilidade financeira” ou “prejuízo na carreira”. Pode ser algo muito mais primitivo: o terror do vazio, de descobrir quem você é quando não está sendo “executivo de alguma coisa”.

Desenvolvemos uma condição comportamental devastadora: intolerância crônica ao vazio produtivo - uma incapacidade de tolerar momentos ou períodos que não geram resultado mensurável. Por trás dessa compulsão se esconde nosso maior medo: a irrelevância.

A Dependência da Estimulação Constante

Como o meu cliente acima, muitos de nós desenvolvemos vício comportamental nos picos de dopamina gerados pela produtividade constante. Neurocientistas identificam esse padrão: como qualquer dependência, exige doses crescentes de estímulo para manter a sensação de estar vivo, relevante e importante.

O tédio - estado neurológico essencial para consolidação de memórias e insights genuínos - virou inimigo público #1. Transformamos cada momento de baixa estimulação em “oportunidade de desenvolvimento”. Férias e caminhadas viraram “retiros de crescimento pessoal”.

A hipervigilância constante - estado de alerta permanente típico de ambientes de alta pressão - impede que o cérebro acesse o “modo padrão”, rede neuronal ativa durante momentos de repouso que é crucial para criatividade, autoconhecimento e regulação emocional.

Como viciados em movimento, desenvolvemos tolerância: precisamos de cada vez mais atividade para nos sentirmos produtivos. A parada gera síndrome de abstinência real: ansiedade, culpa, sensação física de estar “desperdiçando a vida”. Mas o que realmente tememos não é desperdiçar tempo - é enfrentar a pergunta: “Quem sou eu sem meu cargo?”

[...]

Disponível em <https://www.estadao.com.br/economia/lentes-de-decisao/a-fobia-do-nada/>

1. De acordo com a análise do texto “A Fobia do Nada”, qual é a ideia central defendida pela autora para explicar por que executivos e outros profissionais evitam períodos sem uma ocupação definida?
 - a) O principal motivador é a preocupação com a instabilidade financeira, que é a consequência mais imediata da falta de um emprego.
 - b) A causa fundamental é um medo profundo do vazio e da irrelevância, ou seja, o receio de confrontar a própria identidade sem a validação de um título ou função profissional.
 - c) A relutância em fazer uma transição de carreira deve-se, majoritariamente, à pressão de amigos e parentes, que aconselham ter sempre um novo cargo assegurado antes de sair do atual.
 - d) O fator paralisante é a falta de picos de dopamina, que só podem ser obtidos em ambientes de trabalho de alta pressão e produtividade constante.
 - e) A aversão à mudança é resultado de uma baixa autoestima preexistente, que impede o profissional de buscar novas oportunidades que realmente o satisfaçam.
2. No trecho “Como o meu cliente acima, muitos de nós desenvolvemos vício comportamental...”, a palavra “Como” estabelece uma relação sintático-semântica de
 - a) causa, pois indica o motivo pelo qual o vício comportamental foi desenvolvido.
 - b) conformidade, pois expressa que o desenvolvimento do vício ocorreu de acordo com o que aconteceu com o cliente.
 - c) adição, pois soma a situação do cliente à de “muitos de nós”.
 - d) comparação, pois aproxima a experiência de “muitos de nós” à do cliente mencionado, criando uma analogia.
 - e) consequência, pois o que acontece com “muitos de nós” é um resultado direto do que aconteceu com o cliente.
3. Considere o período: “O preço que ele tem pagado por evitar essa suspensão temporária de relevância? A erosão gradual de sua autoestima e dignidade, preso em uma posição que já não o serve.”. Assinale a alternativa que faz a análise sintática e interpretativa mais precisa do trecho.
 - a) A segunda frase (“A erosão gradual...”) funciona como predicativo do sujeito da primeira, que está oculto. O termo “preso” é um adjetivo que caracteriza o substantivo “preço”.
 - b) A estrutura é formada por um período composto por coordenação, em que a segunda oração é assindética e tem valor explicativo em relação à pergunta retórica anterior.
 - c) O termo “preso” introduz uma oração subordinada adjetiva reduzida de participípio, que modifica o sujeito elíptico (“ele”), e o segmento “A erosão gradual de sua autoestima e dignidade” funciona como um aposto explicativo para “O preço”.
 - d) Trata-se de um período simples com sujeito desinencial (“ele”), cujo predicado é “tem pagado”. A expressão “A erosão gradual...” é um objeto direto que responde à pergunta.
 - e) A pergunta retórica é a oração principal, e “A erosão gradual...” é uma oração subordinada substantiva objetiva direta que a completa.

4. Ao afirmar que o tédio “virou inimigo público #1” e que “férias e caminhadas viraram 'retiros de crescimento pessoal'“, a autora emprega um recurso argumentativo para
- criticar a resignificação do lazer como uma forma de produtividade, o que mascara a intolerância ao vazio e impede o cérebro de acessar estados mentais essenciais para a criatividade e o autoconhecimento.
 - elogiar a capacidade moderna de otimizar o tempo, transformando qualquer momento ocioso em uma oportunidade para o desenvolvimento de novas habilidades.
 - demonstrar, com base em dados neurocientíficos, que a busca por desenvolvimento pessoal é mais eficaz para a consolidação de memórias do que o tédio.
 - sugerir que o tédio e os “retiros de crescimento pessoal” são neurologicamente equivalentes, pois ambos geram picos de dopamina que combatem a sensação de irrelevância.
 - defender que a hipervigilância, embora prejudicial, é um mal necessário para se manter relevante em ambientes de alta pressão, sendo os “retiros” uma forma de gerenciá-la.
5. No trecho “Desenvolvemos uma condição comportamental devastadora: intolerância crônica ao vazio produtivo...”, o uso dos dois-pontos cumpre a função sintática e semântica de
- introduzir uma citação de autoridade para validar a existência da “condição comportamental devastadora”.
 - apresentar uma enumeração das várias condições comportamentais que afetam os executivos.
 - marcar uma inversão sintática, na qual o sujeito da oração (“intolerância crônica”) é apresentado após o verbo.
 - iniciar uma oração coordenada explicativa que detalha o motivo pelo qual a condição é considerada “devastadora”.
 - introduzir um aposto especificativo, que define e esclarece qual é a “condição comportamental devastadora” mencionada anteriormente no período.

Matemática/Raciocínio Lógico

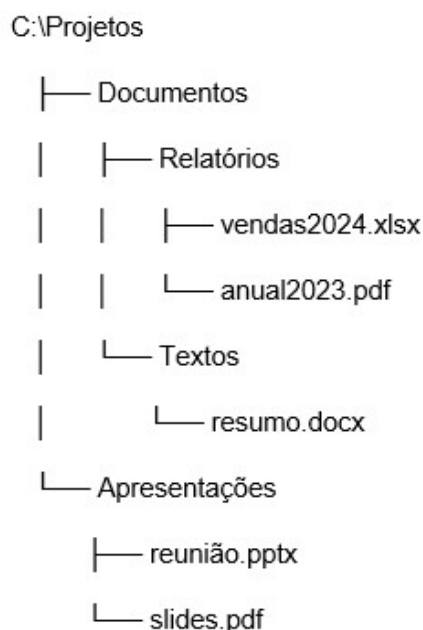
6. Uma função é dada por $f(x) = 3^{x-5}$. A diferença $f(10) - f(5)$ é igual a
- 243
 - 242
 - 81
 - 80
 - 9
7. Sabendo que $\log 2 = 0,30$ e $\log 3 = 0,47$, temos $\log 48$ igual a
- 0,56
 - 0,14
 - 0,77
 - 1,67
 - 1,84

8. Uma senha de 6 algarismos foi formada a partir dos elementos a_{15} e a_{16} de uma progressão aritmética que tem como primeiro termo 23 e razão 18. Então, a senha é formada por
- 270293
 - 271294
 - 275298
 - 278301
 - 280303
9. Quantos anagramas distintos podem ser formados com as letras da palavra MANDIRITUBA?
- 8.976.000
 - 9.720.000
 - 9.979.200
 - 10.008.000
 - 10.080.000
10. As alturas dos jogadores de um time de vôlei são: 1,92m; 1,98m; 2,03m; 2,05m; 1,88m e 1,96m. Logo, a diferença entre a altura do maior jogador e a altura média do time é igual a
- 5 cm
 - 6 cm
 - 7 cm
 - 8 cm
 - 9 cm

Informática Básica

11. O Microsoft 365 reúne aplicativos que permitem criar, editar e compartilhar documentos de diferentes formatos. Entre os mais conhecidos estão o Word, o Excel e o PowerPoint, cada um voltado a um tipo de tarefa. Nesse contexto, observe as colunas com os nomes dos aplicativos e algumas de suas características e assinale a alternativa com a sequência correta.
- Microsoft Word.
 - Microsoft Excel.
 - Microsoft PowerPoint.
- () Possui recursos como “Controle de Alterações” e criação automática de sumário, muito utilizado em trabalhos acadêmicos.
 - () Permite o uso de funções como PROCV, SOMASE e a criação de Tabelas Dinâmicas para análise de dados.
 - () Disponibiliza a guia “Transições” e a guia “Animações”, que permitem aplicar efeitos nas apresentações.
 - () Suporta a inserção de comentários em células, além de validação de dados para controle de entrada de informações.
 - () Possibilita inserir notas do apresentador, que ficam visíveis apenas para quem expõe a apresentação em modo de exibição.
- 1 – 2 – 3 – 1 – 2.
 - 1 – 2 – 3 – 2 – 3.
 - 2 – 1 – 3 – 1 – 2.
 - 3 – 2 – 1 – 2 – 3.
 - 3 – 2 – 3 – 1 – 3.

12. Considere a seguinte hierarquia de pastas no sistema operacional Windows 10:



Fonte: Hierarquia de Pastas – o autor.

Com base nas informações apresentadas, analise as assertivas e assinale a alternativa correta.

- I. Se a pasta “Relatórios” for excluída, os arquivos “vendas2024.xlsx” e “anual2023.pdf” também serão removidos.
 - II. Caso o usuário mova manualmente o arquivo “slides.pdf” da pasta “Apresentações” para a pasta “Textos”, o novo caminho será: C:\Projetos\Documentos\Textos\slides.pdf.
 - III. É possível renomear o arquivo “resumo.docx” para “resumo_final.pdf” apenas alterando a extensão manualmente, sem modificar o conteúdo do arquivo garantindo sua exibição corretamente.
 - IV. O caminho absoluto do arquivo “anual2023.pdf” é C:\Projetos\Documentos\Relatórios\anual2023.pdf.
- a) Apenas I e II estão corretas.
 - b) Apenas II e IV estão corretas.
 - c) Apenas I, II e III estão corretas.
 - d) Apenas I, II e IV estão corretas.
 - e) Todas estão corretas.

13. Considere a planilha a seguir criada no Microsoft Excel 365 para controle acadêmico:

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	Aluno	Prova 01	Prova 02	Prova 03	Prova 04	Média	Faltas	Situação	
2	Ana	7	8	6	7		3		
3	Bruno	5	4	6	8		12		
4	Carla	9	7	8	6		2		
5	Daniel	6	5	6	6		9		
6									

Fonte: Notas alunos – o autor.

O professor determinou os seguintes critérios de avaliação:

1. **Aprovado:** média das 4 provas ≥ 6 e número de faltas ≤ 10 .
2. **Reprovado por Nota:** média < 6 , independentemente das faltas.
3. **Reprovado por Falta:** faltas > 10 , independentemente da média.

Com base na planilha e nas regras apresentadas, assinale a alternativa que apresenta corretamente as fórmulas a serem aplicadas em:

Coluna F (Média): calcular a média das colunas B até E.

Coluna H (Situação): aplicar a regra de decisão conforme os critérios estabelecidos.

- a) $=MÉDIA(B2:E2)$ e $=SE(E(F2 \geq 6; G2 \leq 10); "Aprovado"; SE(F2 < 6; "Reprovado por Nota"; "Reprovado por Falta"))$
- b) $=SOMA(B2:E2)/3$ e $=SE(OU(F2 < 6; G2 > 10); "Reprovado"; "Aprovado")$
- c) $=MÉDIA(B2:E2)$ e $=SE(E(F2 < 6; G2 > 10); "Reprovado"; SE(F2 \geq 6; "Aprovado"; ""))$
- d) $=MÉDIA(B2:E2)$ e $=SE(G2 > 10; "Reprovado por Falta"; SE(F2 < 6; "Reprovado por Nota"; "Aprovado"))$
- e) $=MÉDIA(B2:E2)$ e $=SE(E(F2 \geq 6; G2 > 10); "Reprovado por Falta"; "Aprovado")$

14. Considere as situações a seguir relacionadas à Segurança da Informação em uma empresa:

I. Durante a transmissão de dados entre dois setores parte das informações foi corrompida, resultando em registros de clientes alterados incorretamente no banco de dados.

II. Um colaborador acessou documentos restritos de outro departamento, mesmo não possuindo autorização para tal consulta.

A partir das informações apresentadas, informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) para o que se afirma e assinale a alternativa com a sequência correta.

- () A situação I representa uma violação do princípio da integridade.
 - () A situação II caracteriza uma violação do princípio da confidencialidade.
 - () Em ambas as situações ocorreu também violação da integridade, pois os dados ficaram corrompidos.
 - () Nenhuma das situações apresentadas está relacionada ao princípio da autenticidade, que visa garantir que a informação é proveniente de uma fonte legítima.
- a) V – V – V – V.
 - b) V – V – F – F.
 - c) V – V – F – V.
 - d) F – V – F – V.
 - e) F – F – F – F.

15. Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas.

A _____ garante a identidade de uma pessoa ou entidade no meio digital por meio de um certificado emitido por uma autoridade certificadora. A _____ é utilizada para assinar eletronicamente documentos, comprovando a autoria e impedindo alterações indevidas. Esse processo assegura a _____ e a _____ das informações que são pilares fundamentais da Segurança da Informação.

- a) certificação digital / assinatura digital / integridade / autenticidade
- b) certificação digital /criptografia / integridade / confidencialidade
- c) autenticação multifator / assinatura digital / confidencialidade / integridade
- d) assinatura digital / criptografia simétrica / confidencialidade / disponibilidade
- e) criptografia assimétrica / autenticação multifator / disponibilidade / integridade

Conhecimentos Gerais

16. Em 10 de setembro de 2025, um ativista político norte-americano de direita, autor e personalidade da mídia, foi assassinado por disparo de arma de fogo enquanto discursava para uma audiência na Universidade do Vale de Utah em Orem, Estados Unidos. Qual o nome do ativista que foi morto?

- a) Tyler Robinson.
- b) Pomer Dinner.
- c) Charlie Kirk.
- d) John Cast.
- e) Bill Montgomery.

17. Assinale a alternativa que preenche corretamente a lacuna.

A Primeira Turma do Supremo Tribunal Federal (STF) formou maioria para condenar o ex-presidente Jair Bolsonaro por cinco crimes relacionados à tentativa de golpe de Estado. Os ministros Alexandre de Moraes, Flávio Dino e Cármen Lúcia votaram a favor da condenação. Apenas _____ divergiu, votando pela absolvição.

- a) Luiz Fux
- b) André Mendonça
- c) Dias Toffoli
- d) Gilmar Mendes
- e) Cristiano Zanin

18. Sobre a origem do nome “Mandirituba”, assinale a alternativa correta.

- a) Deriva do espanhol e significa “terra fértil”.
- b) É uma homenagem a um líder indígena que habitou o local.
- c) Tem origem africana e significa “campo de caça”.
- d) É um vocábulo indígena que significa “lugar onde há muitas abelhas”.
- e) Foi criado por colonizadores europeus no século XIX.

19. De acordo com o artigo 7º da Lei Orgânica de Mandirituba, analise as assertivas e assinale a alternativa correta. Compete privativamente ao Município de Mandirituba:

- I. instituir e arrecadar tributos de sua competência, aplicando suas rendas.
 - II. criar, organizar e suprimir distritos, observando a legislação estadual pertinente.
 - III. legislar sobre assuntos de interesse global.
 - IV. regulamentar o serviço de carros de aluguel, inclusive o uso de táxi.
 - V. adquirir bens, inclusive por meio de desapropriação.
- a) Apenas I, II, III e IV estão corretas.
 - b) Apenas I, II, IV e V estão corretas.
 - c) Apenas I, II e IV estão corretas.
 - d) Apenas II, III e IV estão corretas.
 - e) Apenas II, III e V estão corretas.

20. De acordo com a Lei Orgânica de Mandirituba, informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) para o que se afirma e assinale a alternativa com a sequência correta.

- () São poderes do Município, independentes e harmônicos entre si, o Legislativo e o Executivo.
 - () O Prefeito Municipal poderá solicitar urgência para apreciação dos projetos de sua iniciativa considerados de seu interesse, sem qualquer justificativa ou fundamentação para a solicitação.
 - () A sede do município é a cidade de Mandirituba, na Praça Bom Jesus nº 44, centro.
 - () É da competência administrativa comum do Município, da União e do Estado, observada a lei complementar federal, preservar as florestas, a fauna, a flora e mananciais.
 - () Ao Município, compete modificar e aprimorar a legislação federal e a estadual no for pertinente, visando adaptá-las à realidade local.
- a) V – F – V – V – V.
 - b) V – V – F – V – F.
 - c) F – F – V – V – V.
 - d) V – F – F – F – V.
 - e) V – F – V – V – F.

Conhecimentos Específicos

21. A Insuficiência Renal Crônica (IRC), também conhecida como Doença Renal Crônica (DRC), é a perda progressiva e irreversível da função dos rins. As causas mais comuns são a pressão alta e o diabetes, mas outras condições também podem levar à DRC, que é frequentemente assintomática até as fases mais avançadas. O diagnóstico é feito por exames de sangue e urina, e o tratamento visa retardar a progressão da doença, controlar complicações e, quando necessário, incluir a diálise ou transplante renal. Pacientes com insuficiência renal crônica e potássio elevado (hipercalcemia) deve ter maior restrição de
- leite e derivados.
 - arroz branco.
 - banana e espinafre.
 - carnes magras.
 - farinha de trigo.
22. Dentre as diversas formas de estimar as necessidades nutricionais e de energia, as equações das DRIs (*Dietary Reference Intakes*) se consolidaram na prática clínica por sua fácil aplicabilidade em indivíduos e populações. Sobre as DRIs, assinale a alternativa incorreta.
- Para mulheres que estão amamentando, há de se considerar o custo energético para produção de leite. Esse valor irá depender do período pós-parto: 0 a 6 meses após o parto: 540 kcal/dia; 7 a 12 meses: 380 kcal/dia.
 - Para a população geral, de 19 a 70 anos de idade, a recomendação da suplementação de vitamina D é de 600UI/dia.
 - EAR (*Estimated Average Requirement*) é o valor médio de ingestão diária, quantidade suficiente para suprir às necessidades de 50% da população.
 - AI (*Adequate Intake*) é a quantidade de nutrientes suficiente para atender às necessidades diárias da maioria da população (97 – 98%), obtida pela avaliação do consumo médio e geralmente acrescidas de dois desvios-padrão.
 - a Sigla UL (*Tolerable Upper Intake Level*) se refere ao nível máximo tolerável de ingestão de certo nutriente.
23. Para um paciente diabético tipo 2, o nutriente que mais influencia a resposta glicêmica pós-prandial é o(a)
- proteína.
 - carboidrato.
 - lipídio.
 - fibra solúvel.
 - micronutriente.
24. O Programa Nacional de Suplementação de Ferro (PNSF) é uma ação brasileira do Ministério da Saúde que visa prevenir e combater a anemia por deficiência de ferro em grupos vulneráveis. O Programa tem como um dos públicos-alvo prioritários:
- idosos e adultos jovens.
 - gestantes e crianças de 6 a 24 meses.
 - adolescentes e lactantes.
 - homens e gestantes no 1º trimestre.
 - crianças até 10 anos.
25. O Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) é uma ferramenta utilizada principalmente para
- cálculo do consumo de calorias diárias da população.
 - identificação de pacientes hospitalizados com desnutrição.
 - controle da qualidade de alimentos industrializados.
 - fiscalização de propaganda de alimentos ultraprocessados.
 - monitoramento do estado nutricional e consumo alimentar.
26. A deficiência de cálcio na dieta é um fator preocupante no Brasil. Dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2017-2018) mostram que 99% das adolescentes e 96,1% das mulheres adultas não atingem a ingestão diária recomendada de cálcio (1.000 a 1.300 mg). Sobre a relação cálcio e gestação, assinale a alternativa correta.
- O cálcio atua na regulação metabólica e na manutenção da pressão arterial normal. No período gestacional há o aumento espontâneo da ingestão do cálcio.
 - De acordo com a nova recomendação do Ministério da Saúde (Nota Técnica Conjunta nº 251/2024) recomenda-se a suplementação de dois (2) comprimidos de carbonato de cálcio 1.250 mg (500 mg de cálcio) ao dia, equivalente a 1.000 mg de cálcio elementar, para todas as gestantes, com início na 12ª semana de gestação até o momento do parto.
 - No que se refere ao consumo do cálcio em paralelo à alimentação, sugere-se que seja ingerido em jejum.
 - Recomenda-se a administração concomitante dos suplementos de cálcio e do ferro a fim de estimular a biodisponibilidade de ambos.
 - A dose recomendada de cálcio é a mesma para todas as gestantes, independente da idade ou período gestacional.
27. Os cardápios da alimentação escolar devem ser elaborados pelo nutricionista do PNAE, tendo como base a utilização de alimentos in natura ou minimamente processados. Qual dos alimentos a seguir é classificado como minimamente processado, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira?
- Pão francês.
 - Frutas em calda.
 - Biscoito recheado.
 - Sobrecoxa de frango desossada.
 - Pepino em conserva.
28. Assinale a alternativa que preenche corretamente a lacuna.
- “_____ é um sistema preventivo que identifica, avalia e controla riscos de contaminação (biológica, química ou física) em qualquer etapa da cadeia de produção de alimentos para garantir sua segurança”.
- Manual de Boas Práticas
 - SISVAN
 - APPCC (Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle)
 - POPs
 - Fichas técnicas

29. A nutricionista Ana, ao chegar na UAN para as atividades diárias, percebeu que havia esquecido de solicitar o pré-preparo da carne bovina (cubos) que seria utilizada na dieta branda de 10 pacientes que estavam internados com essa prescrição. Não havia recomendação do fabricante para o descongelamento na embalagem do produto. Neste caso, recomenda-se que o descongelamento seja realizado:
- em temperatura ambiente.
 - imerso em água.
 - sob água corrente ou imerso em água
 - no micro-ondas ou diretamente no cozimento.
 - no sol, porém em um recipiente com tampa.
30. O consumo de gordura trans aumenta o colesterol ruim (LDL), diminui o bom (HDL) e eleva o risco de doenças cardiovasculares como infarto e AVC. Desde 1º de janeiro de 2023, a produção e comercialização de gordura trans industrial são proibidas no Brasil. A presença de gordura trans industrial é obtida principalmente por
- hidrogenação parcial de óleos vegetais.
 - extração a frio de oleaginosas.
 - refinamento do óleo bruto.
 - adição de emulsificantes artificiais.
 - fermentação bacteriana.
31. Um atleta de *endurance* (corridas de longa distância) procura orientação para melhorar o desempenho e evitar fadiga precoce. Com isso, sobre a melhor recomendação para esse caso, analise as assertivas e assinale a alternativa correta.
- Antes do exercício recomenda-se: uma refeição rica em carboidratos complexos (3 a 4h antes) e pequeno lanche de baixo índice glicêmico próximo à prova.
 - Durante a prova recomenda-se: reposição hídrica com água + eletrólitos (sódio, potássio) e suplementação de carboidratos (30–60 g/h) em exercícios >1h30 (como géis, bebidas esportivas).
 - Após o exercício recomenda-se que haja uma reposição rápida de glicogênio (carboidratos de moderado/alto IG).
 - Após o exercício recomenda-se: ingestão de proteína (20–25 g) para síntese proteica e recuperação muscular e hidratação para recuperação de perdas pelo suor.
- Apenas I, II e III estão corretas.
 - Apenas II, III e IV estão corretas.
 - Apenas I, III e IV estão corretas.
 - Apenas II e IV estão corretas.
 - Todas estão corretas.
32. A Resolução CFN nº 600/2018 dispõe sobre:
- regulamentação da prescrição de suplementos nutricionais pelo nutricionista.
 - regulamentação da atuação do nutricionista em unidades de alimentação e nutrição.
 - atribuições do nutricionista na área hospitalar.
 - Código de Ética e Conduta do Nutricionista.
 - atuação do nutricionista na atenção básica.
33. Proteínas estão presentes em todas as células dos organismos e são fontes primárias de aminoácidos e de nitrogênio metabolizável pelo organismo. Elas são componentes essenciais da dieta, sendo o seu consumo necessário ao longo de toda a vida, além de serem os principais componentes estruturais e funcionais de todas as células do corpo. Diante do exposto, informe se é verdadeiro (V) ou falso (F) para o que se afirma e assinale a alternativa com a sequência correta.
- A enzima lipase é uma proteína catalisadora.
 - As proteínas possuem, além de outras funções, a de transportadores, já que a hemoglobina e a mioglobina, que transportam oxigênio no sangue e nos músculos; a transferrina, como transportadora de ferro; as lipoproteínas que participam do transporte de triglicerídeos, colesterol, fosfolípidios e vitaminas lipossolúveis; a albumina, responsável pelo transporte de inúmeras outras substâncias, como ácidos graxos e hormônios.
 - Colágeno, elastina e queratina são exemplos de proteínas que fornecem matriz para ossos e tecidos conjuntivos, dando estrutura e forma ao organismo.
 - As proteínas passam por um processo de digestão que inicia com a secreção da enzima pepsina no suco gástrico e com enzimas proteolíticas (tripsina e quimotripsina) secretadas pelo pâncreas e pela mucosa do intestino delgado.
- V – V – F – F.
 - F – V – F – F.
 - V – F – V – V.
 - V – V – V – V.
 - F – F – F – F.
34. Um nutricionista foi convidado a divulgar um produto alimentar em suas redes sociais, recebendo pagamento da indústria. No entanto, o produto contém excesso de sódio e gorduras saturadas, sendo classificado como ultraprocessado. À luz do Código de Ética e Conduta do Nutricionista (CFN 600/2018), analise as assertivas e assinale a alternativa correta.
- O Código de Ética veda a divulgação de informações enganosas, sensacionalistas ou que possam prejudicar a saúde da população.
 - O Código de Ética impede que o nutricionista se associe a práticas contrárias às políticas públicas de saúde (como promoção de ultraprocessados).
 - A conduta pode ser caracterizada por potencial conflito de interesses (indústria × saúde pública).
 - A conduta pode acarretar: sanções pelo conselho de classe (advertência, suspensão ou cassação, dependendo da gravidade).
- Apenas I e II estão corretas.
 - Apenas II e III estão corretas.
 - Apenas III e IV estão corretas.
 - Apenas I e IV estão corretas.
 - Todas estão corretas.

35. P.S, homem, 45 anos, procurou atendimento nutricional após indicação médica, por estar apresentando um quadro de hipercolesterolemia. Dentre outras orientações, quais cortes de carne bovina apresentam menor quantidade de gordura?
- Filé mignon, patinho, alcatra e músculo.
 - Alcatra, contrafilé, patinho e músculo.
 - Lagarto, alcatra, fraldinha e contrafilé.
 - Filé mignon, contrafilé, picanha e patinho.
 - Shoulder rib, prime angus e acém.
36. Um paciente de 65 anos, internado em UTI, apresenta desnutrição moderada segundo a Avaliação Subjetiva Global (ASG) e encontra-se com ventilação mecânica invasiva. O trato gastrointestinal está funcionando. Considerando o quadro apresentado, qual a via preferencial de nutrição?
- Nutrição enteral por sonda nasogástrica.
 - Nutrição parenteral total central.
 - Suplementação oral exclusiva.
 - Nutrição parenteral periférica.
 - Restrição alimentar até estabilização clínica.
37. Considerando um alimento que possui, em sua composição nutricional, 20g de carboidrato, 17g de proteína e 9g de lipídio, assinale a alternativa que apresenta o seu valor calórico total.
- 187 kcal.
 - 329 kcal.
 - 314 kcal.
 - 432 kcal.
 - 229kcal.
38. As normas da Vigilância Sanitária (como a RDC nº 216/2004 da Anvisa) estabelecem os limites de temperatura e tempo para a conservação dos alimentos, com o objetivo de prevenir doenças transmitidas por alimentos. Qual a temperatura máxima adequada para conservação de alimentos refrigerados em uma UAN?
- 8°C
 - 6°C
 - 5°C
 - 7°C
 - 10°C
39. A RDC nº 727, de 1º de julho de 2022, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) estabelece as novas regras para a rotulagem de alimentos embalados, incluindo a lista de ingredientes, advertências sobre alergênicos, informações nutricionais, entre outras. Sobre as novas regras, assinale a alternativa incorreta.
- A rotulagem dos alimentos embalados não pode destacar a presença ou a ausência de componentes que sejam intrínsecos ou próprios de alimentos de igual natureza, exceto nos casos previstos em normas específicas.
 - A rotulagem dos alimentos embalados não pode aconselhar seu consumo como estimulante, para melhorar a saúde, para prevenir doenças ou com ação curativa.
 - A rotulagem de alimentos embalados não tem a obrigatoriedade de apresentar a declaração das advertências relacionadas ao uso de aditivos alimentares.
 - A rotulagem nutricional frontal, com um símbolo de lupa e a expressão “alto em”, é obrigatória para alimentos que tenham alto teor de nutrientes que podem ser prejudiciais à saúde.
 - A RDC 727/2022 se aplica a todos os alimentos embalados na ausência do consumidor, incluindo alimentos e bebidas, ingredientes, aditivos alimentares e coadjuvantes de tecnologia, inclusive os destinados a processamento industrial ou serviços de alimentação.
40. Em avaliação do estado nutricional de adultos, o IMC é classificado como obesidade grau I quando apresenta valores de
- 25 a 29,9 kg/m²
 - 30 a 34,9 kg/m²
 - 35 a 39,9 kg/m²
 - 40 a 44,9 kg/m²
 - ≥ 45 kg/m²