

Fumantes ganham menos e ficam mais tempo desempregados

Segundo estudo, para quem fuma é 30% mais difícil arranjar emprego

Quem veio primeiro: o desemprego ou o cigarro? Vários estudos nos Estados Unidos e na Europa mostram que há mais fumantes entre os desempregados do que entre as pessoas que trabalham. Eles só não sabem dizer se o cigarro é a causa do desemprego ou se não trabalhar leva as pessoas a fumarem mais.

Mas uma coisa está ficando mais clara: quem fuma e está procurando emprego tem mais dificuldade de se recolocar do que quem passa longe do cigarro. Foi o que descobriram pesquisadores da Universidade Stanford, que acompanharam fumantes e não fumantes que procuravam emprego durante um ano.

Depois de acompanhar 217 pessoas que perderam o emprego, os pesquisadores chegaram à conclusão de que quem não fuma tem uma chance 30% maior de conseguir um novo trabalho do que os fumantes. Depois, eles consideraram outros fatores que também afetam na empregabilidade, como gênero, antecedentes criminais e moradia estável. Mesmo descontando esses fatores, o uso do cigarro ainda tornava 24% mais difícil arranjar um novo emprego.

Os fumantes não só ficam mais tempo desempregados, como ganham menos. Quem fumava e voltou a trabalhar ganha em média 5 dólares a menos por cada hora trabalhada do que seus colegas não fumantes - em um ano, são mais de 8 mil dólares de prejuízo.

É possível que a dificuldade dos fumantes no mercado de trabalho seja explicada em parte pelo alto custo que eles podem representar para os empregadores. O hábito de fumar é associado a maiores gastos com saúde, improdutividade e absenteísmo (aquela saidinha para fumar durante o horário de trabalho). Mas é bem provável que ela reflita também um crescimento na intolerância com esse hábito.

As histórias contadas por quem fuma durante o estudo também mostram que o mercado não emprega os fumantes, mas também não está muito disposto a ajudar. Quase metade dos voluntários disseram que já foram encorajados a fumar por um chefe. 35% relatam que já foram criticados por um chefe por fumar e 8,4% já foram demitidos por esse motivo, enquanto que só em 6,9% dos casos eles foram apoiados e estimulados no ambiente de trabalho para largarem o cigarro.

LEONARDI, Ana Carolina. **Fumantes ganham menos e ficam mais tempo desempregados**. Disponível em:

<http://super.abril.com.br/comportamento/fumantes-ganham-menos-e-ficam-mais-tempo-desempregados>. Acesso em 03 mai/2016.

1) Sobre o gênero textual apresentado, assinale a alternativa CORRETA:

- a) É um texto argumentativo, pois há presença da opinião do autor em diversos trechos do texto.
- b) É um texto dissertativo, por apresentar apenas opiniões de pessoas relacionadas ao assunto.
- c) É um texto informativo, porque além de apresentar informações, traz marcas de impessoalidade
- d) É um texto técnico, porque apresenta objetividade sobre a pesquisa e não traz marcas de argumentação autoral.
- e) Nenhuma das alternativas.

2) Assinale a alternativa INCORRETA quanto aos empregos de: *por que*, *porque*, *por quê* e *porquê*.

- a) Não fui ao cinema ontem porque estava doente.
- b) Por que você não fez o almoço?
- c) Nem imagino o porque de toda essa festa!
- d) Quer ir mais tarde por quê?
- e) Nenhuma das alternativas.

3) Assinale a alternativa que NÃO apresenta um encontro consonantal:

- a) Prato.
- b) Chave.
- c) Atleta.
- d) Treino.
- e) Nenhuma das alternativas.

4) Assinale a alternativa INCORRETA quanto ao emprego da crase:

- a) Hoje acordei às sete horas da manhã.
- b) Maria informou o ocorrido à senhora do quinto andar.
- c) Quero agradecer àqueles que me socorreram.
- d) Fumar é prejudicial à saúde.
- e) Nenhuma das alternativas.

5) Assinale a alternativa em que todas as palavras estão grafadas corretamente:

- a) Ferrujem, massageador, monge.
- b) Algema, tijela, enferrujar.
- c) Coragem, manjeiricão, relógio.
- d) Canjica, gengiva, laranja.
- e) Nenhuma das alternativas.

6) Observe as seguintes frases:

- I – Agora é a hora da verdade, **senhoras e senhores!**
- II – Vento, chuva, lama, **nada** o impedia de ir embora.
- III – Ontem, **segunda-feira**, passei o dia com dor de cabeça.
- IV – A saudade – **angústia de quem vive** – não nos abandona jamais.

V – A ordem, meus queridos, é extremamente necessária.

Sobre os termos acessórios da oração, assinale a alternativa que apresenta, respectivamente, as funções sintáticas dos termos destacados:

- a) Vocativo, aposto, aposto, aposto, vocativo.
- b) Vocativo, aposto, aposto, vocativo, vocativo.
- c) Aposto, vocativo, vocativo, aposto, aposto.
- d) Vocativo, vocativo, aposto, aposto, aposto.
- e) Nenhuma das alternativas.

7) Analise a veracidade das seguintes proposições de acordo com as características e o funcionamento da classe de palavras verbo, atribuindo V (verdadeiro) ou F (falso) às afirmativas:

- () A escolha do modo verbal não interfere na posição que o interlocutor adota com relação a um enunciado.
- () O modo indicativo expressa uma certeza, um fato ou uma realidade dados como certos.
- () A intencionalidade discursiva pode ser expressa apenas por meio dos tempos verbais.
- () Os três modos verbais se subdividem nos tempos: presente, passado e futuro.

Assinale a alternativa que apresenta a respectiva sequência:

- a) F, V, V, V.
- b) V, V, F, F.
- c) F, V, F, F.
- d) V, F, F, V.
- e) Nenhuma das alternativas.

Informática

8) O ciclo de processamento de instruções é um procedimento realizado constantemente pelos processadores, no entanto a forma de trabalho do ciclo é significativa para entender a ação da Unidade Central de Processamento do processador. Diante deste conceito, analise as afirmativas considerando a forma de como ocorre o procedimento:

- I - A unidade de controle localiza a informação/instrução e insere no registrador.
- II - A unidade lógica e aritmética (ULA) realiza os procedimentos e para isso é necessário que a unidade de controle localize a informação e realize a transferência.
- III - A unidade lógica e aritmética (ULA) tem a função de localizar as informações, no entanto a unidade de controle não tem esta função.
- IV - Os registradores têm a responsabilidade de localizar as informações, no entanto a unidade de controle não tem esta função.

Está CORRETO o que se afirmar em:

- a) Apenas em I.

- b) I, II e IV.
- c) II e III.
- d) Todas as afirmativas estão corretas.
- e) Nenhuma das alternativas.

9) No que se refere ao controle de Entradas e Saídas de dispositivos, para o controle é utilizado às técnicas de Interrupções e o Pooling. Diante das técnicas mencionadas, assinale a alternativa CORRETA:

- a) A Interrupção é um mecanismo utilizado pela maioria dos processadores, realiza o tratamento de um evento assíncrono que os dispositivos de E/S geram.
- b) O polling tem vantagens, o que torna a técnica preferida sobre o uso de Interrupções.
- c) Entre as vantagens do polling aparece o fato de que ele não consome recursos de processamento, especialmente quando não há solicitações de E/S esperando.
- d) Quando a técnica do polling foi inventada, esta substituiu a técnica de interrupções.
- e) Nenhuma das alternativas.

10) Sobre Microsoft Office, em específico o Office Excel, analise as alternativas abaixo e após selecione a CORRETA:

- a) =SOMA("20") Esta fórmula apresenta erro.
- b) =SOMA(1;3) Esta fórmula apresenta resultado 3.
- c) =SOMA(B4:B6;10) Esta fórmula realiza a adição dos valores nas células B4, B5 e B6 e soma com o valor 10.
- d) =CONT.SE(A10:A20;"OK") Esta fórmula verifica se nas células A10 e A20 contém a palavra "OK", se tiver, apresenta a quantidade da palavra "OK", exemplo: Se tiver "OK" na célula A10 e não conter na célula A20 apresenta resultado "1", ou seja, somente uma vez a palavra "OK" está presente. Se não conter em nenhuma das células, apresenta resultado "0".
- e) Nenhuma das alternativas

Atualidades

11) A expressão "**cultura do estupro**" viralizou nos últimos meses, a reboque da imensa repercussão do caso de estupro coletivo de uma menina de 16 anos no Rio de Janeiro. Sobre essa expressão, assinale o que for CORRETO:

- a) Cultura do estupro, segundo a ONU Mulheres, é "o termo usado para abordar as maneiras em que a sociedade culpa as vítimas de assédio sexual e normaliza o comportamento sexual violento dos homens".
- b) Quando, em uma sociedade, a violência sexual é normatizada por meio da culpabilização da vítima, isso significa que existe uma cultura do estupro.
- c) A cultura do estupro se estabelece a partir do momento em que a moral da mulher não tem

nenhuma relação com o comportamento agressivo e abusivo de um homem.

d) A cultura do estupro é justamente a não aceitação e a deficiente proliferação do comportamento machista, sexista e misógeno. Os homens precisam responder por seus atos violentos (sexuais ou não) e cabe, não só o homem, mas também a mulher o bom comportamento (o "se dar ao respeito") como forma de proteção.

e) Nenhuma das alternativas

12) O Google encerrou o Orkut em setembro de 2014, para a tristeza de muitos de seus usuários. A rede social era uma das mais usadas no país e fez história com suas comunidades e discussões que marcaram a evolução da cultura da Internet brasileira.

Disponível em:

<<http://www.techtudo.com.br/noticias/noticia/2016/06/falt-a-pouco-para-google-apagar-os-historicos-do-orkut-baixe-suas-fotos.html>>

Acesso: 08 jun de 2016.

De acordo com essa notícia, assinale a alternativa CORRETA:

a) Ao fechar a plataforma, a gigante de buscas bloqueou todas as informações do perfil para os usuários, além do histórico público das comunidades.

b) Os dados dos usuários do Orkut só podem ser baixados por até um ano, prazo que se encerra em dezembro de 2016. Para isso, o usuário deve acessar o Google Takeout.

c) Os dados disponíveis do Orkut (como as fotos do seu perfil) podem ser recuperados através do Google Takeout, uma ferramenta que permite baixar com facilidade todos os dados de sua conta do Google.

d) O Orkut foi a segunda rede social a ter sucesso no Brasil, a primeira foi o MSN. O Orkut foi mais popular nos EUA. Foi criado pelo engenheiro Orkut Büyükkökten, do Google, em 2004, e ficou no ar durante 10 anos.

e) Nenhuma das alternativas.

13) O Conselho Administrativo de Defesa Econômica (Cade) aprovou em 08/06/2016, por unanimidade, a compra do HSBC Brasil pelo Bradesco, mediante condições acordadas.

Disponível em:

<<http://economia.uol.com.br/noticias/reuters/2016/06/08/cade-aprova-com-condicoes-a-compra-do-hsbc-brasil-pelo-bradesco.htm>>

Acesso em: 08 jun de 2016.

Sobre tal compra, é CORRETO afirmar:

a) Uma das condições impostas pelo Cade foi a restrição para o Bradesco comprar outras instituições financeiras no país nos próximos 30 anos.

b) A operação entre Bradesco e HSBC Brasil foi anunciada em agosto do ano passado por 15,2 bilhões de dólares.

c) O relator do caso no Cade, conselheiro João Paulo de Resende, explicou ter excluído a restrição no Acordo em Controle de Concentração (ACC) para fazer frente ao impacto da operação no grau de concentração do setor bancário.

d) Uma das principais preocupações do Cade foi garantir que os clientes do HSBC, em cerca de 100 mercados mais sensíveis do ponto de vista concorrencial, tenham mais facilidade para eventualmente migrar de banco, caso não queiram seguir com o Bradesco.

e) Nenhuma das alternativas.

14) Cientistas desenvolveram um exame de sangue que pode prever se pessoas com depressão irão reagir ou não a antidepressivos comuns, uma descoberta que pode dar início a uma nova era de tratamentos personalizados.

Disponível em: <<http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/reuters/2016/06/08/estudo-com-novos-exames-de-sangue-aponta-para-tratamento-de-depressao-personalizado.htm>>

Acesso em: 08 jun de 2016.

Sobre essa inovação científica, é CORRETO afirmar:

a) Os pesquisadores disseram que, orientados por este exame, os médicos já são capazes de encaminhar pacientes depressivos para tratamentos precoces com uso mais adequado de antidepressivos, possivelmente incluindo duas medicações, antes que eles piorem.

b) A partir desse exame os médicos são capazes de estabelecer se alguém vai reagir bem ou não a um antidepressivo, ou se o paciente pode precisar de um plano de tratamento mais agressivo desde o início.

c) No estudo, publicado em 07/06/2016, na publicação científica *International Journal of Neuropsychopharmacology*, a equipe de Cattaneo se concentrou em dois marcadores biológicos que medem a inflamação sanguínea.

d) Estudos anteriores nunca haviam ligado níveis altos de inflamação a uma reação ruim a antidepressivos.

e) Nenhuma das alternativas.

15) _____ alcançou o topo da lista da *Revista Forbes* dos atletas mais bem pagos do mundo em 2016. Ele desbancou o reinado de Floyd Mayweather e chegou a 88 milhões de dólares (aproximadamente R\$ 300 milhões de reais) entre salário e contratos de publicidade no ano. Estamos falando de:

a) Lionel Messi.

b) Cristiano Ronaldo.

c) Zlatan Ibrahimovic.

d) Neymar Jr.

e) Nenhuma das alternativas.

Conhecimentos Específicos

16) Nutrição é o conjunto de processos por meio dos quais o organismo capta e transforma os alimentos de que precisa para assegurar sua manutenção. Com relação ao processo de nutrição, assinale a alternativa CORRETA:

a) A nutrição é um processo de desenvolvimento involuntário pelo qual os seres vivos obtêm energia através da alimentação, é também a ciência que investiga as relações entre o alimento ingerido pelo homem e as doenças, buscando o bem-estar e a preservação da saúde humana.

b) Nutrição é a ciência que estuda todas as propriedades dos alimentos buscando estabelecer a melhor maneira de utilizá-lo, independente das necessidades fisiológicas e patológicas do indivíduo.

c) Nutrição é um processo de obtenção de energia utilizado somente pelos animais, que não se aplica as plantas, já que esses seres vivos obtêm sua energia através do processo de fotossíntese.

d) A nutrição é o processo pelo qual os animais e plantas recebem nutrientes para transformá-los em energia. A principal fonte de nutrientes dos animais são os lipídeos, pois essa substância tem altos valores energéticos e pode ser armazenado em forma de gorduras que são facilmente utilizadas pelas células.

e) Nenhuma das alternativas.

17) O desequilíbrio nutricional está relacionado com a ingestão inadequada de alimentos, tanto para mais quanto para menos. Muitos indivíduos têm uma nutrição inadequada ingerindo mais do que necessitam. Assinale a alternativa que melhor caracteriza uma dieta equilibrada:

a) Uma dieta saudável consiste no consumo diário aumentado de gorduras, proteínas, carboidratos, e vitaminas para as pessoas que tem maior estatura ou peso corporal, para suprir todas as suas necessidades nutricionais.

b) Uma dieta saudável consiste na ingestão diária de lipídios, proteínas, carboidratos, vitaminas, água e minerais adequados associadas a atividades físicas e respeitando sempre as necessidades nutricionais fisiológicas e patológicas individuais.

c) Um desequilíbrio nutricional refere-se a restrições alimentares que são impostas a pacientes que têm alguma síndrome metabólica e que lhes proíbe de ingerir determinados tipos de nutrientes causando-lhes graves deficiências nutricionais.

d) Uma dieta saudável consiste na ingestão diária de todos os nutrientes presentes na pirâmide alimentar sem exceções, independente das restrições alimentares individuais, que quando presente, associada a medicação adequada.

e) Nenhuma das alternativas.

18) A deficiência de vitamina A (VAD-Vitamin A deficiency) ainda é um dos maiores problemas nutricionais mundiais. Com relação às funções da vitamina A no organismo, assinale a alternativa CORRETA:

a) A ação da vitamina A na visão, dá-se em razão de sua combinação com a opsina no segmento anterior da córnea na retina. Em situação de deficiência de vitamina A, ocorre retardo no tempo de adaptação à claridade.

b) A vitamina A, ou retinoide, é um macronutriente hidrossolúvel muito presente na córnea humana, isso explica os casos de cegueira, muito comum entre os pacientes que tem hipovitaminose A.

c) A vitamina A, um micronutriente muito importante para as funções biológicas, tem seu maior efeito sobre a visão. Ela é a responsável pela pigmentação da córnea e sua deficiência pode causar cegueira devido a falta desse pigmento que serve como proteção contra os raios solares.

d) Um dos efeitos causados pela deficiência de vitamina A é conhecido como cegueira noturna, que é uma forma de disfunção da retina, sendo grave o suficiente para ocasionar deficiência subjetiva da visão noturna.

e) Nenhuma das alternativas.

19) A anemia ferropriva ocorre devido a deficiência da ingestão de ferro. Crianças e gestantes representam o grupo que mais sofre dessa deficiência e conseqüentemente desenvolve a doença. Assinale a alternativa que indique quais as medidas devem ser adotadas pelo nutricionista em relação à alimentação desse grupo populacional:

a) A educação alimentar e nutricional deve buscar o aumento do consumo de alimentos que contenham leite e seus derivados devido ao alto grau de ferro contidos nos mesmos. Em virtude disso a ingestão de medicamentos a base de ferro, aumenta a absorção do mineral pelo intestino.

b) Deve-se buscar o aumento do consumo de alimentos ricos em fibras, como cereais e alimentos integrais que, ao serem ingeridos junto com sulfato de ferro prescrito pelo médico, aumenta significativamente a absorção do mineral pelo sistema gastrointestinal, bem como sua biodisponibilidade no organismo.

c) Se a falta de ferro é prejudicial ao organismo, o excesso também traz conseqüências. Pode haver, por exemplo, acumulação anormal de ferro no fígado, se houver ingestão prolongada de doses elevadas de ferro, por isso o ideal é que a ferroterapia seja associada com alimentos ricos desse mineral, para diminuir o uso de suplementos a base de ferro.

d) Em muitos casos, alterações qualitativas e quantitativas no consumo de alimentos podem ser uma alternativa mal sucedida. O único modo de se curar uma anemia é através de medicamento, já que a alimentação não exerce nenhuma influência sobre a absorção desse mineral.

e) Nenhuma das alternativas.

20) A alimentação do indivíduo deve ser adequada ao seu estado nutricional corrente, quer seja para manter ou para recuperar sua condição nutricional ou ainda, como coadjuvante para retirada de um estado patológico. Assinale a alternativa que indique uma finalidade da nutrição num estado patológico:

a) Em estados patológicos, a dieta do paciente deve ser bem reforçada. As dietas de restrição alimentar devem ser ignoradas, pois para a recuperação do organismo, todos os nutrientes devem estar presentes nas refeições diárias, já que o estado patológico requer maior gasto energético do organismo, aumentando a demanda nutricional.

b) Os pacientes internados devem receber uma alimentação baseada em suas condições patológicas, respeitando sempre as restrições alimentares individuais, entretanto não é recomendado que o mesmo receba todas as refeições diárias devido ao baixo gasto energético que ocorre nas situações patológicas

c) O processo de alimentação torna-se uma medida terapêutica e não mais somente um meio de saciar a fome. O organismo enfermo possui ajustes de adaptação limitados e, caso não receba os nutrientes dos quais necessita adequadamente, ocorrerão consequências que se aliarão ao seu estado patológico, agravando ainda mais sua situação.

d) Pacientes em estado patológico devem ter sua alimentação reduzida ao máximo. A nutrição deve ser apenas para manter suas cotas energéticas basais, pois situações patológicas envolvem um grande gasto energético que não podem ser perdidos com a digestão dos alimentos.

e) Nenhuma das alternativas.

21) As dietas são divididas em seis refeições: desjejum, colação, almoço, lanche, jantar e ceia. Com relação às refeições diárias, assinale a alternativa CORRETA:

a) Todas as refeições são muito importantes para uma dieta saudável, independente do conteúdo de cada uma delas, principalmente as ricas em açúcares.

b) A ceia é a principal refeição, pois ela prepara o organismo para o sono, momento em que se tem um grande gasto energético.

c) As seis refeições não são necessariamente obrigatórias, ao optar apenas pelo almoço e jantar, já é suficiente para ter uma dieta balanceada.

d) Nem sempre é preciso ingerir todas as refeições, pessoas que queiram perder peso podem optar pela retirada do jantar e da ceia para obter melhor resultado.

e) Nenhuma das alternativas.

22) As dietas líquidas devem ser prescritas para os pacientes no pós-operatório nos casos graves de infecção, transtornos gastrintestinais, etc., a fim de evitar ao máximo o esforço gastrointestinal. Com relação à dieta líquida, assinale a alternativa CORRETA:

a) A dieta líquida deve conter baixo teor de açúcar para evitar fermentação e flatulência, além disso, o fato de trazer pouca saciedade, requer que ela seja administrada a cada duas horas.

b) A dieta líquida deve ser administrada nos mesmos horários que uma refeição normal, para que o sistema gástrico não perca o ritmo peristáltico.

c) A dieta líquida completa é fundamentalmente à base de leite, já que é a maior fonte proteica líquida. É pobre em resíduo, porém não deve ser administrada em casos de intolerância à lactose.

d) A dieta líquida é indicada para pessoas que possuem trânsito intestinal lento, por isso o principal ingrediente de uma dieta líquida deve ser a água, pois ela facilita o trânsito intestinal.

e) Nenhuma das alternativas.

23) A gestação engloba uma sequência de pequenos e contínuos ajustes fisiológicos, que afetam o metabolismo de todos os nutrientes. Estes ajustes são individuais, dependendo do estado nutricional pré-gestacional, de determinantes genéticos, do tamanho do feto e do estilo de vida da mãe. Com relação à nutrição na gestação, assinale a alternativa CORRETA:

a) A mulher grávida tem maior demanda de calorias que as demais, por isso ela deve ingerir maior quantidade de nutrientes. Numa gestação saudável o ganho de peso deve ser em torno de 10% do peso anterior à gestação, isso garante maior qualidade nutricional do feto.

b) Para que a gestação transcorra normalmente, há um aumento metabólico. Para suprir esse aumento, deve-se incrementar, em média, 1.000 kcal às refeições diárias, totalizando 100.000 kcal durante toda a gestação.

c) O ganho de peso inferior a 7 kg durante a gravidez, ou menos de 450 g por mês após a 12ª semana de gestação, é o ideal para se ter um parto em perfeitas condições e garantir a saúde do feto.

d) Os ajustes no metabolismo de nutrientes ocorrem desde as primeiras semanas de gestação, apesar da demanda fetal por nutrientes ocorrer principalmente durante a segunda metade da gestação.

e) Nenhuma das alternativas.

24) A atuação do setor Saúde no contexto da Segurança Alimentar e Nutricional é marcada por dois momentos que podem ser denominados positivo e crítico. Assinale a alternativa que melhor caracteriza um desses momentos:

a) O momento positivo ocorre quando a oferta, a distribuição e o consumo de alimentos, viabilizados por meios individuais sem a participação da sociedade, transcorrem com normalidade, independente da quantidade, qualidade e regularidade, mas respeitando as vontades próprias. Nessas condições positivas, as ações predominantes do setor Saúde não podem interferir mesmo em caráter educativo.

b) O momento crítico ocorre quando há falhas na oferta, no consumo ou no padrão de utilização biológica dos alimentos. Nessas circunstâncias, obstáculos extra setoriais como deficiência de renda, quebra de produção, intercorrência na oferta ou setoriais, desinformação e de hábitos alimentares inadequados, a ocorrência de doenças e agravos endêmicos ou epidêmicos, possibilitam a existência de problemas que afetam a saúde da população e cuja resolução compete ao setor Saúde.

c) Tanto o momento positivo quanto o momento crítico são independentes de ações setoriais, nutricionais e da saúde. Pois a individualidade deve ser sempre respeitada, cabendo ao setor da saúde pública e nutricional apenas trazer informações e orientações sobre os riscos que uma má utilização dos alimentos pode provocar ao organismo, e fornecendo medicamentos ao que desenvolvem alguma síndrome metabólica correlacionada com a nutrição e/ou alimentação.

d) O momento crítico ocorre quando há excesso na oferta, no consumo ou no padrão de utilização biológica dos alimentos. Nessas circunstâncias, obstáculos extra setoriais, como quebra de produção, desinformação e de hábitos alimentares inadequados, a ocorrência de obesidade que possibilitam a existência de problemas que afetam a saúde da população e cuja resolução compete ao setor Saúde.

e) Nenhuma das alternativas.

25) O aleitamento materno é muito importante durante os primeiros meses de vida da criança e deve permanecer por pelo menos até os 2 anos de idade. Deve-se ir inserindo na dieta do bebê alguns alimentos para complementação nutricional. Com relação a incrementação de alimentos à dieta da criança, assinale a alternativa CORRETA:

a) Alimentos de transição são aqueles oferecidos às crianças quando elas chegam à idade de 4-6 meses e que serve como forma de substituição completa do leite materno, já que a partir dessa idade o leite da mãe não é suficiente para suprir todas as necessidades da criança e deve ser

complementado por leite de origem animal ou vegetal.

b) Alimentos de complementação ou transição são as papinhas que deve ser oferecido as crianças a partir dos 2 anos de idade. Nessa fase a criança deve deixar de receber o leite materno para se alimentar somente da dieta familiar.

c) Alimentos de complementação ou transição são aqueles que se oferece à criança em complementação ao leite materno, a partir dos 4-6 meses de vida e que são preparados de modo a apresentar uma dieta de consistência gradativamente maior até que ela possa receber a dieta da família, junto com o leite materno.

d) Os alimentos de transição devem ser oferecidos para as crianças sempre que a mãe notar que o aleitamento não está sendo suficiente para o bebê, em alguns casos pode-se optar apenas por alimentos sólidos e retirar por completo o leite da dieta infantil independente da idade da criança.

e) Nenhuma das alternativas.

26) Os nutrientes podem ser divididos em construtores, reguladores e energéticos dependendo de sua função no organismo. Com relação à ação dos nutrientes, assinale a alternativa CORRETA:

a) Os alimentos construtores são aqueles presentes na formação da célula como os lipídios, proteínas e carboidratos, fazendo parte tanto da membrana plasmática quanto do citoplasma, enquanto que os alimentos reguladores são os que regulam as atividades metabólicas, como as vitaminas que atuam como coenzimas. Os energéticos são apenas os carboidratos.

b) Nutrientes construtores são os que exercem a função de construção e reparação de tecidos orgânicos, já os alimentos reguladores são os que têm como função regular os processos biológicos do organismo como os minerais, água, fibras e vitaminas. Os energéticos são todos os nutrientes capazes de produzir ATP como proteínas, carboidratos e lipídios.

c) Os alimentos que regulam os processos internos do organismo e as condições orgânicas são ditos reguladores, enquanto os alimentos construtores são os que fazem parte da reparação tecidual nos casos onde se tem uma injúria que promova dano tissular. Os nutrientes energéticos são os que produzem energia como fibras, lipídios e vitaminas.

d) Cada alimento tem uma função específica dentro do organismo, os lipídios são os que irão ser armazenados em forma de gorduras no tecido adiposo, sua ingestão serve apenas como reserva nutricional, já as proteínas são alimentos construtores que fazem parte da membrana celular e não precisa ser ingerido diariamente.

e) Nenhuma das alternativas.

27) A educação alimentar tem como objetivo criar um conjunto de práticas e atividades que visam a educação sobre a nutrição. Assinale a alternativa que indique uma boa prática de educação alimentar:

- a) A transição gradativa das práticas alimentares insatisfatórias e indesejáveis de forma que conduza a pessoa a criar hábitos alimentares saudáveis e adequados para promoção do bem estar e saúde.
- b) Incentivo ao indivíduo a criar boas práticas alimentares, para promoção da saúde e bem estar, mesmo que para isso seja necessário retirar uma ou mais refeições diárias para atender as necessidades calóricas.
- c) A educação alimentar consiste na individualidade dentro do grupo familiar, onde a orientação de um membro da família já é suficiente para atender a todos, sem a necessidade de avaliar as necessidades grupais.
- d) A educação alimentar é uma prática que deve ser seguida por todos os indivíduos com a finalidade de promoção de uma vida saudável. A dieta deve ser prescrita de modo universal independente da situação econômica individual.
- e) Nenhuma das alternativas.

28) O termo segurança alimentar significa garantir a todos acesso a alimentos de qualidade que cubram as necessidades individuais. Assinale a alternativa que indique quais as maiores causas de insegurança alimentar no Brasil:

- a) A vulnerabilidade socioeconômica no país, que faz com que as famílias optem por alimentos mais baratos, impedindo que elas adquiram os melhores produtos, aqueles que possuem maior valor nutritivo.
- b) O consumo exagerado de comida do tipo "fast food", que apresentam grande teor de carboidratos e lipídios, pela população com maior poder aquisitivo levando ao desenvolvimento de obesidade mesmo durante a infância.
- c) A incapacidade de acesso aos alimentos que superam as recomendações nutricionais mínimas pela camada mais pobre da população. Devido ao baixo poder aquisitivo, o consumo nutricional quantitativo e qualitativo fica deficiente.
- d) Segurança alimentar se refere a higienização dos alimentos, garantido que eles estejam livres de qualquer tipo de microrganismo, pois isso deve-se dar preferência aos alimentos cozidos para garantir que nenhuma infecção seja contraída durante as refeições.
- e) Nenhuma das alternativas.

29) Existem indicadores que correlacionam a má alimentação com o desenvolvimento de doenças em adultos e crianças que causam grande mortalidade e morbidades. Assinale, dentre as alternativas a seguir, uma das principais causas nutricionais do desenvolvimento das doenças

envolvidas em morbidades e mortalidades no Brasil:

- a) A principal causa de morbidade e mortalidade por má alimentação no Brasil está relacionada às doenças infecciosas, uma vez que a má higiene e cocção dos alimentos são fontes de bactérias que colonizam o trato gastrointestinal causando diarreias e vômitos.
- b) A morbidade e mortalidade da população brasileira reflete claramente nos impactos da transição nutricional e da dupla carga de doenças relacionadas à má alimentação, como a obesidade, a hipertensão arterial, o diabetes e diversas doenças do aparelho circulatório, que frequentemente ocorrem em conjunto e estão associadas entre si.
- c) A principal causa de morbidade e mortalidade por má alimentação no Brasil está relacionada com a obesidade, uma vez que o consumo de alimentos industrializados são fontes de gorduras saturadas que se acumulam nas artérias provocando infartos cardíacos.
- d) O fato de o Brasil ser um país em desenvolvimento, ainda existem muitas pessoas que passam fome, sendo a desnutrição uma das maiores causas de morbidade e mortalidade no país, principalmente entre crianças menores de 5 anos e idosos.
- e) Nenhuma das alternativas.

30) As pessoas idosas perdem a percepção do sabor dos alimentos e tendem a adicionar mais sal, açúcar ou outros condimentos no preparo de alimentos, sobretudo do sal e açúcar que são potenciais causadores de síndromes metabólicas. Qual orientação se deve dar a uma pessoa idosa para diminuir o uso desses condimentos?

- a) Orientar a pessoa idosa a adicionar outros temperos como cheiro verde, alho, cebola e ervas, e com isso diminuir o uso de sal no preparo dos alimentos. Além disso, instruir a mastigar adequadamente os alimentos para estimular a produção de saliva e aumentar o contato dos alimentos com a superfície da língua por mais tempo, favorecendo a percepção do sabor.
- b) Orientar a pessoa idosa ao uso consciente de sal, orientando-a a fazer cálculos referentes à quantidade de sal que se deve colocar por grama de comida, sendo assim, diminuir a quantidade de sal nos alimentos evitando o desenvolvimento de doenças hipertensivas. Enfatizar sobre a importância da mastigação adequada dos alimentos para que haja uma melhor digestão dos mesmos.
- c) Orientar as pessoas da família a não permitirem que os idosos preparem sua própria comida, pois eles perdem a percepção do sabor dos alimentos, adicionando mais sal e açúcar em seus preparos. Isso pode levar ao desenvolvimento de síndromes metabólicas em todos os membros da família, além disso, o risco de acidentes domésticos

relacionados ao preparo de comida é muito grande entre a população idosa.

d) Orientar as pessoas idosas a comer sempre fora de casa, onde o controle da qualidade de condimentos dos alimentos é bastante rigoroso. Com essa prática, é possível garantir menos consumo desses temperos tidos como vilões no desenvolvimento de síndromes metabólicas.

e) Nenhuma das alternativas.