

Como se livrar da pornografia: entenda o problema

Quando o termo pornografia surgiu, por volta de 1800, tinha o significado de estudo da prostituição. E mais à frente no tempo, a palavra começou a ser usada para falar de arte com temas mais obscenos.

Nos dias atuais, de acordo com o dicionário Michaelis, pornografia é tudo aquilo que visa explorar o sexo de maneira vulgar e obscena. O conteúdo pornográfico é explícito, mas nem sempre mostra a realidade.

Acreditar que a vida sexual da vida real é igual à pornografia é perigoso e pode acarretar problemas. Pois, na pornografia, não há limites e os filmes e vídeos que as pessoas acessam são cenas protagonizadas por atores e que não correspondem à vida sexual normal.

Por isso, é importante ressaltar que a pornografia não é uma representação de uma vida sexual saudável. Você tem que conhecer o seu parceiro/parceira e, juntos, aprender a ter prazer.

O vício em pornografia ocorre quando a pessoa tem a necessidade de consumir conteúdo pornográfico e se masturbar várias vezes ao dia. Dentro disso, a pessoa fica sem o controle do que é saudável.

Além disso, o vício traz problemas para a vida sexual com um(a) parceiro(a) real. Isso porque a libido para estar com outra pessoa acaba. Ou seja, a pessoa viciada só se satisfaz sexualmente consumindo pornografia e se masturbando.

O vício em pornografia, no geral, ocorre mais com homens. Ademais, na pandemia, o aumento desse problema foi grande, levando em consideração que passamos muito tempo isolados e em casa.

Há alguns sinais de alerta de que o vício está presente na sua vida. Abaixo, você encontra uma lista dos sintomas mais importantes:

- Aumento constante do uso da pornografia para ter satisfação sexual;
- Sentir ansiedade ou irritabilidade (ou outros sintomas de abstinência) quando não tem a possibilidade de consumir algum tipo de conteúdo pornográfico;
- Dificuldade de controlar o consumo;
- Dificuldade de se excitar com pessoas reais e no ato sexual;
- Começa a criar uma tolerância aos vídeos pornográficos mais comuns;
- Dificuldade de concentração.

Em alguns casos, o vício em pornografia pode chegar a causar depressão, ansiedade social e disfunção erétil.

No cérebro humano, a dopamina é o hormônio liberado quando falamos sobre prazer. Além disso, é o hormônio responsável por antecipar recompensas de quando pensamos sobre algo bom que irá ocorrer.

Portanto, a dopamina é o hormônio liberado em alta quantidade quando as pessoas são estimuladas sexualmente. E também a dopamina aumenta mais ainda no corpo quando o estímulo é uma novidade.

Na pornografia, o que mais se encontra são novidades e é bastante difícil — senão impossível — findar as possibilidades de conteúdo. Além disso, com o uso da internet, o livre e gratuito acesso é ainda mais chamativo para os consumidores.

Ou seja, uma das possibilidades do grande aumento dos níveis de dopamina do corpo humano é o consumo de pornografia. Com isso, o raciocínio é igual aos de outros vícios: começa consumindo pouco e, com o passar do tempo, vai precisando de cada vez mais.

Ademais, a pornografia vai fazendo com que o desejo por outro ser humano e outra relação real — e não o que se vê na tela — diminua, uma vez que tudo pode parecer “muito comum”.

(Texto extraído e adaptado do blog EUREKKA: <https://blog.eureka.me/como-se-livrar-da-pornografia/>).

LIGUA PORTUGUESA

- 01)** Pela leitura do texto, podemos dizer corretamente que:
- a) O termo “pornografia” surgiu nos dias atuais, quando ganhou uma definição nos dicionários.
 - b) O conteúdo pornográfico pode, em alguns casos, mostrar a realidade.
 - c) O vício em pornografia só ocorre após laudo de médico competente.
 - d) A pornografia não gera efeitos físicos na fisiologia de seus consumidores.
 - e) A pornografia ajuda o aprendizado de como ter prazer.
-
- 02)** O texto:
- a) Condena a pornografia.
 - b) Enaltece a abstinência sexual.
 - c) Estimula a masturbação.
 - d) Esclarece sobre riscos do consumo da pornografia.
 - e) Traz um viés moral para combater o consumo da pornografia.
-
- 03)** Entre os efeitos prejudiciais do consumo imoderado da pornografia, somente não podemos destacar:
- a) Disfunção erétil
 - b) Depressão
 - c) Ansiedade social
 - d) Infertilidade
 - e) Dificuldades de concentração

04) Acerca da lista trazido no texto com sinais de alerta que caracterizariam o vício em pornografia, assinale a opção correta:

- a) Trata-se de um rol exemplificativo.
- b) Traz sintomas de natureza física apenas.
- c) Trata-se de um rol exaustivo.
- d) Traz todos os sintomas que caracterizam o vício.
- e) São todos relacionados a dopamina.

05) Pela leitura do texto, podemos inferir que a dopamina:

- a) É mais presente em homens.
- b) Relaciona-se a estímulos sexuais.
- c) É exclusiva da masturbação.
- d) Tem diminuído nos seus níveis percebida nos últimos anos.
- e) É exclusiva de práticas sexuais.

06) Acerca da palavra "VÍCIO" (segunda palavra do quinto parágrafo), podemos afirmar, EXCETO:

- a) Trata-se de uma palavra dissílaba.
- b) É exemplo de palavra paroxítona.
- c) Apresenta um ditongo crescente.
- d) Contém um hiato.
- e) Se acentua pela mesma regra de "mágoa" e "início".

07) Assinale a alternativa que traz um ANTÔNIMO para o termo destacado: "*a palavra começou a ser usada para falar de arte com temas mais **OBSCENOS***".

- a) Escandaloso
- b) Censurável
- c) Pudico
- d) Devasso
- e) Imoral

08) Assinale a alternativa que contém voz passiva sintética:

- a) Descobre-se sempre o autor.
- b) Confiava-se em projetos.
- c) Falou-se de coisas estranhas durante a viagem.
- d) Vive-se contente.
- e) O autor é sempre descoberto.

As questões 09 a 11 referem-se ao texto abaixo:

'A palavra "pornografia" provém dos vocábulos gregos " pornos" (prostituta) e "graphô" (escrever, gravar). O primeiro destes vocábulos é da mesma família de outros, como "porneuô" (ser prostituta, viver da prostituição) e "pernêmi" (vender, exportar). Este último deve-se ao **facto** de, inicialmente, as prostitutas serem escravas. A partir desta etimologia facilmente se percebe o significado

do termo "pornografia" (como nos é apresentado tanto no Dicionário da Língua Portuguesa, de Moraes, como no de José Pedro Machado): tratado acerca da prostituição, **coleção** de gravuras ou pinturas obscenas, carácter obsceno de uma publicação. Só a partir daqui é que adquiriu o sentido de devassidão.'

(Ciberdúvidas da Língua Portuguesa, <https://ciberduvidas.iscte-iul.pt/consultorio/perguntas/origem-da-palavra-pornografia/4370>)

09) Acerca das palavras destacadas ao longo do texto, e do ponto de vista da ortografia vigente em nosso país, podemos afirmar corretamente que:

- a) Estão com sua grafia correta.
- b) Apresentam variações gramaticalmente aceitas no Brasil das palavras "fato" e "coleção".
- c) Somente a palavra "facto" está incorreta.
- d) Somente a palavra "coleção" está incorreta.
- e) Apresentam formas extintas de nossa língua, sendo que, provavelmente, esta escrita é de um Português não usado atualmente no Brasil, como é o caso da Língua Portuguesa usada em Portugal.

10) Pela leitura do texto, podemos deduzir que ETIMOLOGIA se relaciona com o estudo da:

- a) Grafia correta das palavras.
- b) Com o uso ético das palavras.
- c) Com a questão étnica das palavras.
- d) Origem das palavras.
- e) Origem da pornografia.

11) Na frase, "Este último deve-se ao facto de, inicialmente, as prostitutas serem escravas", a palavra entre vírgulas é um exemplo de qual classe de palavras:

- a) adjetivo
- b) substantivo
- c) advérbio
- d) conjunção
- e) preposição

12) Assinale a alternativa que não contém erro ortográfico:

- a) Beneficiente
- b) Metereologia
- c) Previlégio
- d) Losango
- e) Supérfulo

- 13)** Assinale a alternativa que não contém um uso aceito das aspas:
Para indicar o início e o fim da citação.
Para destacar uma palavra ou indicar uma ironia ou qualquer sentido figurado.
- Para indicar uma interrupção da frase.
 - Para introduzir o discurso direto.
 - Para indicar que a palavra é um neologismo ou um estrangeirismo.

- 14)** Assinale a alternativa que contém uma classe de palavra variável:
- Preposição
 - Conjunção
 - Advérbio Interjeição
 - Artigo

- 15)** Marque a alternativa que contém um caso de oração sem sujeito:
- Anunciaram a morte da Rainha.
 - Não ouvi você chegar.
 - Gosto de viajar no Carnaval.
 - Estão reclamando do seu comportamento.
 - Amanheceu em Porto Alegre.

MATEMATICA

- 16)** A instituição financeira Alfa oferece linhas de créditos para clientes que desejam realizar empréstimos com o intuito de comprar algum bem móvel ou imóvel. O cliente "A" decidiu adquirir um empréstimo no valor de R\$ 100.000,00 junto a Alfa, para a aquisição do seu automóvel, e pagará R\$ 15.500,00 de juros por esse valor. O cliente "B" irá tomar emprestado junto a mesma instituição financeira, o mesmo valor que o cliente "A", mas pagará $\frac{1}{5}$ de juros a menos do que "A", visto que o cliente "B" antecipará o pagamento do seu empréstimo. Com base nas informações apresentadas, assinale a assertiva que apresenta o valor que o cliente "B" pagará de juros sobre o empréstimo que lhe foi concedido.
- R\$ 12.500,00.
 - R\$ 3.100,00.
 - R\$ 12.400,00.
 - R\$ 13.100,00.
 - R\$ 5.500,00.

- 17)** Uma torneira com possui vazão normal de 10 litros por minuto, consegue encher uma caixa d'água de 113,5 litros em 11 minutos e 30 segundos. Essa caixa d'água de 113,5 litros quebrou e foi colocada uma de 255 litros no mesmo local, e a torneira que possuía a vazão de 10 litros por minutos, entupiu, e está operando com $\frac{4}{5}$ da sua vazão normal. Com base nessas informações, assinale a assertiva que apresenta de forma correta a quantidade de tempo necessária para que a torneira entupida encha a caixa d'água de 255 litros.

- 2 horas 7 minutos e 30 segundos.
- 2 horas 27 minutos e 5 segundos.
- 1 hora 27 minutos e 50 segundos.
- 1 hora 20 minutos e 13 segundos.
- 2 horas 7 minutos e 50 segundos.

- 18)** Se $A + B = 148$ e $A - B = 95$, assinale a assertiva que apresenta corretamente o quociente aproximado de $\frac{A}{B}$. (considere o resultado somente até a segunda casa decimal).

- 121,28.
- 53,15.
- 26,51.
- 4,58.
- 15,12.

- 19)** Um muro será pintado por dois pintores, o primeiro pintor, conseguiu pintar $\frac{3}{8}$ desse muro, já o segundo pintor, conseguiu pintar apenas $\frac{2}{8}$ do muro. De acordo com essas informações, assinale a assertiva que apresenta a razão da parte do muro que ainda falta ser pintada.

- $\frac{7}{8}$
- $\frac{4}{8}$
- $\frac{2}{8}$
- $\frac{3}{8}$
- $\frac{5}{8}$

20) Assinale a assertiva que apresenta de forma correta a quarta parte de X.

$$X = \left(\frac{1}{2}\right) - \left(\frac{2}{8}\right)$$

- a) 0,25.
- b) 1.0825.
- c) 0,0625.
- d) 1,85
- e) 0,85.

ARÉA PARA CALCULOS

CONHECIMENTOS ESPECIFICOS

21) Sobre o recebimento de gêneros alimentícios, assinale a alternativa INCORRETA:

- a) O local que for receber os alimentos deve estar limpo e totalmente higienizado, para que o produto possa ser conferido com calma e cautela, respeitando as etapas desse processo.
- b) Além da nota fiscal, deve-se observar o peso e a medida de cada produto, assim como a data de emissão e os dados da empresa que está realizando a entrega.
- c) Em situações nas quais o produto for reprovado durante a checagem feita na hora do recebimento, o mesmo deve ser devolvido, em, no máximo, 24 horas.
- d) Carnes, aves e peixes devem estar bem vedados e precisam estar congelados ou resfriados para evitar qualquer tipo de contaminação.
- e) As verduras, legumes e hortifrutis no geral, por serem frescos, devem estar dentro da coloração normal e não podem conter qualquer odor que não seja o característico do produto.

22) O responsável pelo recebimento deve checar as seguintes informações de cada rótulo ou embalagem, EXCETO:

- a) Prazo de validade de todos os produtos
- b) Selo de inspeção e rotulagem adequada
- c) Características gerais do produto, que devem condizer com a data da embalagem e de vencimento
- d) Sabor dos hortifrutis, especialmente das frutas que não podem estar azedas ou doces demais.
- e) Aferição da temperatura dos produtos congelados ou que devem estar resfriados.

23) Para facilitar o processo de recebimento e não esquecer de nenhuma etapa de verificação, é comum que os estabelecimentos que recebem alimentos, sejam restaurantes ou supermercados, possuam um Procedimento Operacional Padrão (POP), para que o processo de recebimento de alimentos siga uma ordem correta, todas as etapas devem ser registradas em um documento.

Mesmo não sendo obrigatório, o POP para recebimento de alimentos traz inúmeros benefícios ao estabelecimento que o coloca em prática, EXCETO:

- a) Caso o responsável pelo recebimento dos alimentos falte, o estabelecimento poderá receber os produtos sem receio de que algo fora

do prazo de validade ou com características alteradas sejam recebidos.

- b) Incrementa o desperdício de alimentos em estoque, pois a equipe passa a ser mais criteriosa com que entra na despensa.
- c) A segurança dos alimentos e dos clientes que o consomem é garantida por meio da verificação dos rótulos.
- d) O estabelecimento evita o desperdício de alimentos, pois os produtos possuem qualidade e prazo flexível para validade, o que permite que toda a matéria-prima seja consumida.
- e) Com o POP, o recebimento fica organizado, o que otimiza o tempo do funcionário, fazendo com que sobre tempo para a execução de outras tarefas.

24) Sobre o armazenamento de ingredientes secos, assinale a alternativa incorreta:

- a) Os alimentos secos devem ser armazenados em local livre de umidade e de odores.
- b) Durante a logística de uso dos produtos armazenados, deve-se seguir a regra do “primeiro que entra, primeiro que sai”.
- c) As prateleiras devem ter distanciamento das paredes.
- d) Não há regras de distanciamento das prateleiras para tetos e pisos.
- e) O armazenamento em prateleiras, paletes e estrados deve garantir ventilação.

25) Ainda sobre armazenamento de alimentos, assinale a alternativa correta:

- a) A ordem de validade é irrelevante no armazenamento dos alimentos.
- b) Nenhum alimento deve ser armazenado diretamente no chão ou encostado na parede por período superior a um dia, ou somente no prazo para providenciar seu estoque.
- c) Os alimentos também devem ser estocados no mesmo local que produtos de limpeza ou higiene, para evitar contaminação cruzada.
- d) As embalagens que envolvem os produtos devem estar lacradas e vedadas corretamente, sem abertura para entrada de ar ou danificações, pois pequenas falhas na embalagem podem permitir a entrada de insetos e bactérias pelo ar.
- e) O armazenamento deve, na medida do possível, privilegiar a mistura das categorias, por exemplo, massa com farinhas, verduras com carnes, já que facilita na hora do preparo.

26) Dentre os principais tipos de cocção, destaca-se o calor úmido, sobre o qual podemos afirmar, exceto:

- a) É considerado um dos métodos de cocção mais rápido.
- b) É feito utilizando água ou vapor, que entram em contato com a comida, cozinhando e amolecendo ela lentamente, além de deixá-la mais úmida.
- c) O calor úmido líquido se baseia em cozinhar os alimentos diretos em líquidos, como a água.
- d) É considerado um dos melhores métodos de cocção, uma vez que preserva sabor e cor dos alimentos.
- e) Bons exemplos são as fervuras, o pochê e o fogo brando.

27) Assinale a alternativa que não contém um exemplo de cozimento por calor seco:

- a) Cozimento por imersão em fritura
- b) Salteado
- c) Assar no forno
- d) Assar na churrasqueira.
- e) Cocção por vapor d'água.

28) Acerca da modalidade de cozimento por micro-ondas, assinale a alternativa incorreta:

- a) Esse tipo de cocção, pode ou não ser utilizado um líquido, como sopas, ensopado e pratos com grãos, mas é considerado um calor úmido.
- b) Esse processo é o contrário dos restantes, nos quais a comida é aquecida de fora para dentro, conforme o calor externo entra em contato com ela.
- c) No micro-ondas, só as moléculas de água contidas no alimento são aquecidas e passam o calor para o ambiente.
- d) Esse processo ocorre devido às ondas eletromagnéticas e, por isso, o tempo de cozimento independe do teor de água que o alimento contém, bem como a densidade dele, tamanho, entre outros fatores.
- e) É um processo que não modifica o sabor dos alimentos. No entanto, para obter um resultado satisfatório com esse método de cocção, são necessários alguns cuidados.

29) De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), existem algumas regras e orientações nutricionais que determinam se o alimento é apropriado para o consumo, sendo uma referência mundial. Dentre estas regras, NÃO podemos destacar:

- a) Ficaram protegidos de insetos e animais.
- b) Houve armazenamento adequado.
- c) Alimentos crus e cozidos foram misturados com cuidado.
- d) Houve higienização das mãos de quem manipulou os alimentos.
- e) Foram evitadas as sobras.

30) Um novo relatório da Organização das Nações Unidas concluiu que 1,3 bilhão de toneladas de alimentos vão para o lixo anualmente, causando grande impacto na economia e nos recursos naturais (NAÇÕES UNIDAS DO BRASIL, 2013). O Brasil é um dos países que mais desperdiça, uma vez que 30% de tudo o que produz vai para o lixo, e esses alimentos desperdiçados poderiam alimentar mais de oito milhões de famílias em um ano (SANTOS et al., 2007). O desperdício tem origem nas sobras e nos restos.

Acerca do tema, assinale a alternativa correta:

- a) O resto é o excesso de alimentos prontos, pré-preparados, in natura ou industrializados que não foram utilizados.
- b) As sobras são aqueles alimentos devolvidos pelos clientes e está fortemente associado à satisfação do mesmo.
- c) É possível e até recomendável a reutilização de restos.
- d) É possível e até recomendável o aproveitamento das sobras.
- e) Sobras e restos são igualmente reaproveitáveis na gastronomia.

31) Marque a alternativa que não representa uma vantagem do porcionamento adequado:

- a) É um meio eficiente de atender recomendações nutricionais.
- b) Incremento dos riscos microbiológicos.
- c) Agiliza e facilita o fornecimento de refeições.
- d) Reduzir o desperdício de alimentos.
- e) Evitar o excesso de alimentos no prato.

32) Ainda acerca do porcionamento de alimentos, assinale a alternativa incorreta:

- a) Baseia-se em definir o quanto de cada item será servido em um prato, sendo um processo bem flexível e feito exclusivamente por nutricionistas, levando em consideração a necessidade de um prato balanceado.
- b) A relação deverá seguir alguns pontos como tamanho, peso, preço e, claro, garantir que o seu

cliente saia satisfeito do seu restaurante com o tamanho da porção servida.

- c) Para realizar um porcionamento é muito importante sempre considerar a ficha técnica do prato, afinal é lá que estão as informações sobre a receita e a cotação de cada ingrediente.
- d) É fundamental que o tamanho da porção seja incluído na ficha, trazendo mais coerência para a sua cozinha e padronizando os seus pratos.
- e) Proporciona o controle maior sobre todos os custos envolvidos na produção e no armazenamento.

33) Assinale a alternativa correta sobre contaminação cruzada:

- a) É a transferência de contaminantes químicos, como compostos e substâncias não desejadas na produção de alimentos.
- b) É a transferência de contaminantes biológicos, como microrganismos patogênicos, entre alimentos da mesma espécie e que passaram pelo mesmo processo de higienização.
- c) É a transferência de contaminantes físicos, advindos de práticas de porcionamento inapropriadas.
- d) É a transferência de doenças entre pessoas que trabalham diretamente na cozinha, por práticas inadequadas de higiene.
- e) É a transferência de contaminantes biológicos, como microrganismos patogênicos, entre alimentos, superfícies e materiais de produção.

34) Marque a alternativa que contém uma prática que seria a mais provável de gerar uma contaminação cruzada:

- a) Contato de carne não higienizada com outra carne higienizada.
- b) Cozimento insuficiente da carne.
- c) Cortar uma carne crua e utilizar a mesma faca para preparar a salada.
- d) Resfriamento inadequado do alimento.
- e) Cozimento demasiado de uma carne.

35) Assinale uma alternativa que não contém um nutriente utilizado no organismo humano:

- a) proteínas
- b) carboidratos
- c) vitaminas
- d) gorduras
- e) hidrocarbonetos

36) Marque a alternativa que contém um alimento com grande quantidade do nutriente responsável pela construção do organismo, como ossos, pele e músculos:

- a) Cereais
 - b) Carne vermelha
 - c) Batatas
 - d) Óleos
 - e) Verduras
-

37) Esta vitamina é importante para o bom desempenho da visão, para o crescimento, para a vitalidade da pele e cabelo, sua falta pode causar cegueira noturna (maior dificuldade de adaptação da visão no escuro), secura da pele e maior risco de contrair infecções.

A que vitamina o trecho acima se refere e onde poderíamos encontrá-la?

- a) Vitamina A, ricamente encontrada nas cenouras.
 - b) Vitamina C, ricamente encontrada em frutas cítricas.
 - c) Vitamina E, ricamente encontrada em hortaliças.
 - d) Vitamina A, ricamente encontrada na gema do ovo.
 - e) Vitamina E, ricamente encontrada em carnes vermelhas.
-

38) Quanto à higienização de utensílios de cozinha em geral, assinale a alternativa que não representa uma atitude correta ou um produto inadequado:

- a) Enxaguar com água corrente.
 - b) Deve ser feito semanalmente.
 - c) Deve ser feito antes e após o uso e sempre que necessário.
 - d) Retirar o excesso de resíduos.
 - e) Secar naturalmente.
-

39) Dentre os elementos que compõe os EPI's do profissional da cozinha, destacamos os calçados de segurança. Acerca deste, assinale a alternativa incorreta:

- a) Devem ser antiderrapantes.
- b) Estar folgado no pé.
- c) Ser feito de material resistente.
- d) Ser impermeável.
- e) Devem recobrir não só os pés, como também partes dos tornozelos, visando a máxima proteção da cozinha.

40) Assinale a alternativa que não contém uma medida de segurança a ser observada no ambiente da cozinha:

- a) Não jogar abruptamente alimentos no óleo quente.
- b) Não amolar facas.
- c) Manter os cabos das panelas para dentro do fogão.
- d) Usar luvas térmicas.
- e) Não colocar objetos metálicos no micro-ondas.