

NUTRICIONISTA

CONHECIMENTOS GERAIS

PORTUGUÊS

Aposentados que são voluntários sofrem menos de depressão

Um quinto da população de idosos do planeta sofre de depressão, segundo estatísticas da Organização Mundial da Saúde (OMS). A doença costuma se manifestar, na maioria dos casos, pouco depois da aposentadoria, quando as pessoas passam a acreditar que já não são mais úteis à sociedade, mesmo que isso não seja verdade. No Brasil, este índice é um pouco inferior - 15% dos idosos - , porém, de qualquer forma, é uma triste realidade para muitas pessoas. Embora sejam os fatores biológicos, sociais e psicológicos os maiores responsáveis pelo desencadeamento dos casos de depressão, dizem os médicos, a propensão aumenta nesta faixa etária porque, ao parar de trabalhar, muitas vezes os aposentados deixam de fazer qualquer outra atividade e acabam perdendo o interesse pela vida.

Repassar conhecimentos, doar este tempo que está sobrando e descobrir novas potencialidades podem ser grandes e surpreendentes experiências para quem está na terceira idade. Os problemas relacionados à solidão, tristeza, decepção e até a própria depressão, tão comuns nessa fase da vida, têm grandes chances de serem solucionadas (ou pelo menos minimizadas) se o tempo livre for utilizado, por exemplo, para a realização de trabalhos voluntários. É muito comum recém-aposentados queixarem-se da falta do que fazer, e para quem trabalhou a vida toda isso não é muito fácil de lidar. Os médicos normalmente recomendam a prática de atividades ocupacionais, como artesanato, exercícios, aulas de dança e informática, dentre outras coisas que os agrada. Mesmo assim, às vezes estas atividades ainda não são suficientes, pois o que prevalece é o sentimento de não serem mais úteis à sociedade.

Dentro deste contexto, a psicóloga Danielle Sá, da Sociedade Brasileira de Arte, Cultura e Cidadania, aconselha aos aposentados realizarem algum tipo de trabalho voluntário, uma prática que só traz benefícios - tanto para quem atua quanto para aquele que recebe a atenção. Para os idosos, o primeiro benefício é quase instantâneo: a recuperação da autoestima e a satisfação de sentir-se importante para o outro, o que diminui muito os índices de ansiedade e estresse. O voluntariado é, sem dúvida, uma excelente oportunidade para o aposentado demonstrar suas habilidades, conhecer novas pessoas, dedicar-se a uma causa nobre e ainda exercitar novas competências, diz a especialista. Enfim, uma grande motivação para não entregar-se ao pijama e ao sofá pelo resto da vida.

Viviane Bevilacqua, Diário Catarinense, 15/02/2016- 21h46min, atualizada em 15/02/2016- 21h48min

1. Um quinto da população de idosos do planeta sofre de depressão, segundo estatísticas da Organização Mundial da Saúde (OMS).

A expressão sublinhada pertence à classe gramatical:

- a) Verbo.
- b) Substantivo.
- c) Adjetivo.
- d) Numeral.
- e) Artigo.

2. *No Brasil, este índice é um pouco inferior - 15% dos idosos - , porém, de qualquer forma, é uma triste realidade para muitas pessoas.*

No período acima, a primeira vírgula foi empregada para:

- a) Separar o vocativo.
- b) Separar o aposto.
- c) Separar o adjunto adverbial antecipado.
- d) Separar elementos de uma enumeração.
- e) Indicar a omissão de um termo.

3. Observe as palavras sublinhadas neste trecho: *Repassar conhecimentos, doar este tempo que está sobrando e descobrir novas potencialidades podem ser grandes e surpreendentes experiências para quem está na terceira idade.*

Essas palavras pertencem à classe gramatical:

- a) Substantivo.
- b) Conjunção.
- c) Verbo.
- d) Adjetivo.
- e) Artigo.

4. *Os problemas relacionados à solidão, tristeza, decepção e até a própria depressão, tão comuns nessa fase da vida, têm grandes chances de serem solucionadas (ou pelo menos minimizados) se o tempo livre for utilizado, por exemplo, para a realização de trabalhos voluntários.*

O autor empregou “à” na primeira linha do período acima porque está de acordo com a seguinte regra:

- a) Trata-se de um caso de crase facultativa.
- b) Palavra feminina que admite o artigo a e que dependa, por sua vez, de outra que exija a preposição a.
- c) Trata-se de uma locução feminina adverbial.
- d) Trata-se de uma locução feminina prepositiva.

e) Trata-se de uma locução feminina conjuntiva.

5. Enfim, uma grande motivação para não entregar-se ao pijama e ao sofá pelo resto da vida.

O termo sublinhado expressa ideia de:

- a) Conclusão.
- b) Confirmação.
- c) Consequência.
- d) Explicitação.
- e) Proporcionalidade.

6. Assinale a alternativa que apresenta palavra extraída do texto que sofreu alteração com o Novo Acordo ortográfico:

- a) Têm.
- b) Autoestima.
- c) Estresse.
- d) Recém-aposentados.
- e) Propensão.

ESTUDOS SOCIAIS

7. Pela Lei nº 780 de 07.12.1961 foi criado o município de Modelo - desmembrado de São Carlos - cuja instalação oficial aconteceu no dia 31 de dezembro daquele ano. A solenidade teve lugar no "Salão Faixa Branca" de propriedade do Sr. Osvaldo Schlösser. É correto afirmar que: O "primeiro prefeito nomeado", o "primeiro prefeito eleito", o "primeiro presidente da câmara de vereadores", o "primeiro deputado estadual eleito", residente no novo município de Modelo e o atual presidente da câmara de vereadores foram / é / respectivamente:

- a) João Muxfeld, Edwin Engelbert Berger, Osvaldo Schlösser, Dércio Knop, Leo Kasper.
- b) Alcides Vicente Delaite, Edwin Engelbert Berger, Leo Kasper, Casildo J. Maldaner, Hélio Trevisan.
- c) Edwin Engelbert Berger, Alcides Vicente Delaite, Osvaldo Sehnem, Celso Maldaner, Nadir Nicoli.
- d) Leo Kasper, Casildo J. Maldaner, Leopoldo M. Hermes, Dércio Knop, Erno Michielin.
- e) Edwin Engelbert Berger, Irineu A. Vogel, Leo Kasper, Casildo J. Maldaner, Hélio Trevisan.

8. A população do município de Modelo dedica-se às mais variadas atividades econômicas. Todos dão a sua parcela de colaboração para o desenvolvimento da comunidade. Assim, os três setores de maior destaque na economia de Modelo são:

- a) Extração da madeira, turismo e serviços públicos.
- b) Indústria do vestuário, agricultura e extração de madeira.
- c) Comércio, serviços públicos e agricultura.
- d) Agricultura, indústria e pecuária.
- e) Agricultura, pecuária e serviços públicos.

9. Ultimamente, uma "nova praga" - assim denominada por muitos experts - está causando crescentes preocupações e relevantes prejuízos aos agricultores e pecuaristas de 26 municípios serranos e do meio-oeste de Santa Catarina. Notadamente lavouras de milho e de outros cereais estão sendo prejudicadas, parcialmente - e até "totalmente" destruídas... Esta "nova praga" é / são:

- a) Os grilos e gafanhotos que há mais de sete décadas pareciam extintos.
- b) As formigas saúvas, preás e morcegos que atuam na calada da noite.
- c) Os javalis que se reproduzem numa forma assustadora e invadem lavouras.
- d) As corujas, curucacas e gaviões que são portadores de vírus de novas doenças.
- e) Os lebrões, preás e formigas que causam todos os tipos de danos à natureza.

10. Lideranças do agronegócio, indústria e comércio, agricultura e da sociedade em geral do oeste catarinense, além das melhorias na BR 282 estão reivindicando, de forma cada vez mais veemente às autoridades estaduais e federais:

- a) A reativação da ferrovia, que de norte a sul margeia o lado esquerdo do Rio do Peixe.
- b) A navegabilidade dos lagos fluviais do Rio Uruguai para fins turísticos.
- c) A duplicação da BR-282,
- d) A melhoria do aeroporto de Chapecó.
- e) A construção de uma ferrovia que ligue o oeste de Santa Catarina a portos do nosso litoral.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

11. Assinale a melhor alternativa que indique quais destas medicações podem alterar o volume de leite materno:

- a) Domperidona e Metoclopramida.
- b) Lisurida e Bupropiona.

- c) Clorpromazina e Bromocriptina.
- d) As alternativas A e C estão corretas.
- e) As alternativas A, B e C estão corretas.

12. Quais recomendações e orientações o Nutricionista deve dar ao receber, na unidade básica de saúde, a mãe de um bebê de 8 meses, que mantém o leite como alimentação predominante da criança:

- a) Oferecer frutas amassadas ou raspadas, duas vezes ao dia, nos intervalos das mamadas.
- b) Depois de uma ou duas semanas, incluir feijão na forma integral, no almoço.
- c) Já poderá comer a mesma refeição temperada da família.
- d) Introduzir gradualmente doces como forma de estímulo pela ingestão da comida salgada.
- e) Indicar um polivitamínico adequado para aumentar o suporte nutricional de micronutrientes.

13. O suporte nutricional é parte vital da terapia da maioria dos pacientes hospitalizados. A nutrição parenteral é indicada nos seguintes casos, exceto:

- a) Pacientes hemodinamicamente estáveis.
- b) Anúria sem diálise.
- c) Fístula digestiva.
- d) Diarreia grave.
- e) Nenhuma das alternativas.

14. As alterações do corpo durante a gravidez é uma preocupação que as futuras mães têm ao longo da gestação: medo de ganhar peso e não conseguir perdê-lo após o parto. Sabe-se que o ganho de peso será diferente, dependendo do estado nutricional pré-gestacional da mãe (se estava com peso adequado, baixo peso ou sobrepeso e obesidade). Com base nisso, qual seria o ganho de peso total esperado para uma mulher que mede 1,60m e antes de engravidar pesava 60 kg:

- a) 12 a 18 kg.
- b) 11 a 16 kg.
- c) 7 a 11,5 kg.
- d) 5 a 9, 1 kg.
- e) 20 kg.

15. Conforme as Diretrizes Brasileiras de Obesidade (2009/2010):

I. Embora dietas com baixos teores de gordura proporcionem maior redução do nível de LDL-colesterol, dietas com restrição de

carboidratos parecem ser mais eficientes no aumento da concentração de HDL-colesterol.

II. A limitação do consumo de bebidas açucaradas tem sido associada a um menor risco de obesidade, Diabetes mellitus tipo 2 e risco cardiovascular.

III. A suplementação com ácidos graxos poli-insaturados (n-3) pode melhorar algumas características associadas à obesidade, tais como resistência à insulina, hipertensão e dislipidemia.

IV. Intervenções nutricionais não são mais bem sucedidas quando aliadas ao aumento no gasto energético e à modificação comportamental do paciente.

Assinale o que for correto:

- a) Apenas as afirmativas I e II estão corretas.
- b) Apenas as afirmativas I e III estão corretas.
- c) Apenas as afirmativas II e IV estão corretas.
- d) Apenas as afirmativas III e IV estão corretas.
- e) Apenas as afirmativas I, II e III estão corretas.

16. A hipertensão arterial sistêmica é considerada um dos principais fatores de risco modificáveis e um dos mais importantes problemas de saúde pública. Em relação aos fatores de risco e aspectos nutricionais na Hipertensão, analise as afirmativas e assinale o que for correto:

I. Existe relação direta e linear da pressão arterial com a idade, sendo a sua prevalência superior a 60% na faixa etária acima de 55 anos.

II. A prevalência de hipertensão arterial é mais elevada nos homens até os 50 anos e em relação à etnia, é duas vezes mais prevalente em indivíduos de cor não-branca.

III. Na vida adulta, mesmo entre indivíduos fisicamente ativos, incremento de 2,4 kg/m² no índice de massa corporal (IMC) acarreta maior risco de desenvolver hipertensão.

IV. O chocolate amargo (com alto teor de cacau) pode promover discreta redução da pressão arterial, devido às altas concentrações de polifenóis.

- a) Apenas as afirmativas I e II estão corretas.
- b) Apenas as afirmativas I e III estão corretas.
- c) Apenas as afirmativas II e III estão corretas.
- d) Apenas as afirmativas II e IV estão corretas.
- e) Apenas as afirmativas II, III e IV estão corretas.

17. São políticas de saúde orientadas para o estabelecimento da Saúde e da Segurança Alimentar e Nutricional, somadas aos princípios e diretrizes da PNAN:

- a) Política Nacional de Atenção Básica e Política Nacional de Humanização.
- b) Política Nacional de Humanização e Política Nacional de Promoção à Saúde.
- c) Política Nacional de Assistência Social e Política de Saúde do Trabalhador.
- d) Política Nacional de Atenção Básica e Política Nacional de Promoção à Saúde.
- e) Política de Saúde do Trabalhador e Política Nacional de Assistência Social.

18. Sobre a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), analise as assertivas a seguir:

- I. Apresenta como pressupostos os direitos à saúde e à alimentação e é orientada pelos princípios doutrinários e organizativos do Sistema Único de Saúde (SUS).
- II. É uma política intersetorial e de natureza transversal em relação às demais políticas de saúde.
- III. Para a realização de diagnóstico da situação alimentar e nutricional da população deverá ser utilizado o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN).
- IV. A ONU, o Comitê de Nutrição das Nações Unidas (SCN), a Organização Pan-Americana de Saúde e o Comitê de Segurança Alimentar da FAO não participam das metas de desenvolvimento global relacionadas à alimentação e nutrição.
- V. A PNAN e o Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS) convergem para promover e proteger a saúde da população na perspectiva do direito humano à alimentação, por meio da normatização e do controle sanitário da produção, comercialização e distribuição de alimentos.

Estão corretas as afirmativas:

- a) I, II e III apenas.
- b) I, II, III e V apenas.
- c) II, IV e V apenas.
- d) II, III e V apenas.
- e) I, II, III, IV e V estão corretas.

19. Sobre o Programa Nacional de Suplementação de Vitamina A, é correto afirmar que:

- a) Foi instituído por meio da Portaria nº 619, de 13/2001.
- b) Tem por objetivo reduzir e controlar a deficiência nutricional de vitamina A em crianças de 6 a 49 meses de idade e puérperas no pós-parto imediato.
- c) Tem por objetivo controlar e reduzir a deficiência nutricional de vitamina A em crianças de 6 a 59 meses de idade e puérperas no pós-parto imediato.
- d) Tem por objetivo reduzir e controlar a deficiência nutricional de vitamina A em crianças de 12 meses de idade e gestantes.
- e) Tem por objetivo controlar a deficiência nutricional de vitamina A em nutrizes.

20. A Doença Hepática Gordurosa Não Alcoólica (DHGNA) caracteriza-se pela esteatose não relacionada ao consumo de álcool. Entre suas causas estão maus hábitos alimentares e estilo de vida sedentário. A respeito da DHGNA, analise as assertivas a seguir:

- I. É resultante de alterações patológicas crônicas que envolvem o aumento da síntese hepática, oxidação deficiente e redução da secreção hepática de lipídios.
- II. É caracterizada pelo acúmulo excessivo de lipídios no fígado, provocando o desequilíbrio entre a captação hepática dos ácidos graxos e a sua utilização.
- III. Os portadores de DHGNA podem ser assintomáticos apresentando aminotransferases elevadas.
- IV. A ecografia abdominal, a tomografia computadorizada ou mesmo a ressonância magnética de espectroscopia, podem dar um parecer acerca do grau da esteatose, em contrapartida, dão poucas informações no que diz respeito à atividade necroinflamatória e à fibrose.
- V. Recomenda-se que a dieta de pacientes com DHGNA seja restrita em carboidratos e com ausência de frutose.

Estão corretas as afirmativas:

- a) I, II e III apenas.
- b) I, II, III e IV apenas.
- c) II, IV e V apenas.
- d) II, III e V apenas.
- e) I, II, III, IV e V estão corretas.

21. Com a finalidade de promover uma alimentação saudável equilibrada, é necessário que o profissional da saúde saiba que:

- a) Carboidratos e Lipídios são alimentos plásticos, ou seja, fornecem a energia para a realização das funções do organismo e para a sua movimentação.
- b) Os alimentos proteicos, também chamados de alimentos energéticos têm a função de fornecer elementos que auxiliam as várias funções normais do metabolismo orgânico.
- c) Os alimentos feculentos, os cereais, gorduras e frutas são denominados alimentos plásticos.
- d) As vitaminas, minerais e fibras têm a função de fornecer elementos que auxiliam as várias funções normais do metabolismo orgânico e, portanto, são denominados alimentos reguladores.
- e) Os óleos e as gorduras são alimentos plásticos, ou seja, fornecem energia para a realização das funções do organismo e para a sua movimentação.

22. Na técnica dietética são utilizadas algumas terminologias para definir preparações de alimentos, como por exemplo, o termo *rotissage* que significa:

- a) Misturar ingredientes com movimentos vigorosos.
- b) Dourar em pouca gordura.
- c) Assar em espeto.
- d) Cobrir com massa.
- e) Engrossar com farinha e água.

23. De acordo com o código de ética, são direitos dos nutricionistas, exceto:

- a) Requerer desagravo público ao Conselho Regional de Nutricionistas, quando atingido no exercício da profissão.
- b) Ter acesso a informações, referentes a indivíduos e coletividades sob sua responsabilidade profissional, que sejam essenciais para subsidiar sua conduta técnica.
- c) O pronunciamento em matéria de sua habilitação, sobretudo quando se tratar de assuntos de interesse dos indivíduos e da coletividade.
- d) Emitir atestado de comparecimento à consulta nutricional.
- e) Receber ou pagar remuneração ou comissão, por intercâmbio de indivíduos ou coletividades a serem assistidas, ou pelo encaminhamento de serviços.

24. É vedado ao nutricionista, relativamente à remuneração e sua forma de percepção:

- I. Utilizar o valor de seus honorários como forma de propaganda e captação de clientela.

II. Receber ou pagar remuneração ou comissão, por intercâmbio de indivíduos ou coletividades a serem assistidas, ou pelo encaminhamento de serviços.

III. Não aceitar remuneração abaixo do valor mínimo definido pela entidade sindical ou outra entidade de classe que defina parâmetros mínimos de remuneração.

Estão corretas as afirmativas:

a) I e II , apenas.

b) I e III, apenas.

c) II e III, apenas.

d) III , apenas.

e) I, II, III estão corretas.

25. Assinale a alternativa que corresponde a uma ação de promoção da alimentação saudável nas escolas das redes pública e privada, da educação infantil ao ensino médio:

a) Sensibilizar e capacitar os profissionais envolvidos com alimentação na escola para produzir e oferecer alimentos mais saudáveis.

b)Trabalhar em parceria com as famílias, enfatizando a corresponsabilidade na alimentação saudável das crianças.

c)Incorporar o tema alimentação saudável no projeto pedagógico da escola.

d) Definir estratégias, em conjunto com a comunidade escolar, para favorecer escolhas saudáveis.

e) Todas as alternativas anteriores estão corretas.

26. No ano de 2015, a ONU destacou o Brasil como um dos países mais bem sucedidos no combate à desnutrição e à pobreza, por conseguir atingir as duas metas propostas pela Organização, que são:

I. A do Milênio (que inclui diminuir pela metade a quantidade de pessoas que vivem com menos de US\$ 1,25 por dia até 2015); e a da Conferência Mundial de Alimentação, de diminuir pela metade o número de pessoas desnutridas até 2015.

II. A do Milênio (que inclui diminuir para um terço a quantidade de pessoas que vivem com menos de US\$ 1,25 por dia até 2015); e a da Conferência Mundial de Alimentação, de diminuir para um terço o número de pessoas desnutridas até 2015.

III. Implantação dos Programas de estratégia multidisciplinar: Fome Zero e Brasil Sem Miséria.

Está correta a alternativa:

a) I.

b) II.

c) III.

- d) I e III.
- e) II e III.

27. O Ministério da Educação, por meio do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, garante a transferência de recursos financeiros para subsidiar a alimentação escolar de todos os alunos da educação básica de escolas públicas e filantrópicas. O repasse financeiro é realizado:

- a) Aos Municípios, através das Secretarias Municipais de Saúde.
- b) Aos Estados, através do Fundo Estadual de Saúde.
- c) Diretamente aos estados e municípios, com base no censo escolar realizado no ano anterior ao do atendimento.
- d) Diretamente aos Estados, com base no Plano Plurianual.
- e) Diretamente aos Municípios, com base no Plano Plurianual e com base no censo escolar dos últimos 6 meses.

28. As alternativas a seguir apresentam fatores contribuintes e alimentos propensos para contaminação por *Salmonella typhi*, exceto:

- a) Contaminação cruzada, ostras, mariscos, verduras cruas, leite cru, queijo, manteiga.
- b) Falta de higiene da equipe, trabalhadores infectados que manipulam alimentos cozidos, refrigeração inadequada.
- c) Cocção e reaquecimento inadequado, preparo de alimentos várias horas antes de servi-los.
- d) Elaboração inadequada de alimentos enlatados e pescados defumados.
- e) Alimentos e água contaminados.

29. Boas práticas são normas de procedimentos que devem ser seguidas para atingir um determinado padrão de qualidade em um serviço de alimentação. Assinale a alternativa que NÃO descreve um procedimento de Boas Práticas:

- a) Os produtos utilizados na higienização dos alimentos devem estar regularizados no órgão competente do Ministério da Saúde.
- b) A natureza da superfície a ser higienizada deverá constar nos POP referentes às operações de higienização de instalações, equipamentos e móveis.
- c) As caixas de gordura devem ser periodicamente limpas e o descarte dos resíduos deve atender ao disposto em legislação específica.
- d) Os lotes das matérias-primas, dos ingredientes ou das embalagens reprovados ou com prazos de validade vencidos devem permanecer

em sistema de quarentena, devidamente identificados e armazenados separadamente.

e) Os equipamentos necessários à exposição ou distribuição de alimentos preparados sob temperaturas controladas, devem ser devidamente dimensionados e estar em adequado estado de higiene, conservação e funcionamento.

30. Em unidades de alimentação e nutrição (UAN), o dimensionamento dos recursos humanos não pode ser influenciado pelo seguinte fator:

- a) Número de refeições a serem servidas.
- b) Tipo do local.
- c) Indicador de Parte Comestível (IPC).
- d) Tipo de Cardápio.
- e) Sistema de Higienização TA.