



OP-008JL-20
CÓD.: 7891182034210

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITABAIANA-SE

Cuidador de Creche

LÍNGUA PORTUGUESA

Compreensão de textos;	01
Fonética e fonologia: fonemas, vogais, consoantes e semivogais; encontros vocálicos, consonantais e dígrafos, classificação das palavras quanto à sílaba tônica.	17
Ortografia: emprego das letras, divisão silábica e acentuação gráfica.	22
Classes de palavras: substantivos, adjetivos, artigos, pronomes, verbos e advérbios. Emprego dos conectivos: preposições e conjunções.	27
Concordância nominal e verbal.	39
Sinônimos, antônimos, homônimos e parônimos.	44
Emprego dos sinais de pontuação.	46

MATEMÁTICA / RACIOCÍNIO LÓGICO

Matemática: noções de conjuntos; números inteiros, operações fundamentais; problemas envolvendo as operações fundamentais; noções de posição e forma, expressões numéricas;	01
Sistemas de medidas: medidas de tempo, de comprimento, de massas, de temperaturas, de áreas, peso; ..	11
Múltiplos e divisores de números naturais;	13
Regra de três simples;	15
Porcentagem e problemas..	16
Raciocínio Lógico - Estruturas lógicas. Lógica de argumentação. Analogias, inferências, deduções e conclusões. Lógica sentencial (ou proposicional). Proposições simples e compostas. Tabelas-verdade. Equivalências. Leis de De Morgan. Diagramas lógicos. Lógica de primeira ordem. Princípios de contagem e probabilidade. Operações com conjuntos. Raciocínio lógico envolvendo problemas aritméticos, geométricos e matriciais. 17	

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

A educação e saúde.	01
Cuidados essenciais: higiene.	03
Educação Alimentar.	05
Rotinas de atendimento à criança (proteção, sono, repouso e banho de sol).	06
Instituição de educação infantil, tríade: comunidade, educadores e família.	06
Desenvolvimento Infantil.	07
Organização dos espaços na educação infantil.	17
Adaptação à escola: relação escola e família.	20
Noções gerais sobre alimentação e higiene.	21
Ação Pedagógica com a criança de zero a três anos.	24
Recreação.	27
Brinquedos e Brincadeiras.	27
Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil.	41
Conhecimentos gerais inerentes à área de atuação, do conjunto de atribuições do emprego público, do serviço público municipal.	53



AVISO IMPORTANTE



A Apostilas Opção **não** está vinculada as organizadoras de Concurso Público. A aquisição do material **não** garante sua inscrição ou ingresso na carreira pública.



Sua Apostila aborda os tópicos do Edital de forma prática e esquematizada.



Alterações e Retificações após a divulgação do Edital estarão disponíveis em **Nosso Site** na **Versão Digital**.



Dúvidas sobre matérias podem ser enviadas através do site: <https://www.apostilasopcao.com.br/contatos.php>, com retorno do Professor no prazo de até **05 dias úteis**.



PIRATARIA É CRIME: É proibida a reprodução total ou parcial desta apostila, de acordo com o Artigo 184 do Código Penal.



Apostilas Opção, a Opção certa para a sua realização.



CONTEÚDO EXTRA

Aqui você vai saber tudo sobre o Conteúdo Extra Online



Para acessar o **Conteúdo Extra Online** (*vídeoaulas, testes e dicas*) digite em seu navegador: www.apostilasopcao.com.br/extra



O **Conteúdo Extra Online** é apenas um material de apoio complementar aos seus estudos.



O **Conteúdo Extra Online** **não** é elaborado de acordo com Edital da sua Apostila.



O **Conteúdo Extra Online** foi tirado de diversas fontes da internet e **não** foi revisado.



A Apostilas Opção **não** se responsabiliza pelo **Conteúdo Extra Online**.

LÍNGUA PORTUGUESA

Compreensão de textos;	01
Fonética e fonologia: fonemas, vogais, consoantes e semivogais; encontros vocálicos, consonantais e dígrafos, classificação das palavras quanto à sílaba tônica.	17
Ortografia: emprego das letras, divisão silábica e acentuação gráfica.	22
Classes de palavras: substantivos, adjetivos, artigos, pronomes, verbos e advérbios. Emprego dos conectivos: preposições e conjunções.	27
Concordância nominal e verbal.	39
Sinônimos, antônimos, homônimos e parônimos.	44
Emprego dos sinais de pontuação.	46

COMPREENSÃO DE TEXTOS;

Texto – é um conjunto de ideias organizadas e relacionadas entre si, formando um todo significativo capaz de produzir interação comunicativa (capacidade de codificar e decodificar).

Contexto – um texto é constituído por diversas frases. Em cada uma delas, há uma informação que se liga com a anterior e/ou com a posterior, criando condições para a estruturação do conteúdo a ser transmitido. A essa interligação dá-se o nome de *contexto*. O relacionamento entre as frases é tão grande que, se uma frase for retirada de seu contexto original e analisada separadamente, poderá ter um significado diferente daquele inicial.

Intertexto - comumente, os textos apresentam referências diretas ou indiretas a outros autores através de citações. Esse tipo de recurso denomina-se *intertexto*.

Interpretação de texto - o objetivo da interpretação de um texto é a identificação de sua ideia principal. A partir daí, localizam-se as ideias secundárias - ou fundamentações -, as argumentações - ou explicações -, que levam ao esclarecimento das questões apresentadas na prova.

Normalmente, numa prova, o candidato deve:

1- **Identificar** os elementos fundamentais de uma argumentação, de um processo, de uma época (neste caso, procuram-se os verbos e os advérbios, os quais definem o tempo).

2- **Comparar** as relações de semelhança ou de diferenças entre as situações do texto.

3- **Comentar**/relacionar o conteúdo apresentado com uma realidade.

4- **Resumir** as ideias centrais e/ou secundárias.

5- **Parafrasear** = reescrever o texto com outras palavras.

Condições básicas para interpretar

Fazem-se necessários:

- Conhecimento histórico-literário (escolas e gêneros literários, estrutura do texto), leitura e prática;

- Conhecimento gramatical, estilístico (qualidades do texto) e semântico;

Observação – na semântica (significado das palavras) incluem-se: *homônimos e parônimos, denotação e conotação, sinonímia e antonímia, polissemia, figuras de linguagem*, entre outros.

- Capacidade de observação e de síntese;

- Capacidade de raciocínio.

Interpretar / Compreender

Interpretar significa:

- *Explicar, comentar, julgar, tirar conclusões, deduzir.*

- *Através do texto, infere-se que...*

- *É possível deduzir que...*

- *O autor permite concluir que...*

- *Qual é a intenção do autor ao afirmar que...*

Compreender significa

- *entendimento, atenção ao que realmente está escrito.*

- *o texto diz que...*

- *é sugerido pelo autor que...*

- *de acordo com o texto, é correta ou errada a afirmação...*

- *o narrador afirma...*

Erros de interpretação

- **Extrapolação** (“viagem”) = ocorre quando se sai do contexto, acrescentando ideias que não estão no texto, quer por conhecimento prévio do tema quer pela imaginação.

- **Redução** = é o oposto da extrapolção. Dá-se atenção apenas a um aspecto (esquecendo que um texto é um conjunto de ideias), o que pode ser insuficiente para o entendimento do tema desenvolvido.

- **Contradição** = às vezes o texto apresenta ideias contrárias às do candidato, fazendo-o tirar conclusões equivocadas e, conseqüentemente, errar a questão.

Observação - Muitos pensam que existem a ótica do escritor e a ótica do leitor. Pode ser que existam, mas numa prova de concurso, o que deve ser levado em consideração é o que o autor diz e nada mais.

Coesão - é o emprego de mecanismo de sintaxe que relaciona palavras, orações, frases e/ou parágrafos entre si. Em outras palavras, a coesão dá-se quando, através de um pronome relativo, uma conjunção (NEXOS), ou um pronome oblíquo átono, há uma relação correta entre o que se vai dizer e o que já foi dito.

Observação – São muitos os erros de coesão no dia a dia e, entre eles, está o mau uso do pronome relativo e do pronome oblíquo átono. Este depende da regência do verbo; aquele, do seu antecedente. Não se pode esquecer também de que os pronomes relativos têm, cada um, valor semântico, por isso a necessidade de adequação ao antecedente.

Os pronomes relativos são muito importantes na interpretação de texto, pois seu uso incorreto traz erros de coesão. Assim sendo, deve-se levar em consideração que existe um pronome relativo adequado a cada circunstância, a saber:

- *que* (neutro) - relaciona-se com qualquer antecedente, mas depende das condições da frase.

- *qual* (neutro) idem ao anterior.

- *quem* (pessoa)

- *cujo* (posse) - antes dele aparece o possuidor e depois o objeto possuído.

- *como* (modo)

- *onde* (lugar)

- *quando* (tempo)

- *quanto* (montante)

Exemplo:

Falou tudo QUANTO queria (correto)

Falou tudo QUE queria (errado - antes do QUE, deveria aparecer o demonstrativo O).

Dicas para melhorar a interpretação de textos

- Leia todo o texto, procurando ter uma visão geral do assunto. *Se ele for longo, não desista! Há muitos candidatos na disputa, portanto, quanto mais informação você absorver com a leitura, mais chances terá de resolver as questões.*

- Se encontrar palavras desconhecidas, não interrompa a leitura.

- Leia, leia bem, leia profundamente, ou seja, leia o texto, pelo menos, duas vezes – *ou quantas forem necessárias.*

- *Procure fazer inferências, deduções (chegar a uma conclusão).*

- Volte ao texto quantas vezes precisar.
- Não permita que prevaleçam suas ideias sobre as do autor.
- Fragmente o texto (parágrafos, partes) para melhor compreensão.
- Verifique, com atenção e cuidado, o enunciado de cada questão.
- O autor defende ideias e você deve percebê-las.
- Observe as relações interparágrafos. Um parágrafo geralmente mantém com outro uma relação de continuação, conclusão ou falsa oposição. Identifique muito bem essas relações.
- Sublinhe, em cada parágrafo, o tópico frasal, ou seja, a ideia mais importante.
- Nos enunciados, grife palavras como “correto” ou “incorreto”, evitando, assim, uma confusão na hora da resposta – o que vale não somente para Interpretação de Texto, mas para todas as demais questões!
- Se o foco do enunciado for o tema ou a ideia principal, leia com atenção a introdução e/ou a conclusão.
- Olhe com especial atenção os pronomes relativos, pronomes pessoais, pronomes demonstrativos, etc., chamados *vocábulos relatores*, porque remetem a outros vocábulos do texto.

Fontes de pesquisa:

- <http://www.tudosobreconcursos.com/materiais/portugues/como-interpretar-textos>
- <http://portuguesemfoco.com/pf/09-dicas-para-melhorar-a-interpretacao-de-textos-em-provas>
- <http://www.portuguesnarede.com/2014/03/dicas-para-voce-interpretar-melhor-um.html>
- <http://vestibular.uol.com.br/cursinho/questoes/questao-117-portugues.htm>

QUESTÕES

1-) (SECRETARIA DE ESTADO DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA DO DISTRITO FEDERAL/DF – TÉCNICO EM ELETRÔNICA – IADES/2014)

Gratuidades

Crianças com até cinco anos de idade e adultos com mais de 65 anos de idade têm acesso livre ao Metrô-DF. Para os menores, é exigida a certidão de nascimento e, para os idosos, a carteira de identidade. Basta apresentar um documento de identificação aos funcionários posicionados no bloqueio de acesso.

Disponível em: <<http://www.metro.df.gov.br/estacoes/gratuidades.html>> Acesso em: 3/3/2014, com adaptações.

Conforme a mensagem do primeiro período do texto, assinale a alternativa correta.

- (A) Apenas as crianças com até cinco anos de idade e os adultos com 65 anos em diante têm acesso livre ao Metrô-DF.
- (B) Apenas as crianças de cinco anos de idade e os adultos com mais de 65 anos têm acesso livre ao Metrô-DF.
- (C) Somente crianças com, no máximo, cinco anos de idade e adultos com, no mínimo, 66 anos têm acesso livre ao Metrô-DF.
- (D) Somente crianças e adultos, respectivamente, com cinco anos de idade e com 66 anos em diante, têm acesso livre ao Metrô-DF.
- (E) Apenas crianças e adultos, respectivamente, com até cinco anos de idade e com 65 anos em diante, têm acesso livre ao Metrô-DF.

Dentre as alternativas apresentadas, a única que condiz com as informações expostas no texto é “Somente crianças com, no máximo, cinco anos de idade e adultos com, no mínimo, 66 anos têm acesso livre ao Metrô-DF”.

RESPOSTA: “C”.

2-) (SUSAM/AM – TÉCNICO (DIREITO) – FGV/2014 - adaptada) “Se alguém que é gay procura Deus e tem boa vontade, quem sou eu para julgá-lo?” a declaração do Papa Francisco, pronunciada durante uma entrevista à imprensa no final de sua visita ao Brasil, ecoou como um trovão mundo afora. Nela existe mais forma que substância – mas a forma conta”. (...)

(Axé Silva, O Mundo, setembro 2013)

O texto nos diz que a declaração do Papa ecoou como um trovão mundo afora. Essa comparação traz em si mesma dois sentidos, que são

- (A) o barulho e a propagação.
- (B) a propagação e o perigo.
- (C) o perigo e o poder.
- (D) o poder e a energia.
- (E) a energia e o barulho.

Ao comparar a declaração do Papa Francisco a um trovão, provavelmente a intenção do autor foi a de mostrar o “barulho” que ela causou e sua propagação mundo afora. Você pode responder à questão por eliminação: a segunda opção das alternativas relaciona-se a “mundo afora”, ou seja, que se propaga, espalha. Assim, sobraria apenas a alternativa A!

RESPOSTA: “A”.

3-) (SECRETARIA DE ESTADO DE ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA DO DISTRITO FEDERAL/DF – TÉCNICO EM CONTABILIDADE – IADES/2014 - adaptada)

Concha Acústica

Localizada às margens do Lago Paranoá, no Setor de Clubes Esportivos Norte (ao lado do Museu de Arte de Brasília – MAB), está a Concha Acústica do DF. Projetada por Oscar Niemeyer, foi inaugurada oficialmente em 1969 e doada pela Terracap à Fundação Cultural de Brasília (hoje Secretaria de Cultura), destinada a espetáculos ao ar livre. Foi o primeiro grande palco da cidade.

Disponível em: <<http://www.cultura.df.gov.br/nossa-cultura/concha-acustica.html>>. Acesso em: 21/3/2014, com adaptações.

Assinale a alternativa que apresenta uma mensagem compatível com o texto.

- (A) A Concha Acústica do DF, que foi projetada por Oscar Niemeyer, está localizada às margens do Lago Paranoá, no Setor de Clubes Esportivos Norte.
- (B) Oscar Niemeyer projetou a Concha Acústica do DF em 1969.
- (C) Oscar Niemeyer doou a Concha Acústica ao que hoje é a Secretaria de Cultura do DF.
- (D) A Terracap transformou-se na Secretaria de Cultura do DF.
- (E) A Concha Acústica foi o primeiro palco de Brasília.

Recorramos ao texto: “Localizada às margens do Lago Paranoá, no Setor de Clubes Esportivos Norte (ao lado do Museu de Arte de Brasília – MAB), está a Concha Acústica do DF. Projetada por Oscar Niemeyer”. As informações contidas nas demais alternativas são incoerentes com o texto.

RESPOSTA: “A”.

ESTRUTURAÇÃO E ARTICULAÇÃO DO TEXTO.

Primeiramente, o que nos faz produzir um texto é a capacidade que temos de pensar. Por meio do pensamento, elaboramos todas as informações que recebemos e orientamos as ações que interferem na realidade e organização de nossos escritos. O que lemos é produto de um pensamento transformado em texto.

Logo, como cada um de nós tem seu modo de pensar, quando escrevemos sempre procuramos uma maneira organizada do leitor compreender as nossas ideias. A finalidade da escrita é direcionar totalmente o que você quer dizer, por meio da comunicação.

Para isso, os elementos que compõem o texto se subdividem em: introdução, desenvolvimento e conclusão. Todos eles devem ser organizados de maneira equilibrada.

Introdução

Caracterizada pela entrada no assunto e a argumentação inicial. A ideia central do texto é apresentada nessa etapa. Essa apresentação deve ser direta, sem rodeios. O seu tamanho raramente excede a 1/5 de todo o texto. Porém, em textos mais curtos, essa proporção não é equivalente. Neles, a introdução pode ser o próprio título. Já nos textos mais longos, em que o assunto é exposto em várias páginas, ela pode ter o tamanho de um capítulo ou de uma parte precedida por subtítulo. Nessa situação, pode ter vários parágrafos. Em redações mais comuns, que em média têm de 25 a 80 linhas, a introdução será o primeiro parágrafo.

Desenvolvimento

A maior parte do texto está inserida no desenvolvimento, que é responsável por estabelecer uma ligação entre a introdução e a conclusão. É nessa etapa que são elaboradas as ideias, os dados e os argumentos que sustentam e dão base às explicações e posições do autor. É caracterizado por uma “ponte” formada pela organização das ideias em uma sequência que permite formar uma relação equilibrada entre os dois lados.

O autor do texto revela sua capacidade de discutir um determinado tema no desenvolvimento, e é através desse que o autor mostra sua capacidade de defender seus pontos de vista, além de dirigir a atenção do leitor para a conclusão. As conclusões são fundamentadas a partir daqui.

Para que o desenvolvimento cumpra seu objetivo, o escritor já deve ter uma ideia clara de como será a conclusão. Daí a importância em planejar o texto.

Em média, o desenvolvimento ocupa 3/5 do texto, no mínimo. Já nos textos mais longos, pode estar inserido em capítulos ou trechos destacados por subtítulos. Apresentar-se-á no formato de parágrafos medianos e curtos.

Os principais erros cometidos no desenvolvimento são o desvio e a desconexão da argumentação. O primeiro está relacionado ao autor tomar um argumento secundário que se distancia da discussão inicial, ou quando se concentra em apenas um aspecto do tema e esquece o seu todo. O segundo caso acontece quando quem redige tem muitas ideias ou informações sobre o que está sendo discutido, não conseguindo estruturá-las. Surge também a dificuldade de organizar seus pensamentos e definir uma linha lógica de raciocínio.

Conclusão

Considerada como a parte mais importante do texto, é o ponto de chegada de todas as argumentações elaboradas. As ideias e os dados utilizados convergem para essa parte, em que a exposição ou discussão se fecha.

Em uma estrutura normal, ela não deve deixar uma brecha para uma possível continuidade do assunto; ou seja, possui atributos de síntese. A discussão não deve ser encerrada com argumentos repetitivos, como por exemplo: “Portanto, como já dissemos antes...”, “Concluindo...”, “Em conclusão...”.

Sua proporção em relação à totalidade do texto deve ser equivalente ao da introdução: de 1/5. Essa é uma das características de textos bem redigidos.

Os seguintes erros aparecem quando as conclusões ficam muito longas:

- O problema aparece quando não ocorre uma exploração devida do desenvolvimento, o que gera uma invasão das ideias de desenvolvimento na conclusão.

- Outro fator consequente da insuficiência de fundamentação do desenvolvimento está na conclusão precisar de maiores explicações, ficando bastante vazia.

- Enrolar e “encher linguiça” são muito comuns no texto em que o autor fica girando em torno de ideias redundantes ou paralelas.

- Uso de frases vazias que, por vezes, são perfeitamente dispensáveis.

- Quando não tem clareza de qual é a melhor conclusão, o autor acaba se perdendo na argumentação final.

Em relação à abertura para novas discussões, a conclusão não pode ter esse formato, **exceto** pelos seguintes fatores:

- Para não influenciar a conclusão do leitor sobre temas polêmicos, o autor deixa a conclusão em aberto.

- Para estimular o leitor a ler uma possível continuidade do texto, o autor não fecha a discussão de propósito.

- Por apenas apresentar dados e informações sobre o tema a ser desenvolvido, o autor não deseja concluir o assunto.

- Para que o leitor tire suas próprias conclusões, o autor enumera algumas perguntas no final do texto.

A maioria dessas falhas pode ser evitada se antes o autor fizer um esboço de todas as suas ideias. Essa técnica é um roteiro, em que estão presentes os planejamentos. Naquele devem estar indicadas as melhores sequências a serem utilizadas na redação; ele deve ser o mais enxuto possível.

Fonte de pesquisa:

http://producao-de-textos.info/mos/view/Caracter%C3%ADsticas_e_Estruturas_do_Texto/

IDENTIFICANDO O TEMA DE UM TEXTO

O tema é a ideia principal do texto. É com base nessa ideia principal que o texto será desenvolvido. Para que você consiga identificar o tema de um texto, é necessário relacionar as diferentes informações de forma a construir o seu sentido global, ou seja, você precisa relacionar as múltiplas partes que compõem um todo significativo, que é o texto.

Em muitas situações, por exemplo, você foi estimulado a ler um texto por sentir-se atraído pela temática resumida no título. Pois o título cumpre uma função importante: antecipar informações sobre o assunto que será tratado no texto.

Em outras situações, você pode ter abandonado a leitura porque achou o título pouco atraente ou, ao contrário, sentiu-se atraído pelo título de um livro ou de um filme, por exemplo. É muito comum as pessoas se interessarem por temáticas diferentes, dependendo do sexo, da idade, escolaridade, profissão, preferências pessoais e experiência de mundo, entre outros fatores.

Mas, sobre que tema você gosta de ler? Esportes, namoro, sexualidade, tecnologia, ciências, jogos, novelas, moda, cuidados com o corpo? Perceba, portanto, que as temáticas são praticamente infinitas e saber reconhecer o tema de um texto é condição essencial para se tornar um leitor hábil. Vamos, então, começar nossos estudos?

Propomos, inicialmente, que você acompanhe um exercício bem simples, que, intuitivamente, todo leitor faz ao ler um texto: reconhecer o seu tema. Vamos ler o texto a seguir?

CACHORROS

Os zoólogos acreditam que o cachorro se originou de uma espécie de lobo que vivia na Ásia. Depois os cães se juntaram aos seres humanos e se espalharam por quase todo o mundo. Essa amizade começou há uns 12 mil anos, no tempo em que as pessoas precisavam caçar para se alimentar. Os cachorros perceberam que, se não atacassem os humanos, podiam ficar perto deles e comer a comida que sobrava. Já os homens descobriram que os cachorros podiam ajudar a caçar, a cuidar de rebanhos e a tomar conta da casa, além de serem ótimos companheiros. Um colaborava com o outro e a parceria deu certo.

Ao ler apenas o título “Cachorros”, você deduziu sobre o possível assunto abordado no texto. Embora você imagine que o texto vai falar sobre cães, você ainda não sabia exatamente o que ele falaria sobre cães. Repare que temos várias informações ao longo do texto: a hipótese dos zoólogos sobre a origem dos cães, a associação entre eles e os seres humanos, a disseminação dos cães pelo mundo, as vantagens da convivência entre cães e homens.

As informações que se relacionam com o tema chamamos de subtemas (ou ideias secundárias). Essas informações se integram, ou seja, todas elas caminham no sentido de estabelecer uma unidade de sentido. Portanto, pense: sobre o que exatamente esse texto fala? Qual seu assunto, qual seu tema? Certamente você chegou à conclusão de que o texto fala sobre a relação entre homens e cães. Se foi isso que você pensou, parabéns! Isso significa que você foi capaz de identificar o tema do texto!

Fonte: <https://portuguesrapido.com/tema-ideia-central-e-ideias-secundarias/>

IDENTIFICAÇÃO DE EFEITOS DE IRONIA OU HUMOR EM TEXTOS VARIADOS

Ironia

Ironia é o recurso pelo qual o emissor diz o contrário do que está pensando ou sentindo (ou por pudor em relação a si próprio ou com intenção depreciativa e sarcástica em relação a outrem).

A ironia consiste na utilização de determinada palavra ou expressão que, em um outro contexto diferente do usual, ganha um novo sentido, gerando um efeito de humor.

Exemplo:



Na construção de um texto, ela pode aparecer em três modos: ironia verbal, ironia de situação e ironia dramática (ou satírica).

Ironia verbal

Ocorre quando se diz algo pretendendo expressar outro significado, normalmente oposto ao sentido literal. A expressão e a intenção são diferentes.

Exemplo: Você foi tão bem na prova! Tirou um zero incrível!

Ironia de situação

A intenção e resultado da ação não estão alinhados, ou seja, o resultado é contrário ao que se espera ou que se planeja.

Exemplo: Quando num texto literário uma personagem planeja uma ação, mas os resultados não saem como o esperado. No livro “Memórias Póstumas de Brás Cubas”, de Machado de Assis, a personagem título tem obsessão por ficar conhecida. Ao longo da vida, tenta de muitas maneiras alcançar a notoriedade sem sucesso. Após a morte, a personagem se torna conhecida. A ironia é que planejou ficar famoso antes de morrer e se tornou famoso após a morte.

Ironia dramática (ou satírica)

A ironia dramática é um dos efeitos de sentido que ocorre nos textos literários quando a personagem tem a consciência de que suas ações não serão bem-sucedidas ou que está entrando por um caminho ruim, mas o leitor já tem essa consciência.

Exemplo: Em livros com narrador onisciente, que sabe tudo o que se passa na história com todas as personagens, é mais fácil aparecer esse tipo de ironia. A peça como Romeu e Julieta, por exemplo, se inicia com a fala que relata que os protagonistas da história irão morrer em decorrência do seu amor. As personagens agem ao longo da peça esperando conseguir atingir seus objetivos, mas a plateia já sabe que eles não serão bem-sucedidos.

Humor

Nesse caso, é muito comum a utilização de situações que pareçam cômicas ou surpreendentes para provocar o efeito de humor.

Situações cômicas ou potencialmente humorísticas compartilham da característica do efeito surpresa. O humor reside em ocorrer algo fora do esperado numa situação.

Há diversas situações em que o humor pode aparecer. Há as tirinhas e charges, que aliam texto e imagem para criar efeito cômico; há anedotas ou pequenos contos; e há as crônicas, frequentemente acessadas como forma de gerar o riso.

Os textos com finalidade humorística podem ser divididos em quatro categorias: anedotas, cartuns, tiras e charges.

Exemplo:

**QUESTÕES****01. (IF-GO - Assistente em Administração – CS-UFG – 2019)****Os Três Porquinhos e o Lobo, “Nossos Velhos Conhecidos”**

Era uma vez Três Porquinhos e um Lobo Bruto. Os Três Porquinhos eram pessoas de muito boa família, e ambos tinham herdado dos pais, donos de uma churrascaria, um talento deste tamanho. Pedro, o mais velho, pintava que era uma maravilha – um verdadeiro Beethoven. Joaquim, o do meio, era um espanto das contas de somar e multiplicar, até indo à feira fazer compras sozinho. E Ananás, o menor, esse botava os outros dois no bolso – e isso não é maneira de dizer. Ananás era um mágico admirável. Mas o negócio é que – não é assim mesmo, sempre? – Pedro não queria pintar, gostava era de cozinhar, e todo dia estragava pelo menos um quilo de macarrão e duas dúzias de ovos tentando fazer uma bacalhoda. Joaquim vivia perseguindo meretrizes e travestis, porque achava matemática chato, era doido por imoralidade aplicada. E Ananás detestava as mágicas que fazia tão bem – queria era descobrir a epistemologia da realidade cotidiana. Daí que um Lobo Bruto, que ia passando um dia, comeu os três e nem percebeu o talento que degustava, nem as incoerências que transitam pela alma cultivada. MORAL: É INÚTIL ATIRAR PÉROLAS AOS LOBOS.

Fernandes, Millôr. *100 Fábulas fabulosas*. Rio de Janeiro: Record, 2003.

Ao anunciar *Os Três Porquinhos e o Lobo* como “Velhos Conhecidos”, a fábula produz ironia porque

- A) a história narrada sofre alterações, mas a moral da história explicitada ao final do texto mantém-se a mesma da forma original.
- B) as descrições das personagens trazem características que subvertem a moral da história transmitida pela forma original.
- C) a atualização das características das personagens resulta em uma idealização compatível com os valores da vida contemporânea.
- D) o desfecho da narrativa ocorre de maneira abrupta, explicitando a possibilidade de um final feliz no mundo atual.

Matemática: noções de conjuntos; números inteiros, operações fundamentais; problemas envolvendo as operações fundamentais; noções de posição e forma, expressões numéricas;	01
Sistemas de medidas: medidas de tempo, de comprimento, de massas, de temperaturas, de áreas, peso;	11
Múltiplos e divisores de números naturais;	13
Regra de três simples;	15
Porcentagem e problemas.	16
Raciocínio Lógico - Estruturas lógicas. Lógica de argumentação. Analogias, inferências, deduções e conclusões. Lógica sentencial (ou proposicional). Proposições simples e compostas. Tabelas-verdade. Equivalências. Leis de De Morgan. Diagramas lógicos. Lógica de primeira ordem. Princípios de contagem e probabilidade. Operações com conjuntos. Raciocínio lógico envolvendo problemas aritméticos, geométricos e matriciais..	17

MATEMÁTICA: NOÇÕES DE CONJUNTOS; NÚMEROS INTEIROS, OPERAÇÕES FUNDAMENTAIS; PROBLEMAS ENVOLVENDO AS OPERAÇÕES FUNDAMENTAIS; NOÇÕES DE POSIÇÃO E FORMA, EXPRESSÕES NUMÉRICAS;

NÚMEROS NATURAIS

Os números naturais são o modelo matemático necessário para efetuar uma contagem.

Começando por zero e acrescentando sempre uma unidade, obtemos o conjunto infinito dos números naturais

$$\mathbb{N} = \{0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, \dots\}$$

- Todo número natural dado tem um sucessor

- a) O sucessor de 0 é 1.
- b) O sucessor de 1000 é 1001.
- c) O sucessor de 19 é 20.

Usamos o * para indicar o conjunto sem o zero.

$$\mathbb{N}^* = \{1, 2, 3, 4, 5, 6, \dots\}$$

- Todo número natural dado N, exceto o zero, tem um antecessor (número que vem antes do número dado).

Exemplos: Se m é um número natural finito diferente de zero.

- a) O antecessor do número m é m-1.
- b) O antecessor de 2 é 1.
- c) O antecessor de 56 é 55.
- d) O antecessor de 10 é 9.

Expressões Numéricas

Nas expressões numéricas aparecem adições, subtrações, multiplicações e divisões. Todas as operações podem acontecer em uma única expressão. Para resolver as expressões numéricas utilizamos alguns procedimentos:

Se em uma expressão numérica aparecer as quatro operações, devemos resolver a multiplicação ou a divisão primeiramente, na ordem em que elas aparecerem e somente depois a adição e a subtração, também na ordem em que aparecerem e os parênteses são resolvidos primeiro.

Exemplo 1
 $10 + 12 - 6 + 7$
 $22 - 6 + 7$
 $16 + 7$
 23

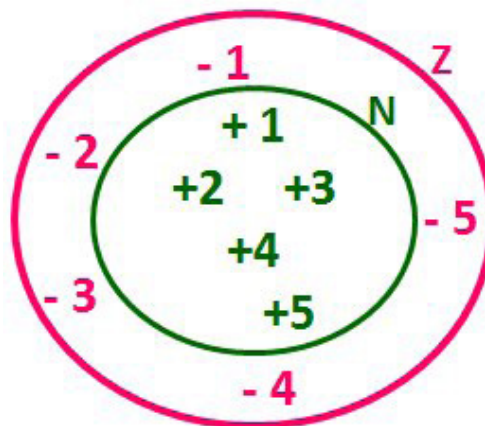
Exemplo 2

$40 - 9 \times 4 + 23$
 $40 - 36 + 23$
 $4 + 23$
 27

Exemplo 3
 $25 - (50 - 30) + 4 \times 5$
 $25 - 20 + 20 = 25$

CONJUNTO DOS NÚMEROS INTEIROS - Z

O conjunto dos números inteiros é a reunião do conjunto dos números naturais $\mathbb{N} = \{0, 1, 2, 3, 4, \dots, n, \dots\}$; ($\mathbb{N} \subset \mathbb{Z}$); o conjunto dos opostos dos números naturais e o zero. Representamos pela letra Z.



$\mathbb{N} \subset \mathbb{Z}$ (N está contido em Z)

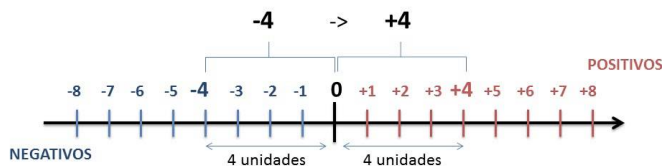
Subconjuntos:

Símbolo	Representação	Descrição
*	\mathbb{Z}^*	Conjunto dos números inteiros não nulos
+	\mathbb{Z}_+	Conjunto dos números inteiros não negativos
* e +	\mathbb{Z}^*_+	Conjunto dos números inteiros positivos
-	\mathbb{Z}_-	Conjunto dos números inteiros não positivos
* e -	\mathbb{Z}^*_-	Conjunto dos números inteiros negativos

Observamos nos números inteiros algumas características:

Módulo: distância ou afastamento desse número até o zero, na reta numérica inteira. Representa-se o módulo por $| |$. O módulo de qualquer número inteiro, diferente de zero, é sempre positivo.

Números Opostos: dois números são opostos quando sua soma é zero. Isto significa que eles estão a mesma distância da origem (zero).



Somando-se temos: $(+4) + (-4) = (-4) + (+4) = 0$

Operações

- **Soma ou Adição:** Associamos aos números inteiros positivos a ideia de ganhar e aos números inteiros negativos a ideia de perder.

ATENÇÃO: O sinal (+) antes do número positivo pode ser dispensado, mas o sinal (-) antes do número negativo nunca pode ser dispensado.

- **Subtração:** empregamos quando precisamos tirar uma quantidade de outra quantidade; temos duas quantidades e queremos saber quanto uma delas tem a mais que a outra; temos duas quantidades e queremos saber quanto falta a uma delas para atingir a outra. A subtração é a operação inversa da adição. O sinal sempre será do maior número.

ATENÇÃO: todos parênteses, colchetes, chaves, números, ..., entre outros, precedidos de sinal negativo, tem o seu sinal invertido, ou seja, é dado o seu oposto.

Exemplo: (FUNDAÇÃO CASA – AGENTE EDUCACIONAL – VUNESP) Para zelar pelos jovens internados e orientá-los a respeito do uso adequado dos materiais em geral e dos recursos utilizados em atividades educativas, bem como da preservação predial, realizou-se uma dinâmica elencando “atitudes positivas” e “atitudes negativas”, no entendimento dos elementos do grupo. Solicitou-se que cada um classificasse suas atitudes como positiva ou negativa, atribuindo (+4) pontos a cada atitude positiva e (-1) a cada atitude negativa. Se um jovem classificou como positiva apenas 20 das 50 atitudes anotadas, o total de pontos atribuídos foi

- (A) 50.
- (B) 45.
- (C) 42.
- (D) 36.
- (E) 32.

Resolução:

50-20=30 atitudes negativas
 20.4=80
 30.(-1)=-30
 80-30=50

Resposta: A.

- **Multiplicação:** é uma adição de números/ fatores repetidos. Na multiplicação o produto dos números *a* e *b*, pode ser indicado por ***a x b***, ***a . b*** ou ainda ***ab*** sem nenhum sinal entre as letras.

- **Divisão:** a divisão exata de um número inteiro por outro número inteiro, diferente de zero, dividimos o módulo do dividendo pelo módulo do divisor.

- 1) No conjunto Z, a divisão não é comutativa, não é associativa e não tem a propriedade da existência do elemento neutro.
- 2) Não existe divisão por zero.
- 3) Zero dividido por qualquer número inteiro, diferente de zero, é zero, pois o produto de qualquer número inteiro por zero é igual a zero.

Na multiplicação e divisão de números inteiros é muito importante a **REGRA DE SINAIS:**

Sinais iguais (+) (+); (-) (-) = resultado sempre positivo.

Sinais diferentes (+) (-); (-) (+) = resultado sempre negativo.

Exemplo: (Pref.de Niterói) Um estudante empilhou seus livros, obtendo uma única pilha 52cm de altura. Sabendo que 8 desses livros possui uma espessura de 2cm, e que os livros restantes possuem espessura de 3cm, o número de livros na pilha é:

- (A) 10
- (B) 15
- (C) 18
- (D) 20
- (E) 22

Resolução:

São 8 livros de 2 cm: $8 \cdot 2 = 16$ cm

Como eu tenho 52 cm ao todo e os demais livros tem 3 cm, temos:

$52 - 16 = 36$ cm de altura de livros de 3 cm

$36 : 3 = 12$ livros de 3 cm

O total de livros da pilha: $8 + 12 = 20$ livros ao todo.

Resposta: D.

Potenciação: A potência a^n do número inteiro *a*, é definida como um produto de *n* fatores iguais. O número *a* é denominado a **base** e o número *n* é o **expoente**. $a^n = a \times a \times a \times a \times \dots \times a$, *a* é multiplicado por *a* *n* vezes. Tenha em mente que:

- Toda potência de **base positiva** é um número **inteiro positivo**.
- Toda potência de **base negativa e expoente par** é um número **inteiro positivo**.
- Toda potência de **base negativa e expoente ímpar** é um número **inteiro negativo**.

Propriedades da Potenciação

1) Produtos de Potências com bases iguais: Conserva-se a base e somam-se os expoentes. $(-a)^3 \cdot (-a)^6 = (-a)^{3+6} = (-a)^9$

2) Quocientes de Potências com bases iguais: Conserva-se a base e subtraem-se os expoentes. $(-a)^8 : (-a)^6 = (-a)^{8-6} = (-a)^2$

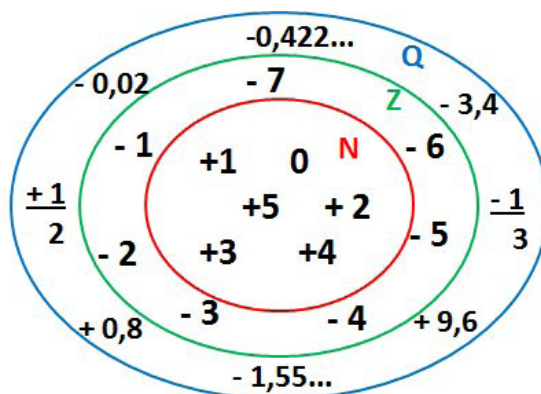
3) Potência de Potência: Conserva-se a base e multiplicam-se os expoentes. $[(-a)^5]^2 = (-a)^{5 \cdot 2} = (-a)^{10}$

4) Potência de expoente 1: É sempre igual à base. $(-a)^1 = -a$ e $(+a)^1 = +a$

5) Potência de expoente zero e base diferente de zero: É igual a 1. $(+a)^0 = 1$ e $(-b)^0 = 1$

CONJUNTO DOS NÚMEROS RACIONAIS – Q

Um número racional é o que pode ser escrito na forma $\frac{m}{n}$, onde *m* e *n* são números inteiros, sendo que *n* deve ser diferente de zero. Frequentemente usamos *m/n* para significar a divisão de *m* por *n*.



N C Z C Q (N está contido em Z que está contido em Q)

Subconjuntos:

Símbolo	Representação	Descrição
*	Q^*	Conjunto dos números racionais não nulos
+	Q_+	Conjunto dos números racionais não negativos
* e +	Q^*_+	Conjunto dos números racionais positivos
-	Q_-	Conjunto dos números racionais não positivos
* e -	Q^*_-	Conjunto dos números racionais negativos

Representação decimal

Podemos representar um número racional, escrito na forma de fração, em número decimal. Para isso temos duas maneiras possíveis:

1º) O numeral decimal obtido possui, após a vírgula, um número finito de algarismos. Decimais Exatos:

$$\frac{2}{5} = 0,4$$

2º) O numeral decimal obtido possui, após a vírgula, infinitos algarismos (nem todos nulos), repetindo-se periodicamente Decimais Periódicos ou Dízimas Periódicas:

$$\frac{1}{3} = 0,333\dots$$

Representação Fracionária

É a operação inversa da anterior. Aqui temos duas maneiras possíveis:

1) Transformando o número decimal em uma fração numerador é o número decimal sem a vírgula e o denominador é composto pelo numeral 1, seguido de tantos zeros quantas forem as casas decimais do número decimal dado. Ex.:

$$0,035 = 35/1000$$

2) Através da fração geratriz. Aí temos o caso das dízimas periódicas que podem ser simples ou compostas.

Simples: o seu período é composto por um mesmo número ou conjunto de números que se repete infinitamente. Exemplos:

<p>* 0,444... Período: 4 (1 algarismo)</p> $0,444\dots = \frac{4}{9}$	<p>* 0,313131... Período: 31 (2 algarismos)</p> $0,313131\dots = \frac{31}{99}$	<p>* 0,278278278... Período: 278 (3 algarismos)</p> $0,278278278\dots = \frac{278}{999}$
---	---	--

Procedimento: para transformarmos uma dízima periódica simples em fração basta utilizarmos o dígito 9 no denominador para cada quantos dígitos tiver o período da dízima.

Composta: quando a mesma apresenta um ante período que não se repete.

a)

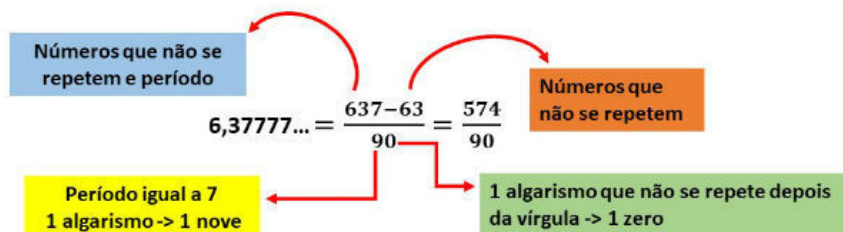
Parte não periódica com o período da dízima menos a parte não periódica.

$$0,58333\dots = \frac{583 - 58}{900} = \frac{525}{900} \xrightarrow{\text{Simplificando}} \frac{525 : 75}{900 : 75} = \frac{7}{12}$$

Parte não periódica com 2 algarismos → 583
 Período com 1 algarismo → 3
 2 algarismos zeros → 900
 1 algarismo 9 → 900

Procedimento: para cada algarismo do período ainda se coloca um algarismo 9 no denominador. Mas, agora, para cada algarismo do antiperíodo se coloca um algarismo zero, também no denominador.

b)



$$6\frac{34}{90} \rightarrow \text{temos uma fração mista, transformando } -a \rightarrow (6 \cdot 90 + 34) = 574, \text{ logo: } \frac{574}{90}$$

Procedimento: é o mesmo aplicado ao item “a”, acrescido na frente da parte inteira (fração mista), ao qual transformamos e obtemos a fração geratriz.

Exemplo: (Prof. Niterói) Simplificando a expressão abaixo $\frac{1,3333... + \frac{3}{2}}{1,5 + \frac{4}{3}}$
 Obtém-se:

- (A) $\frac{1}{2}$
- (B) 1
- (C) $\frac{3}{2}$
- (D) 2
- (E) 3

Resolução:

$$1,3333... = \frac{12}{9} = \frac{4}{3}$$

$$1,5 = \frac{15}{10} = \frac{3}{2}$$

$$\frac{\frac{4}{3} + \frac{3}{2}}{\frac{3}{2} + \frac{4}{3}} = \frac{\frac{17}{6}}{\frac{17}{6}} = 1$$

Resposta: B.

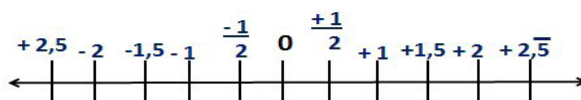
Caraterísticas dos números racionais

O **módulo** e o **número oposto** são as mesmas dos números inteiros.

Inverso: dado um número racional a/b o inverso desse número $(a/b)^{-n}$, é a fração onde o numerador vira denominador e o denominador numerador $(b/a)^n$.

$$\left(\frac{a}{b}\right)^{-n}, a \neq 0 = \left(\frac{b}{a}\right)^n, b \neq 0$$

Representação geométrica



Observa-se que entre dois inteiros consecutivos existem infinitos números racionais.

Operações

- **Soma ou adição:** como todo número racional é uma fração ou pode ser escrito na forma de uma fração, definimos a adição entre os números racionais $\frac{a}{b}$ e $\frac{c}{d}$, da mesma forma que a soma de frações, através:

$$\frac{a}{b} + \frac{c}{d} = \frac{ad + bc}{bd}$$

- **Subtração:** a subtração de dois números racionais p e q é a própria operação de adição do número p com o oposto de q , isto é: $p - q = p + (-q)$

$$\frac{a}{b} - \frac{c}{d} = \frac{ad - bc}{bd}$$

ATENÇÃO: Na adição/subtração se o denominador for igual, conserva-se os denominadores e efetua-se a operação apresentada.

Exemplo: (PREF. JUNDIAI/SP – AGENTE DE SERVIÇOS OPERACIONAIS – MAKIYAMA) Na escola onde estudo, $\frac{1}{4}$ dos alunos tem a língua portuguesa como disciplina favorita, $\frac{9}{20}$ têm a matemática como favorita e os demais têm ciências como favorita. Sendo assim, qual fração representa os alunos que têm ciências como disciplina favorita?

- (A) $\frac{1}{4}$
- (B) $\frac{3}{10}$
- (C) $\frac{2}{9}$
- (D) $\frac{4}{5}$
- (E) $\frac{3}{2}$

Resolução:

Somando português e matemática:

$$\frac{1}{4} + \frac{9}{20} = \frac{5 + 9}{20} = \frac{14}{20} = \frac{7}{10}$$

O que resta gosta de ciências:

$$1 - \frac{7}{10} = \frac{3}{10}$$

Resposta: B.

- **Multiplicação:** como todo número racional é uma fração ou pode ser escrito na forma de uma fração, definimos o produto de dois números racionais $\frac{a}{b}$ e $\frac{c}{d}$, da mesma forma que o produto de frações, através:

$$\frac{a}{b} \times \frac{c}{d} = \frac{ac}{bd}$$

- **Divisão:** a divisão de dois números racionais p e q é a própria operação de multiplicação do número p pelo inverso de q , isto é: $p \div q = p \times q^{-1}$

$$\frac{a}{b} \div \frac{c}{d} = \frac{a}{b} \cdot \frac{d}{c}$$

Exemplo: (PM/SE – SOLDADO 3ªCLASSE – FUNCAB) Numa operação policial de rotina, que abordou 800 pessoas, verificou-se que $\frac{3}{4}$ dessas pessoas eram homens e $\frac{1}{5}$ deles foram detidos. Já entre as mulheres abordadas, $\frac{1}{8}$ foram detidas.

Qual o total de pessoas detidas nessa operação policial?

- (A) 145
- (B) 185
- (C) 220

- (D) 260
- (E) 120

Resolução:

$$800 \cdot \frac{3}{4} = 600 \text{ homens}$$

$$600 \cdot \frac{1}{5} = 120 \text{ homens detidos}$$

Como $\frac{3}{4}$ eram homens, $\frac{1}{4}$ eram mulheres

$$800 \cdot \frac{1}{4} = 200 \text{ mulheres ou } 800 - 600 = 200 \text{ mulheres}$$

$$200 \cdot \frac{1}{8} = 25 \text{ mulhers detidas}$$

Total de pessoas detidas: $120 + 25 = 145$

Resposta: A.

- **Potenciação:** é válido as propriedades aplicadas aos números inteiros. Aqui destacaremos apenas as que se aplicam aos números racionais.

A) Toda potência com expoente negativo de um número racional diferente de zero é igual a outra potência que tem a base igual ao inverso da base anterior e o expoente igual ao oposto do expoente anterior.

$$\left(-\frac{3}{5}\right)^{-2} = \left(-\frac{5}{3}\right)^2 = \frac{25}{9}$$

B) Toda potência com expoente ímpar tem o mesmo sinal da base.

$$\left(\frac{2}{3}\right)^3 = \left(\frac{2}{3}\right) \cdot \left(\frac{2}{3}\right) \cdot \left(\frac{2}{3}\right) = \frac{8}{27}$$

C) Toda potência com expoente par é um número positivo.

$$\left(-\frac{1}{5}\right)^2 = \left(-\frac{1}{5}\right) \cdot \left(-\frac{1}{5}\right) = \frac{1}{25}$$

EXPRESSÕES NUMÉRICAS

São todas sentenças matemáticas formadas por números, suas operações (adições, subtrações, multiplicações, divisões, potenciações e radiciações) e também por símbolos chamados de sinais de associação, que podem aparecer em uma única expressão.

Procedimentos

1) Operações:

- Resolvermos primeiros as potenciações e/ou radiciações na ordem que aparecem;
- Depois as multiplicações e/ou divisões;
- Por último as adições e/ou subtrações na ordem que aparecem.

2) Símbolos:

- Primeiro, resolvemos os parênteses (), até acabarem os cálculos dentro dos parênteses,

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

A educação e saúde.	01
Cuidados essenciais: higiene.	03
Educação Alimentar.	05
Rotinas de atendimento à criança (proteção, sono, repouso e banho de sol).	06
Instituição de educação infantil, tríade: comunidade, educadores e família.	06
Desenvolvimento Infantil.	07
Organização dos espaços na educação infantil.	17
Adaptação à escola: relação escola e família.	20
Noções gerais sobre alimentação e higiene.	21
Ação Pedagógica com a criança de zero a três anos.	24
Recreação.	27
Brinquedos e Brincadeiras.	27
Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil.	41
Conhecimentos gerais inerentes à área de atuação, do conjunto de atribuições do emprego público, do serviço público municipal.	53

A EDUCAÇÃO E SAÚDE.

Não é de hoje que se reconhece o vínculo entre a saúde e a educação. Sob o argumento desta íntima ligação entre as duas áreas existe ao menos um consenso: bons níveis de educação estão relacionados a uma população mais saudável assim como uma população saudável tem maiores possibilidades de apoderar-se de conhecimentos da educação formal e informal. Dependendo do local de onde se fala e de quais tintas são usadas encontram-se os mais diferentes discursos e cenários ou, dito de outra forma, sob aquele argumento cabem as mais diversas abordagens ao tema.

A escola tem representado um importante local para o encontro entre saúde e educação abrigando amplas possibilidades de iniciativas tais como: ações de diagnóstico clínico e/ou social estratégias de triagem e/ou encaminhamento aos serviços de saúde especializados ou de atenção básica; atividades de educação em saúde e promoção da saúde.

Estas iniciativas têm sido identificadas sob o termo *saúde escolar* utilizado para designar ações que objetivam «proporcionar condições adequadas à realização do processo educacional que requer condições mínimas de saúde». Enquanto termo descritor em Ciências da Saúde são caracterizadas como àquelas «voltadas para a comunidade escolar para concretização das propostas de promoção da saúde. [...] desenvolvendo ações para a prevenção de doenças e para o fortalecimento dos fatores de proteção».

Desde os trabalhos de Johann Peter Frank (1745-1821), médico alemão considerado o “pai da saúde escolar” e de reconhecida relevância para a constituição do campo da Saúde Pública, até as iniciativas mais recentes muitas coisas mudaram. Contudo, a identificação do espaço escolar como *locus* fundamental de prevenção de doenças e promoção da saúde permanece.

Como extremos numa linha do tempo, pode-se afirmar que o ponto de partida seria o da identificação da escola como espaço de disseminação de regras de civilidade e normas de higiene calcadas no ideal higienista dos séculos XIX e XX. No outro extremo temporal, os debates mais recentes dariam conta de pautar a escola como local de promoção da saúde.

No cenário latino-americano, marcado por desigualdades históricas e constrangedoras, os dados oficiais demonstram melhoras dos indicadores sociais e de saúde apesar da manutenção de grandes desafios. Com relação especificamente às estatísticas da educação identificam-se progressos na universalização do acesso ao ensino fundamental persistindo, no entanto o baixo investimento dos governos. Isto resulta em condições inadequadas de trabalho e de salário para os professores o que impacta na possibilidade de construção de escolas de qualidade para todos. Importante ainda ressaltar a existência de um debate extenso sobre desigualdades e assimetrias na região no que se refere aos sistemas educacionais e sobre a necessária construção de compromisso ético-político para recuperar o sentido social e cultural da educação na perspectiva de que esta torne-se “mais justa e igualitária, mais democrática e participativa” em toda a América Latina.

Para a OPAS a constatação de que uma parcela maior de crianças latino-americanas tem hoje acesso à educação formal reforça o argumento de promover saúde na escola. Importantes sistematizações e direcionamentos ocorreram a partir da criação da Rede Latino-Americana de Escolas Promotoras de Saúde durante o Congresso de Saúde Escolar no Chile, em 1995. A partir de então tal estratégia representa a opção para a institucionalização e conformação de políticas públicas de saúde escolar incentivada pela OPAS. A Iniciativa de Escolas Promotoras de Saúde (EPS) responde a:

estratégia de promoção da saúde no âmbito escolar e um mecanismo articulado de esforços e recursos multissetoriais, orientados para o melhoramento das condições de saúde e bem-estar, ampliando assim as oportunidades para um aprendizado de qualidade e o desenvolvimento humano sustentável, para todos os integrantes das comunidades educativas.

A qualidade de vida se constrói, entre outras maneiras, a partir do jeito como a pessoa entende a si mesma e ao mundo, de acordo com a forma de encarar as conquistas e as frustrações, inclusive no ambiente escolar.

A escola é o espaço onde a criança e o jovem interagem com os colegas e com adultos a todo momento. Lá, o que é ensinado na família deve ser reforçado, não é mesmo?

Um exemplo em que essa educação integral pode ocorrer é quando a escola potencializa e desenvolve práticas que já são incentivadas pela família, como hábitos de higiene pessoal e de alimentação, e também em ações didáticas e nas relações socioafetivas.

Essas ações podem ser desenvolvidas no dia a dia das crianças da Educação Infantil e, a partir das primeiras séries do Ensino Fundamental, como assunto de diversas matérias, que vão se aprofundando ao longo da jornada estudantil. Dessa forma, a teoria e a prática podem ser alinhadas em benefício do aluno.

Saúde e qualidade de vida no dia a dia escolar

Na escola, a disciplina que ganha destaque, quando se pensa inicialmente em vida saudável, é a Educação Física, seja na orientação da prática esportiva, seja em debates e aulas teóricas. Isso leva o aluno a conhecer o seu corpo e suas transformações e pode ajudá-lo a entender a real necessidade de alimentar-se de maneira saudável para que consiga evitar doenças e melhorar a qualidade de vida.

Porém, ações em outras esferas educacionais podem também contribuir para elevar a qualidade de vida do aluno e de toda a comunidade escolar:

- ampliar o currículo escolar, de modo a trabalhar a construção da cidadania;
- valorizar as relações interpessoais, em ambientes intra e extra salas de aula;
- buscar qualidade de ensino, com a promoção de capacitação contínua dos professores;
- cuidar da estrutura física e da organização da escola, respeitando as faixas etárias e as relações interpessoais.

Outras disciplinas podem também contribuir com a busca conjunta da escola e da família pela vida saudável do indivíduo.

Em projetos inter e transdisciplinares, por meio das áreas de conhecimento estabelecidas pela nova Base Nacional Comum Curricular (BNCC) do Ministério da Educação (MEC), os professores podem trabalhar conteúdos e preparam os alunos para buscar um equilíbrio cognitivo, físico e emocional. Esse é o novo desafio da educação.

E na escola do seu filho, você já percebeu ações voltadas para desenvolver a qualidade de vida e saúde?

Há diálogo entre família e escola para promover a saúde das crianças e jovens?

Escola e família são grandes aliadas na promoção da qualidade de vida e, quanto mais famílias envolvidas, melhores os resultados.

Escolas promotoras de saúde

As escolas são espaços favoráveis para a promoção da saúde e também dos conceitos de segurança, ambos inter-relacionados. O momento de formação da cultura, comportamentos e atitudes envolve a unidade escolar, onde devem ser constantemente abordados temas relativos à saúde e à segurança. A segurança no espaço escolar é indissociável da educação e da promoção da saúde.

Diante dessa nova epidemia de doenças de etiologia comportamental, surge a estratégia de promoção de saúde como movimento ideológico que valoriza o social e o estilo de vida saudável.

A escola é um dos pilares da educação, da construção da cidadania, da formação de um povo e de uma nação. É por meio dela que a criança inicia sua educação, sua integração e inclusão social, seus relacionamentos e seus potenciais, ou seja, relações complexas que se estendem por toda a vida. Assim, um ambiente escolar onde não se promova a segurança só vem a desestruturar o papel da escola, colocando em cheque seus pressupostos. A preservação da segurança humana baseia-se no desenvolvimento sustentável, fortemente relacionado à saúde e à educação.

Para fortalecer o papel da escola na preservação da saúde e da educação e estendendo seu potencial educacional no que se refere à qualidade de vida, surge, no fim da década de 1980, a estratégia “Escolas Promotoras de Saúde”, tendo como base o movimento de promoção da saúde iniciado em Ottawa, em 1986¹⁸.

Na Carta de Ottawa, resultado da I Conferência Internacional de Promoção de Saúde, promoção de saúde é definida como “processo destinado a capacitar os indivíduos para exercerem um maior controle sobre sua saúde e sobre os fatores que podem afetá-la (...), reduzindo os fatores que podem resultar em risco e favorecendo os que são protetores e saudáveis (...) a saúde desenvolve-se e é gerada no marco da vida cotidiana: nos centros de ensino, de trabalho e de recreação. A saúde é o resultado dos cuidados que cada indivíduo dispensa a si mesmo e aos demais, da capacidade de tomar decisões, de controlar sua própria vida e de garantir que a sociedade em que vive ofereça a todos os seus membros a possibilidade de gozar de um bom estado de saúde”¹⁸.

A promoção da saúde vai além de um estilo de vida saudável; caminha em direção a um bem-estar global, individual e coletivo em todos os níveis. Trabalhar a questão da segurança vem ao encontro da proposta da promoção de saúde. O debate sobre esse tema, sobretudo com crianças e adolescentes, faz parte desse processo.

As escolas estão em posição privilegiada para promover e manter a saúde de crianças, adolescentes, professores, funcionários da escola e comunidade do entorno. Essas tarefas podem ser desempenhadas por intermédio do currículo escolar, preservação do ambiente escolar, relacionamento com pais e comunidade. A Escola Promotora de Saúde baseia-se num modelo social de saúde que enfatiza toda a organização da escola e tem seu principal foco no indivíduo. O cerne do modelo da Escola Promotora de Saúde é o aluno, visto holisticamente em um ambiente dinâmico.

As Escolas Promotoras de Saúde têm os seguintes objetivos: (1) fomentar a saúde e o aprendizado em todos os momentos; (2) integrar profissionais de saúde, educação, pais, alunos e membros da comunidade, no esforço de transformar a escola em um ambiente saudável; (3) implementar práticas que respeitem o bem estar e a dignidade individuais, reconhecendo seus esforços, intenções e realizações pessoais; (4) promover atividade física e assegurar serviços de saúde, ou seja, implementar políticas que garantam o bem-estar individual e coletivo, oferecendo oportunidades de crescimento e desenvolvimento em um ambiente saudável e com a participação dos setores da saúde e educação, da família e da comunidade. Essas escolas devem proporcionar educação em saúde de forma abrangente, no sentido de prevenir lesões não intencionais, violências e suicídios¹⁹.

No contexto de prevenção da morbimortalidade por causas externas, é fundamental entender ambiente de risco como a estrutura física inadequada e/ou propiciadora de acidentes, comportamento de risco como atitudes que favoreçam lesões/violências, e o novo conceito de acidente, como sendo algo evitável, é essencial para sensibilizar as famílias e diretores de colégios a intervirem no ambiente domiciliar/escolar e na autoestima dos alunos e funcionários²⁰.

Surge, assim, o conceito de “Escola Segura”, contido nas diretrizes das “Escolas Promotoras de Saúde”.

Princípios da educação em saúde na escola

Fundamentada em determinados princípios, a educação em saúde na escola deve:

- a. Estar integrada à educação global;
- b. acompanhar a evolução nos campos da educação e da saúde;
- c. concorrer para o desenvolvimento integral da criança a partir de suas necessidades, interesses e problemas;
- d. levar em conta os fatores determinantes do comportamento humano (biológicos, psicológicos, sociais e culturais);
- e. ser compatível com a política de desenvolvimento educacional, sanitário, social e econômico do país;
- f. ser planejada, executada e avaliada pelo pessoal docente, profissional, técnico, administrativo, pelos pais e representantes de agências da comunidade;
- g. procurar a participação da família e da comunidade para seu pleno desenvolvimento.

Objetivos da educação em saúde

Todos os indivíduos têm direito à vida, à instrução, à segurança, à saúde – dentro de um clima de liberdade. São direitos que dependem de incorporações conscientes e não de mera informação.

Saúde significa mais do que o conceito negativo de ausência de doença. É definida pela Organização Mundial da Saúde como um “estado de completo bem estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença”.

Saúde é direito que se ganha. Depende da consciência de seu valor. Essa consciência deve implicar em ação voluntária.

Educação para a saúde na escola significa a formação de atitudes e valores que levam o escolar ao comportamento inteligente, revertendo em benefício de sua saúde e da saúde dos outros. Não se limita a dar conhecimentos; preocupa-se em motivar a criança para aprender, analisar, avaliar as fontes de informações, em torná-la capaz de escolher inteligentemente seu comportamento com base no conhecimento.

Quando uma criança entra na escola, já possui conhecimentos, atitudes e práticas de saúde adquiridos no lar. Muitos podem não ter base científica, necessitando modificações, alguns precisam ser reforçados e outros aprendidos.

O programa de educação em saúde na escola deve ter por objetivos:

- a. Contribuir para a proteção e promoção da saúde do escolar, proporcionando-lhe um ambiente físico e emocional adequado ao seu crescimento e desenvolvimento, ajudando-o a compreender a importância dos exames de saúde periódicos, estimulando-o a utilizar os recursos de saúde da comunidade, concorrendo para a prevenção e controle das doenças transmissíveis.
- b. Desenvolver um currículo orientado no sentido de atender as necessidades e interesses do escolar, proporcionando-lhes experiências de aprendizagem que o habilitem a aplicar as descobertas científicas em benefício de sua saúde.
- c. Levar o escolar a compreender a necessidade da sua participação para o equacionamento dos problemas de saúde pessoais, de sua família e de sua comunidade.

Entretanto, é preciso ressaltar que não é suficiente que as escolas abram as portas para a promoção da saúde, mas sim que se desenvolva nos participantes a corresponsabilização para com esse processo. Tanto os professores e demais profissionais da instituição, quanto os responsáveis pelas crianças e adolescentes, devem estar adequadamente informados de seu papel na busca da efetivação do direito à saúde.¹

1 Fonte: www.escoladainteligencia.com.br/www.scielo.br/www.scielo.org

CUIDADOS ESSENCIAIS: HIGIENE.

A higiene na pré-escola envolve todos os aspectos corporais: pele, alimentação, banho, sexualidade, afetividade, vestimentas, bem como tudo que se relaciona com seu corpo. Uma criança, quando bem tratada, desenvolverá tanto o equilíbrio emocional quanto o afetivo. Sem contar é claro, que todos os envolvidos (adultos) que trabalham na Instituição Educacional devem ser submetidos a exame de saúde periodicamente e estarem também contribuindo para a manutenção e cuidados da higiene durante a permanência no espaço.

Nas Instituições Educacionais é imprescindível a prática educativa de higiene, portanto, o educador torna-se um mediador das várias linguagens, transformando o seu dia a dia com as crianças em um espaço harmonioso, acolhedor e principalmente pedagógico. Enquanto se ensina a ação educativa pedagógica higiênica, desencadeiam-se hábitos necessários para o bom desenvolvimento da criança ao meio social.

É dialogando com a criança, seja na troca de fralda, na mamadeira, ou simplesmente ao ensinar amarrar um cadarço, que o educador estará ensinando e alfabetizando -a para que se torne consciente daquilo que está fazendo. Essa interação entre educando e educador possibilita para ambos uma troca de afetividade e emoção.

Educar uma criança a ter higiene, é incentivar para um amplo e vasto campo promissor de autoestima, sexualidade e especialmente a se amar

Se quisermos formar certos hábitos nas crianças, precisamos criar situações que os promovam. Por exemplo, oferecer cuidados de higiene pessoal que garantam limpeza e conforto, como banhos refrescantes, rotinas coletivas de uso adequado do banheiro, rotinas de higiene bucal realizadas com humor, utilizando histórias com personagens que sirvam como modelo para imitação ou expressam resistências com as quais a criança se identifica e que pode superar. Além disso, uma meta básica nessas situações é reduzir o tempo de espera para ser atendido e promover a autonomia.

É bem possível que a criança que desde cedo aprende na escola a importância da higiene e a põe em prática, tornar-se-á uma agente de saúde de sua família. Provavelmente irá reproduzir as informações e hábitos adquiridos na escola para a família, cuidando do irmão mais novo, da casa. Muitas vezes as informações que repassam, são muito mais aceitas pelos familiares do que se a família recebesse a visita de um agente de saúde, que repassasse orientações sobre higiene e saúde

Partindo dessa realidade, uma vez que a criança respeita e cuida de sua saúde, de seus familiares e até de outras crianças, ela está se preparando para mais tarde enfrentar os problemas da vida, sendo mais humana e menos egoísta.

Nas Instituições educacionais, as áreas para a higiene pessoal devem ser bem cuidadas: pias e privadas baixas, muitos espelhos, toalhas individuais, assim como escovas de dente guardadas de modo que permaneçam limpas e sejam reconhecidas individualmente pelas crianças.

Todas as áreas da Instituição Educacional deverão ser limpas, ventiladas, desinfetadas, ter uma boa iluminação, organizadas de tal modo que o espaço seja suficiente para o desenvolvimento das atividades, e suas carteiras (mesas) propícias para cada faixa etária, possibilitando às crianças usufruir sem esforço, objetivando o bom desenvolvimento das fases de crescimento da mesma. Dessa forma desenvolve-se a autonomia da criança, que deve ser defendida em todas as propostas pedagógicas das instituições escolares comprometidas com a educação e com o bem-estar de suas crianças.

Não podemos esquecer, enquanto instituição educacional, que o prédio deverá ter um saneamento básico seguro e apropriado. A água deve ser tratada e os dejetos devem ter um destino seguro, evitando as possibilidades de doenças transmitidas através da via fecal-oral (os agentes das doenças eliminados nas fezes acabam sendo ingeridos por meio da água, alimentos, etc.).

O lixo deve ser removido da escola para evitar mau cheiro, a presença de moscas, de baratas e ratos. A instituição deve fazer um trabalho com seus alunos, para que, se no município não tiver um trabalho de coleta de lixo, a própria escola poderá desenvolver um projeto para separação do lixo, reciclando o que é possível e o que é perecível, construir um aterro sanitário, evitando que o lixo acumulado seja mais um foco de doenças na escola.

No que diz respeito à higiene e saúde, as crianças devem ser continuamente observadas para acompanhamento e detecção precoce de sinais e sintomas a serem comunicados à família e encaminhados aos serviços de saúde. O conhecimento, pelos educadores, de medidas de primeiros socorros é fundamental. A prescrição de medicamentos só pode ser feita sob responsabilidade médica

Crianças com necessidades educacionais especiais devem ser atendidas segundo orientações básicas dadas por pessoal especializado. Tudo isso requer eficiente comunicação da Instituição Educacional com a família da criança.

Para compreender melhor os alimentos e as exigências alimentares de cada fase, é importante conhecer as distintas etapas que as crianças passam. Na idade pré-escolar, que corresponde ao período de 3 a 6 anos, a criança já alcançou a maturidade completa dos órgãos e sistemas que intervêm na digestão, absorção e metabolismo dos nutrientes.

A criança come o que vê seus pais e colegas comerem

É uma etapa de crescimento mais lento e estável, em que as crianças ganham a média de 2 quilos de peso, e de 5 a 6 cm de tamanho ao ano.

Nessa etapa, as crianças desenvolvem grande atividade física e seu gasto energético aumentará consideravelmente, devendo adaptar-se, portanto, seu consumo de calorias à nova realidade. Desde o ponto de vista do desenvolvimento psicomotor, a criança alcançou um nível que lhe permita uma correta manipulação dos utensílios empregados durante as refeições, sendo capaz de usá-los para levar os alimentos à boca.

Uma das características específicas dessa idade é a rejeição por alimentos novos, pelo temor ao desconhecido. Trata-se de uma parte normal do processo de maturidade no aprendizado da alimentação, o que não deve ser traduzido pela falta de apetite.

A criança pré-escolar pode reconhecer e escolher os alimentos, igual ao adulto. Normalmente, a criança tende a comer o que vê comer seus pais e outras pessoas que o acompanham. Eles observam e imitam, também, na alimentação

Na escola, esse processo se ampliará, e a criança adquirirá novos hábitos devido às influências externas.

Modelos de dieta pré-escolar

Normalmente, uma criança nesta etapa deve consumir, em média, 1.600 calorias, sendo 50% carboidratos, 31% lipídios e cerca de 18% de proteínas

Alimentação e Crescimento Saudável em Escolares

A idade escolar compreende o período da vida que se estende dos 7 aos 10 anos de idade. Nessa fase, o crescimento é lento, porém constante, com maior proporção na região dos membros inferiores do que na região do tronco. Em relação à composição corporal, os meninos em geral apresentam maior massa magra que as meninas. Após os sete anos de idade, ocorre o aumento do tecido adiposo em ambos os sexos, sendo um preparo para o estirão. Nessa fase, inicia-se a dentição permanente, sendo de extrema importância reforçar os bons hábitos de saúde, como alimentação e higiene, a fim de prevenir a ocorrência de cáries dentárias e outros problemas de saúde. Nesse período, há um aumento do apetite e melhor aceitação da alimentação, porém, se a criança já tiver hábitos alimentares inadequados, há grande chance dessa inadequação se acentuar e alguns distúrbios alimentares podem persistir, principalmente quando não forem corrigidos. Isso acontece porque a criança em idade escolar começa a desenvolver autonomia para decidir o que quer comer, o que deve ser estimulado em um ambiente saudável, evitando assim, o aumento de casos de obesidade infantil, anemia, constipação intestinal e outros problemas

A obesidade pode ter início nessa faixa etária, devido ao maior interesse que as crianças passam a ter por alguns alimentos muito calóricos (como salgadinhos, fast food, refrigerantes, doces etc.), cuja ingestão é de difícil controle, bem como pelo sedentarismo, pois a prática de atividade física é substituída pelo uso do computador, videogame, televisão, pela falta de espaço e segurança. Nessa faixa etária, também aumenta a influência do grupo social (turma) na escolha de alimentos. A alimentação é bastante influenciada pelo tempo que a criança permanece na escola e pelos contatos sociais. Portanto, colegas, professores, treinadores, ídolos do esporte e outras amizades influenciam muito nos hábitos alimentares.

Alimentação da criança em idade escolar

O principal problema quanto à alimentação da criança em idade escolar é a qualidade dos alimentos ingeridos, devido à preferência e maior acesso a alimentos ricos em energia, gorduras e carboidratos tais como: frituras, salgadinhos, refrigerantes e doces em detrimento dos alimentos ricos em micronutrientes, como as frutas e hortaliças. Esse fato contribui para o aumento de problemas nutricionais, sendo assim, importante estimular a formação e a adoção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância e a adolescência. O acesso a uma alimentação saudável nesse período é, portanto, essencial, pois em virtude do crescimento e desenvolvimento dos ossos, dentes, músculos e sangue, as crianças precisam de alimentos mais nutritivos, em proporção ao seu peso, do que os adultos. A alimentação do escolar deve fornecer energia adequada para sustentar um ótimo crescimento e desenvolvimento sem excesso de gordura. A ingestão de carboidratos simples (refrigerantes, balas, doces, chocolates, pirulitos etc.) deve ser controlada para uma boa saúde, e as fibras devem estar presentes para auxiliar no bom funcionamento do intestino. Além disso, a alimentação deve ser rica em vitaminas e minerais, pois a ingestão insuficiente desses nutrientes pode prejudicar o crescimento e resultar em doenças

Um dos fatores para determinar uma alimentação balanceada é estabelecer diretrizes na alimentação diária, isto é, rotinas alimentares bem definidas, pois não é só a qualidade e a quantidade da alimentação oferecida à criança que é importante. Os horários para as refeições – café da manhã, almoço e jantar – são importantes, bem como os horários para lanches intermediários, que devem ser estabelecidos, evitando-se o consumo de qualquer tipo de alimentos nos intervalos das refeições programadas. A falta de disciplina alimentar costuma ser a maior causa dos distúrbios alimentares, comprometendo a qualidade e a quantidade da alimentação consumida.

Hábitos alimentares e família

A família é responsável pela transmissão da cultura alimentar. Com ela, a criança aprende sobre a sensação de fome e saciedade, e desenvolve a percepção para os sabores e as suas preferências, iniciando a formação do seu comportamento alimentar.

O comportamento dos pais contribui para o hábito alimentar de seus filhos, assim, os pais devem adotar hábitos que gostariam de ver em seus filhos.

O estabelecimento do hábito alimentar também está relacionado à maneira como as compras de alimentos são realizadas pela família, uma vez que a criança dificilmente aprenderá a gostar de frutas e verduras se, em sua casa, a oferta desses alimentos for escassa, mais ainda, se for farta em alimentos industrializados. Dessa forma, é importante ressaltar que a formação de hábitos alimentares saudáveis na criança começa pela conscientização e envolvimento das famílias, sendo importante limitar o consumo de alimentos industrializados de baixo valor nutritivo e/ou ricos em gorduras, açúcar e sódio, como refrigerantes, doces e salgadinhos.

Hábitos alimentares e escola

Além da família, a escola exerce influência decisiva na formação dos hábitos e consumo alimentar das crianças. Para isso, durante o planejamento da merenda escolar, os alimentos selecionados para integrarem o cardápio devem estar adequados à necessidade das crianças, contendo frutas, vegetais, sucos de frutas naturais, pães e biscoitos integrais etc. O programa de alimentação escolar deve ensinar a optar pelo melhor, instruindo sobre os efeitos que cada tipo de alimento pode causar ao organismo. A merenda hipercalórica e monótona, presente na maioria das escolas, e a existência de alimentos pouco adequados contribuem para a aquisição de hábitos alimentares errados. Portanto, alimentos de baixo ou nenhum valor nutritivo não devem ser oferecidos no ambiente escolar, seja durante a merenda escolar ou em festas e eventos realizados na escola. O ambiente escolar é o local ideal para estimular o consumo de alimentos saudáveis por meio da implementação de programas voltados à educação para a saúde, com ênfase nos aspectos alimentares e nutricionais.

Para garantir o crescimento e desenvolvimento saudáveis, sugere-se a adoção das seguintes recomendações:

- o esquema alimentar deve ser composto por cinco ou seis refeições diárias, com horários regulares: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e, algumas vezes, lanche antes de dormir;
- a criança não deve permanecer em jejum por longos períodos, pois está em fase de crescimento e necessita de energia e de nutrientes. Portanto, todas as refeições são fundamentais para o desenvolvimento das atividades físicas (ir à escola, brincar, correr, pular) e das atividades intelectuais (capacidade de concentração);
- nos horários das refeições, controlar a oferta de líquidos (suco, água e principalmente refrigerantes), pois eles distendem o estômago, o que pode dar o estímulo de saciedade precocemente, diminuindo a ingestão de alimentos mais nutritivos. Oferecê-los após a refeição, de preferência água ou sucos naturais. Não proibir refrigerantes, oferecer apenas em ocasiões especiais;
- proibir alimentos (salgadinhos, balas, doces, refrigerantes etc.) pode torná-los ainda mais atraentes, deve-se limitar o consumo e oferecê-los nos horários adequados e em quantidades suficientes para não atrapalhar o apetite da próxima refeição. Ensinar a criança quais são os alimentos mais saudáveis e que devem ser consumidos com frequência, e limitar o consumo de outros menos saudáveis;

- envolver a criança nas tarefas de realização da alimentação, como participar do preparo de lanches, por exemplo: gelatina com frutas, salada de frutas, barrinhas de cereais, sorvete de suco de frutas, iogurte batido com frutas e cereais, sanduíches de queijo branco com hortaliças;

- limitar a ingestão de alimentos com excesso de gorduras “trans” e saturadas, sal e açúcar, pois são fatores de risco para as doenças crônicas no adulto;

- a criança em idade escolar não gosta de levar lanche para a escola, preferindo comprar a seu gosto, mas isso pode levar a hábitos alimentares incorretos, portanto, é importante limitar os dias da semana em que a criança vai comprar o lanche e os dias em que ela o levará de casa;

- o ambiente na hora da refeição deve ser calmo e tranquilo, sem a televisão ligada ou quaisquer outras distrações como brincadeiras e jogos. É importante também evitar atitudes negativas como, por exemplo: “Se você comer rápido ou comer tudo, terá sorvete”, “Se você não comer tudo, não vai tomar suco”;

- algumas atitudes positivas podem estimular a criança a comer como: “Quem sabe você gostaria de comer salada hoje?”, “Eu não vou lhe dizer que comer verduras é importante para o seu crescimento, porque você é muito inteligente e já sabe disso”;

- um dos fatores que pode tirar o apetite e o interesse da criança pelo alimento é a monotonia alimentar, sem variações do tipo de alimento e de preparações, portanto, oferecer uma refeição com grande variedade de cores e texturas, pois a criança se fixa nas cores, na forma e no visual, condições importantes para a aceitação dos alimentos;

- dar ênfase à ingestão de frutas e vegetais, produtos de grãos integrais, produtos de laticínios com baixo teor de gordura, leguminosas e carne magra, peixes e aves;

- as sobremesas e alimentos doces devem ser oferecidos com pouca frequência e incorporados nas refeições para reduzir sua cariogenicidade;

- as refeições em família ajudam a criança a reforçar os bons hábitos alimentares, portanto, procure fazer pelo menos uma refeição com toda a família reunida;

- evite oferecer à criança bolachas recheadas ou amanteigadas, pois elas contêm muita gordura. Prefira biscoitos sem recheio, ricos em fibras, como os biscoitos de aveia, torradas integrais, entre outros;

- evite adicionar açúcar aos achocolatados, pois eles já são suficientemente adoçados;

- evite substituir refeições por lanches, mas, quando for necessário, prefira alimentos saudáveis, que não sejam ricos em gorduras e açúcar;

- quando as bolachas ou salgadinhos de pacote forem oferecidos, especialmente dos pacotes grandes, coloque uma pequena porção em uma tigela ou prato, nunca oferecer direto do pacote. Por conseguinte, ao se pensar uma merenda adequada à situação nutricional e ao hábito alimentar dos escolares de hoje, deve-se programá-la mais como um lanche do que como substituição a uma refeição.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR.

Nunca é demais reforçar que a família tem um papel fundamental na formação do ser. Na primeira infância, em especial, a presença e influência dos pais no desenvolvimento da criança — no acompanhamento escolar, na interação lúdica e na alimentação, entre tantas outras — serão responsáveis colaborar na construção da trajetória de uma existência.

Quando o assunto é construir padrões saudáveis de alimentação para os filhos, muitas são as dificuldades alegadas pelas famílias contemporâneas. A falta de tempo e até de intimidade com a cozinha e o universo nutricional estão no topo delas. Certo é que a educação alimentar das crianças requer tempo, atenção, paciência, persistência — e criatividade!

Os pais devem se preocupar diariamente em dar o exemplo para seus filhos, em todos os âmbitos. Considerando que a alimentação também é um aspecto do comportamento que deve ser formado, não se deve subestimar o poder do exemplo. A criança observa desde muito cedo todas as atitudes dos pais e daqueles com quem convive mais de perto, e tende a imitá-las.

Por falta de tempo, muitos pais cedem às facilidades do mundo contemporâneo e expõem seus filhos, cada vez mais cedo, aos enlatados, congelados e ao fast-food. Reinam os sucos de pozinho, salgadinhos, biscoitos recheados e refrigerantes, alimentos ricos em açúcar, sódio, aromatizantes e corantes, que predisõem as crianças ao desenvolvimento de alergias alimentares, obesidade e severos distúrbios de digestão e até de compulsão alimentar.

E o problema não está somente no baixo valor nutricional desses alimentos: as crianças, seguindo o modelo dos pais, perdem o contato com o alimento in natura, fonte de vida, o que significa também uma perda simbólica de contato com a natureza, da qual são parte integrante. Isso tem impactos até mesmo no desenvolvimento da identidade, da consciência ecológica e consumo sustentável!

Assim, pais que criam para seus filhos uma rotina alimentar que inclui frutas, legumes, verduras (e, não menos importante, água!), consumindo-os na companhia deles, têm mais facilidade em introduzir esses alimentos e naturalizá-los aos olhos delas. Ser o exemplo é essencial para educar as crianças e apresentá-las à importância de comer bem.

Crie o ambiente ideal para as refeições

Em casa, é importante definir o horário das refeições e garantir que os filhos comam bem nas três principais refeições do dia — café da manhã, almoço e jantar. Para isso, é primordial que estejam ao lado das crianças, fazendo as refeições juntos e à mesa, tantas vezes quantas forem possíveis, e buscando evitar distrações como TV, smartphones ou tablets.

Faça com que o ambiente seja alegre, convidativo, acolhedor e tranquilo, pois este é também um bom momento para investir no relacionamento familiar e aproveitar a proximidade para conversar com seus filhos, reforçar os aprendizados do dia, contar histórias e se divertirem juntos também!

Não se esqueça: o momento de comer será também o momento de assimilar as emoções e experiências do dia e da hora em que as refeições são feitas. Por isso, tornar a vivência da alimentação nutritiva em todos os sentidos será a base para uma boa saúde — física, mental, afetiva, familiar e socioemocional.

Convide as crianças a participar do preparo da comida

A educação alimentar pode começar durante o preparo das refeições, ou até mesmo antes. Convide seus filhos para estar na cozinha enquanto você prepara as refeições e use este momento para mostrar como são feitos cada um dos pratos e deixar que as crianças coloquem a mão na massa também. Aproveite para apresentar as várias cores, texturas e outras características dos alimentos usados.

Sem dúvida, além de aprendizado, será uma hora de diversão. E quando os pratos forem servidos, as crianças terão muito mais prazer em comer o que ajudaram a preparar.

Vale também levar seus filhos com você para a feira ou supermercado, transformando a oportunidade em uma aula divertida sobre a origem de cada alimento (legumes, tubérculos, frutas, verduras, cereais, entre outros). Diferencie, aos olhos deles, um alimento natural de um alimento industrializado. Um bom exemplo é o suco: muitas crianças sequer sabem que o bebem na caixinha veio (ou não) de uma fruta, que cresceu em uma determinada árvore, em um determinado lugar.