



OP-062NV-20
CÓD: 7891182040143

FSNH

**FUNDAÇÃO DE SAÚDE PÚBLICA DE NOVO
HAMBURGO DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**

Cozinheiro

EDITAL DE CONCURSO PARA EMPREGO PÚBLICO Nº 02/2020

Língua Portuguesa

1. Compreensão E Interpretação De Textos Tipos E Gêneros Textuais	01
2. Significação De Palavras E Expressões. Sinônimos E Antônimos.	14
3. Ortografia Oficial.	15
4. Classes De Palavras Variáveis E Invariáveis E Suas Funções No Texto. Conjugações Verbais	17
5. Concordâncias Verbal E Nominal.	23
6. Colocação De Pronomes Nas Frases	23
7. Sintaxe	24
8. Classificação Das Palavras Quanto Ao Número De Sílabas. Divisão Silábica	26
9. Dígrafos, Encontros Vocálicos E Consonantais	27
10. Processos De Formação De Palavras	29
11. Usos Dos “Porquês”	30
12. Usos De “Mau” E “Mal”	31
13. Variação Linguística	32

Raciocínio Lógico

1. Leitura e representação de numerais: o número em diferentes situações. Sequência numérica. Antecessor e sucessor. Par e ímpar. Resolução de problemas envolvendo adição e subtração.	01
2. Conceito de metade, dobro e triplo. Resolução de problemas por meio de ilustração e/ou operações.	10
3. Conceito de maior/menor; largo/estrito; comprido/curto; grosso/fino; alto/baixo; pesado/leve.	11
4. Noções básicas de medida: comprimento, valor, tempo e massa.	12

Legislação

1. Lei Orgânica do Município de Novo Hamburgo	01
2. Lei Municipal Nº 334/2000, de 19 de Abril de 2000	15
3. Sistema Único de Saúde (SUS) princípios, diretrizes, estrutura, organização e arcabouço legal	73
4. Controle social no SUS	81
5. Legislação em saúde pública, União, Estados e Município de Novo Hamburgo	83
6. Políticas na área de saúde	95
7. Políticas de Humanização.	107
8. Política Nacional de Atenção em Saúde: direito dos usuários e obrigações dos profissionais de saúde.	112

Conhecimentos Específicos

Cozinheiro

1. Alimentos e nutrientes. Fundamentos de alimentação. Fundamentos básicos de nutrição	01
2. Técnica dietética	21
3. Higiene e segurança alimentar	23
4. Higienização de utensílios de cozinha.	44
5. Pré-preparo, preparo e processamento de alimentos.	23
6. Dietas hospitalares	54
7. Boas práticas para produção, manipulação, conservação e exposição de alimentos	23
8. Armazenamento de alimentos.	57
9. Saúde e segurança no trabalho	65

LÍNGUA PORTUGUESA

1. Compreensão E Interpretação De Textos Tipos E Gêneros Textuais	01
2. Significação De Palavras E Expressões. Sinônimos E Antônimos.	14
3. Ortografia Oficial.	15
4. Classes De Palavras Variáveis E Invariáveis E Suas Funções No Texto. Conjugações Verbais	17
5. Concordâncias Verbal E Nominal.	23
6. Colocação De Pronomes Nas Frases	23
7. Sintaxe	24
8. Classificação Das Palavras Quanto Ao Número De Sílabas. Divisão Silábica	26
9. Dígrafos, Encontros Vocálicos E Consonantais	27
10. Processos De Formação De Palavras	29
11. Usos Dos “Porquês”	30
12. Usos De “Mau” E “Mal”	31
13. Variação Linguística	32

COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTOS TIPOS E GÊNEROS TEXTUAIS

Compreensão e interpretação de textos

Chegamos, agora, em um ponto muito importante para todo o seu estudo: a interpretação de textos. Desenvolver essa habilidade é essencial e pode ser um diferencial para a realização de uma boa prova de qualquer área do conhecimento.

Mas você sabe a diferença entre compreensão e interpretação?

A **compreensão** é quando você entende o que o texto diz de forma explícita, aquilo que está na superfície do texto.

Quando Jorge fumava, ele era infeliz.

Por meio dessa frase, podemos entender que houve um tempo que Jorge era infeliz, devido ao cigarro.

A **interpretação** é quando você entende o que está implícito, nas entrelinhas, aquilo que está de modo mais profundo no texto ou que faça com que você realize inferências.

Quando Jorge fumava, ele era infeliz.

Já compreendemos que Jorge era infeliz quando fumava, mas podemos interpretar que Jorge parou de fumar e que agora é feliz.

Percebeu a diferença?

Tipos de Linguagem

Existem três tipos de linguagem que precisamos saber para que facilite a interpretação de textos.

- **Linguagem Verbal** é aquela que utiliza somente palavras. Ela pode ser escrita ou oral.



- **Linguagem não-verbal** é aquela que utiliza somente imagens, fotos, gestos... não há presença de nenhuma palavra.



- **Linguagem Mista (ou híbrida)** é aquele que utiliza tanto as palavras quanto as imagens. Ou seja, é a junção da linguagem verbal com a não-verbal.



PROIBIDO FUMAR

Além de saber desses conceitos, é importante sabermos identificar quando um texto é baseado em outro. O nome que damos a este processo é intertextualidade.

Interpretação de Texto

Interpretar um texto quer dizer dar sentido, inferir, chegar a uma conclusão do que se lê. A interpretação é muito ligada ao subentendido. Sendo assim, ela trabalha com o que se pode deduzir de um texto.

A interpretação implica a mobilização dos conhecimentos prévios que cada pessoa possui antes da leitura de um determinado texto, pressupõe que a aquisição do novo conteúdo lido estabeleça uma relação com a informação já possuída, o que leva ao crescimento do conhecimento do leitor, e espera que haja uma apreciação pessoal e crítica sobre a análise do novo conteúdo lido, afetando de alguma forma o leitor.

Sendo assim, podemos dizer que existem diferentes tipos de leitura: uma leitura prévia, uma leitura seletiva, uma leitura analítica e, por fim, uma leitura interpretativa.

É muito importante que você:

- Assista os mais diferenciados jornais sobre a sua cidade, estado, país e mundo;
- Se possível, procure por jornais escritos para saber de notícias (e também da estrutura das palavras para dar opiniões);
- Leia livros sobre diversos temas para sugar informações ortográficas, gramaticais e interpretativas;
- Procure estar sempre informado sobre os assuntos mais polêmicos;
- Procure debater ou conversar com diversas pessoas sobre qualquer tema para presenciar opiniões diversas das suas.

Dicas para interpretar um texto:

– Leia lentamente o texto todo.

No primeiro contato com o texto, o mais importante é tentar compreender o sentido global do texto e identificar o seu objetivo.

– Releia o texto quantas vezes forem necessárias.

Assim, será mais fácil identificar as ideias principais de cada parágrafo e compreender o desenvolvimento do texto.

– Sublinhe as ideias mais importantes.

Sublinhar apenas quando já se tiver uma boa noção da ideia principal e das ideias secundárias do texto.

– Separe fatos de opiniões.

O leitor precisa separar o que é um fato (verdadeiro, objetivo e comprovável) do que é uma opinião (pessoal, tendenciosa e mutável).

– Retorne ao texto sempre que necessário.

Além disso, é importante entender com cuidado e atenção os enunciados das questões.

– Reescreva o conteúdo lido.

Para uma melhor compreensão, podem ser feitos resumos, tópicos ou esquemas.

Além dessas dicas importantes, você também pode grifar palavras novas, e procurar seu significado para aumentar seu vocabulário, fazer atividades como caça-palavras, ou cruzadinhas são uma distração, mas também um aprendizado.

Não se esqueça, além da prática da leitura aprimorar a compreensão do texto e ajudar a aprovação, ela também estimula nossa imaginação, distrai, relaxa, informa, educa, atualiza, melhora nosso foco, cria perspectivas, nos torna reflexivos, pensantes, além de melhorar nossa habilidade de fala, de escrita e de memória.

Um texto para ser compreendido deve apresentar ideias seladas e organizadas, através dos parágrafos que é composto pela ideia central, argumentação e/ou desenvolvimento e a conclusão do texto.

O primeiro objetivo de uma 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 levem ao esclarecimento das questões apresentadas na prova.

Compreendido tudo isso, interpretar significa extrair um significado. Ou seja, a ideia está lá, às vezes escondida, e por isso o candidato só precisa entendê-la – e não a complementar com algum valor individual. Portanto, apegue-se tão somente ao texto, e nunca extrapole a visão dele.

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:



ANÁLISE E A INTERPRETAÇÃO DO TEXTO SEGUNDO O GÊNERO EM QUE SE INSCREVE

Compreender um texto trata da análise e decodificação do que de fato está escrito, seja das frases ou das ideias presentes. Interpretar um texto, está ligado às conclusões que se pode chegar ao conectar as ideias do texto com a realidade. Interpretação trabalha com a subjetividade, com o que se entendeu sobre o texto.

Interpretar um texto permite a compreensão de todo e qualquer texto ou discurso e se amplia no entendimento da sua ideia principal. Compreender relações semânticas é uma competência imprescindível no mercado de trabalho e nos estudos.

Quando não se sabe interpretar corretamente um texto pode-se criar vários problemas, afetando não só o desenvolvimento profissional, mas também o desenvolvimento pessoal.

Busca de sentidos

Para a busca de sentidos do texto, pode-se retirar do mesmo os **tópicos frasais** presentes em cada parágrafo. Isso auxiliará na apreensão do conteúdo exposto.

Isso porque é ali que se fazem necessários, estabelecem uma relação hierárquica do pensamento defendido, retomando ideias já citadas ou apresentando novos conceitos.

Por fim, concentre-se nas ideias que realmente foram explicitadas pelo autor. Textos argumentativos não costumam conceder espaço para divagações ou hipóteses, supostamente contidas nas entrelinhas. Deve-se ater às ideias do autor, o que não quer dizer que o leitor precise ficar preso na superfície do texto, mas é fundamental que não sejam criadas suposições vagas e inespecíficas.

Importância da interpretação

A prática da leitura, seja por prazer, para estudar ou para se informar, aprimora o vocabulário e dinamiza o raciocínio e a interpretação. A leitura, além de favorecer o aprendizado de conteúdos específicos, aprimora a escrita.

Uma interpretação de texto assertiva depende de inúmeros fatores. Muitas vezes, apressados, descuidamos dos detalhes presentes em um texto, achamos que apenas uma leitura já se faz suficiente. Interpretar exige paciência e, por isso, sempre releia o texto, pois a segunda leitura pode apresentar aspectos surpreendentes que não foram observados previamente. Para auxiliar na busca de sentidos do texto, pode-se também retirar dele os **tópicos frasais** presentes em cada parágrafo, isso certamente auxiliará na apreensão do conteúdo exposto. Lembre-se de que os parágrafos não estão organizados, pelo menos em um bom texto, de maneira aleatória, se estão no lugar que estão, é porque ali se fazem necessários, estabelecendo uma relação hierárquica do pensamento defendido, retomando ideias já citadas ou apresentando novos conceitos.

Concentre-se nas ideias que de fato foram explicitadas pelo autor: os textos argumentativos não costumam conceder espaço para divagações ou hipóteses, supostamente contidas nas entrelinhas. Devemos nos ater às ideias do autor, isso não quer dizer que você precise ficar preso na superfície do texto, mas é fundamental que não criemos, à revelia do autor, suposições vagas e inespecíficas. Ler com atenção é um exercício que deve ser praticado à exaustão, assim como uma técnica, que fará de nós leitores proficientes.

Diferença entre compreensão e interpretação

A compreensão de um texto é fazer uma análise objetiva do texto e verificar o que realmente está escrito nele. Já a interpretação imagina o que as ideias do texto têm a ver com a realidade. O leitor tira conclusões subjetivas do texto.

Gêneros Discursivos

Romance: descrição longa de ações e sentimentos de personagens fictícios, podendo ser de comparação com a realidade ou totalmente irreal. A diferença principal entre um romance e uma novela é a extensão do texto, ou seja, o romance é mais longo. No romance nós temos uma história central e várias histórias secundárias.

Conto: obra de ficção onde é criado seres e locais totalmente imaginário. Com linguagem linear e curta, envolve poucas personagens, que geralmente se movimentam em torno de uma única ação, dada em um só espaço, eixo temático e conflito. Suas ações encaminham-se diretamente para um desfecho.

Novela: muito parecida com o conto e o romance, diferenciado por sua extensão. Ela fica entre o conto e o romance, e tem a história principal, mas também tem várias histórias secundárias. O tempo na novela é baseada no calendário. O tempo e local são definidos pelas histórias dos personagens. A história (enredo) tem um ritmo mais acelerado do que a do romance por ter um texto mais curto.

Crônica: texto que narra o cotidiano das pessoas, situações que nós mesmos já vivemos e normalmente é utilizado a ironia para mostrar um outro lado da mesma história. Na crônica o tempo não é relevante e quando é citado, geralmente são pequenos intervalos como horas ou mesmo minutos.

Poesia: apresenta um trabalho voltado para o estudo da linguagem, fazendo-o de maneira particular, refletindo o momento, a vida dos homens através de figuras que possibilitam a criação de imagens.

Editorial: texto dissertativo argumentativo onde expressa a opinião do editor através de argumentos e fatos sobre um assunto que está sendo muito comentado (polêmico). Sua intenção é convencer o leitor a concordar com ele.

Entrevista: texto expositivo e é marcado pela conversa de um entrevistador e um entrevistado para a obtenção de informações. Tem como principal característica transmitir a opinião de pessoas de destaque sobre algum assunto de interesse.

Cantiga de roda: gênero empírico, que na escola se materializa em uma concretude da realidade. A cantiga de roda permite as crianças terem mais sentido em relação a leitura e escrita, ajudando os professores a identificar o nível de alfabetização delas.

Receita: texto instrucional e injuntivo que tem como objetivo de informar, aconselhar, ou seja, recomendam dando uma certa liberdade para quem recebe a informação.

DISTINÇÃO DE FATO E OPINIÃO SOBRE ESSE FATO**Fato**

O fato é algo que aconteceu ou está acontecendo. A existência do fato pode ser constatada de modo indiscutível. O fato pode é uma coisa que aconteceu e pode ser comprovado de alguma maneira, através de algum documento, números, vídeo ou registro.

Exemplo de fato:

A mãe foi viajar.

Interpretação

É o ato de dar sentido ao fato, de entendê-lo. Interpretamos quando relacionamos fatos, os comparamos, buscamos suas causas, previmos suas consequências.

Entre o fato e sua interpretação há uma relação lógica: se apontamos uma causa ou consequência, é necessário que seja plausível. Se comparamos fatos, é preciso que suas semelhanças ou diferenças sejam detectáveis.

Exemplos de interpretação:

A mãe foi viajar porque considerou importante estudar em outro país.

A mãe foi viajar porque se preocupava mais com sua profissão do que com a filha.

Opinião

A opinião é a avaliação que se faz de um fato considerando um juízo de valor. É um julgamento que tem como base a interpretação que fazemos do fato.

Nossas opiniões costumam ser avaliadas pelo grau de coerência que mantêm com a interpretação do fato. É uma interpretação do fato, ou seja, um modo particular de olhar o fato. Esta opinião pode alterar de pessoa para pessoa devido a fatores socioculturais.

Exemplos de opiniões que podem decorrer das interpretações anteriores:

A mãe foi viajar porque considerou importante estudar em outro país. Ela tomou uma decisão acertada.

A mãe foi viajar porque se preocupava mais com sua profissão do que com a filha. Ela foi egoísta.

Muitas vezes, a interpretação já traz implícita uma opinião.

Por exemplo, quando se mencionam com ênfase consequências negativas que podem advir de um fato, se enaltecem previsões positivas ou se faz um comentário irônico na interpretação, já estamos expressando nosso julgamento.

É muito importante saber a diferença entre o fato e opinião, principalmente quando debatemos um tema polêmico ou quando analisamos um texto dissertativo.

Exemplo:

A mãe viajou e deixou a filha só. Nem deve estar se importando com o sofrimento da filha.

ESTRUTURAÇÃO DO TEXTO E DOS PARÁGRAFOS

Uma boa redação é dividida em ideias relacionadas entre si ajustadas a uma ideia central que norteia todo o pensamento do texto. Um dos maiores problemas nas redações é estruturar as ideias para fazer com que o leitor entenda o que foi dito no texto. Fazer uma estrutura no texto para poder guiar o seu pensamento e o do leitor.

Parágrafo

O parágrafo organizado em torno de uma ideia-núcleo, que é desenvolvida por ideias secundárias. O parágrafo pode ser formado por uma ou mais frases, sendo seu tamanho variável. No texto dissertativo-argumentativo, os parágrafos devem estar todos relacionados com a tese ou ideia principal do texto, geralmente apresentada na introdução.

Embora existam diferentes formas de organização de parágrafos, os textos dissertativo-argumentativos e alguns gêneros jornalísticos apresentam uma estrutura-padrão. Essa estrutura consiste em três partes: a ideia-núcleo, as ideias secundárias (que desenvolvem a ideia-núcleo) e a conclusão (que reafirma a ideia-básica). Em parágrafos curtos, é raro haver conclusão.

Introdução: faz uma rápida apresentação do assunto e já traz uma ideia da sua posição no texto, é normalmente aqui que você irá identificar qual o problema do texto, o porque ele está sendo escrito. Normalmente o tema e o problema são dados pela própria prova.

Desenvolvimento: elabora melhor o tema com argumentos e ideias que apoiem o seu posicionamento sobre o assunto. É possível usar argumentos de várias formas, desde dados estatísticos até citações de pessoas que tenham autoridade no assunto.

Conclusão: faz uma retomada breve de tudo que foi abordado e conclui o texto. Esta última parte pode ser feita de várias maneiras diferentes, é possível deixar o assunto ainda aberto criando uma pergunta reflexiva, ou concluir o assunto com as suas próprias conclusões a partir das ideias e argumentos do desenvolvimento.

Outro aspecto que merece especial atenção são os conectores. São responsáveis pela coesão do texto e tornam a leitura mais fluente, visando estabelecer um encadeamento lógico entre as ideias e servem de ligação entre o parágrafo, ou no interior do período, e o tópico que o antecede.

Saber usá-los com precisão, tanto no interior da frase, quanto ao passar de um enunciado para outro, é uma exigência também para a clareza do texto.

Sem os conectores (pronomes relativos, conjunções, advérbios, preposições, palavras denotativas) as ideias não fluem, muitas vezes o pensamento não se completa, e o texto torna-se obscuro, sem coerência.

Esta estrutura é uma das mais utilizadas em textos argumentativos, e por conta disso é mais fácil para os leitores.

Existem diversas formas de se estruturar cada etapa dessa estrutura de texto, entretanto, apenas segui-la já leva ao pensamento mais direto.

NÍVEIS DE LINGUAGEM

Definição de linguagem

Linguagem é qualquer meio sistemático de comunicar ideias ou sentimentos através de signos convencionais, sonoros, gráficos, gestuais etc. A linguagem é individual e flexível e varia dependendo da idade, cultura, posição social, profissão etc. A maneira de articular as palavras, organizá-las na frase, no texto, determina nossa linguagem, nosso estilo (forma de expressão pessoal).

As inovações linguísticas, criadas pelo falante, provocam, com o decorrer do tempo, mudanças na estrutura da língua, que só as incorpora muito lentamente, depois de aceitas por todo o grupo social. Muitas novidades criadas na linguagem não vingam na língua e caem em desuso.

Língua escrita e língua falada

A língua escrita não é a simples reprodução gráfica da língua falada, por que os sinais gráficos não conseguem registrar grande parte dos elementos da fala, como o timbre da voz, a entonação, e ainda os gestos e a expressão facial. Na realidade a língua falada é mais descontraída, espontânea e informal, porque se manifesta na conversação diária, na sensibilidade e na liberdade de expressão do falante. Nessas situações informais, muitas regras determinadas pela língua padrão são quebradas em nome da naturalidade, da liberdade de expressão e da sensibilidade estilística do falante.

Linguagem popular e linguagem culta

Podem valer-se tanto da linguagem popular quanto da linguagem culta. Obviamente a linguagem popular é mais usada na fala, nas expressões orais cotidianas. Porém, nada impede que ela esteja

presente em poesias (o Movimento Modernista Brasileiro procurou valorizar a linguagem popular), contos, crônicas e romances em que o diálogo é usado para representar a língua falada.

Linguagem Popular ou Coloquial

Usada espontânea e fluentemente pelo povo. Mostra-se quase sempre rebelde à norma gramatical e é carregada de vícios de linguagem (solecismo – erros de regência e concordância; barbarismo – erros de pronúncia, grafia e flexão; ambiguidade; cacofonia; pleonismo), expressões vulgares, gírias e preferência pela coordenação, que ressalta o caráter oral e popular da língua. A linguagem popular está presente nas conversas familiares ou entre amigos, anedotas, irradiação de esportes, programas de TV e auditório, novelas, na expressão dos estados emocionais etc.

A Linguagem Culta ou Padrão

É a ensinada nas escolas e serve de veículo às ciências em que se apresenta com terminologia especial. É usada pelas pessoas instruídas das diferentes classes sociais e caracteriza-se pela obediência às normas gramaticais. Mais comumente usada na linguagem escrita e literária, reflete prestígio social e cultural. É mais artificial, mais estável, menos sujeita a variações. Está presente nas aulas, conferências, sermões, discursos políticos, comunicações científicas, noticiários de TV, programas culturais etc.

Gíria

A gíria relaciona-se ao cotidiano de certos grupos sociais como arma de defesa contra as classes dominantes. Esses grupos utilizam a gíria como meio de expressão do cotidiano, para que as mensagens sejam decodificadas apenas por eles mesmos.

Assim a gíria é criada por determinados grupos que divulgam o palavreado para outros grupos até chegar à mídia. Os meios de comunicação de massa, como a televisão e o rádio, propagam os novos vocábulos, às vezes, também inventam alguns. A gíria pode acabar incorporada pela língua oficial, permanecer no vocabulário de pequenos grupos ou cair em desuso.

Ex.: “chutar o pau da barraca”, “viajar na maionese”, “galera”, “mina”, “tipo assim”.

Linguagem vulgar

Existe uma linguagem vulgar relacionada aos que têm pouco ou nenhum contato com centros civilizados. Na linguagem vulgar há estruturas com “nóis vai, lá”, “eu di um beijo”, “Ponhei sal na comida”.

Linguagem regional

Regionalismos são variações geográficas do uso da língua padrão, quanto às construções gramaticais e empregos de certas palavras e expressões. Há, no Brasil, por exemplo, os falares amazônico, nordestino, baiano, fluminense, mineiro, sulino.

Tipos e gêneros textuais

Os tipos textuais configuram-se como modelos fixos e abrangentes que objetivam a distinção e definição da estrutura, bem como aspectos linguísticos de narração, dissertação, descrição e explicação. Eles apresentam estrutura definida e tratam da forma como um texto se apresenta e se organiza. Existem cinco tipos clássicos que aparecem em provas: descritivo, injuntivo, expositivo (ou dissertativo-expositivo) dissertativo e narrativo. Vejamos alguns exemplos e as principais características de cada um deles.

Tipo textual descritivo

A descrição é uma modalidade de composição textual cujo objetivo é fazer um retrato por escrito (ou não) de um lugar, uma pessoa, um animal, um pensamento, um sentimento, um objeto, um movimento etc.

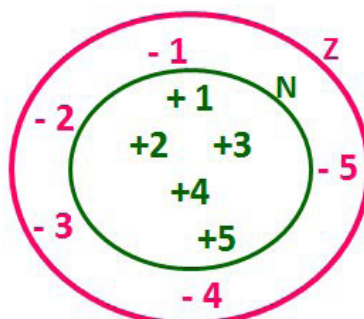
RACIOCÍNIO LÓGICO

1.	Leitura e representação de numerais: o número em diferentes situações. Sequência numérica. Antecessor e sucessor. Par e ímpar. Resolução de problemas envolvendo adição e subtração.	01
2.	Conceito de metade, dobro e triplo. Resolução de problemas por meio de ilustração e/ou operações.	10
3.	Conceito de maior/menor; largo/estreito; comprido/curto; grosso/fino; alto/baixo; pesado/leve.	11
4.	Noções básicas de medida: comprimento, valor, tempo e massa.....	12

LEITURA E REPRESENTAÇÃO DE NUMERAIS: O NÚMERO EM DIFERENTES SITUAÇÕES. SEQUÊNCIA NUMÉRICA. ANTECESSOR E SUCESSOR. PAR E ÍMPAR RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS ENVOLVENDO ADIÇÃO E SUBTRAÇÃO

Conjunto dos números inteiros - \mathbb{Z}

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



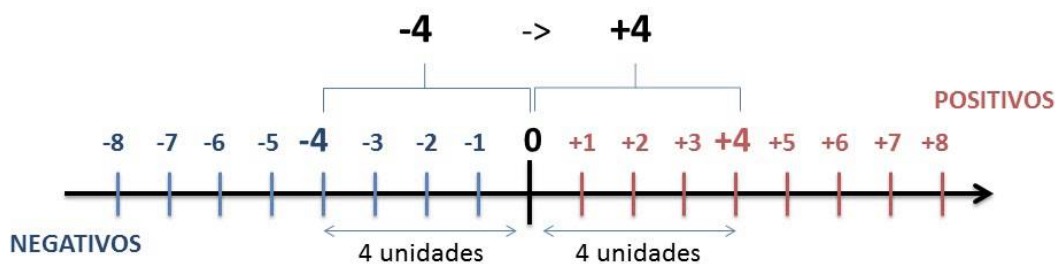
$N \subset \mathbb{Z}$ (N está contido em \mathbb{Z})

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 $a \times b$, $a \cdot b$ 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.

ATENÇÃO:

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. $(-a)^8 : (-a)^6 = (-a)^{8-6} = (-a)^2$

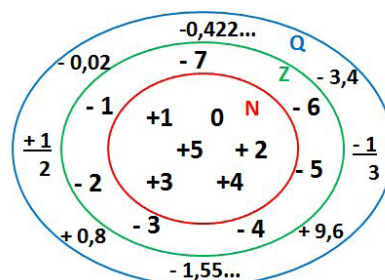
3) Potência de Potência: Conserva-se a base e multiplicam-se os expoentes. $[(-a)^5]^2 = (-a)^{5 \cdot 2} = (-a)^{10}$

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:

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

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

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.

$$0,58333... = \frac{583 - 58}{900} = \frac{525}{900} = \frac{525 : 75}{900 : 75} = \frac{7}{12}$$

Simplificando

Parte não periódica com 2 algarismos

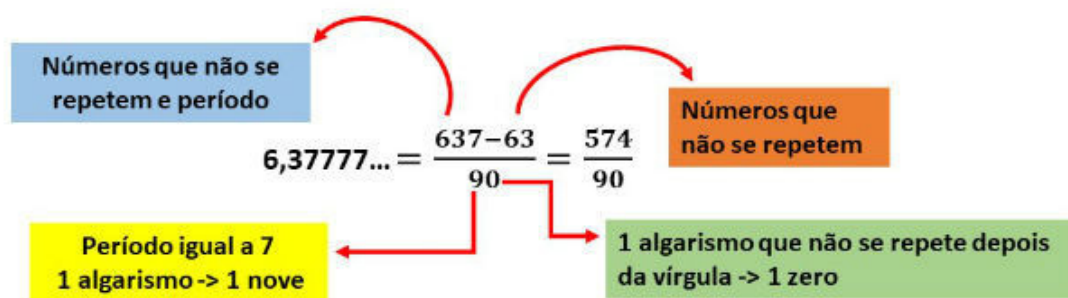
Período com 1 algarismo

2 algarismos zeros

1 algarismo 9

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:

(PREF. NITERÓI) Simplificando a expressão abaixo

Obtém-se $\frac{1,3333... + \frac{3}{2}}{1,5 + \frac{4}{3}}$:

- (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

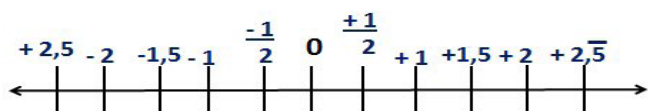
Caraterísticas dos números racionais

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 de:

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

• **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 de:

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

• **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.

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

LEGISLAÇÃO

1.	Lei Orgânica do Município de Novo Hamburgo	01
2.	Lei Municipal Nº 334/2000, de 19 de Abril de 2000	15
3.	Sistema Único de Saúde (SUS) princípios, diretrizes, estrutura, organização e arcabouço legal	73
4.	Controle social no SUS	81
5.	Legislação em saúde pública, União, Estados e Município de Novo Hamburgo	83
6.	Políticas na área de saúde	95
7.	Políticas de Humanização.	107
8.	Política Nacional de Atenção em Saúde: direito dos usuários e obrigações dos profissionais de saúde.	112

LEI ORGÂNICA DO MUNICÍPIO DE NOVO HAMBURGO**LEI ORGÂNICA DO MUNICÍPIO DE NOVO HAMBURGO/RS**

Nós, representantes do povo e do Município de Novo Hamburgo, reunidos em Câmara Constituinte Municipal, com os poderes outorgados pela Constituição da República Federativa do Brasil e pela Constituição do Estado do Rio Grande do Sul, com o pensamento voltado para a construção de uma sociedade soberana, livre, igualitária e democrática, fundada nos princípios da justiça, do pleno exercício da cidadania, da ética, da moral e do trabalho, promulgamos, sob a proteção de Deus, a seguinte LEI ORGÂNICA DO MUNICÍPIO DE NOVO HAMBURGO:

DA ORGANIZAÇÃO MUNICIPAL**CAPÍTULO I****DISPOSIÇÕES PRELIMINARES**

Art. 1º O Município de Novo Hamburgo, parte integrante da República Federativa do Brasil e do Estado do Rio Grande do Sul, reger-se-á por esta Lei Orgânica e demais leis que adotar, respeitados os princípios estabelecidos nas Constituições Federal e Estadual.

Art. 2º São poderes do Município, independentes, o Legislativo e o Executivo.

§ 1º É vedada a delegação de atribuições entre os poderes.

§ 2º O cidadão, investido na função de um deles, não pode exercer a de outro, salvo nos casos previstos nesta Lei Orgânica.

Art. 3º É mantido o atual território do Município, cujos limites só podem ser alterados nos termos da Legislação Estadual.

Art. 4º São símbolos do Município de Novo Hamburgo, o brasão, a bandeira, o hino e outros estabelecidos em lei.

Parágrafo único. O dia cinco de abril é a data magna do Município.

Art. 5º A autonomia do Município se expressa:

I - pela eleição direta dos Vereadores que compõem o Poder Legislativo Municipal;

II - pela eleição direta do Prefeito e do Vice-Prefeito que compõem o Poder Executivo Municipal;

III - pela administração própria, em assuntos de interesse local.

CAPÍTULO II**DA COMPETÊNCIA**

Art. 6º Compete ao Município, no exercício de sua autonomia:

I - organizar-se administrativamente, observadas as legislações federal e estadual;

II - promulgar leis, expedir decretos e atos relativos aos assuntos de seu peculiar interesse;

III - administrar bens, adquiri-los e aliená-los, aceitar doações, legados e heranças e dispor de sua aplicação;

IV - desapropriar, por necessidade ou utilidade pública, ou por interesse social, nos casos previstos em lei;

V - conceder e permitir os serviços públicos locais e os que lhe sejam concernentes;

VI - organizar os quadros e estabelecer o regime jurídico de seus servidores;

VII - elaborar o Plano Diretor de Desenvolvimento Urbano, estabelecendo normas de edificações, loteamentos, zoneamentos e de diretrizes urbanísticas convenientes à ordenação de seu território, como um instrumento orientador e básico dos processos de transformação do espaço urbano;

VIII - estabelecer normas de prevenção e controle do ruído e da poluição do meio ambiente, do espaço aéreo e das águas;

IX - conceder e permitir os serviços de transporte coletivo, táxi e outros, fixando suas tarifas, itinerários, pontos de estacionamento e paradas;

X - regulamentar a utilização dos logradouros públicos e sinalizar as faixas de rolamento e zonas de silêncio;

XI - disciplinar os serviços de carga e descarga e a fixação de tonelagem máxima permitida;

XII - estabelecer servidões administrativas necessárias à realização de seus serviços;

XIII - regulamentar e fiscalizar a instalação e funcionamento dos elevadores;

XIV - disciplinar a limpeza dos logradouros públicos, a remoção do lixo domiciliar e dispor sobre a prevenção de incêndios;

XV - licenciar estabelecimentos industriais, comerciais, de prestação de serviços e outros, cassando seus alvarás quando infringirem a lei vigente ou se tornarem danosos à saúde e ao meio ambiente;

XVI - fixar os feriados municipais, bem como o horário de funcionamento de estabelecimentos comerciais, industriais, de prestação de serviços e outros;

XVII - legislar sobre o serviço funerário e cemitérios, fiscalizando os que pertencerem a entidades particulares;

XVIII - interditar edificações em ruínas ou em condições de insalubridade e fazer demolir construções que ameacem a segurança coletiva;

XIX - regulamentar a fixação de cartazes, anúncios, emblemas e quaisquer outros meios de publicidade;

XX - regulamentar e fiscalizar as competições esportivas, os espetáculos e os divertimentos públicos;

XXI - legislar sobre a apreensão e depósito de semoventes, mercadorias e móveis em geral, no caso de transgressão de leis e demais atos municipais, bem como sobre a forma e condições de venda das coisas e bens apreendidos;

XXII - legislar sobre serviços públicos e regulamentar os processos de instalação, distribuição e consumo de água, gás, luz e energia elétrica e todos os demais serviços de caráter e uso coletivo;

XXIII - controlar os vazios urbanos com aplicação do IPTU progressivo, dando prazo para o aproveitamento desses espaços;

XXIV - instalar equipamentos de reciclagem e compostagem de resíduos domiciliares, dentro de padrões ecológicos de preservação ambiental de experiência e técnicas comprovadas;

XXV - regulamentar o transporte de cargas tóxicas no território municipal;

XXVI - promover uma arborização urbana, segundo critérios científicos, privilegiando espécies nativas.

Art. 7º O Município pode celebrar convênios com a União, o Estado e os Municípios para a execução de suas leis, serviços e decisões, ou outros encargos análogos a essas esferas.

§ 1º Os convênios podem visar à realização de obras ou à exploração de serviços públicos de interesse comum.

§ 2º Pode, ainda, o Município, através de convênios ou consórcios com outros Municípios, criar entidades intermunicipais para a realização de obras, atividades ou serviços específicos de interesse comum, devendo os mesmos serem aprovados por leis dos Municípios participantes.

§ 3º É permitido delegar, entre o Estado e o Município, também por convênio, os serviços de competência concorrente, assegurados os recursos necessários.

Art. 8º Compete, ainda, ao Município, em concorrência com a União ou o Estado, ou supletivamente a eles:

I - zelar pela saúde, higiene, meio ambiente, segurança e assistência pública;

II - promover o ensino, a educação e a cultura;

III - estimular o melhor aproveitamento da terra e as defesas contra as formas de exaustão do solo;

IV - abrir e conservar estradas e caminhos e determinar a execução de serviços públicos;

V - promover a defesa sanitária vegetal e animal, o controle de insetos e animais daninhos por meios que não comprometam o meio ambiente e a saúde humana;

VI - proteger os documentos, as obras, os monumentos, as paisagens naturais notáveis, os sítios arqueológicos e outros bens de valor histórico, artístico e cultural;

VII - impedir a evasão, a destruição e a descaracterização de obras de arte e outros bens de valor histórico e cultural;

VIII - amparar a maternidade, a infância e os desvalidos, coordenando e orientando os serviços no âmbito do Município;

IX - estimular a educação e a prática desportiva;

X - tomar as medidas necessárias para restringir a mortalidade e a morbidez infantil, impedindo a propagação de doenças transmissíveis;

XI - incentivar o comércio, a indústria, a agricultura, o turismo e outras atividades que visem ao desenvolvimento econômico;

XII - fiscalizar a produção, a conservação, o comércio e o transporte de gêneros alimentícios, destinados ao abastecimento público;

XIII - regulamentar e exercer outras atribuições não vedadas pelas Constituições Federal e Estadual.

Art. 9º São tributos da competência municipal:

I - imposto sobre:

a) propriedade predial e territorial urbana;

b) transmissão inter vivos, a qualquer título, por ato oneroso, de bens imóveis, por natureza ou acessão física, e de direitos reais sobre imóveis, exceto os de garantia, bem como cessão de direitos a sua aquisição;

c) serviços de qualquer natureza, exceto os da competência estadual, definidos em lei complementar federal.

II - taxas;

III - contribuição de melhoria.

§ 1º Na cobrança dos impostos mencionados no inciso I, aplicam-se as regras constantes do art. 156, § 2º e 3º, da Constituição Federal.

§ 2º O imposto de que trata o inciso I, letra “d”, deste artigo não incidirá sobre as operações realizadas por microempresas, assim definidas em lei, sem prejuízo dos demais benefícios previstos na Legislação.

§ 3º O imposto de que trata o inciso I, letra “b”, deste artigo, quando nas alienações a título oneroso, de imóveis localizados na área rural, incidirá sobre 50% (cinquenta por cento) do respectivo valor de avaliação.

Art. 10 Ao Município é vedado:

I - permitir ou fazer uso de estabelecimento gráfico, jornal, estação de rádio, televisão, serviço de alto-falante ou qualquer outro meio de comunicação de sua propriedade para propaganda político-partidária ou fins estranhos à Administração;

II - estabelecer cultos religiosos ou igrejas, subvencioná-las, embaraçar-lhes o exercício ou manter com eles ou seus representantes relações de dependência ou aliança.

CAPÍTULO III DO PODER LEGISLATIVO SEÇÃO I DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 11 O Poder Legislativo do Município é exercido pela Câmara Municipal de Vereadores.

Art. 12 Fica fixado em 21 (vinte e um) o número de Vereadores à Câmara Municipal, conforme preceitua a Constituição Federal.

Parágrafo único. O número de Vereadores será estabelecido em Lei Complementar, observando os seguintes limites:

I - máximo de 21 Vereadores, nos Municípios de mais de 160.000 (cento e sessenta mil) habitantes e de até 300.000 (trezentos mil) habitantes.

II - máximo de 23 Vereadores, nos Municípios de mais de 300.000 (trezentos mil) habitantes e de até 450.000 (quatrocentos e cinquenta mil) habitantes.

Art. 12 Fica fixado em 14 (quatorze) o número de Vereadores à Câmara Municipal, conforme preceitua a Constituição Federal. (Redação dada pela Emenda à Lei Orgânica Municipal nº 1/2011)

Art. 13 A Câmara Municipal, independentemente de convocação, reunir-se-á em sessão legislativa ordinária, na sede do Município, de 1º de fevereiro a 15 de dezembro, em dia e horário estabelecidos no Regimento Interno.

Art. 14 No primeiro ano de cada legislatura, cuja duração coincide com a do mandato dos Vereadores, a Câmara Municipal reunir-se-á no dia 1º de janeiro para dar posse aos Vereadores, Prefeito e Vice-Prefeito, bem como eleger a Mesa, a comissão representativa e as comissões permanentes, entrando, após, em recesso.

§ 1º A sessão a que se refere o “caput” terá caráter solene e será presidida pelo mais votado dos edis presentes, obedecendo à ordem protocolar abaixo:

I - entrega à Mesa do diploma e da declaração de bens de cada um;

II - prestação de compromisso legal;

III - posse dos Vereadores presentes;

IV - prestação de compromisso e posse do Prefeito e do Vice-Prefeito;

V - eleição, através de voto aberto e declarado, e posse dos membros da Mesa;

VI - eleição e posse dos membros da Comissão Representativa e das demais Comissões Permanentes;

VII - indicação dos Líderes de Bancada.

§ 2º O compromisso referido no inciso II deste artigo será apresentado da seguinte forma:

I - o Presidente lerá a fórmula “PROMETO EMPENHAR O MANDATO POPULAR QUE ME FOI CONFERIDO PARA A AFIRMAÇÃO DOS VALORES SUPREMOS DA LIBERDADE E DA VIDA DIGNA E PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA NAÇÃO DEMOCRÁTICA, JUSTA E IGUALITÁRIA SOCIALMENTE. PROMETO EMPENHAR O MANDATO POPULAR QUE ME FOI CONFERIDO PARA O COMBATE À CORRUPÇÃO, AOS PRIVILÉGIOS, À DEMAGOGIA, À INTOLERÂNCIA E ÀS PRÁTICAS AUTORITÁRIAS; PROMETO EMPENHAR O MANDATO POPULAR QUE ME FOI CONFERIDO PARA A DEFESA DA CIDADANIA, PARA O COMBATE AO TRÁFICO DE INFLUÊNCIAS, À POLÍTICA DE CLIENTELA E À MERCANTILIZAÇÃO DO VOTO”;

II - cada Vereador, chamado nominalmente, a seguir deverá responder “ASSIM O PROMETO”;

III - prestado o compromisso por todos os Vereadores, o Presidente dar-lhes-á posse com as palavras “DECLARO EMPOSSADOS OS VEREADORES QUE PRESTARAM COMPROMISSO”.

§ 3º Se não houver maioria absoluta dos membros para a eleição da Mesa, o Vereador mais votado, dentre os presentes na sessão de instalação da Legislatura, permanecerá na Presidência da Câmara Municipal, convocando sessões diárias, até que seja eleita a Mesa, com a posse dos seus membros.

§ 4º Se não houver Vereador presente à sessão de instalação da legislatura, caberá ao Juiz Eleitoral da Comarca receber o compromisso do Prefeito e do Vice-Prefeito, dando posse aos mesmos.

§ 5º A seguir, constituir-se-á a Comissão Representativa, na forma estabelecida neste diploma.

§ 6º Será de um ano o mandato da Mesa Diretora, proibida a reeleição para o mesmo cargo dentro da mesma Legislatura.

§ 7º A competência e as atribuições dos membros da Mesa Diretora da Câmara Municipal serão definidas em seu Regimento Interno.

§ 8º Na última sessão legislativa ordinária de cada ano, exceto a última da legislatura, será eleita e tomará posse a Mesa Diretora para o ano subsequente.

§ 9º Na primeira Sessão Legislativa Ordinária de cada ano, exceto a primeira da Legislatura, serão eleitas e tomarão posse as Comissões Permanentes e a Comissão Representativa para o ano em curso.

Art. 15 A convocação extraordinária da Câmara cabe ao seu Presidente, a um terço de seus membros, à Comissão Representativa ou ao Prefeito.

§ 1º Nas sessões extraordinárias, a Câmara somente pode deliberar sobre a matéria da convocação.

§ 2º Para as reuniões extraordinárias, a convocação dos Vereadores será pessoal e por escrito, com antecedência mínima de 48 (quarenta e oito) horas.

Art. 16 Na composição da Mesa e das Comissões será assegurada, tanto quanto possível, a representação proporcional dos Partidos.

Art. 17 Salvo disposição em contrário da Constituição Federal, desta Lei Orgânica e do Regimento Interno, as deliberações da Câmara Municipal serão tomadas por maioria simples de votos.

Parágrafo único. O Presidente da Câmara Municipal ou seu substituto votará sempre quando houver empate, quando a matéria exigir “quorum” qualificado e nas votações secretas.

Art. 18 A votação de doações financeiras a entidades e todas as formas de auxílio financeiro prestadas pelo Município, sob a forma de créditos adicionais especiais, serão realizadas duas vezes ao ano, nos meses de maio e novembro, excetuados os casos de extrema urgência.

Art. 19 As sessões da Câmara Municipal são públicas e o voto é aberto.

§ 1º O voto é secreto somente nos casos previstos nesta Lei Orgânica.

§ 2º A Câmara Municipal poderá realizar sessões de caráter secreto, requeridas com fundamentação e submetidas à apreciação do Plenário.

Art. 20 Anualmente, dentro de 60 (sessenta) dias do início da sessão legislativa, a Câmara Municipal receberá, em sessão especial, o Prefeito, que informará, através de relatório, o estado em que se encontram os assuntos municipais.

Parágrafo único. Sempre que o Prefeito manifestar propósito de expor assuntos de interesse público, a Câmara o receberá em sessão previamente designada.

Art. 21 A Câmara Municipal ou suas Comissões, por requerimento aprovado em Plenário, podem convocar Secretários Municipais, titulares de autarquias ou de instituições de que participe o Município, para comparecerem perante elas, a fim de prestarem informações sobre assunto previamente designado e constante da convocação.

§ 1º Três (3) dias úteis antes do comparecimento, deverá ser enviado à Câmara Municipal exposição em torno das informações solicitadas.

§ 2º Independentemente de convocação, quando o Secretário ou Diretor desejarem prestar esclarecimentos ou solicitar providências legislativas a qualquer Comissão, esta designará dia e hora para ouvi-lo.

Art. 22 A Câmara Municipal pode criar comissão parlamentar de inquérito sobre fato determinado, nos termos do Regimento Interno, por requerimento de, no mínimo, um terço de seus membros.

SEÇÃO II DOS VEREADORES

Art. 23 Os Vereadores têm livre acesso aos Órgãos da Administração direta e indireta do Município, mesmo sem prévio aviso.

Art. 24 É vedado ao Vereador:

I - desde a expedição do diploma, firmar ou manter contrato com pessoa jurídica de direito público, autarquia, empresa pública, sociedade de economia mista ou empresa concessionária de serviço público, salvo quando o contrato obedecer a cláusulas uniformes;

II - desde a posse:

a) ser proprietário, controlador, sócio ou diretor de empresa que goze de favor decorrente de contrato com pessoa jurídica de direito público, ou nela exercer função remunerada;

b) ocupar cargo ou função de que sejam demissíveis “ad nutum”, nas entidades referidas no inciso I;

c) patrocinar causa em que seja interessada qualquer das entidades a que se refere o inciso I;

d) ser titular de mais de um mandato público eletivo.

Art. 25 Sujeita-se à perda do mandato o Vereador:

I - que infringir qualquer das disposições estabelecidas no artigo anterior;

II - que utilizar-se do mandato para a prática de atos de corrupção, de improbidade administrativa ou atentatórios às instituições vigentes;

III - que proceder de modo incompatível com a dignidade da Câmara ou faltar com o decoro na sua conduta pública;

IV - que fixar domicílio eleitoral fora do Município;

V - que faltar a um décimo das sessões ordinárias e/ou extraordinárias, salvo a hipótese prevista no § 1º;

VI - que sofrer condenação criminal em sentença transitada em julgado;

VII - quando o decretar a Justiça Eleitoral, nos casos previstos na Constituição Federal;

VIII - que perder ou tiver suspensos os direitos políticos.

§ 1º As ausências não serão consideradas faltas quando acataadas pelo Plenário.

§ 2º É objeto de disposições regimentais o rito a ser seguido nos casos deste artigo, respeitadas as legislações estadual e federal.

§ 3º Nos casos dos incisos I, II, III e IV e VI, a perda do mandato será decidida pela Câmara Municipal de Novo Hamburgo, por voto secreto e maioria absoluta, mediante provocação da respectiva Mesa ou de Partido Político representado na Casa, assegurada ampla defesa.

§ 4º Nos casos previstos nos incisos V, VII, VIII, a perda do mandato será declarada pela Mesa, de ofício ou mediante provocação de qualquer de seus membros, ou de partido político representado na Casa, assegurada ampla defesa.

Art. 26 Não perderá o mandato o Vereador:

I - investido no cargo de Secretário Municipal ou em cargo equivalente em âmbito estadual ou federal.

II - licenciado por motivo de doença ou para tratar, sem remuneração, de assuntos particulares desde que, neste caso, o afastamento não ultrapasse cento e vinte dias por sessão legislativa.

III - licenciado em razão de luto, por falecimento de cônjuge, ascendente, descendente e irmãos, até 5 (cinco) dias;

IV - em licença-maternidade, por 180 (cento e oitenta) dias;

V - em licença paternidade, por 5 (cinco) dias;

VI - em licença por adoção, quando o adotado possuir até 6 (seis) meses completos por 180 (cento e oitenta) dias, quando o adotado possuir até 1(um) ano completo por 120 (cento e vinte) dias, quando o adotado tiver até 4 (quatro) anos completos por 60 (sessenta) dias e quando o adotado tiver de 4 (quatro) a 8 (oito) anos por 30 dias.

Parágrafo único. Na hipótese do inciso I, o Vereador poderá optar pela remuneração do mandato.

Art. 27 Nos casos do artigo anterior e nos de licença, legítimo impedimento e vaga por morte ou renúncia, o Vereador será substituído pelo suplente, convocado nos termos da lei.

§ 1º O legítimo impedimento ou a licença devem ser reconhecidos pela própria Câmara Municipal, e o Vereador declarado afastado será considerado como em pleno exercício de seu mandato.

§ 2º Dentre os casos acima, será devida a remuneração em sua integralidade, quando o afastamento do Vereador ocorrer pelos motivos de doença ou compromisso obrigatório na justiça, mediante atestados comprobatórios, ou falecimento de cônjuge ou companheiro(a), irmão(ã), ascendente ou filhos de qualquer condição.

§ 3º Na hipótese de falecimento do Vereador, a sucessão terá direito a receber o valor da remuneração do falecido referente aos dias de seu falecimento e sepultamento.

§ 4º Em caso de afastamento por motivo de doença, por um prazo superior a quinze dias, a comprovação far-se-á mediante atestado médico fornecido por junta médica indicada pela Mesa Diretora.

§ 5º A junta médica citada anteriormente deverá ser composta por dois médicos indicados pela Mesa Diretora da Câmara e um médico que realizou a consulta e forneceu atestado para o Vereador.

Art. 28 Os Vereadores perceberão a remuneração que lhes for fixada pela Câmara Municipal, no último ano da legislatura anterior, até 30 (trinta) dias antes das eleições.

Art. 29 O servidor público eleito Vereador deve optar entre a remuneração do respectivo cargo e a da vereança, se não houver compatibilidade de horários.

Parágrafo único. Havendo compatibilidade de horários, perceberá a remuneração do cargo e a inerente ao mandato da vereança.

SEÇÃO III DAS ATRIBUIÇÕES DA CÂMARA MUNICIPAL

Art. 30 Compete à Câmara Municipal, com a sanção do Prefeito:

I - legislar sobre todas as matérias atribuídas ao Município pelas Constituições da União e do Estado, e por esta Lei Orgânica;

II - votar:

a) o Plano Plurianual;

b) as Diretrizes Orçamentárias;

c) os Orçamentos Anuais;

d) as Metas Prioritárias;

e) o Plano de Auxílios e Subvenções;

III - promulgar leis;

IV - legislar sobre tributos de competência municipal;

V - legislar sobre a criação e extinção de cargos e funções do Município, bem como fixar e alterar vencimentos e outras vantagens pecuniárias;

VI - votar leis que disponham sobre a alienação e aquisição de bens imóveis;

VII - legislar sobre a concessão de serviços públicos do Município;

VIII - legislar sobre a concessão e permissão de uso de próprios municipais;

IX - dispor sobre a divisão territorial do Município, respeitadas as legislações federal e estadual;

X - criar, alterar, reformar ou extinguir órgãos públicos do Município;

XI - deliberar sobre empréstimos e operações de crédito, bem como a forma e os meios de seu pagamento;

XII - transferir, temporária ou definitivamente, a sede do Município, quando o interesse público o exigir;

XIII - cancelar, nos termos da lei, a dívida ativa do Município, autorizar a suspensão de sua cobrança e a relevação de ônus de juros.

Art. 31 É da competência exclusiva da Câmara Municipal:

I - eleger sua Mesa, elaborar seu Regimento Interno e dispor sobre sua organização e polícia;

II - propor a criação e extinção de cargos de seu quadro de pessoal e serviços, dispor sobre o provimento dos mesmos, fixar e alterar seus vencimentos e outras vantagens;

III - emendar a Lei Orgânica ou reformá-la;

IV - representar, pela maioria de seus membros, para efeito de intervenção no Município;

V - exercer a fiscalização da administração financeira e orçamentária do Município, com o auxílio do Tribunal de Contas do Estado, e julgar as contas do Prefeito;

VI - sustar atos do Poder Executivo que exorbitem da sua competência, ou se mostrem contrários ao interesse público;

VII - fixar a remuneração de seus membros e do Prefeito;

VIII - autorizar o Prefeito a afastar-se do Município por mais de cinco dias úteis;

VIII - autorizar o Prefeito a afastar-se do Município por mais de 15 (quinze) dias; (Redação dada pela Emenda à Lei Orgânica Municipal nº 1/2010, de 14 de julho de 2010)

IX - convocar qualquer Secretário, titular de autarquia ou de instituição de que participe o Município, para prestar informações;

IX - convocar Secretário, titular de autarquia ou de instituição de que participe o Município, para prestar informações e para participar de sessões comunitárias; (Redação dada pela Emenda à Lei Orgânica Municipal nº 2, de 26 de fevereiro de 2015)

X - mudar, temporária ou definitivamente, a sua sede;

XI - dar posse ao Prefeito, bem como declarar extinto o seu mandato nos casos previstos em lei;

XII - conceder licença ao Prefeito;

XIII - suspender a execução, no todo ou em parte, de qualquer ato, resolução ou regulamento municipal, declarado infringente à Constituição, à Lei Orgânica ou às leis, pelo Poder Judiciário;

XIV - criar Comissão Parlamentar de Inquérito;

XV - fixar o número de Vereadores para a legislatura seguinte, até 120 (cento e vinte) dias da respectiva eleição.

Parágrafo único. No caso de não ser fixado o número de Vereadores no prazo do inciso XV, será mantida a composição da legislatura em curso.

SEÇÃO IV DA COMISSÃO REPRESENTATIVA

Art. 32 A Comissão Representativa funciona no recesso da Câmara Municipal e tem as seguintes atribuições:

I - zelar pelas prerrogativas do Poder Legislativo;

II - zelar pela observância da Lei Orgânica;

III - autorizar o Prefeito a se ausentar do Município no caso do inciso VIII, do art. 31;

IV - convocar extraordinariamente a Câmara Municipal;

V - tomar medidas urgentes de competência da Câmara Municipal.

Parágrafo único. As normas relativas ao desempenho das atribuições da Comissão Representativa são estabelecidas no Regimento Interno.

Art. 33 A Comissão Representativa é composta de cinco membros efetivos, inclusive o Presidente, e quatro suplentes, eleitos em votação secreta.

Parágrafo único. A Presidência da Comissão Representativa cabe ao Presidente da Câmara.

Art. 34 A Comissão Representativa deve apresentar relatório dos trabalhos por ela realizados, quando do reinício do período de funcionamento ordinário da Câmara Municipal.

SEÇÃO V DAS LEIS E DO PROCESSO LEGISLATIVO

Art. 35 O processo legislativo compreende a elaboração de:

- I - Emendas à Lei Orgânica;
- II - Leis Ordinárias;
- III - Decretos Legislativos;
- IV - Resoluções;
- V - Leis Complementares.

Parágrafo único. Lei Complementar disporá sobre a redação, a elaboração, a alteração e a consolidação dos atos normativos de que trata este artigo.

Parágrafo único. A Lei Complementar nº 95, de 26 de fevereiro de 1998, com suas modificações, ou normas jurídicas que venham a substituí-la, serão usadas, no que couber, para dispor sobre a elaboração, a redação, a alteração e a consolidação das leis no Município. (Redação dada pela Emenda à Lei Orgânica Municipal nº 3, de 27 de abril de 2015)

Art. 36 São, ainda, entre outras, objeto de deliberação da Câmara Municipal, na forma do Regimento Interno:

- I - autorizações;
- II - indicações;
- III - moções;
- IV - requerimentos.

Art. 36 São ainda, entre outras, objeto de deliberação da Câmara Municipal, na forma do Regimento Interno:

- I - Autorizações;
- II - Indicações;
- III - Moções;
- IV - Requerimentos Comuns;

V - Projeto de Sugestão. (Redação dada pela Emenda à Lei Orgânica Municipal nº 6, de 28 de novembro de 2017)

Art. 37 A Lei Orgânica pode ser emendada através de Emenda à Lei Orgânica Municipal, com “quorum” qualificado e aprovação por, pelo menos, 2/3 (dois terços), mediante proposta:

- I - de Vereadores;
- II - do Prefeito;
- III - dos eleitores do Município.

Parágrafo único. No caso do inciso I, a proposta deverá ser subscrita, no mínimo, por um terço dos membros da Câmara Municipal.

Art. 38 Em qualquer dos casos do artigo anterior, a proposta será discutida e votada em duas sessões, dentro de sessenta dias, a contar de sua apresentação ou recebimento, e ter-se-á por aprovada quando obtiver, em ambas as votações, dois terços dos votos dos membros da Câmara Municipal.

Art. 39 A iniciativa de Projetos de Lei oriundos do Executivo que versem sobre habitação popular, transportes urbanos, proteção ao meio ambiente, saúde e educação deve ser precedida de consulta à população, através de audiência pública.

§ 1º A audiência pública será convocada com antecedência de cinco dias úteis, em jornal de circulação municipal, através de aviso em que conste dia, hora e pauta da audiência.

§ 2º Cópia do referido aviso será afixada em local visível na Câmara Municipal, na Prefeitura Municipal e no local onde se realizará a audiência pública.

§ 3º A ata da referida audiência pública será remetida para o poder legislativo acompanhando o projeto.

Art. 40 A iniciativa das leis municipais, salvo nos casos de competência exclusiva, cabe a qualquer Vereador, ao Prefeito, à Mesa da Câmara Municipal, nos casos específicos previstos no Regimento Interno da Câmara Municipal ou aos eleitores, que a exercerão sob a forma de moção articulada, subscrita, no mínimo, por cinco por cento do eleitorado do Município.

Parágrafo único. Serão objeto de lei complementar propostas referentes aos códigos municipais, ao estatuto dos servidores públicos, ao plano de carreira dos servidores públicos municipais, à Lei do Plano Diretor, à alienação de bens imóveis, bem como a outras matérias previstas nesta Lei Orgânica e na Constituição Federal.

Art. 41 No início ou em qualquer fase de tramitação de projeto de lei de iniciativa exclusiva do Prefeito, este poderá solicitar à Câmara Municipal que o aprecie no prazo de quarenta e cinco dias a contar do pedido.

§ 1º Se a Câmara Municipal não se manifestar sobre o projeto, no prazo estabelecido no “caput” deste artigo, será este incluído na Ordem do Dia, sobrestando-se a deliberação sobre os demais assuntos, para que se ultime a votação.

§ 2º Os prazos deste artigo e seus parágrafos não correrão nos períodos de recesso da Câmara Municipal.

Art. 42 Decorridos 45 (quarenta e cinco) dias da leitura no Expediente de qualquer projeto, a requerimento de qualquer Vereador, o Presidente da Câmara mandará incluí-lo na Ordem do Dia, para ser discutido e votado, mesmo sem parecer.

Art. 43 A matéria constante de projeto de lei rejeitado, assim como a proposta de emenda à Lei Orgânica, rejeitada ou havida por prejudicada será arquivada.

Parágrafo único. Ressalvadas as proposições de iniciativa do Prefeito, a matéria somente poderá constituir objeto de novo projeto, no mesmo ano legislativo, mediante a proposta da maioria absoluta dos membros da Câmara.

Art. 44 Os projetos de lei aprovados pela Câmara Municipal serão enviados ao Prefeito que, aquiescendo, os sancionará.

§ 1º Se o Prefeito considerar o projeto, no todo ou em parte, inconstitucional ou contrário ao interesse público, vetá-lo-á, total ou parcialmente, no prazo de quinze dias úteis, contados da data do recebimento, e comunicará, dentro de quarenta e oito horas, os motivos do veto ao Presidente da Câmara.

§ 2º O veto parcial somente abrangerá texto integral do artigo, parágrafo, inciso ou alínea.

§ 3º Decorrido o prazo de quinze dias, o silêncio do Prefeito importará sanção.

§ 4º Vetado o projeto e devolvido à Câmara Municipal, será ele apreciado dentro de trinta dias a contar de seu recebimento, em votação única, só podendo ser rejeitado pelo voto da maioria absoluta dos membros da Câmara.

§ 5º Se o veto não for mantido, será o projeto enviado, para promulgação, ao Prefeito.

§ 6º Esgotado sem deliberação, o prazo estabelecido no § 4º, o veto será colocado na ordem do dia da sessão imediata, sobrestadas as demais proposições, até sua votação.

§ 7º Se a lei não for promulgada dentro do prazo de quarenta e oito horas pelo Prefeito, nos casos dos §§ 3º e 5º, o Presidente da Câmara Municipal a promulgará, em igual prazo.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS
COZINHEIRO

1.	Alimentos e nutrientes. Fundamentos de alimentação. Fundamentos básicos de nutrição	01
2.	Técnica dietética	21
3.	Higiene e segurança alimentar	23
4.	Higienização de utensílios de cozinha	44
5.	Pré-preparo, preparo e processamento de alimentos	23
6.	Dietas hospitalares	54
7.	Boas práticas para produção, manipulação, conservação e exposição de alimentos	23
8.	Armazenamento de alimentos	57
9.	Saúde e segurança no trabalho	65

ALIMENTOS E NUTRIENTES. FUNDAMENTOS DE ALIMENTAÇÃO. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE NUTRIÇÃO

Alimentação saudável

Para ter uma alimentação saudável, não basta conhecer os nutrientes e o valor nutritivo dos alimentos. É necessário saber a melhor maneira de escolher, preparar, conservar e rotular todos os alimentos que vão ser consumidos. Os cuidados com a higiene pessoal, do ambiente e dos próprios alimentos também são essenciais. Todas essas informações são muito importantes para a nossa saúde e precisam ser usadas no nosso dia-a-dia.

Como escolher os alimentos

O valor nutritivo dos alimentos depende de muitos fatores. Um deles é a época da estação ou da safra (para frutas e vegetais). O cheiro, a cor e a textura dos alimentos também vão influenciar seu valor nutritivo. Tudo isso deve ser observado na hora da escolha e da compra. Para evitar qualquer problema e garantir a compra de um produto saudável, siga essas orientações:

Produtos embalados

Verifique o prazo de validade e outras informações que são importantes, como ingredientes utilizados, composição nutricional, modo de conservação e de preparo.

A embalagem precisa estar perfeita. Não pode estar estufada, enferrujada, amassada ou rasgada.

O produto não deve estar com a cor, cheiro ou consistência alteradas.

Observe se o local de armazenamento está em boas condições, se as prateleiras estão limpas, os refrigeradores e freezers ligados e em temperatura adequada.

Só compre produtos de origem animal com o selo de garantia do Serviço de Inspeção Federal (SIF), do Ministério da Agricultura.

O produtor e/ou indústria devem estar identificados no rótulo, assim como o número de registro do estabelecimento.

Se houver qualquer dúvida sobre o uso e conservação do produto, consulte o serviço de orientação ao cliente do local de venda e da indústria.

Carnes, aves, peixes e ovos

Carne bovina e de porco

Quando frescas, são compactas, apresentam gordura branca e firme, cor vermelho-brilhante e cheiro agradável. Não compre se a carne estiver escura ou esverdeada, o cheiro for desagradável e não houver origem determinada e carimbo de inspeção do Ministério da Agricultura, denominado Serviço de Inspeção Federal (SIF).

Carne moída

Se a carne já estiver moída, tenha a certeza de que a origem é segura e também inspecionada(SIF). Prefira a que já se encontra em embalagem e que contenha data de validade.

Frango e aves

Estão bons quando a cor da pele variar do branco ao amarelo, a superfície for brilhante e firme ao tato. Verifique o carimbo de inspeção (SIF) e a validade.

Ovos

Quando novos, têm a casca pouco porosa, bem limpa e sem rachaduras. Para saber se o ovo está velho, é só colocá-lo numa vasilha com água e sal. Se ele flutuar, é porque está velho. Não use o ovo também se a clara ou gema grudarem na casca, se tiver cheiro diferente, podridão ou sabor anormal.

Peixe, camarão e mariscos

Estão frescos quando os olhos são arredondados, a guelra é vermelha, o cheiro é suave, a pele está brilhante e as escamas firmes. Se você apertar a carne, ela deve voltar à posição rapidamente. O camarão precisa estar com a cabeça presa ao corpo, a carapaça firme, o olho brilhante e o cheiro agradável.

Miúdos (coração, fígado, rins, língua)

Estão bons quando a superfície é brilhante, firme ao tato e a cor é regular, sem pontos brancos. É importante também que não haja mau cheiro.

Embutidos (salsicha, linguiça, salame, mortadela, presunto)

A cor deve ser original, sem fungos ou corantes demais. Salsicha e linguiça não podem ter bolhas de ar ou apresentar líquidos. Observe se o salame não tem bolor, está escuro demais ou endurecido pela perda de água.

Hortaliças e frutas

As hortalças e frutas próprias para consumo não devem apresentar:

Partes ou casca amolecidas, manchadas, mofadas ou de cor alterada.

Polpa amolecida com mofo.

Folhas, raízes e talos murchos, mofados ou estragados.

Qualquer alteração na cor normal.

Qualquer modificação no cheiro característico.

Consistência alterada, esponjosa.

Perfurações, enrugamento.

Excesso ou falta de umidade característica.

Prefira as frutas e verduras da estação. Além de mais econômicas, conservam melhor os nutrientes.

Frequência da compra de alimentos

De quanto em quanto tempo comprar os alimentos? Vai depender da durabilidade do produto.

Alimentos que estragam com facilidade devem ser comprados com mais frequência, ou, então, serem congelados. Isso vale para carnes, aves e pescados. As frutas e os vegetais perdem o valor nutricional facilmente e por isso devem ser comprados frescos e consumidos em pouco tempo.

Os alimentos não perecíveis podem ser estocados e, por isso, não precisam ser comprados com muita frequência. É só levar, a cada vez, uma quantidade maior. É bom lembrar: a quantidade a ser comprada também depende do espaço disponível na despensa!

Como conservar os alimentos

Para que os alimentos sejam conservados da melhor maneira e não estraguem, é preciso prestar atenção nas condições de temperatura, umidade, e no local de armazenamento, entre outros fatores.

Observar a data de validade do produto também é essencial.

Alimentos não perecíveis

Os alimentos não perecíveis, ou seja, que duram muito tempo, não precisam de refrigeração e podem ser armazenados à temperatura ambiente. O local da armazenagem deve ser arejado, limpo e livre de umidade. A temperatura ideal é de 25° C (temperatura ambiente). Os alimentos que não precisam de refrigeração são os cereais (arroz, milho, aveia, etc), grãos (feijão, lentilha, ervilha), farinhas, biscoitos, produtos defumados e desidratados, enlatados e embalados em vidro, óleos, açúcares, leite em pó, além de produtos em embalagens do tipo “longa vida” (papelão esterilizado).

O prazo de validade dos produtos deve ser observado com cuidado.

Para evitar prejuízos, quanto mais perto do prazo de validade estiver o produto, mais rápido ele deverá ser usado.

Hortaliças e frutas

As raízes, frutas e tubérculos que não estiverem maduros devem ser guardados em locais secos e livres de insetos. As frutas e hortaliças não podem ficar expostas ao sol. Precisam estar em local fresco e seco ou serem mantidas na geladeira, para que não acabem ressecadas ou apodrecidas. A temperatura ideal para a conservação varia de um produto para outro.

O que guardar na geladeira

Os produtos que precisam de refrigeração são aqueles que estragam mais facilmente e não podem ficar armazenados por muito tempo. Mas fique atento: nas temperaturas de refrigeração também pode haver crescimento de microorganismos. É importante que a geladeira não esteja com excesso de produtos, pois isso pode afetar sua capacidade de resfriamento, prejudicando a conservação dos alimentos e causando perdas.

As carnes só devem ser conservadas na geladeira se forem ser usadas no mesmo dia. Caso contrário, devem ser congeladas.

Alguns exemplos de alimentos que devem ser guardados na geladeira: ovos, leite, queijo, manteiga, margarina, alguns vegetais e frutas, além de embutidos (presunto, salsicha, lingüiça).

As prateleiras mais altas da geladeira são as mais frias. É nelas que devem ser guardados alimentos como carnes, leite e derivados.

Não misture alimentos crus e cozidos na mesma prateleira, pois os crus podem contaminar os já preparados. E atenção: nunca forre as prateleiras da geladeira com plásticos ou toalhas, pois isso dificulta a circulação do ar frio, prejudicando o bom funcionamento do aparelho.

Coloque os alimentos em recipientes bem fechados. Observe o prazo de validade, sempre. O refrigerador deve ser mantido limpo.

O que deve ser congelado

Os produtos congelados precisam ser conservados em temperatura de -18°C , para evitar o desenvolvimento de microorganismos e o processo de deterioração. Carnes, aves, pescados e hortaliças não devem ser congelados novamente se já tiverem sido descongeladas. É sempre importante observar o prazo de validade.

Conservação do valor nutritivo dos alimentos

As frutas e verduras perdem valor nutritivo com maior facilidade.

Para aproveitar ao máximo os nutrientes desses alimentos, siga as seguintes recomendações:

- Frutas e verduras devem ser consumidas quando estiverem bem frescas. Com o amadurecimento e o tempo de armazenamento, os nutrientes vão se perdendo. Prefira as frutas e verduras da estação, pois, além de mais econômicas, conservam melhor os nutrientes nessa época.

- O ideal é que esses alimentos sejam consumidos inteiros ou em pedaços. Quando frutas e verduras são batidas no liquidificador, algumas vitaminas, como a vitamina C, são perdidas;

Ao cozinhar as verduras, mantenha a tampa da panela fechada.

O melhor é prepará-las no vapor.

- Não cozinhe demais os alimentos, principalmente os vegetais.

- Tente aproveitar a água que sobrou do cozimento na preparação de outro prato, como arroz, sopas, cozidos ou sucos.

- Não coloque nenhuma substância para realçar a cor dos vegetais (como bicarbonato de sódio), pois isso provoca perdas de vitaminas e de minerais.

- Não submeta nenhum alimento a temperaturas altas demais.

Prefira o fogo brando.

- Conserve os alimentos de maneira adequada

A importância dos rótulos dos alimentos

É pela rotulagem que as empresas produtoras de alimentos se comunicam com os consumidores. As empresas colocam na embalagem do produto informações sobre o mesmo e os consumidores consultam a embalagem para saber o que estão comprando.

A Portaria número 42, de 13 de janeiro de 1998, do Ministério da Saúde, trata da rotulagem de alimentos. O objetivo é proteger os consumidores de declarações abusivas ou infundadas que possam induzi-lo ao erro. Com os rótulos, é possível comparar os produtos na hora da compra, seja quanto à qualidade, preço, ingredientes etc.

Algumas das informações que devem estar obrigatoriamente no rótulo são:

- Lista de ingredientes, a não ser que seja um produto único, como leite.

- Conteúdo líquido em peso ou volume.

- Identificação de origem, com endereço do fabricante ou importador.

- Identificação do lote.

- Prazo de validade.

- Preparo e instruções de uso (quando for o caso) e conservação.

- Lista de ingredientes.

- As informações nutricionais (quantidade de calorias e nutrientes) só são obrigatórias se a embalagem fizer alguma menção às propriedades nutricionais, como, por exemplo, “rico em fibras” ou “diet” etc.

- Com a leitura do rótulo, é possível conhecer melhor o produto.

Seguir as instruções de preparo e armazenamento ajudam no rendimento e na conservação do valor nutritivo do alimento. Também pode facilitar o seu aproveitamento pelo organismo.

Higiene dos alimentos

Definição de higiene

Higiene é a ciência que tem como objetivo preservar a saúde e prevenir doenças através de práticas de limpeza ou higienização.

Existem diversos tipos de higiene, mas as de importância relacionadas com os alimentos são a higiene pessoal, ambiental e, claro, dos alimentos.

Os microorganismos

Para entender melhor o sentido de higiene, é preciso saber o que são os microorganismos.

Os microorganismos ou micróbios são seres vivos, assim como os homens e os animais, mas a maioria é invisível a olho nu e só pode ser vista com um aparelho especial, o microscópio. As bactérias, fungos e vírus são exemplos de microorganismos.

Como qualquer outro ser vivo, eles se reproduzem, se multiplicam.

A diferença é que os micróbios são muitíssimo mais rápidos que o homem e esse é o grande problema. A maioria das bactérias, em quantidades pequenas, não faz mal ao homem. Mas em grandes quantidades, ou seja, quando se multiplicam várias vezes,

elas provocam doenças e podem até matar! Existem bactérias que até mesmo em pouquíssimas quantidades podem prejudicar o homem...

Os microorganismos são encontrados por toda parte: no ar, na água, na terra, no nosso corpo, mãos, pés, unhas, nariz, cabelos, olhos, barba... Para viverem, eles precisam de água e de alimentos, além de tempo e temperatura ideal para se multiplicarem.

As bactérias se reproduzem com maior facilidade em temperaturas entre 15° C e 70o C. Ou seja, a temperatura ambiente e as temperaturas dos alimentos frios ou mornos são ideais para que elas se multipliquem.

O homem é o principal “meio de transporte” da bactéria até o alimento. Isso acontece quando não possui bons hábitos de higiene, seja com cuidados pessoais, do ambiente ou do próprio alimento.

Higiene pessoal

Os cuidados de higiene pessoal devem ser tomados especialmente pelos manipuladores de alimentos, isto é, pelos indivíduos que trabalham com o preparo de alimentos. Mas isso não significa que as demais pessoas não tenham que se preocupar com esse assunto. Pelo contrário! São atitudes que devem fazer parte do dia-a-dia de todos nós, para preservar a saúde e prevenir doenças. Aqui estão algumas recomendações:

- Tomar banho todos os dias e manter-se limpo.
- Manter as unhas limpas e cortadas.
- Escovar os dentes após as refeições.
- Usar roupas limpas.
- Lavar as mãos:
 - antes de pegar em alimentos;
 - antes de comer qualquer alimento;
 - depois de ir ao banheiro;
 - depois de pegar em dinheiro, em algum objeto sujo ou em animais.

Algumas recomendações são específicas para os manipuladores de alimentos:

- Lavar as mãos:
 - toda vez que mudar de atividade durante o trabalho;
 - depois de tocar nos cabelos;
 - depois de usar o banheiro;
 - ao tocar alguma parte do corpo;
 - quando fumar ou assoar o nariz;
 - entre a manipulação de alimentos crus e cozidos;
 - sempre que entrar na cozinha;
 - depois de comer;
 - depois de mexer na lixeira.
- Manter as unhas curtas e sem esmalte.
- Não usar brincos, relógios, broches, anéis e outros acessórios enquanto estiver preparando os alimentos.

- Manter o uniforme sempre limpo.

- Usar touca e sapatos fechados.

- Não comer durante o preparo dos alimentos.

- Lavar as mãos com sanitizante ou água limpa, sabão e desinfetante.

Uso de máscara e luvas

A máscara deve ser usada por funcionário que prepara alimentos servidos crus e por funcionário resfriado, gripado ou com alguma doença do nariz ou da boca. As luvas devem ser usadas por funcionário que prepara alimentos servidos crus ou quando está em contato próximo com alimentos já preparados. Devem ser colocadas quando as mãos estiverem limpas. O uso de luvas NÃO dispensa adequada higienização das mãos!

As luvas devem ser trocadas sempre que se reiniciar o trabalho. A pessoa que está preparando os alimentos deve tirar as luvas ao sair da cozinha, antes de atender o telefone e de fazer qualquer outra atividade não relacionada com o preparo do alimento. Não se deve tocar em alimentos crus e cozidos com a mesma luva.

Quando temos bons hábitos de higiene pessoal, as quantidades de bactérias presentes são bem menores e o risco de acontecer algum problema também!

Higiene ambiental

Algumas dicas para manter o ambiente em condições adequadas de higiene são:

- Limpar equipamentos e utensílios logo após o uso.
- Limpar as superfícies usadas no preparo dos alimentos e o piso depois de preparar cada refeição.
- Não esquecer a limpeza dos refrigeradores a cada 15 dias e das janelas e portas uma vez por mês.
- Manter as áreas da cozinha livre de restos de alimentos.
- Conservar as latas de lixo tampadas, limpas e afastadas dos alimentos, para evitar o acesso de insetos.
- Não deixar que entrem na cozinha pessoas que não tenham cumprido o ritual de higienização pessoal.

Importância da higiene dos alimentos

O ser vivo tem “instintos naturais” de alimentação, defesa e orientação. No homem, porém, tais mecanismos naturais não são suficientes para sua adaptação às novas condições de vida. Por isso, a criança é o mais indefeso dos seres vivos, precisando do cuidado contínuo dos adultos.

Os cuidados que a criança recebe da família ou escola dependem especialmente do seu padrão sociocultural e econômico. O grupo social a que pertence, portanto, acabará determinando o seu padrão alimentar e a qualidade dos cuidados a ela prestados. Tanto o padrão alimentar como os serviços prestados podem ser orientados por uma equipe bem preparada, que vai procurar fazer com que as informações sejam aproveitadas ao máximo, mas sempre de acordo com os recursos disponíveis e a situação local.

Um dos primeiros passos para que essa orientação seja proveitosa é realizar atividades com as crianças envolvendo conceitos básicos sobre o tema Higiene, muito relacionado com a qualidade de vida.

Os aspectos sanitários vêm sendo bastante discutidos e salientados por profissionais de saúde, pelo governo, e até mesmo pela população em geral, que atualmente está mais atenta e preocupada com as condições higiênicas dos alimentos, do ambiente e do pessoal envolvidos no preparo de refeições. Assim, é cada vez maior a cobrança para que sejam cumpridas as normas de higiene estabelecidas por órgãos competentes.

A higiene dos alimentos depende de muitos fatores, tais como higiene pessoal e do ambiente; características dos alimentos; condições de conservação e de preparo, entre outros. As pessoas que trabalham com o preparo de alimentos, isto é, os manipuladores de alimentos, estão diariamente em contato com outras pessoas que podem apresentar microorganismos causadores de doenças.

Podem ser doenças de forma aparente, como a gripe, ou de forma inaparente, como em portadores de febre tifóide. Por isso mesmo, os manipuladores precisam se proteger mantendo ativa a resistência normal de seu organismo através de medidas preventivas e hábitos higiênicos. Os microorganismos causadores de doenças aproveitam as situações de falhas sanitárias no manuseio de alimentos para determinarem doença no homem.

Assim, quando se tem o cuidado de tomar uma série de medidas higiênicas, é possível prevenir a transmissão de diversos tipos de doenças, permitindo o bem estar de crianças e adultos.

Higiene dos alimentos

Na hora de escolher e consumir um alimento, não é só o valor nutritivo que conta. É muito importante observar as condições de higiene em que ele se encontra. Caso contrário, o alimento pode contribuir para o aparecimento de doenças ou até mesmo a morte.

Algumas recomendações são:

- Tocar nos alimentos apenas antes de cozinhá-los ou na hora de lavá-los (e com as mãos bem limpas!).
- Beber somente água filtrada ou fervida.
- Lavar muito bem as verduras, legumes e frutas, usando sabão, gotas de água sanitária, ou vinagre e água corrente, se possível filtrada ou fervida.
- Fazer a comida perto do horário de servi-la.
- Escolher alimentos fiscalizados pelo Ministério da Agricultura e que apresentem o selo do Serviço de Inspeção Federal (SIF).

Não comprar ovos, frango e leite de origem clandestina.

• Cozinhar bem os alimentos. Carnes, aves e peixes devem ser cozidos em temperatura superior a 70 graus, para eliminar a maior parte das contaminações. Os alimentos que estiverem congelados devem ser muito bem descongelados antes de serem preparados e cozidos.

• Fazer a quantidade certa para evitar sobras. Quando a comida esfria à temperatura ambiente, os microorganismos começam a proliferar e a comida pode estragar.

• Guardar sobras com muito cuidado. As sobras de alimentos devem ser guardadas na geladeira, em temperatura igual ou inferior a 10 graus. No caso de comida de criança, o melhor é não guardar. Todo alimento na geladeira deve estar embalado ou acondicionado em pote fechado.

• Aquecer bem os alimentos que foram refrigerados. O ideal é mexer, misturar para aquecer por igual, juntando água, se possível, para permitir a fervura que mata os micróbios.

• Não misturar alimentos crus com cozidos. Quando se corta um frango cru, por exemplo, deve-se lavar muito bem a faca e a tábua antes de cortar a ave cozida ou assada.

• Evitar o uso de tábuas de madeira e colheres de pau. É melhor usar tábuas de polietileno e colheres de plástico resistente.

• Proteger alimentos de insetos e animais. Eles transportam micróbios que causam doenças. O ideal é guardar os alimentos em vasilhas fechadas.

• Não falar, tossir ou espirrar em cima dos alimentos.

• Não comer alimentos com aparência, textura ou cheiro estranhos.

• Ler com atenção o rótulo do alimento.

• Verificar o prazo de validade.

• Conservar em local apropriado.

Alimento contaminado X alimento estragado

Os comportamentos de higiene relacionados aos alimentos são importantes para que eles não fiquem contaminados ou até mesmo estragados. Mas qual a diferença?

Um alimento contaminado é aquele que contém bactérias prejudiciais à saúde, mas que continua com cheiro, gosto e aparência normais.

Um alimento estragado é aquele que já tem cheiro, sabor e aparência modificados (alimento podre). Isso acontece porque esse alimento já estava contaminado e, com o passar do tempo, as bactérias se multiplicaram.

Tanto os alimentos contaminados como os estragados podem causar problemas como diarreia, vômitos e até a morte. Mas os alimentos contaminados são muito mais perigosos que os estragados, já que não conseguimos perceber, pela aparência, que eles estão ruins. Quando os alimentos estão estragados, é fácil saber que eles não devem ser consumidos. MAS ATENÇÃO: muitas vezes as crianças não conhecem o cheiro e o gosto normal de uma comida e comem um alimento estragado sem saber que ele não está bom. Isso é perigosíssimo!!

Um alimento também pode estar contaminado ou estragado em apenas uma parte. Isso explica porque às vezes as pessoas comem da mesma comida e só algumas passam mal.

Quando temos bons hábitos de higiene, a quantidade de bactérias presentes em nosso meio são bem menores e o risco de acontecer algum problema também! por isso é tão importante manter-se sempre limpo e cuidar da limpeza do ambiente e dos alimentos corretamente.

Preservação do meio ambiente e alimentação

Lugar de lixo é no lixo

O lixo despejado a céu aberto atrai micróbios, insetos e roedores, que podem provocar uma série de doenças no homem, contaminar alimentos, animais e meio ambiente.

Quando o lixo é despejado na água (rio, mar, etc), ele contamina os animais e plantas aquáticos. Pior: polui a própria água, podendo contaminar os alimentos e também o homem. É um terrível ciclo vicioso!



Cuidados com o lixo

Os restos de alimentos têm lugar certo! O ideal seria que não existissem sobras de alimentos, mas como isso é inevitável, alguns cuidados devem ser tomados para que o lixo não prejudique o meio ambiente:

- As latas de lixo devem estar bem tampadas e longe dos alimentos.
- As latas de lixo devem ser de fáceis de lavar e de material bem resistente, para que não quebrem ou rasguem, derramando o lixo.
- O lixo deve ser coletado pelo Serviço de Limpeza Urbana (SLU).

Caso isso não ocorra, deverá ser queimado ou enterrado.

- Algumas sobras de alimentos podem ser aproveitadas como adubo para as plantas. É o caso das cascas de frutas, de verduras e de ovo.

GRUPOS DE ALIMENTOS - SÍNTESE

		NUTRIENTE	EXEMPLOS
CONSTRUTORES	FUNÇÃO Fornecer material para construção e reparo dos tecido do organismo como: pele, músculos, unhas, ossos, e sangue	Proteínas	Leites e derivados (queijos, coalhadas, iogurtes) Carnes (boi, frango, porco, peixe) Ovos Leguminosas (feijões, soja, ervilha, lentilha, grão de bico)
ENERGÉTICOS	Fornecer energia ao organismo para realização de atividades como: andar, respirar, digerir, brincar, correr, batimentos cardíacos. Eles devem ser consumidos com moderação	Carboidratos Lipídios	Cereais (arroz, milho, trigo, aveia, cevada) Farinhas Pães Feculentos (batata, cará, inhame, mandioca, mandioquinha) Massas Açúcares (refinado, mascavo, melado, rapadura, mel) Castanhas (nozes, avelãs...) Biscoitos Gorduras (óleos, azeite, manteiga, margarina, banha) Doces em geral
REGULADORES	Regular as funções do organismo como: pressão arterial, defesa do organismo, funcionamento do intestino e glândulas	Vitaminas Minerais Água Fibras	Verduras Legumes Frutas Cereais integrais (trigo, aveia, centeio, arroz integral...)

PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Outra forma de se agrupar os alimentos necessários para a elaboração de cardápios saudáveis é por meio da Pirâmide dos Alimentos. A Pirâmide dos Alimentos é o guia para uma alimentação saudável. O método mostra a quantidade e os tipos de alimentos que devemos comer todos os dias.

Uma pessoa saudável pode ingerir com moderação todos os tipos de alimentos. A moderação está em consumir todos na quantidade certa.

Os alimentos estão distribuídos em quatro níveis, de acordo com o nutriente que mais se destaca na sua composição:

Primeiro Nível

Base da Pirâmide – São os alimentos fontes de carboidratos. Temos os cereais (arroz, aveia, trigo, centeio, milho), pães, farinhas, massas e feculentos (batata, mandioca, cará, inhame, mandioquinha)