



CÓD: OP-024JL-23
7908403538072

PARAÍSO DO TOCANTINS – TO

PREFEITURA MUNICIPAL DE PARAÍSO DO TOCANTINS – TOCANTINS

Auxiliar de Serviços Gerais

EDITAL 001/2023

Língua Portuguesa

1. Compreensão e interpretação de textos informativos	5
2. Sílabas e tonicidade. Separação silábica	15
3. Acentuação gráfica.....	15
4. Emprego de letras.....	16
5. Homônimos e parônimos	17
6. Flexão nominal e verbal	17
7. Emprego de pronomes pessoais	23
8. Concordância nominal e verbal	24
9. Regência nominal e verbal.....	26
10. Crase	27
11. Reestruturação de frases	27
12. Pontuação	29

Noções de Matemática

1. Números: adição, multiplicação, subtração. Números negativos. Números decimais. Expressões numéricas. Conjuntos Numéricos, MMC e MDC.....	35
2. Unidades de medidas.	45
3. Razão, proporção	47
4. porcentagem.....	48
5. Juros.....	49
6. Soluções de problemas.	51

Higiene e Segurança do Trabalho

1. Prevenção de doenças: alimentação saudável, prática de atividades físicas, vacinações e exames preventivos	53
2. Perigos para a saúde no ambiente de trabalho: agentes perigosos químicos, físicos ou biológicos que podem causar doenças ou desconforto.....	58
3. Medidas para prevenção de acidentes de trabalho.....	62
4. Roupas adequadas para os trabalhos de limpeza e conservação externos como capina, recolhimento de resíduos, trabalhos de alvenaria e pintura	70
5. EPIs- Equipamentos de proteção individual, quais são, importância, quando devem ser usados.....	72
6. Riscos na utilização de ferramentas, utensílios e máquinas no trabalho.....	73
7. Cuidados no manuseio de energia elétrica.....	80
8. Cuidados no trânsito (pedestre) e no transporte coletivo	81
9. Prevenção e medidas imediatas nos casos de: engasgos, queimaduras, quedas, choque elétrico, atropelamento, mal súbito (desmaio, vômitos, AVC etc.)	82
10. Comissão Interna de Prevenção de Acidentes -CIPA.....	99

Conhecimentos Específicos

Auxiliar de Serviços Gerais

1. Conhecimentos básicos para a realização de serviços de higienização e limpeza em locais como: copa, cozinha, banheiro e lavanderia	103
2. Conhecimentos básicos de arrumação e organização de ambientes.....	105
3. Noções básicas de limpeza e conservação de móveis e equipamentos.....	106
4. Conhecimentos técnicos básicos de identificação e utilização de máquinas e ferramentas em geral relacionadas à atividade do cargo	110
5. Conhecimentos básicos de utilização e armazenamento de materiais de limpeza	114
6. Noções básicas de manipulação, estocagem e conservação de alimentos.....	115
7. Noções básicas de higiene e saúde pessoal.	115
8. Conhecimentos de coleta, armazenamento e reciclagem de lixo.....	119
9. Noções de trabalho em equipe e relacionamento interpessoal	123

- Crônica
- E-mail
- Lista
- Manual
- Notícia
- Poema
- Propaganda
- Receita culinária
- Resenha
- Seminário

Vale lembrar que é comum enquadrar os gêneros textuais em determinados tipos textuais. No entanto, nada impede que um texto literário seja feito com a estruturação de uma receita culinária, por exemplo. Então, fique atento quanto às características, à finalidade e à função social de cada texto analisado.

ARGUMENTAÇÃO

O ato de comunicação não visa apenas transmitir uma informação a alguém. Quem comunica pretende criar uma imagem positiva de si mesmo (por exemplo, a de um sujeito educado, ou inteligente, ou culto), quer ser aceito, deseja que o que diz seja admitido como verdadeiro. Em síntese, tem a intenção de convencer, ou seja, tem o desejo de que o ouvinte creia no que o texto diz e faça o que ele propõe.

Se essa é a finalidade última de todo ato de comunicação, todo texto contém um componente argumentativo. A argumentação é o conjunto de recursos de natureza linguística destinados a persuadir a pessoa a quem a comunicação se destina. Está presente em todo tipo de texto e visa a promover adesão às teses e aos pontos de vista defendidos.

As pessoas costumam pensar que o argumento seja apenas uma prova de verdade ou uma razão indiscutível para comprovar a veracidade de um fato. O argumento é mais que isso: como se disse acima, é um recurso de linguagem utilizado para levar o interlocutor a crer naquilo que está sendo dito, a aceitar como verdadeiro o que está sendo transmitido. A argumentação pertence ao domínio da retórica, arte de persuadir as pessoas mediante o uso de recursos de linguagem.

Para compreender claramente o que é um argumento, é bom voltar ao que diz Aristóteles, filósofo grego do século IV a.C., numa obra intitulada “Tópicos: os argumentos são úteis quando se tem de escolher entre duas ou mais coisas”.

Se tivermos de escolher entre uma coisa vantajosa e uma desvantajosa, como a saúde e a doença, não precisamos argumentar. Suponhamos, no entanto, que tenhamos de escolher entre duas coisas igualmente vantajosas, a riqueza e a saúde. Nesse caso, precisamos argumentar sobre qual das duas é mais desejável. O argumento pode então ser definido como qualquer recurso que torna uma coisa mais desejável que outra. Isso significa que ele atua no domínio do preferível. Ele é utilizado para fazer o interlocutor crer que, entre duas teses, uma é mais provável que a outra, mais possível que a outra, mais desejável que a outra, é preferível à outra.

O objetivo da argumentação não é demonstrar a verdade de um fato, mas levar o ouvinte a admitir como verdadeiro o que o enunciador está propondo.

Há uma diferença entre o raciocínio lógico e a argumentação. O primeiro opera no domínio do necessário, ou seja, pretende demonstrar que uma conclusão deriva necessariamente das premissas propostas, que se deduz obrigatoriamente dos

postulados admitidos. No raciocínio lógico, as conclusões não dependem de crenças, de uma maneira de ver o mundo, mas apenas do encadeamento de premissas e conclusões.

Por exemplo, um raciocínio lógico é o seguinte encadeamento:

A é igual a B.

A é igual a C.

Então: C é igual a B.

Admitidos os dois postulados, a conclusão é, obrigatoriamente, que C é igual a A.

Outro exemplo:

Todo ruminante é um mamífero.

A vaca é um ruminante.

Logo, a vaca é um mamífero.

Admitidas como verdadeiras as duas premissas, a conclusão também será verdadeira.

No domínio da argumentação, as coisas são diferentes. Nele, a conclusão não é necessária, não é obrigatória. Por isso, deve-se mostrar que ela é a mais desejável, a mais provável, a mais plausível. Se o Banco do Brasil fizer uma propaganda dizendo-se mais confiável do que os concorrentes porque existe desde a chegada da família real portuguesa ao Brasil, ele estará dizendo-nos que um banco com quase dois séculos de existência é sólido e, por isso, confiável. Embora não haja relação necessária entre a solidez de uma instituição bancária e sua antiguidade, esta tem peso argumentativo na afirmação da confiabilidade de um banco. Portanto é provável que se creia que um banco mais antigo seja mais confiável do que outro fundado há dois ou três anos.

Enumerar todos os tipos de argumentos é uma tarefa quase impossível, tantas são as formas de que nos valem para fazer as pessoas preferirem uma coisa a outra. Por isso, é importante entender bem como eles funcionam.

Já vimos diversas características dos argumentos. É preciso acrescentar mais uma: o convencimento do interlocutor, o auditório, que pode ser individual ou coletivo, será tanto mais fácil quanto mais os argumentos estiverem de acordo com suas crenças, suas expectativas, seus valores. Não se pode convencer um auditório pertencente a uma dada cultura enfatizando coisas que ele abomina. Será mais fácil convencê-lo valorizando coisas que ele considera positivas. No Brasil, a publicidade da cerveja vem com frequência associada ao futebol, ao gol, à paixão nacional. Nos Estados Unidos, essa associação certamente não surtiria efeito, porque lá o futebol não é valorizado da mesma forma que no Brasil. O poder persuasivo de um argumento está vinculado ao que é valorizado ou desvalorizado numa dada cultura.

Tipos de Argumento

Já verificamos que qualquer recurso linguístico destinado a fazer o interlocutor dar preferência à tese do enunciador é um argumento. Exemplo:

Argumento de Autoridade

É a citação, no texto, de afirmações de pessoas reconhecidas pelo auditório como autoridades em certo domínio do saber, para servir de apoio àquilo que o enunciador está propondo. Esse recurso produz dois efeitos distintos: revela o conhecimento do produtor do texto a respeito do assunto de que está tratando; dá ao

As variações de registro ocorrem de acordo com o grau de formalismo existente na situação de comunicação; com o modo de expressão, isto é, se trata de um registro formal ou escrito; com a sintonia entre interlocutores, que envolve aspectos como graus de cortesia, deferência, tecnicidade (domínio de um vocabulário específico de algum campo científico, por exemplo).

Expressões que demandam atenção

- acaso, caso – com se, use acaso; caso rejeita o se
- aceitado, aceito – com ter e haver, aceitado; com ser e estar, aceito
- acendido, aceso (formas similares) – idem
- à custa de – e não às custas de
- à medida que – à proporção que, ao mesmo tempo que, conforme
- na medida em que – tendo em vista que, uma vez que
- a meu ver – e não ao meu ver
- a ponto de – e não ao ponto de
- a posteriori, a priori – não tem valor temporal
- em termos de – modismo; evitar
- enquanto que – o que é redundância
- entre um e outro – entre exige a conjunção e, e não a
- implicar em – a regência é direta (sem em)
- ir de encontro a – chocar-se com
- ir ao encontro de – concordar com
- se não, senão – quando se pode substituir por *caso não*, separado; quando não se pode, junto
- todo mundo – todos
- todo o mundo – o mundo inteiro
- não pagamento = hífen somente quando o segundo termo for substantivo
- este e isto – referência próxima do falante (a lugar, a tempo presente; a futuro próximo; ao anunciar e a que se está tratando)
- esse e isso – referência longe do falante e perto do ouvinte (tempo futuro, desejo de distância; tempo passado próximo do presente, ou distante ao já mencionado e a ênfase).

Expressões não recomendadas

- a partir de (a não ser com valor temporal).
Opção: **com base em, tomando-se por base, valendo-se de...**
- através de (para exprimir “meio” ou instrumento).
Opção: **por, mediante, por meio de, por intermédio de, segundo...**
- devido a.
Opção: **em razão de, em virtude de, graças a, por causa de.**
- dito.
Opção: **citado, mencionado.**
- enquanto.
Opção: **ao passo que.**
- inclusive (a não ser quando significa incluindo-se).
Opção: **até, ainda, igualmente, mesmo, também.**
- no sentido de, com vistas a.
Opção: **a fim de, para, com a finalidade de, tendo em vista.**
- pois (no início da oração).
Opção: **já que, porque, uma vez que, visto que.**
- principalmente.
Opção: **especialmente, sobretudo, em especial, em particular.**

de Trabalho – LTCAT. É também referência para a emissão do Perfil Profissiográfico Previdenciário – PPP e para a atualização do PPRA – Programa de Prevenção de Riscos Ambientais.

Análise de Modos de Falha e Efeitos (AMFE)⁴

A Análise de Modos de Falha e Efeitos (AMFE), do inglês *Failure Modes and Effects Analysis* (FMEA), é uma técnica para análise de riscos que consiste no exame de componentes individuais, com o objetivo de avaliar os efeitos que eventuais falhas podem causar no comportamento de um determinado sistema; é, portanto, uma análise sistemática com ênfase nas falhas de componentes, não considerando falhas operacionais ou erros humanos.

É importante ressaltar que também não é objetivo da AMFE estabelecer as combinações de falhas dos equipamentos ou a as sequências das mesmas, mas sim estabelecer como as falhas individuais podem afetar diretamente ou contribuir de forma relevante ao desenvolvimento de um evento indesejado que possa acarretar consequências significativas.

A aplicação da técnica AMFE, em sistemas ou plantas industriais, permite analisar como podem falhar os diferentes componentes, equipamentos ou sistemas, de forma que possam ser determinados os possíveis efeitos decorrentes dessas falhas permitindo, consequentemente, definir alterações de forma a aumentar a confiabilidade dos sistemas em estudo, ou seja, diminuir a probabilidade da ocorrência de falhas indesejáveis.

A AMFE é basicamente um método qualitativo que estabelece, de forma sistemática, uma lista de falhas com seus respectivos efeitos e pode ser de fácil aplicação e avaliação para a definição de melhorias de projetos ou modificações em sistemas ou plantas industriais.

Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA)

O PPRA (Programa de Prevenção de Riscos Ambientais), é um programa de segurança que visa à preservação da saúde e da integridade dos trabalhadores por meio do estudo dos riscos existentes no ambiente do trabalho e da implementação de medidas de segurança para proteger os trabalhadores destes riscos.

A elaboração e implementação do PPRA é obrigatória para todos os empregadores e instituições que admitam trabalhadores como empregados, ou seja, sua elaboração não está condicionada ao grau de risco da atividade ou quantidade de empregados.

Além disso, trata-se de um programa de ação contínua, que deve ser frequentemente reavaliado e fiscalizado, bem como deve contemplar um planejamento anual com determinação de metas, prioridades, estratégia e metodologia de ações, forma de monitoramento e medidas de controle e proteção individual e coletiva.

Nesse sentido, a Norma Regulamentadora nº9, do Ministério do Trabalho e Emprego estabelece a obrigatoriedade da elaboração e implementação do Programa de Prevenção de Riscos Ambientais – PPRA por parte de todos os empregadores e regulamenta esta matéria.

MEDIDAS PARA PREVENÇÃO DE ACIDENTES DE TRABALHO

A Lei 8.213/91, que trata dos Planos de Benefícios da Previdência Social, conceitua acidente do trabalho como sendo o acidente que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço da empresa, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho, vejamos:

Lei nº. 8.213/91

Art. 19. Acidente do trabalho é o que ocorre pelo exercício do trabalho a serviço de empresa ou de empregador doméstico ou pelo exercício do trabalho dos segurados referidos no inciso VII do art. 11 desta Lei, provocando lesão corporal ou perturbação funcional que cause a morte ou a perda ou redução, permanente ou temporária, da capacidade para o trabalho.

Segundo o Observatório Digital de Saúde e Segurança do Trabalho⁵ desenvolvido e mantido pelo Ministério Público do Trabalho em cooperação com a Organização Internacional do Trabalho (OIT) foram registrados cerca de 3.879.755 de acidentes de trabalho, entre 2012 e 2017, sendo que dentre eles, 21,03% resultaram em cortes e lacerações, 17,50% em fratura, 15,74% em contusão ou esmagamento, 1,12% em amputação ou enucleação e por fim, 14.412 mortes foram notificadas no mesmo período.

Ainda de acordo com a Lei nº. 8.213/91, também são consideradas como acidente de trabalho, as doenças profissionais (aquelas produzidas ou desencadeadas pelo exercício do trabalho peculiar a determinada atividade e constante da respectiva relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e da Previdência Social) e as doenças do trabalho (aquelas adquiridas ou desencadeadas em função de condições especiais em que o trabalho é realizado e com ele se relacione diretamente, constante da relação elaborada pelo Ministério do Trabalho e da Previdência Social).

Sob todos os aspectos em que possam ser analisados, os acidentes e doenças decorrentes do trabalho apresentam fatores extremamente negativos para a empresa, para o trabalhador acidentado e para a sociedade.

As altas taxas de acidentes e doenças registradas pelas estatísticas oficiais expõem os elevados custos e prejuízos humanos, sociais e econômicos que custam muito para o País, considerando apenas os dados do trabalho formal.

O somatório das perdas, muitas delas irreparáveis, é avaliado e determinado levando-se em consideração os danos causados à integridade física e mental do trabalhador, os prejuízos da empresa e os demais custos resultantes para a sociedade.⁶

Equiparação à Acidente de Trabalho

A Lei 8.213/1991 equiparou ainda a doença ocupacional (ocorre em função da atividade desenvolvida e condições em que o trabalho é realizado) ao acidente de trabalho.

Eis o que o artigo 21, da referida lei traz:

⁵ <https://observatoriosst.mpt.mp.br/>

⁶ http://www.mdic.gov.br/arquivos/dwnl_1227209981.pdf

⁴ www.ctec.ufal.br

Limpeza Com Máquina de Lavar Tipo Enceradeira Automática

É utilizada para limpeza de pisos com máquinas, que possuem tanque para soluções de detergente dosado diretamente para a escova, o que diminui o esforço e risco para o trabalhador.

Limpeza Seca

Consiste-se na retirada de sujidade, pó ou poeira, mediante a utilização de vassoura (varreduras seca), e/ou aspirador. A limpeza com vassouras é recomendável em áreas descobertas, como estações, pátios, etc.

Já nas áreas cobertas, se for necessário a limpeza seca, esta deve ser feita com aspirador.

Manutenção e Conservação

Os benefícios de se promover a manutenção e conservação são:

- Maior durabilidade do tratamento e brilho constante;
- Menor custo/benefício;
- Facilidade na limpeza.

A manutenção e conservação pode ser feita através de:

• Remoção das sujidades sólidas, aplicando *mop* seco constantemente;

• Remoção das sujidades aderidas, com *mop* úmido e detergente neutro;

• Remoção das sujidades impregnadas, lavando com enceradeira de baixa rotação, com o disco limpador e detergente que não agrida o tratamento do piso.

Recamadas ou restauração

Mesmo havendo todos os cuidados e adotando-se os procedimentos da manutenção do impermeabilizante, com o passar do tempo, é inevitável o desgaste da camada superior, que recebe todo atrito, sendo necessário se efetuar a restauração do impermeabilizante.

Os procedimentos a serem adotados são:

• Remoção das sujidades sólidas e soltas do piso com *mop* seco;

• Remoção das sujidades impregnadas, lavando com enceradeira de baixa rotação, com o disco limpador e detergente que não agrida o tratamento do piso;

• Uma vez eliminadas todas as sujidades, deve-se enxaguar o piso até que ele esteja isento de qualquer tipo de resíduo;

• Secar totalmente o piso e aplicar uma camada do impermeabilizante sobre ele;

• Aguardar o tempo necessário e proceder ao lustro.

Barreiras de contenção de sujidade

Na entrada dos ambientes, recomenda-se a utilização de barreiras de contenção de sujidade, como tapetes ou equipamentos que gerem cortinas de ar, impedindo a entrada de detritos, diminuindo o atrito dos sapatos sobre o piso, aumentando a durabilidade do tratamento.

Limpeza vidros e janelas

Material a ser utilizado: esponjas, baldes, panos macios, escada, rodo de mão equipamento de proteção individual (EPI), óculos de segurança.

Etapas:

• Remover os acessórios utilizados na janela (telas protetoras) e escovar ou lavar as telas;

• Limpar o peitoril da janela, do lado de dentro e do lado de fora com pano úmido;

• Limpar a janela primeiramente por fora com uma esponja e um agente de limpeza;

• Ao terminar a limpeza externa iniciar a limpeza interna;

• Inicie a limpeza do lado superior à esquerda do vidro da janela movendo a sua mão para a direita. Quando alcançar o lado direito, retorne para a esquerda, ligeiramente abaixo e continue a limpeza dessa maneira;

• Utilize um pano macio para secagem. Realizar os mesmos movimentos recomendados na lavagem;

• Inspeccionar seu trabalho limpo e guarde todo material, deixando o local organizado;

• Lavar os equipamentos de proteção individual e guarda-los de forma adequada e organizada.

Limpeza de tetos

Para realizar a limpeza do teto deve-se usar óculos de segurança e protetor facial. A operação deve ser realizada primeiramente antes de qualquer outra, obedecendo sempre a sequência de cima para baixo e a sequência do fundo para a porta. Limpe os cantos removendo sujeiras visíveis.

Material a ser utilizado: escada, rodo, água, pano limpo, luvas, óculos de segurança.

Etapas:

• Com o material no local, subir os degraus da escada com um pano umedecido em água;

• Dobrar o pano em quadrados para obter mais faces de limpeza ou envolve-lo totalmente em um rodo;

• Fazer o uso da aplicação em linhas paralelas de forma que toda a área seja limpa;

• Trocar a água da limpeza sempre que necessário para manter o trabalho bem feito;

• Inspeccionar seu trabalho, lavar e guardar todo material utilizado no local indicado a fim de organizá-lo afim de deixá-lo pronto.

Limpeza de pias

Material a ser utilizado: Pano macio, solução desinfetante e solução detergente, esponja abrasiva, luvas de borracha, e jarro.

Etapas:

• Juntar o material e levá-lo a área desejada para utilização;

• Coloque as luvas de borracha para proteção;

• Molhar a esponja na solução de limpeza e aplicar;

• Esfregar toda a pia, inclusive colunas e torneiras.

Limpeza de sanitários

Material a ser utilizado: pano e vassoura, esponja e/ou escova, baldes, solução detergente e desinfetante, luvas de borracha, equipamento de proteção individual.

Etapas:

• Calçar as luvas de borracha para proteção;

• Levantar a tampa dos vasos e puxar a descarga;

• Despejar hipoclorito de sódio (água sanitária) a 1% dentre e nas bordas do vaso;

• Esfregar cuidadosamente todo o interior do vaso com vassoura devendo atingir o mais profundo possível. Deixar em contato (molho) por 10 minutos, enquanto realiza a limpeza dos lavatórios;

Sem dúvida que a Saúde e Segurança, passam também pela obtenção de elevados níveis de Higiene nas instalações sanitárias, sendo aconselhável a implementação das seguintes medidas de prevenção:

- Limpeza regular estabelecida em função do fluxo de utentes;
- Instalação de sistemas de Higiene que garantam soluções adequadas de actuação permanente;
- Contratação de empresas que assegurem profissionais dedicados à manutenção do bom funcionamento dos equipamentos instalados e assegurem uma logística de serviço que aposte no rigor e na garantia de regular reposição dos consumíveis.

As tarefas de limpeza não são suficientes. Para se conseguir atingir elevados níveis de Higiene, exclusivamente através das operações de limpeza, seria necessária mão de obra permanente, morosa e mais especializada. Seria necessário adoptar práticas de limpeza meticulosas, profundas, extensas. Essas práticas não poderiam limitar-se ao óbvio e superficial; deveriam incidir nas superfícies que não estão acessíveis, que raramente são sujeitas a operações de limpeza como, por exemplo, os interiores de sanitas e urinóis. Deveriam ser extensíveis aos puxadores das portas, e outros em geral, aos manípulos das torneiras, aos botões dos elevadores, interruptores, corrimões, etc.

O organismo só pode se manter sadio com a aquisição e manutenção de hábitos saudáveis de vida, que incluem alimentação equilibrada, sono regular, exercícios, higiene e lazer. Diferentemente da doença, em geral tangível, reconhecível e facilmente identificável, a saúde é uma condição obscura e difícil de definir. Uma pessoa pode ser forte, resistente a infecções, apta a enfrentar o desgaste físico e outras pressões da vida cotidiana, mas ainda assim ser considerada doente se seu estado mental, avaliado de acordo com o comportamento que apresenta, for julgado frágil.

Saúde é a capacidade física, emocional, mental e social que o indivíduo tem de interagir com seu ambiente. Pode ser determinada, em certas situações, por meio de alguns valores mensuráveis como temperatura, pulso, pressão sanguínea, altura, peso, acuidade visual e auditiva etc. Como esses critérios biológicos de normalidade baseiam-se em conceitos estatísticos, deve-se considerar a possibilidade de variação, porque uma característica anormal não necessariamente significa doença. Os atletas, por exemplo, embora geralmente desfrutem de saúde excelente, costumam apresentar um coração maior do que as medidas estabelecidas como normais, porque o exercício contínuo requer uma irrigação sanguínea maior dos tecidos, demanda que o coração atende aumentando de tamanho.

Uma definição mais exata de saúde pode ser, portanto, a capacidade que o organismo apresenta de funcionar em completa harmonia com seu ambiente, o que envolve a aptidão para enfrentar física, emocional e mentalmente as tensões cotidianas. De acordo com essa definição, a saúde é interpretada em função do ambiente individual. O conceito de saúde difere, por exemplo, para o operário e o empregado que trabalha num escritório. O operário saudável deve ser capaz de realizar trabalhos manuais durante todo o dia, enquanto o empregado que trabalha num escritório, embora perfeitamente capaz de realizar suas atividades sedentárias, pode estar totalmente despreparado para o trabalho pesado e até mesmo sucumbir ao desgaste físico. Os dois indivíduos, no entanto, podem ser considerados inteiramente saudáveis segundo seus meios de vida.

O conceito de saúde envolve mais do que condicionamento físico, já que implica também bem-estar mental e emocional. Uma pessoa revoltada, frustrada, emocionalmente instável, mas em excelente condição física não pode ser considerada saudável, porque não está em perfeita harmonia com seu ambiente. Um indivíduo nesse estado é incapaz de emitir juízos corretos e de ter reações racionais. Uma pessoa também pode desconhecer que está doente. Nesse caso se diz que a doença é latente, pois não há manifestação de sintomas. As vítimas do câncer podem ignorar seu estado de saúde por vários anos até que o tumor maligno cresça e comece a produzir sintomas. Infelizmente, muitas doenças, como a AIDS, permanecem ocultas por longos períodos antes de produzirem indisposição ou distúrbios funcionais, o que impede sua detecção precoce e uma possível cura.

A saúde não é, portanto, uma condição estática. Representa, na verdade, uma condição variável de bem-estar físico e emocional continuamente sujeita a pressões internas e externas, como preocupações, excesso de trabalho, variações das condições ambientais e infecções por bactérias e vírus. Esses fatores constantemente mutáveis requerem a existência de um mecanismo capaz de ajustar o funcionamento dos vários sistemas vitais, com o objetivo de manter o equilíbrio interno do organismo. A regulação interna é chamada homeostase e envolve, entre outras funções, a termorregulação e o controle do metabolismo.

Hábitos Saudáveis

O organismo só pode se manter sadio com a aquisição e manutenção de hábitos saudáveis de vida, que incluem alimentação equilibrada, sono regular, exercícios, higiene e lazer.

Exercícios

O exercício desenvolve o corpo e a mente. Sem exercício, os músculos se atrofiam; o aparelho digestivo e os órgãos de eliminação trabalham de maneira insuficiente; os pulmões não se expandem bem, nem recebem a quantidade necessária de oxigênio; e a circulação se torna lenta. O tipo e a quantidade de exercício que o corpo exige e suporta diferem de uma pessoa para outra, segundo a idade, o sexo, as condições físicas e o gosto pessoal. Os esportes de competição, que exigem treinamento demasiado intenso, não são recomendados para crianças de pouca idade; os de tipo pesado não devem ser praticados por meninas em fase de crescimento, embora sejam bem tolerados pelos rapazes da mesma idade.

O exercício deve ser divertido e agradável

Há esportes, como o tênis, o golfe e a patinação, que podem ser praticados por muito tempo na idade adulta, o que não acontece com o futebol, o basquetebol e outros. Na escolha dos exercícios e esportes, convém levar em conta seus riscos (fraturas, sobrecarga do coração etc.) e periculosidade do lugar onde serão praticados. Antes de iniciar a prática de qualquer esporte, é preciso haver um período de treinamento bem planejado e dosado.

Postura Correta

Os defeitos de postura acarretam distúrbios da saúde. A boa postura influi tanto na personalidade quanto na saúde. Uma atitude descuidada faz o indivíduo parecer negligente, além de prejudicar o desempenho de certas funções orgânicas. Para conseguir uma postura correta são fatores importantes o tono muscular e a criação de hábitos adequados. Qualquer exercício que melhore o tono mus-