



CÓD: OP-034FV-24  
7908403548439

# **COTIA-SP**

**PREFEITURA MUNICIPAL DE COTIA - SÃO PAULO**

Agente Escolar

**EDITAL Nº 02/2024**

## ***Língua Portuguesa***

1. Interpretação de Texto. ....	5
2. Significação das palavras: sinônimos, antônimos, sentido próprio e figurado das palavras.....	5
3. Ortografia Oficial.....	6
4. Pontuação.....	7
5. Acentuação.....	10
6. Emprego das classes de palavras: substantivo, adjetivo, numeral, verbo.....	11
7. Concordância verbal e nominal. ....	18
8. Reconhecimento de frases corretas e incorretas.....	20

## ***Matemática***

1. Resolução de situações-problema.....	27
2. Operações com números naturais e fracionários: adição, subtração, multiplicação e divisão.....	30
3. Porcentagem.....	36
4. Sistema de Medidas Legais.....	39
5. Sistema monetário brasileiro.....	41
6. Relação entre grandezas: tabelas e gráficos.....	43
7. Raciocínio Lógico.....	45

## ***Conhecimentos Específicos***

### ***Agente Escolar***

1. Estatuto da Criança e do Adolescente – Lei nº 8.069/90.....	51
2. Acidentes e Primeiros socorros.....	88
3. Noções básicas de ética e cidadania.....	103
4. Aspectos psicológicos da criança e do adolescente.....	104
5. Noções básicas de nutrição.....	105
6. A importância do movimento e do posicionamento adequados.....	113
7. Estimulação da criança e do adolescente na sua rotina diária.....	113
8. Noções básicas de higiene pessoal.....	114
9. Desenvolvimento de atividades estabelecidas nas atribuições do cargo.....	120

diz não a tudo o que ela pensa não ser bom para ela. Ou ainda, distraída com essa ou aquela brincadeira, a criança simplesmente esquece de comer.

Essas novas descobertas costumam gerar ansiedade nas pessoas que cuidam da criança, pois elas não têm mais controle sobre a alimentação dos pequeninos, o que pode gerar atitudes erradas. Por exemplo, é muito comum os pais usarem certa “chantagem” alimentar com a criança, dizendo que se não comer espinafre não vai jogar bola, ou ainda que, se não comer chuchu, não vai comer a sobremesa.

É uma tática que muitas vezes dá certo, porém, a criança passa a associar o fato de comer um alimento que não gosta a um prêmio ou o não comer a um castigo, fazendo com que ela apenas coma por obrigação e, assim, ela não cria um hábito alimentar sadio. A falta de apetite também pode ser uma forma de chamar a atenção dos pais, o que é muito comum entre as crianças, mas que deve ter uma atenção especial, pois pode influenciar negativamente os hábitos alimentares delas.

É nesta fase que a criança está desenvolvendo os seus sentidos e diversificando os sabores, e, com isso, formando suas próprias preferências. Suas escolhas alimentares são um dos principais fatores que influenciam na alimentação da criança, e essas preferências surgem por meio de experiências repetidas no consumo de certos alimentos e da relação com o ambiente social e familiar.

Algumas maneiras utilizadas pela família para estimular o consumo de alguns alimentos como frutas, verduras e legumes, podem aumentar a rejeição da criança pelo alimento. Por isso, não se deve forçar o consumo de nenhum alimento, ao contrário, deve ser oferecido várias vezes, mas sem uma atitude rígida.

Você sabia que as crianças normalmente preferem os alimentos com maior densidade energética? Isto acontece porque estes alimentos saciam a fome mais rápida, e também garantem a quantidade de energia e nutrientes suficiente para atender suas necessidades.

Por isso, adequar a alimentação da criança à dos pais não significa dar a elas todos os alimentos que os adultos estão ingerindo em casa. Evitar refrigerantes e substituí-los por suco natural é recomendado. Não servir doces entre as refeições e introduzir uma grande variedade de verduras e legumes em suas refeições são chaves da “boa alimentação”, hábito que, uma vez adquirido, segue com o indivíduo por toda a sua vida.

### Escolar

A fase escolar inclui crianças com idade de 7 anos até o início da puberdade. No entanto, o escolar no âmbito educacional é a criança de 6 a 14 anos de idade. Esta etapa caracteriza-se por um lento e constante crescimento. Os dentes permanentes começam a aparecer nesta fase.

Desse modo, os bons hábitos de saúde, como a alimentação e a higiene, devem ser reforçados para evitar a ocorrência de problemas dentários, como, por exemplo, a cárie. Nesse período, a criança é mais independente e, portanto, começa a demonstrar preferências, aversões, apresentando senso crítico. Isso reflete diretamente nos hábitos alimentares, promovendo uma melhor aceitação de preparações alimentares diferentes e mais sofisticadas.

É nessa época da vida que ocorre um aumento da atividade física por meio do uso de bicicletas, patins e outras brincadeiras, o que aumenta o gasto de energia. Porém, é nessa fase também que as crianças podem se tornar sedentárias com o uso de videogames, computador e televisão. Por isso, é importante que a escola estimule a prática de atividade física.

O apetite do escolar costuma ser muito maior que o do pré-escolar, sendo também compatível com o estilo de vida da criança.

Porém, a falta do café da manhã normalmente começa nessa fase, provavelmente pela maior independência da criança. Este aspecto deve ser observado pelos familiares e pelos educadores, pois pode prejudicar o desenvolvimento da criança, comprometendo o seu rendimento escolar. Por isso, é importante que todas as crianças estejam bem alimentadas, principalmente no período escolar, para evitar que fiquem desatentas durante a aula. E para que isso ocorra, o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) deve estar funcionando corretamente. Caso você identifique algum problema no desenvolvimento do programa, entre em contato com os órgãos responsáveis.

Outro problema verificado é a diminuição na ingestão de leite, o que pode prejudicar o fornecimento de cálcio necessário para a formação dos ossos. Essa situação pode piorar durante o estirão da adolescência, período em que se atinge o máximo da formação dos ossos, principalmente nas meninas, nas quais o estirão ocorre entre os 10 e 11 anos de idade.

Próximo à adolescência, os meninos e as meninas podem começar a ganhar mais peso devido a um período de repleção energética. Mas o que é repleção energética? É um processo que ocorre quando o nosso corpo começa a poupar energia na forma de gordura, para depois gastar com o crescimento que ocorre na época do estirão da adolescência.

Normalmente, esse fato ocorre entre as meninas nas idades de 8 a 10 anos e, entre os meninos, de 11 a 13 anos, mas esse ganho de peso não pode ser muito grande. Por isso, verifica-se que nesse período algumas crianças ficam mais gordinhas e logo depois elas crescem e ficam mais altas e mais magras. Resumindo, eles ganham peso inicialmente para crescer depois.

Por esses motivos, as crianças e os pais devem ser orientados de que esse ganho de peso faz parte do processo de crescimento, caso contrário podem achar que seus filhos estão “gordinhos” e recomendarem então uma dieta, o que pode atrapalhar o crescimento destas crianças. Sabe-se que, pior ainda do que isso, o excesso de peso e, muitas vezes, a pressão dos pais, podem gerar ansiedade nessas crianças e, assim, elas realmente passam a comer mais e se tornam obesas.

Com isso, o mais importante nessa fase é possuir uma alimentação saudável e o PNAE é uma das maneiras de promover a saúde e os hábitos alimentares saudáveis. Como você pode ver, sua ação é de extrema importância para a formação dos hábitos alimentares da criança, pois, por meio da alimentação oferecida na escola, as crianças podem aprender a se alimentar de forma adequada e melhorar sua qualidade de vida.

### Adolescência

A adolescência é um período de várias mudanças, que acontecem dos 12 aos 20 anos de idade, e quando ocorrem diversas alterações no corpo e no comportamento. Algumas mudanças físicas que podem ser notadas são o crescimento das mamas nas meninas, o surgimento de pelos e o amadurecimento das genitálias. Além das alterações que ocorrem no seu corpo, o adolescente começa a assumir mais responsabilidades e se torna mais independente, o que provoca mudanças no seu comportamento.

Todas essas transformações da adolescência influenciam o comportamento alimentar. Para compreendermos melhor o comportamento alimentar dos adolescentes, nós precisamos considerar que vários fatores interferem nessa fase da vida. Os principais fatores externos são: a família, as atitudes dos amigos, as regras e valores sociais e culturais, as informações trazidas pela mídia, por conhecimentos relativos à nutrição e até mesmo por “manias”.

Os nutrientes orgânicos incluem carboidratos, gorduras, proteínas (ou outros elementos construtores, como os aminoácidos), e vitaminas. Os compostos químicos inorgânicos incluem os minerais ou água. Os nutrientes são essenciais para o perfeito funcionamento do organismo e todos os que não podem ser sintetizados pelo próprio organismo têm de ser obtidos de fontes externas. Os nutrientes necessários em grandes quantidades são denominados por “macronutrientes” e os necessários em pequenas quantidades por “micronutrientes”.

### Macronutrientes

“Macro” significa grande, por isso os macronutrientes são os nutrientes mais necessários, conhecidos por proteínas, gorduras e carboidratos e exceptuando os alimentos com zero caloria, todos os outros possuem variações em quantidade destes mesmos nutrientes. Apesar da popularidade de algumas dietas, que requerem que se reduza drasticamente a ingestão destes macronutrientes, todos eles são de extrema importância para a sua saúde e devem ser incluídos na alimentação diária.

As proteínas são necessárias para a construção dos tecidos do corpo incluindo dos músculos, órgãos, pele e também as partes do sistema imunitário. O corpo pode usar as proteínas em excesso para converter em energia ou em gordura.

Os carboidratos incluem os açúcares, amido e fibras, com os dois primeiros a serem fundamentais para o fornecimento de energia que possibilita o funcionamento do corpo. Os carboidratos em excesso são convertidos em gordura, gordura esta que forma as membranas que envolvem todas as células do corpo, desde o normal funcionamento do cérebro, sistema nervoso ou hormonal.

Tal como as proteínas, a gordura extra pode ser utilizada pelo corpo para produzir energia, ou, em casos de sedentarismo, para armazenamento de gorduras.

### Micronutrientes

“Micro” significa pequeno, e é por isso que os micronutrientes são todos aqueles que são necessários em quantidades mais pequenas. Estes incluem várias vitaminas, divididas em solúveis em água ou solúveis em gordura, dependendo do meio no qual se dissolvem, e também minerais que devem ser incluídos numa alimentação saudável.

As vitaminas solúveis em água incluem vitamina C e o complexo de vitaminas B, como vitamina B1, vitamina B2, vitamina B6, vitamina B12 ou folatos, com todas elas a possuírem uma variedade de funções essenciais para a saúde.

As vitaminas solúveis em gordura incluem a vitamina A, vitamina D, vitamina E e vitamina K. As vitaminas A e E são absorvidas unicamente através dos alimentos ingeridos, enquanto que as vitaminas D e K podem ser sintetizadas pelo próprio organismo.

Apesar de ser extremamente difícil obter quantidades massivas destas vitaminas através dos alimentos, o corpo pode apresentar níveis de toxicidade e graves problemas de saúde caso se ingira de uma forma descontrolada suplementos vitamínicos em excesso.

Os minerais incluem Cálcio, Fósforo, Ferro, Magnésio, Potássio, Sódio ou Zinco, entre outros. Os minerais são importantes para a saúde dos dentes, dos ossos, músculos, equilíbrio hídrico do corpo e um conjunto de outras funções para o bom funcionamento do organismo.

Embora uma alimentação saudável e rica em fruta, legumes, frutos secos, vegetais, leguminosas, carne, peixe e produtos lácteos seja uma excelente forma de garantir a ingestão de todos os micronutrientes que precisa, existem algumas pessoas que podem necessitar da ajuda de suplementos dietéticos, como mulheres em risco de osteo-

porose ou pessoas com doenças de visão relacionadas com a idade. Aconselha-se sempre o uso de suplementos dietéticos de acordo com as instruções da embalagem e sob aconselhamento médico.

### Nutrientes e Organismo<sup>2</sup>

Todos os nutrientes são muito importantes para a manutenção do bom funcionamento do nosso organismo, por isso devemos manter uma dieta balanceada.

Quando falamos em nutrição, podemos defini-la como processos que vão desde a ingestão dos alimentos até à sua absorção pelo nosso organismo. Os seres humanos são seres heterotróficos e onívoros, ou seja, alimentam-se de outros organismos e mantêm uma alimentação muito variada, composta de produtos de origem vegetal e animal.

É muito importante ter uma dieta balanceada, constituída por proteínas, vitaminas, sais minerais, água, carboidratos e lipídeos, que são as fontes de energia e matéria-prima para o funcionamento das células.

O nosso organismo consegue produzir grande parte das substâncias de que necessita, a partir da transformação química dos nutrientes que ingerimos com a alimentação. Mas existem outras substâncias nutritivas que não são produzidas pelo nosso organismo, sendo necessário obtê-las prontas no alimento.

Essas substâncias são chamadas de nutrientes essenciais e, além das vitaminas, podemos citar alguns aminoácidos que o corpo não consegue produzir, como isoleucina, leucina, valina, fenilalanina, metionina, treonina, triptofano e lisina, chamados de aminoácidos essenciais.

As proteínas que ingerimos na alimentação fornecem aminoácidos às células, que os utilizam na fabricação de suas próprias proteínas. São substâncias que constituem as estruturas do nosso corpo e são chamadas também de nutrientes plásticos.

Os aminoácidos essenciais devem ser obtidos a partir da ingestão de alimentos ricos em proteínas, como carne, leite, queijos e outros alimentos de origem animal. Mas sempre lembrando que o consumo em excesso de produtos de origem animal pode causar alguns prejuízos ao organismo.

As vitaminas são substâncias orgânicas consideradas como nutrientes essenciais. São substâncias necessárias em pequenas quantidades, mas que influenciam muito no bom funcionamento do nosso organismo. A maior parte das vitaminas auxilia as reações químicas catalisadas por enzimas e a sua falta causa sérios prejuízos ao organismo.

Os sais minerais são nutrientes inorgânicos muito importantes para o bom funcionamento do organismo de todos os seres vivos e a falta de alguns desses minerais pode prejudicar o metabolismo.

A água não é um nutriente, mas é fundamental para a vida. Além de sua ingestão na forma líquida, há também a água ingerida quando nos alimentamos, pois ela faz parte da composição da maioria dos alimentos.

Outros nutrientes orgânicos muito importantes para os organismos vivos são os carboidratos (também chamados de glicídios) e os lipídios. Esses nutrientes têm a função de fornecer energia para as células e por isso podem ser chamados de nutrientes energéticos.

<sup>2</sup> Texto adaptado disponível em <http://www.brasilecola.com/>

**Promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis**

A promoção de práticas alimentares saudáveis, que se inicia com o incentivo ao aleitamento materno, está inserida no contexto de adoção de estilos de vida saudáveis, componente importante da promoção de saúde.

Nesse sentido, será dada ênfase à socialização do conhecimento sobre os alimentos e o processo de alimentação, bem como acerca da prevenção de problemas nutricionais, desde a desnutrição até a obesidade.

As iniciativas voltadas para a adoção de práticas alimentares saudáveis deverão integrar todas as medidas decorrentes das diretrizes definidas nessa política. Além das iniciativas inerentes a cada medida específica que vier a ser adotada, deverá ser dada atenção especial ao desenvolvimento de processo educativo permanente acerca das questões atinentes à alimentação e à nutrição, bem como à promoção de sistemáticas campanhas de comunicação social.

**Prevenção e controle dos distúrbios e doenças nutricionais**

Considerando-se a ausência de uma divisão clara entre as medidas institucionais específicas de nutrição e as intervenções convencionais de saúde, será necessária uma atuação baseada em duas situações diferentes.

Na primeira, prevalece um quadro de morbidade e mortalidade, dominado pelo binômio formado por desnutrição e infecção. Na segunda está o grupo em que predominam sobrepeso e obesidade, diabetes melito, doenças cardiovasculares e algumas afecções neoplásicas.

No grupo das enfermidades crônicas não transmissíveis, as medidas estarão voltadas para promoção de saúde e para o controle dos desvios alimentares e nutricionais. Os problemas alimentares e nutricionais que cercam a desnutrição energético-proteica (DEP) serão enfocados por meio de uma abordagem familiar.

Assim, quanto ao binômio desnutrição-infecção serão enfatizadas ações voltadas para prevenção e manejo adequado das doenças infecciosas. A distribuição de alimentos e a educação alimentar serão trabalhadas em conjunto com a prevenção e o controle de diarreias, infecções respiratórias agudas e doenças imunopreveníveis.

A ação do Estado, nessas situações, deverá ser sempre associada a medidas que visem prover condições para que indivíduos, as famílias e as comunidades recuperem a capacidade de produzir ou adquirir sua própria alimentação. A vigilância do crescimento e do desenvolvimento será adotada como eixo de apoio a todas as atividades de assistência à saúde da criança.

**Promoção de desenvolvimento de linhas de investigação**

A implementação de todas as diretrizes dessa Política Nacional de Alimentação e Nutrição contará com o suporte de linhas de investigação, desenvolvidas de acordo com as normas da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa Humana (Conep/MS), que esclareçam aspectos peculiares e até gerais de alguns problemas, avaliem a contribuição dos fatores causais envolvidos e indiquem as medidas mais apropriadas para seu controle.

Neste sentido, as linhas de pesquisa a serem estabelecidas e apoiadas deverão possibilitar o domínio do cenário de situações e dos fatores que interessam para a definição e a execução de ações de nutrição.

**Desenvolvimento e capacitação de recursos humanos em saúde e nutrição**

O desenvolvimento e a capacitação de recursos humanos constituem diretriz que irá perpassar todas as demais diretrizes definidas nessa política, configurando mecanismo privilegiado de articulação intersetorial, de modo que o setor de saúde possa dispor de pessoal em qualidade e quantidade, e onde o provimento, adequado e oportuno, é responsabilidade do governo.

**Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN**

O Sisvan é um instrumento criado pelo Ministério da Saúde com o objetivo de que seja útil na elaboração de ações de promoção de saúde realizadas por profissionais da área e aos gestores do Sistema Único de Saúde (SUS), visando aumentar a qualidade da assistência à população.

O Sisvan busca valorizar a avaliação do estado nutricional como atitude essencial para o aperfeiçoamento da assistência e da promoção à saúde. Esse sistema de informação consiste na transformação de dados em informações conclusivas, as quais são usadas para formulação ou reformulação de novas políticas públicas.

Corroborando essas atuações, o Sisvan destina-se ao diagnóstico da situação alimentar e nutricional da população brasileira, contribuindo para o conhecimento da existência de problemas nutricionais e identificação das áreas e populações de maior risco de agravos nutricionais.

Além disso, outra prioridade desse sistema consiste em avaliar o estado nutricional de indivíduos com o objetivo de se obter um diagnóstico breve dos possíveis desvios nutricionais, evitando-se que despontem maiores agravos à saúde.

Com isso, o Sistema foi criado sob três eixos principais, com o propósito de cumprir o seu papel como principal instrumento utilizado por gestores públicos para a elaboração de políticas públicas de alimentação e nutrição.

Esses eixos atuam nas seguintes práticas:

- Elaboração de políticas públicas, estratégias, programas e projetos sobre alimentação e nutrição;
- Planejamento, acompanhamento e avaliação de programas sociais nas áreas alimentares e nutricionais;
- Avaliação da operacionalização e eficácia das ações de governo.

A atuação do Sisvan parte da atenção básica à saúde e tem como meta monitorar o padrão alimentar e o estado nutricional dos indivíduos atendidos pelo SUS; sendo assim, utiliza como principal fonte de informações os dados coletados pelos Estabelecimentos Assistenciais de Saúde (EAS).

No entanto, outras fontes de dados também podem ser utilizadas pelos profissionais, tais como:

- Estudos e pesquisas populacionais;
- Programas: Programa Agente Comunitário de Saúde (PACS) e Programa Saúde da Família (PSF)
- Creches, escolas e outras entidades pertinentes;
- Outros bancos de dados do SUS (p. ex., Sistema de Informação sobre Mortalidade [SIM], Sistema de Informação sobre Nascidos Vivos [Sinasc], Sistema de Atenção Básica [SIAB]).

### Higiene e educação

As doenças causadas pela água de má qualidade matam uma criança a cada 15 segundos. Quem nos dá essa má notícia é o **Fundo das Nações Unidas para a infância (Unicef)**, uma agência das Nações Unidas que busca promover a defesa dos direitos das crianças em 158 países e é a única organização mundial que se dedica especificamente às crianças. Por isso mesmo, torna-se preocupante quando o Unicef afirma que essas doenças que chegam pela água estão associadas a muitas outras e, também, à má nutrição.

São muitos os lugares do mundo nos quais os alunos faltam às aulas ou saem da escola por causa dessas doenças que vêm na água que bebem. As mãos sujas por falta d'água também causam problemas do mesmo tipo. Crianças são as principais vítimas das baixas condições de higiene em um mundo onde centenas de milhões de pessoas lutam pela sobrevivência.

Sem água de qualidade para consumo e sem acesso a instalações sanitárias mínimas, as diarreias comuns afetam as crianças menores de 5 anos das comunidades carentes em todo o mundo. Diariamente, mais do que a maioria das doenças, essas diarreias matam muitas crianças. Elas são a segunda causa da mortalidade infantil no planeta, causando a morte de aproximadamente 4.500 crianças por dia.

A qualidade da educação é profundamente ligada à disponibilidade de água potável, por conta da importância da higiene. As doenças consomem energia das crianças e, conseqüentemente, diminuem fortemente sua capacidade de aprendizagem. A falta de instalações sanitárias adequadas nas escolas é um obstáculo a mais para crianças que buscam escapar da pobreza. Por causa de doenças que podem até levar à morte, as comunidades pobres diminuem a perspectiva de construir um futuro melhor para seus filhos, mesmo matriculando-os em escolas. Daí a importância de não somente os prédios escolares serem higiênicos e servidos por água potável, como também de a proposta pedagógica incluir a educação ambiental e sanitária dos estudantes, com extensão às suas famílias e residências.

Caso contrário, o subdesenvolvimento torna-se crônico. Isso quer dizer que essa pobreza é uma conseqüência do fato de que as crianças continuarão morrendo cedo, crescendo fracas. As péssimas condições dos países em desenvolvimento fazem com que os dias "perdidos" na escola e no trabalho representem uma perda de produtividade anual de bilhões de dólares.

Nos países da América Latina existem imensas desigualdades nos serviços de água e saneamento. É possível constatar essas desigualdades tanto entre as regiões de cada país, quanto entre os vários países da região. Os serviços de água e saneamento são muito piores para as crianças nas áreas rurais do que para as que vivem nas cidades. Em toda a região, a pobreza e a exclusão social significam que os grupos indígenas e minoritários são privados, em muito maior escala, do seu direito a estes serviços.

A saúde, conforme é entendida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), é um estado de completo bem-estar. Isso significa estar bem nos aspectos físico, mental e social. Em outras palavras, saúde não é apenas a ausência de doenças e, sim, um bem que pertence ao indivíduo e à coletividade. É, também, relacionada com a qualidade de vida da sua comunidade e de sua família. A legislação brasileira deixa claro que a saúde é um direito de todos e um dever do Estado (Constituição Federal, artigo 196), a ser garantida por meio de políticas sociais e econômicas. Indiretamente, portanto, a

legislação está falando da higiene e da educação.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) é uma agência especializada em saúde, fundada em 7 de abril de 1948 e subordinada à Organização das Nações Unidas. Sua sede é em Genebra, na Suíça. A OMS tem por objetivo desenvolver ao máximo possível o nível de saúde de todos os povos.

A educação deve ser um fator de promoção e proteção à saúde, bem como estimular a criação de estratégias para a conquista dos direitos de cidadania. Sendo assim, a escola deve ajudar a capacitar os indivíduos para uma vida mais saudável. A educação não deve se limitar a apenas informar, pois somente se tornará efetiva quando promover mudanças de comportamentos. A comunidade escolar não deve apenas contribuir para que os alunos adquiram conhecimentos relacionados com a saúde. Uma coisa seria ensinar higiene e saúde. Outra coisa é agir no sentido de que todos os que estão no ambiente escolar adquiram, reforcem ou melhorem hábitos, atitudes e conhecimentos relacionados com higiene e saúde.

A comunidade escolar deve discutir a relação entre higiene, saúde e condição de vida. Como é um direito da população viver em condições adequadas de higiene e saúde, a educação deve ser capaz de alterar os hábitos e os comportamentos dos cidadãos. A prática educativa deve abranger toda a comunidade escolar, uma vez que devemos estar em condições de reivindicar nossos direitos. É preciso aumentar a competência dos indivíduos para tomar decisões em todos os setores em que a participação das comunidades é fundamental. A comunidade escolar deve ser preparada para discutir as relações entre saúde, higiene e alimentação, levando em consideração as condições de vida e os direitos dos cidadãos. Feita de maneira crítica e contextualizada, a difusão dos conhecimentos sobre esse tema beneficia toda a comunidade.

Uma pesquisa realizada pela Escola Superior de Agricultura "Luiz de Queiroz" (USP/Esalq), em Piracicaba, SP, no intuito de levantar dados quanto à aceitação da merenda escolar que é oferecida aos alunos mostrou resultados interessantes. Aproximadamente 33,6% dos escolares da amostra pertencem a famílias cuja renda familiar per capita não atinge o salário-mínimo. Mas, mesmo entre os alunos que participam do programa, 66,2% declararam rejeitar alguns pratos e, em geral, os estudantes optam pela refeição gratuita somente quando são atendidos em suas preferências. Os motivos mais citados para a recusa da merenda escolar foram: "não gosto" (40,1%), "não tenho vontade/fome" (30,4%), "trago lanche de casa" (5,5%), "compro lanche na cantina" (6,3%) e "tenho nojo" (5,9%).

*"Análise do Impacto das Novas Diretrizes Estabelecidas pelo Programa Nacional de Alimentação Escolar na Operacionalização e Atendimento do Público Alvo". Disponível em [www.esalq.usp.br](http://www.esalq.usp.br).*

À primeira vista, parece que somente a resposta "tenho nojo" tem a ver com higiene. Mas, pensando bem, podemos considerar bem provável que muitos alunos que responderam "não gosto", "trago lanche de casa" ou "compro lanche na cantina" talvez façam esse tipo de escolha por causa da higiene também. E, certamente, por motivos de falta de educação alimentar e de planejamento científico dos cardápios. Ainda mais que 25% dos alunos reclamaram das características do refeitório e 20% rejeitam talheres, copos e canecas, feitos de plástico, que são criticados (22%) por conta do cheiro que apresentam com o passar do tempo. Os pratos, feitos de polipropileno, foram rejeitados por cerca de 60% dos entrevistados e 13,4% condenaram as condições de higiene do refeitório. A maioria dos alunos declarou que adquire alimentos na cantina

Portanto, se, por um lado, cada brasileiro tem garantido seu direito à saúde no texto da nossa Constituição, que deve ser materializado por meio de boas políticas sociais e econômicas, por outro lado, ele, cidadão brasileiro, deve fazer sua parte. É isso mesmo, pois a higiene pessoal é uma contribuição do indivíduo para o bem-estar da família, da coletividade e da sociedade como um todo.

Muitos microorganismos habitam nosso corpo. Uns são úteis para a nossa saúde, outros são nocivos. É possível que alguns que são úteis passem a ser nocivos, dependendo das condições internas e externas ao nosso organismo. O contrário também é possível. Tudo depende da manutenção de um equilíbrio entre a mente e o corpo. Por isso, é necessário dar especial atenção às boas práticas de higiene e ao bom comportamento pessoal, pois, desse modo, estaremos cuidando do nosso interior e do nosso exterior. Afinal, sempre faremos parte do mundo exterior de outras pessoas.

Para que possamos fazer a nossa parte, devemos:

#### **Usar Sempre Roupas Limpas:**

Você não imagina quantos microorganismos nocivos uma vestimenta de qualquer natureza pode carregar. Recentemente, em um programa de TV,<sup>1</sup> uma reportagem alertou os espectadores quanto ao perigo representado pelo hábito que muitos profissionais da saúde têm de sair do hospital usando o mesmo jaleco com o qual trabalham. A reportagem mostrou que aquela peça do uniforme profissional pode carregar microorganismos altamente nocivos à saúde. A coisa é tão séria que o governo britânico vai proibir os médicos do Reino Unido de usarem jalecos de manga comprida, gravatas, relógios e jóias.

O programa mostrou que, na prática, bactérias e outros agentes microscópicos de doenças pegam “carona” na roupa, principalmente nas mangas e nos bolsos do jaleco. O mau hábito pode fazer com que doenças cheguem tanto da rua para os pacientes do hospital quanto do hospital para pessoas fora dele. Você pode pensar: “Ah, mas isso é no hospital, onde há muita gente que já está fraquinha e, por isso, vulnerável às infecções”. E, na escola, na sua casa, no ônibus, nas calçadas, nos elevadores, nos shoppings? Será que você tem condição de saber quando alguém está mais frágil, a ponto de pegar uma doença transmitida por um microorganismo que você carrega na sua roupa? Lembre-se que existem bactérias muito resistentes a antibióticos, capazes de causar otites, faringites ou até pneumonia. E elas podem estar nas suas roupas!

#### **Usar Calçados Adequados:**

Isso depende da função que o profissional exerce. Para aqueles que manipulam alimentos, por exemplo, é importantíssimo o asseio e os bons hábitos de higiene. Eles devem sempre estar com uniforme de cor clara, proteção na cabeça, unhas aparadas e sem esmalte, sem relógios, sem pulseiras e, entre outras coisas, usando calçados fechados. Porém, essa prática pode causar problemas quanto à higiene dos pés. Isso porque, com o uso prolongado de calçados fechados, a umidade e o calor podem contribuir para o surgimento de microorganismos nocivos, principalmente fungos, causadores das frieiras e micoses.

O pé precisa respirar. O popular chulé, que os médicos chamam de bromidrose plantar, é causado pelo suor excessivo na planta dos pés e agravado pela falta de higiene. Os adolescentes sofrem mais com o chulé, mas ele é democrático. Para chulé não há diferença de sexo, idade, condição financeira ou grau de instrução. O excesso de suor nos pés pode estar relacionado com doenças, como hipertireoidismo, diabetes e obesidade. Muitas vezes, o chulé vem acompa-

nhado de micoses, alergias e eczemas.

Esse mau cheiro é o resultado da ação de bactérias que se alimentam do suor e de materiais que estão em cima da pele. Para ficar livre do chulé, é preciso lavar muito bem os pés todos os dias e enxugá-los totalmente antes de colocar as meias, que devem ser trocadas diariamente. Devemos secar os pés completamente, inclusive entre os dedos, e usar meias de algodão, pois elas não retêm o suor. E atenção: se não quiser ter chulé, jamais use sapatos sem meias. Outra coisa: se o seu calçado já tem chulé, danou-se! Quando o mau cheiro chega ao calçado, é melhor livrar-se dele. Lave sempre seu calçado e deixe-o secar totalmente, de preferência ao sol, pelo menos uma vez por mês.

#### **Manter as Mãos Sempre Limpas e as Unhas Curtas**

Mãos sujas e unhas mal-cuidadas transmitem doenças, como, por exemplo, verminoses. Verminoses são doenças causadas por vermes e protozoários. Esses visitantes indesejáveis costumam entrar no nosso organismo e, pior, permanecer durante todo o tempo, causando muitas doenças. A contaminação ocorre de várias formas. As principais são a ingestão de alimentos ou água contaminada e a penetração na pele através de pequenos ferimentos. Unhas sujas e mal-tratadas são muito interessantes para esses sujeitos.

O número de casos dessas doenças é sempre bem maior nas áreas de baixas condições socioeconômicas e carência de saneamento básico. Por isso, devemos exigir das autoridades que essas deficiências sejam eliminadas. Porém, temos de, mais uma vez, fazer a nossa parte. Devemos lavar bem as mãos sempre que usar o banheiro e antes das refeições. Conservar as mãos sempre limpas, as unhas aparadas e evitar colocar a mão na boca. Beber somente água filtrada ou fervida. Lavar bem os alimentos antes do preparo, principalmente aqueles consumidos crus. Andar calçados, mantendo a casa e o terreno em volta dela limpos, evitando a presença de moscas e outros insetos. Comer apenas carne bem passada. Não deixar as crianças brincarem em terrenos baldios, com lixo ou água poluída. Comer somente em lugares limpos e higiênicos.

Tudo isso e mais: o aspecto das unhas conta na apresentação de qualquer pessoa, especialmente no caso das mulheres. Os problemas que afetam as unhas e as cutículas, apesar de, na maioria das vezes, não serem graves, provocam desconforto e preocupação, pois são indícios da falta de asseio, além de ser um indicativo de como “anda” a saúde. Na ânsia de manter as cutículas bem aparadas, muitas mulheres acabam exagerando no cuidado ou fazendo-o de maneira inadequada, causando inflamações, irritações e até enfraquecimento das unhas e deformidades.

#### **Tomar Banho Diariamente:**

Já falamos sobre o hábito do banho, em um capítulo anterior. Vimos que os nobres europeus preferiam encharcar-se de perfume a tomar banho e que, naquela época, as pessoas acreditavam que a água amolecia nosso corpo, provocando doenças e atrapalhando o crescimento das crianças e dos jovens. Para muitos, era um único banho por ano! No Brasil, dizem os historiadores, o rei dom João VI, pai de dom Pedro I, só concordou em tomar banho depois que teve uma ferida inflamada na perna, e o médico real o convenceu a se banhar ou não ficaria curado.

Nossa pele é uma barreira natural à entrada de microorganismos no corpo. A camada mais externa da pele, a epiderme, funciona como se fosse uma capa. As células que a formam são cobertas

A última unidade deste módulo será sobre segurança no trabalho. Mas, para chegar até lá, precisamos penetrar em uma reflexão urgente a respeito de algo a que não nos acostumamos, por mais que nos cerque e nos penetre, no campo, na cidade e na escola: a violência, exatamente o contrário de segurança.

E se as enfermidades são a violência à saúde, e a higiene uma das armas para combatê-la, quais serão nossas armas para vencer a violência e a insegurança que assola nosso espaço de trabalho, nosso espaço educativo?



*“O espaço escolar, sem higiene, não é espaço educativo.” Foto: Alessandro Guimarães Pereira.*

#### DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES ESTABELECIDAS NAS ATRIBUIÇÕES DO CARGO

*Prezado Candidato, o tema supracitado, já foi abordado nos tópicos anteriores*

#### QUESTÕES

1. Leia o trecho a seguir.

“A ética e a cidadania não se desvinculam da questão dos princípios da ação do Estado e da moralidade administrativa, uma vez que, por mais alargados que pareçam os direitos e as esferas individuais – as quais parecem ser extremamente flexíveis nos atuais contextos – urge que sejam regulamentadas as vinculações estreitas que existem entre esferas individuais e esferas coletivas, pressupondo-se, assim, níveis de avanço, no campo do progresso moral da sociedade”. (RODRIGUES, Z. A. L., 2016.)

Sobre o tema é correto afirmar que o (a)

- (A) citado princípio da moralidade administrativa é de extrema relevância para os atos praticados pela Administração Pública, mesmo não sendo um princípio expresso no texto constitucional.
- (B) ética surge como embasamento das ações humanas em suas dimensões individuais e coletivas, dado que o exercício profissional no âmbito da administração pública não pode desviar-se da sua condição coletiva e vinculada ao exercício do bem comum.
- (C) trecho em destaque demonstra que a Administração Pública deve priorizar os interesses individuais devido à importância do cidadão no atual contexto social.
- (D) moralidade está voltada para o âmbito da esfera individual, sendo esta responsável exclusivamente pelo progresso moral da sociedade.
- (E) princípio da supremacia do interesse público exclui a atuação do Estado dos temas que envolvem a esfera individual.