



CÓD: OP-008AB-24  
7908403551873

# **TABATINGA-AM**

**PREFEITURA MUNICIPAL DE TABATINGA – AMAZONAS**

Nutricionista

**EDITAL DE ABERTURA Nº 003/2024 – DISPOSIÇÕES GERAIS**

## **Português**

1. A diversidade linguística e a constituição de novas linguagens: Novos sentidos/Novas Compreensões.....	5
2. Sintaxe.....	5
3. A pontuação na construção do Texto.....	10
4. As figuras de sintaxe na construção do texto.....	13
5. Semântica: Sinonímia de frases .....	15
6. Traços distintivos do português falado no Brasil.....	16
7. Sintaxe: Concordância verbal e nominal na construção do texto .....	17
8. Semântica: Sentido, traços semânticos e relações de sentidos .....	19
9. A Consolidação de uma variedade da Língua Portuguesa: Amplitude da língua e o reconhecimento de novas realidades .....	19
10. Sintaxe: Regência verbal/nominal.....	20
11. Colocação pronominal na construção do texto .....	21
12. O conhecimento do entorno por meio da Língua: O ambiente descrito por meio da língua .....	22
13. Sintaxe:A pontuação na construção do texto .....	23

## **Matemática**

1. Princípio de Contagem. Cálculo Combinatório: arranjos, permutações e combinações, Anagramas, Número de permutações com repetições .....	29
2. Fundamentos de Lógica: proposições, operadores lógicos, tabelas-verdade, tautologia, contradição e contingência.....	32
3. Equivalência lógica e negação de proposições: proposições logicamente equivalentes .....	34
4. Diagramas lógicos: definição e representação de proposições categóricas.....	34
5. Estruturas Lógicas .....	38
6. Lógica da Argumentação.....	38
7. Diagramas Lógicos .....	39
8. Princípios de Contagem .....	39
9. Probabilidade.....	39
10. Razão e Proporção .....	41
11. Regra de Três Simples e Composta .....	42
12. Porcentagem.....	44
13. Juros Simples. Juros Compostos – Taxas de Juros.....	45

## **Conhecimentos Gerais**

1. Atualidade: (obtidos através de rádio, jornais, revistas e televisão): Meio ambiente e sociedade: problemas, políticas públicas, organizações não governamentais, aspectos locais e aspectos globais.....	61
2. Descobertas e inovações científicas na atualidade e seus impactos na sociedade contemporânea .....	71
3. Mundo Contemporâneo: elementos de política internacional e brasileira .....	72
4. cultura internacional e cultura brasileira (música, literatura, artes, arquitetura, rádio, cinema, teatro, jornais, revistas e televisão).....	75
5. Elementos de economia internacional contemporânea .....	78

---

6.	panorama da economia brasileira. ....	80
7.	Ética e cidadania. ....	80

## ***Conhecimentos Específicos***

### ***Nutricionista***

1.	Fisiologia e Fisiopatologia aplicadas à Nutrição.....	85
2.	Nutrição normal: balanço de nitrogênio, recomendações nutricionais, cálculo energético, dietas equilibradas.....	85
3.	Nutrição nos ciclos vitais.....	88
4.	Nutrição materno-infantil; aleitamento natural; gestação e lactação; crescimento e desenvolvimento; alimentação da gestante e da nutriz.....	88
5.	Alimentação na infância e na adolescência .....	90
6.	Alimentação do idoso .....	91
7.	Doenças nutricionais: desnutrição calórico- proteica, carências nutricionais .....	92
8.	Dietoterapia: conceitos e objetivos.dietas hospitalares nas diferentes patologias, condições clínicas e metabólicas.....	94
9.	Avaliação do estado nutricional: métodos e critérios de avaliação .....	95
10.	Métodos de assistência ambulatorial em nutrição.....	96
11.	Noções de farmacologia: interações alimento-medicamento .....	97
12.	Nutrição e Saúde Pública: noções de epidemiologia das doenças nutricionais e desnutrição proteico-calórica; diagnóstico do estado nutricional das populações. vigilância nutricional .....	97
13.	Educação alimentar e nutricional .....	98
14.	Técnica dietética: composição e classificação dos alimentos; seleção, conservação e armazenamento; técnicas de pré-preparo, preparo e cocção; higiene na manipulação de alimentos .....	99
15.	Planejamento de cardápios: fatores relacionados.....	104
16.	Administração de serviços de alimentação e lactários: área física e equipamentos; planejamento e organização; supervisão e controles .....	105
17.	Cardápios para coletividades sadias e doentes.....	106
18.	Custos e avaliação.....	106
19.	Microbiologia de alimentos: toxinfecções alimentares.....	107
20.	Controle sanitário de alimentos.....	107
21.	APPCC .....	108
22.	Controles de temperatura no fluxo dos alimentos .....	109

---

Termos da oração

1.	<b>Termos essenciais</b>	}	sujeito predicado		
2.	<b>Termos integrantes</b>	}	complemento verbal complemento nominal agente da passiva	}	objeto direto objeto indireto
3.	<b>Termos acessórios</b>	}	Adjunto adnominal adjunto adverbial aposto		
4.	<b>Vocativo</b>				

Diz-se que sujeito e predicado são termos “essenciais”, mas note que o termo que realmente é o núcleo da oração é o **verbo**:  
*Chove.* (Não há referência a sujeito.)  
*Cansei.* (O sujeito e *eu*, implícito na forma verbal.)  
 Os termos “acessórios” são assim chamados por serem supostamente dispensáveis, o que nem sempre é verdade.

Sujeito e predicado

*Sujeito* é o termo da oração com o qual, normalmente, o verbo concorda.

Exemplos

**A notícia** corria rápida como pólvora. (Corria está no singular concordando com a notícia.)

**As notícias** corriam rápidas como pólvora. (Corriam, no plural, concordando com as notícias.)

O **núcleo** do sujeito é a palavra principal do sujeito, que encerra a essência de sua significação. Em torno dela, como que gravitam as demais.

**Exemplo:** *Os teus lírios brancos embelezam os campos.* (Lírios é o núcleo do sujeito.)

Podem exercer a função de núcleo do sujeito o substantivo e palavras de natureza substantiva. Veja:

O **medo** salvou-lhe a vida. (substantivo)

Os **medrosos** fugiram. (Adjetivo exercendo papel de substantivo: adjetivo substantivado.)

A definição mais adequada para sujeito é: sujeito é o termo da oração com o qual o verbo normalmente concorda.

**Sujeito simples:** tem um só núcleo.

**Exemplo:** *As flores morreram.*

**Sujeito composto:** tem mais de um núcleo.

**Exemplo:** *O rapaz e a moça foram encostados ao muro.*

**Sujeito elíptico (ou oculto):** não expresso e que pode ser determinado pela desinência verbal ou pelo contexto.

**Exemplo:** *Viajarei amanhã.* (sujeito oculto: *eu*)

**Sujeito indeterminado:** é aquele que existe, mas não podemos ou não queremos identificá-lo com precisão.

Ocorre:

- quando o verbo está na **3ª pessoa do plural**, sem referência a nenhum substantivo anteriormente expresso.

**Exemplo:** *Batem à porta.*

- com verbos intransitivo (VI), transitivo indireto (VTI) ou de ligação (VL) acompanhados da partícula SE, chamada de índice de indeterminação do sujeito (IIS).

**Exemplos:**

*Vive-se bem.* (VI)

*Precisa-se de pedreiros.* (VTI)

*Falava-se baixo.* (VI)

*Era-se feliz naquela época.* (VL)

Orações sem sujeito

São orações cujos verbos são impessoais, com sujeito inexistente.

Ocorrem nos seguintes casos:

- com verbos que se referem a fenômenos meteorológicos.

**Exemplo:** *Chovia. Ventava durante a noite.*

- *haver* no sentido de existir ou quando se refere a tempo decorrido.

**Exemplo:** *Há duas semanas não o vejo.* (= Faz duas semanas)

- *fazer* referindo-se a fenômenos meteorológicos ou a tempo decorrido.

**Exemplo:** *Fazia 40° à sombra.*

- *ser* nas indicações de horas, datas e distâncias.

**Exempl:** *São duas horas.*

Predicado nominal

O núcleo, em torno do qual as demais palavras do predicado gravitam e que contém o que de mais importante se comunica a respeito do sujeito, e um *nome* (isto é, um substantivo ou adjetivo, ou palavra de natureza substantiva). O verbo e de *ligação* (liga o núcleo ao sujeito) e indica estado (*ser, estar, continuar, ficar, permanecer*; também *andar*, com o sentido de *estar*; *virar*, com o sentido de *transformar-se em*; e *viver*, com o sentido de *estar sempre*).

**Exemplo:**

*Os príncipes viraram sapos muito feios.* (verbo de ligação mais núcleo substantivo: *sapos*)

Verbos de ligação

São aqueles que, sem possuírem significação precisa, ligam um sujeito a um predicativo. São verbos de ligação: *ser, estar, ficar, parecer, permanecer, continuar, tornar-se* etc.

**Exemplo:** *A rua estava calma.*

Predicativo do sujeito

É o termo da oração que, no predicado, expressa qualificação ou classificação do sujeito.

**Exemplo:** *Você será engenheiro.*

- O predicativo do sujeito, além de vir com verbos de ligação, pode também ocorrer com verbos **intransitivos** ou com verbos **transitivos**.

Predicado verbal

Ocorre quando o núcleo é um verbo. Logo, não apresenta predicativo. E formado por verbos transitivos ou intransitivos.

**Exemplo:** *A população da vila assistia ao embarque.* (Núcleo do sujeito: *população*; núcleo do predicado: *assistia*, verbo transitivo indireto)

Verbos intransitivos

São verbos que não exigem complemento algum; como a ação verbal não passa, não transita para nenhum complemento, recebem o nome de **verbos intransitivos**. Podem formar predicado sozinhos ou com adjuntos adverbiais.

**Exemplo:** *Os visitantes retornaram ontem à noite.*

Verbos transitivos

São verbos que, ao declarar alguma coisa a respeito do sujeito, exigem um complemento para a perfeita compreensão do que se quer dizer. Tais verbos se denominam **transitivos** e a pessoa ou coisa para onde se dirige a atividade transitiva do verbo se denomina **objeto**. Dividem-se em: diretos, indiretos e diretos e indiretos.

**Verbos transitivos diretos:** Exigem um objeto direto.

**Exemplo:** *Espero-o no aeroporto.*

**Verbos transitivos indiretos:** Exigem um objeto indireto.

**Exemplo:** *Gosto de flores.*

**Verbos transitivos diretos e indiretos:** Exigem um objeto direto e um objeto indireto.

**Exemplo:** *Os ministros informaram a nova política econômica aos trabalhadores.* (VTDI)

Complementos verbais

Os *complementos verbais* são representados pelo objeto direto (OD) e pelo objeto indireto (OI).

Objeto indireto

É o complemento verbal que se liga ao verbo pela preposição por ele exigida. Nesse caso o verbo pode ser transitivo indireto ou transitivo direto e indireto. Normalmente, as preposições que ligam o objeto indireto ao verbo são *a, de, em, com, por, contra, para* etc.

**Exemplo:** *Acredito em você.*

Objeto direto

Complemento verbal que se liga ao verbo sem preposição obrigatória. Nesse caso o verbo pode ser transitivo direto ou transitivo direto e indireto.

**Exemplo:** *Comunicaram o fato aos leitores.*

Objeto direto preposicionado

É aquele que, contrariando sua própria definição e característica, aparece regido de preposição (geralmente preposição *a*).

*O pai dizia aos filhos que adorava a ambos.*

**Carência:** predispõe a fadiga crônica, por causa de quantidade reduzida de oxigênio para os tecidos, o que é chamado de anemia.

**Excesso:** é tóxico em grandes quantidades; provoca distúrbios gastrointestinais.

**Fontes:** carnes, miúdos, gema de ovo, leguminosas e verduras verdes-escuras.

- **Cálcio**, mineral presente na formação dos ossos e dentes, na regulação da pressão arterial, coagulação sanguínea, contração muscular, secreção hormonal, transmissão nervosa e para a absorção do cálcio, é necessário a presença da vitamina D.

**Carência:** deformação óssea, osteoporose, fraturas, fraqueza muscular.

**Excesso:** cálculo renal, insuficiência renal.

**Fontes:** leites e derivados, vegetais verde-escuros, soja, mariscos e ostras.

- **Fósforo**, auxilia na construção de ossos e dentes, presente na estrutura das células, reações bioquímicas.

**Carência:** não ocorre em situações normais, já que é encontrado na maioria dos alimentos, mas, em casos isolados, sua carência pode causar fraturas e atrofia muscular.

**Excesso:** interfere na absorção do cálcio, aumenta a porosidade dos ossos

**Fontes:** leites e derivados, cereais integrais, nozes, leguminosas e carnes.

- **Magnésio**, presente na contração e relaxamento muscular e na produção de anticorpos.

**Carência:** fraqueza, hipertensão, aumento da sensibilidade térmica.

**Excesso:** não são comuns efeitos adversos, mas pode causar diarreia.

**Fontes:** nozes, castanhas, leguminosas, aveia, verduras verde-escuros e grãos integrais.

- **Cloro, Sódio e Potássio**, estão presente em todos os líquidos do corpo humano, participam da bomba sódio e potássio, que regula líquidos das células.

**Carência:** muito raro por se encontrar em abundância na natureza, se apresentando como hipocloremia, hipocalcemia e hiponatremia, em algumas doenças.

**Excesso:** ocorre principalmente pelo sódio, pressão alta, ataque cardíaco, aumento da perda de cálcio.

**Fontes do cloro:** sal de cozinha, alimentos processados, fontes de sódio e de potássio.

**Fontes do sódio:** sal de cozinha, alimentos processados, carnes defumadas.

**Fontes do potássio:** frutas e verduras.

- **Zinco**, indispensável para o crescimento, presente na produção de enzimas, no sistema imune e ação antioxidante.

**Carência:** retarda o crescimento normal, deprime o sistema imunológico, baixa a libido, reduz a maturação sexual, perda do paladar e do olfato.

**Excesso:** vômitos e náuseas.

**Fontes:** carnes, frutos do mar, ovos, leguminosas, grãos integrais e castanhas.

- **Selênio**, combate as atividades dos radicais livres, age em conjunto com a vitamina E.

**Carência:** pode contribuir a doenças cardíacas como, cardiomiopatia juvenil, aparecimento de alguns cânceres.

**Excesso:** altas doses podem promover a perda de cabelo, unhas e dentes.

**Fontes:** peixes, ovos, castanha-do-pará e grãos integrais.

- **Cobre**, essencial no sistema imunológico, principalmente na maturação dos leucócitos, auxilia na síntese da hemoglobina, hormônios e outros tecidos.

**Carência:** associada a anemia macrocítica.

**Excesso:** diarreia, vômitos e hemorragias.

**Fontes:** fígado, frutos do mar, grãos integrais e vegetais verde-escuros.

- **Iodo**, presente na produção dos hormônios da tireoide, necessário no controle do crescimento e metabolismo.

**Carência:** presença do bócio e Cretinismo.

**Excesso:** desregulação do hormônio da tireoide.

**Fontes:** sal iodado e produtos do mar.

#### • Fibra Alimentar

São de origem vegetal, não digerível pelo organismo, constituída de polissacarídios, tem como função regularizar o hábito intestinal, aumentar o bolo fecal, controlar níveis de glicemia e colesterol e outras doenças.

Classifica-se entre fibras solúveis, aquelas que são solúveis em água, como por exemplo: Pectina, Gomas, Mucilagem, e algumas Hemiceluloses que estão presentes nas frutas, aveia, cevada e leguminosas. E fibras insolúveis, que não são solúveis em água, como por exemplo: Lignina, Celulose e a maioria das Hemiceluloses e suas fontes são as verduras, cereais integrais e o farelo de trigo.

A recomendação é de 20 a 35g/dia, segunda a ADA (American Diabetic Association).

#### • Água

Está presente em aproximadamente 70% do corpo, a água é um líquido insípido, incolor e inodora, que não fornece nenhuma caloria, mas está presente no transporte dos nutrientes, na absorção e excreção, na lubrificação de articulações e regula a temperatura corporal. Sua recomendação é de um consumo de 35 ml/kg de peso em adultos.

#### Qualidade dos alimentos

A qualidade do alimento está diretamente relacionada ao tipo de processamento que ele sofreu, assim distinguimos os alimentos em:

- **Alimentos in natura:** são obtidos diretamente de plantas ou de animais, que não sofreram qualquer alteração após deixar a natureza. Exemplo: legumes, verduras, frutas, batata, mandioca, outras raízes, ovos e leite de vaca.

- **Alimentos minimamente processados:** são aqueles alimentos in natura que foram submetidos a processos simples como, limpeza, remoção de partes indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e outros processos similares que não incluam a adição de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original. Exemplo: arroz, farinhas, frutas secas e castanhas sem sal ou açúcar,

cravo, especiarias e ervas frescas ou secas, massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água, carnes, leite pasteurizado, ultra-pasteurizado ou em pó e outros alimentos.

• **Alimentos processados:** em sua produção, principalmente na indústria, a adição de sal ou açúcar, ou até de outra substância de uso culinário aos alimentos de origem in natura para torná-los mais duráveis e agradáveis ao paladar. Exemplo: alimentos em conserva como, palmito, milho, ervilha, extrato de tomate (com sal e ou açúcar), frutas em calda e frutas cristalizadas, carnes salgadas; peixes enlatados, queijos e alguns pães.

• **Alimentos ultraprocessados:** são formulações industriais feitas com a utilização de substâncias extraídas de alimentos, constituintes de alimentos ou sintetizadas em laboratório, com técnicas de manufatura como, extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento. Exemplo: bolachas e biscoitos, sorvetes, doces destinados a crianças como, bala, chiclete, misturas para bolo, barras de cereal, sopa e macarrão ‘instantâneos’, molhos prontos, salgadinhos, refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas com açúcar e corantes, bebidas energéticas, produtos congelados, pães de forma, e produtos que incluam gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

### PLANEJAMENTO DE CARDÁPIOS: FATORES RELACIONADOS

Conjunto de refeições que compõem um dia alimentar ou de preparações de uma refeição, denomina-se cardápio.

Refeição, é o conjunto de preparações ou alimentos que compõem um horário alimentar, como: café da manhã, colação, almoço, café da tarde, jantar e ceia.

O cardápio de um dia pode ser dividido entre cinco a seis refeições, onde se divide os macro e micronutrientes, utilizando as porções orientadas pela pirâmide alimentar, efetuando um planejamento equilibrado e individual, instituindo as leis de Escudero: lei da quantidade, lei da qualidade, lei da harmonia e lei da adequação.

#### Preparo, conservação e acondicionamento dos alimentos

##### Preparo

Ao preparar um cardápio, deve-se pensar em atender as necessidades nutricionais e calóricas, e os seguintes tópicos para ajudar na aceitação do planejamento:

- Formatos;
- Cores;
- Sabores;
- Tipos de preparação;
- Texturas; e
- Variedade.

Além disso, o planejamento do cardápio deve conhecer o público para qual se destina, como em refeições coletivas, ajustando-se a cultura, aos gostos, ao estilo de vida, idade, sexo, hábitos regionais ou nacionais.

No caso de cozinhas industriais ou restaurantes, além dos itens de conhecimento de público-alvo, devemos verificar o número de comensais, para cálculo do cardápio.

#### Estrutura de um cardápio

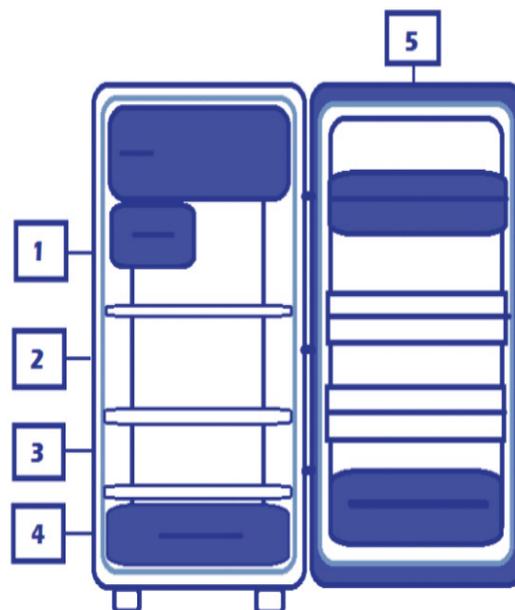
- Entrada: pode ser fria, saladas, canapés, pães, antepastos ou quente, sopas, cremes, salgados;
- Prato Principal: Na maioria das vezes esta opção é composta pela preparação com maior aporte proteico;
- Opção: segunda opção ao prato principal;
- Guarnição: acompanhamento do prato principal, farofas, massas, legumes sauté;
- Acompanhamento: arroz e feijão, ou outras leguminosas;
- Sobremesa: fruta ou doces;
- Líquidos: água, suco e outras bebidas.

#### Armazenamento e Conservação de Alimentos

Para evitar que os alimentos se estraguem ou criem fungos ou bactérias malélicas, é necessário o bom armazenamento e conservação, de cada tipo de alimento:

- Os Alimentos Perecíveis: carnes bovinas, suínas, aves e peixes, hortifrutis, ovos, queijos frescos, iogurtes, pratos prontos, devem ser armazenados em geladeira e freezer;
- Os Alimentos Semi-Perecíveis: geleia, doces e compotas, produtos em calda, queijos semi-curado e outros, devem ser conservados em geladeira, quando bem acondicionados sua validade é maior;
- E alimentos não perecíveis: farinhas, grãos em geral, arroz, feijão, fubá, açúcar, enlatados e outros, devem ser acondicionados em local seco, ventilado, protegidos do calor e da umidade, suas validades têm maior duração.

Atenção: Sempre observar as validades, PVPS – primeiro que vence, primeiro que sai. Muitos produtos após aberto, mudam a data de validade, observar sempre o rótulo.



#### Como Organizar a Geladeira

- 1 – Alimentos frios, exemplo: iogurte, queijos, leite, maionese;
- 2 – Alimentos preparados, exemplo: sobremesa;
- 3 – Carnes descongelando ou que serão usadas brevemente;
- 4 – Verduras e legumes;
- 5 – Bebidas, molhos e condimentos.