



# **ITABAIANINHA – SE**

**PREFEITURA MUNICIPAL DE ITABAIANINHA -  
SERGIPE - SE**

**Auxiliar de Enfermagem - AS**

**EDITAL N.º 001/2024**

**CÓD: OP-136DZ-24  
7908403566761**

## ***Língua Portuguesa***

1. Compreensão e interpretação de texto .....	7
2. Tipologia e gêneros textuais .....	7
3. Figuras de linguagem .....	8
4. Relações de sinonímia e de antonímia; Significação de palavras e expressões .....	12
5. Ortografia .....	12
6. Acentuação gráfica .....	15
7. Uso da crase .....	16
8. Fonética e Fonologia: som e fonema, encontros vocálicos e consonantais, e dígrafos .....	16
9. Morfologia: classes de palavras variáveis e invariáveis, e seus empregos no texto; Locuções verbais (perífrases verbais) .....	18
10. Funções do “que” e do “se” .....	26
11. Formação de palavras .....	28
12. Elementos de comunicação .....	29
13. Sintaxe: relações sintático-semânticas estabelecidas entre orações, períodos ou parágrafos (período simples e período composto por coordenação e subordinação) .....	32
14. Concordância verbal e nominal .....	34
15. Regência verbal e nominal .....	36
16. Colocação pronominal .....	36
17. Emprego dos sinais de pontuação e sua função no texto .....	38
18. Elementos de coesão .....	39
19. Função textual dos vocábulos .....	40
20. Variação linguística .....	41

## ***Noções de Informática***

1. Conceitos e fundamentos básicos .....	51
2. Conhecimento e utilização dos principais softwares utilitários (compactadores de arquivos, chat, clientes de e-mails, reprodutores de vídeo, visualizadores de imagem, antivírus) .....	52
3. Conceitos básicos de Hardware (Placa mãe, memórias, processadores (CPU); Periféricos de computadores .....	52
4. Ambientes operacionais: utilização básica dos sistemas operacionais Windows 10 e 11 .....	53
5. Utilização de ferramentas de texto, planilha e apresentação do pacote Microsoft Office (Word, Excel e PowerPoint) - versões 2013, 2016 e 365 .....	59
6. Utilização de ferramentas de texto, planilha e apresentação do pacote LibreOffice (Writer, Calc e Impress) - versões 6 e 7....	65
7. Conceitos de tecnologias relacionadas à Internet, busca e pesquisa na Web. Navegadores de internet: Microsoft Edge, Mozilla Firefox, Google Chrome .....	71
8. Conceitos básicos de segurança na Internet e vírus de computadores .....	78
9. Aplicativos de GPS .....	80

## ***Conhecimentos Gerais e Atualidades***

1. Domínio de tópicos atuais e relevantes de diversas áreas, tais como: economia, sociedade, educação, tecnologia, energia, conflitos, relações internacionais, desenvolvimento sustentável, segurança, artes e literatura e suas vinculações históricas..	89
--	----

---

## ***Conhecimentos Específicos***

### ***Auxiliar de Enfermagem - AS***

1. Saúde do homem: Prevenção do câncer de próstata, atenção ao tabagismo e alcoolismo, saúde cardiovascular e promoção do autocuidado.....	91
2. Saúde da mulher: Assistência pré-natal, cuidados no parto e pós-parto, prevenção do câncer de colo do útero e de mama..	95
3. Saúde da criança: Crescimento e desenvolvimento infantil, vacinação, cuidados neonatais, prevenção de doenças infecciosas .....	105
4. Saúde do idoso: Promoção do envelhecimento saudável, prevenção de quedas, controle de doenças e cuidados paliativos..	115
5. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem, da Mulher, da Criança e do Idoso .....	118
6. Saúde coletiva, cuidado básico e integral, além de questões específicas para populações vulneráveis .....	121

---

# LÍNGUA PORTUGUESA

## COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

Compreender e interpretar textos é essencial para que o objetivo de comunicação seja alcançado satisfatoriamente. Com isso, é importante saber diferenciar os dois conceitos. Vale lembrar que o texto pode ser verbal ou não-verbal, desde que tenha um sentido completo.

A **compreensão** se relaciona ao entendimento de um texto e de sua proposta comunicativa, decodificando a mensagem explícita. Só depois de compreender o texto que é possível fazer a sua interpretação.

A **interpretação** são as conclusões que chegamos a partir do conteúdo do texto, isto é, ela se encontra para além daquilo que está escrito ou mostrado. Assim, podemos dizer que a interpretação é subjetiva, contando com o conhecimento prévio e do repertório do leitor.

Dessa maneira, para compreender e interpretar bem um texto, é necessário fazer a decodificação de códigos linguísticos e/ou visuais, isto é, identificar figuras de linguagem, reconhecer o sentido de conjunções e preposições, por exemplo, bem como identificar expressões, gestos e cores quando se trata de imagens.

### Dicas práticas

1. Faça um resumo (pode ser uma palavra, uma frase, um conceito) sobre o assunto e os argumentos apresentados em cada parágrafo, tentando traçar a linha de raciocínio do texto. Se possível, adicione também pensamentos e inferências próprias às anotações.

2. Tenha sempre um dicionário ou uma ferramenta de busca por perto, para poder procurar o significado de palavras desconhecidas.

3. Fique atento aos detalhes oferecidos pelo texto: dados, fonte de referências e datas.

4. Sublinhe as informações importantes, separando fatos de opiniões.

5. Perceba o enunciado das questões. De um modo geral, questões que esperam **compreensão do texto** aparecem com as seguintes expressões: o autor afirma/sugere que...; segundo o texto...; de acordo com o autor... Já as questões que esperam **interpretação do texto** aparecem com as seguintes expressões: conclui-se do texto que...; o texto permite deduzir que...; qual é a intenção do autor quando afirma que...

## TIPOLOGIA E GÊNEROS TEXTUAIS

A classificação de textos em tipos e gêneros é essencial para compreendermos sua estrutura linguística, função social e finalidade. Antes de tudo, é crucial discernir a distinção entre essas duas categorias.

### Tipos textuais

A tipologia textual se classifica a partir da estrutura e da finalidade do texto, ou seja, está relacionada ao modo como o texto se apresenta. A partir de sua função, é possível estabelecer um padrão específico para se fazer a enunciação.

Veja, no quadro abaixo, os principais tipos e suas características:

<b>TEXTO NARRATIVO</b>	Apresenta um enredo, com ações e relações entre personagens, que ocorre em determinados espaço e tempo. É contado por um narrador, e se estrutura da seguinte maneira: apresentação > desenvolvimento > clímax > desfecho
<b>T E X T O DISSERTATIVO- ARGUMENTATIVO</b>	Tem o objetivo de defender determinado ponto de vista, persuadindo o leitor a partir do uso de argumentos sólidos. Sua estrutura comum é: introdução > desenvolvimento > conclusão.
<b>TEXTO EXPOSITIVO</b>	Procura expor ideias, sem a necessidade de defender algum ponto de vista. Para isso, usa-se comparações, informações, definições, conceitualizações etc. A estrutura segue a do texto dissertativo-argumentativo.
<b>TEXTO DESCRITIVO</b>	Expõe acontecimentos, lugares, pessoas, de modo que sua finalidade é descrever, ou seja, caracterizar algo ou alguém. Com isso, é um texto rico em adjetivos e em verbos de ligação.
<b>TEXTO INJUNTIVO</b>	Oferece instruções, com o objetivo de orientar o leitor. Sua maior característica são os verbos no modo imperativo.

**Gêneros textuais**

A classificação dos gêneros textuais se dá a partir do reconhecimento de certos padrões estruturais que se constituem a partir da função social do texto. No entanto, sua estrutura e seu estilo não são tão limitados e definidos como ocorre na tipologia textual, podendo se apresentar com uma grande diversidade. Além disso, o padrão também pode sofrer modificações ao longo do tempo, assim como a própria língua e a comunicação, no geral.

**Alguns exemplos de gêneros textuais:**

- Artigo;
- Bilhete;
- Bula;
- Carta;
- Conto;
- 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.

**FIGURAS DE LINGUAGEM****FIGURAS DE LINGUAGEM<sup>1</sup>**

Também chamadas de Figuras de Estilo. É possível classificá-las em quatro tipos:

- Figuras de Palavras (ou semânticas);
- Figuras Sonoras;
- Figuras de Construção (ou de sintaxe);
- Figuras de Pensamento.

**– Figuras de Palavras**

<sup>2</sup>São as que dependem do uso de determinada palavra com sentido novo ou com sentido incomum. Vejamos:

**– Metáfora**

É um tipo de comparação (mental) sem uso de conectivos comparativos, com utilização de verbo de ligação explícito na frase. Consiste em usar uma palavra referente a algo no lugar da característica propriamente dita, depreendendo uma relação de semelhança que pode ser compreendida por conta da flexibilidade da linguagem.

**Ex.:** “Sua boca **era** um pássaro escarlate.” (Castro Alves)

<sup>1</sup> SCHICAIR. Nelson M. *Gramática do Português Instrumental*. 2ª. ed Niterói: Impetus, 2007.  
<sup>2</sup> <https://bit.ly/37nLTfx>

**– Catacrese**

Consiste em transferir a uma palavra o sentido próprio de outra, fazendo uso de formas já incorporadas aos usos da língua. Se a metáfora surpreende pela originalidade da associação de ideias, o mesmo não ocorre com a catacrese, que já não chama a atenção por ser tão repetidamente usada. Toma-se emprestado um termo já existente e o “emprestamos” para outra coisa.

**Ex.:** Batata da perna; Pé da mesa; Cabeça de alho; Asa da xícara.

**– Comparação ou Símile**

É a comparação entre dois elementos comuns, semelhantes, de forma mais explícita. Como assim? Normalmente se emprega uma conjunção comparativa: *como, tal qual, assim como, que nem*.

**Ex.:** “Como um anjo caído, fiz questão de esquecer...” (Legião Urbana)

**– Sinestesia**

É a fusão de no mínimo dois dos cinco sentidos físicos, sendo bastante utilizada na arte, principalmente em músicas e poesias.

**Ex.:** “De **amargo** e então **salgado** ficou **doce**, - *Paladar*

Assim que teu **cheiro** forte e lento - *Olfato*

Fez casa nos **meus braços** e ainda leve - *Tato*

E forte e **cego** e tenso fez saber - *Visão*

Que ainda era muito e muito pouco.” (Legião Urbana)

**– Antonomásia**

Quando substituímos um nome próprio pela qualidade ou característica que o distingue. Pode ser utilizada para eliminar repetições e tornar o texto mais rico, devendo apresentar termos que sejam conhecidos pelo público, para não prejudicar a compreensão.

**Ex.:** O Águia de Haia (= Rui Barbosa)

O Pai da Aviação (= Santos Dumont)

**– Epíteto**

Significa “posto ao lado”, “acrescentado”. É um termo que designa “apelido” ou “alcunha”, isto é, expressões ou palavras que são acrescentados a um nome. Epíteto vem do Grego *EPÍTHETON*, “algo adicionado, apelido”, de *EPI-*, “sobre”, e *TITHENAI*, “colocar”.

Aparece logo após o nome da pessoa, de personagens literários, da história de militares, de reis e de muitos outros.

**Ex.:** Nelson Rodrigues: o “Anjo Pornográfico”, por sua obra de cunho bastante sexual.

Augusto Dos Anjos: o “Poeta da Morte”, já que seu principal tema era a morte.

**– Metonímia**

Troca-se uma palavra por outra com a qual ela se relaciona. Ocorre quando um único nome é citado para representar um todo referente a ele.

A metonímia ocorre quando substituímos:

– **O autor ou criador pela obra.** **Ex.:** Gosto de ler *Jorge Amado* (observe que o nome do autor está sendo usado no lugar de suas obras).

– **O efeito pela causa e vice-versa.** **Ex.:** Ganho a vida com o suor do meu rosto. (o suor é o efeito ou resultado e está sendo usado no lugar da causa, ou seja, o “trabalho”).



– **O continente pelo conteúdo.** Ex.: Ela comeu uma *caixa* de doces. (= doces).

– **O abstrato pelo concreto e vice-versa.** Ex.: A *velhice* deve ser respeitada. (= pessoas velhas).

– **O instrumento pela pessoa que o utiliza.** Ex.: Ele é bom no *volante*. (= piloto ou motorista).

– **O lugar pelo produto.** Ex.: Gosto muito de tomar um *Porto*. (= o vinho da cidade do Porto).

– **O símbolo ou sinal pela coisa significada.** Ex.: Os revolucionários queriam o *trono*. (= império, o poder).

– **A parte pelo todo.** Ex.: Não há *teto* para os necessitados. (= a casa).

– **O indivíduo pela classe ou espécie.** Exemplo: Ele foi o *judas* do grupo. (= espécie dos homens traidores).

– **O singular pelo plural.** Ex.: O *homem* é um animal racional. (o singular homem está sendo usado no lugar do plural homens).

– **O gênero ou a qualidade pela espécie.** Ex.: Nós *mortais*, somos imperfeitos. (= seres humanos).

– **A matéria pelo objeto.** Ex.: Ele não tem um *níquel*. (= moeda).

**Observação:** os últimos 5 casos recebem também o nome de **Sinédoque**.

#### – Sinédoque

Significa a troca que ocorre por relação de compreensão e que consiste no uso do todo, pela parte do plural pelo singular, do gênero pela espécie, ou vice-versa.

Ex.: O mundo é violento. (= os homens)

#### – Perífrase

Trata-se da substituição de um nome por uma expressão por alguma característica marcante ou por algum fato que o tenha tornado célebre.

Ex.: O *país do futebol* acredita no seu povo. (país do futebol = Brasil)

#### – Analogia

Trata-se de uma espécie de comparação, contudo, neste caso, realizada por meio de uma correspondência entre duas entidades diferentes.

Na escrita, pode ocorrer a analogia quando o autor pretender estabelecer uma aproximação equivalente entre elementos através do sentido figurado e dos conectivos de comparação.

Ex.: A árvore é um ser vivo. Tem metabolismo e reproduz-se. O ser humano também. Nisto são semelhantes. Ora se são semelhantes nestas coisas e a árvore cresce podemos concluir que o ser humano também cresce.

#### – Hipérbole

É a figura do exagero, a fim de proporcionar uma imagem chocante ou emocionante. É a exaltação de uma ideia, visando causar maior impacto.

Ex.: “Rios te correrão dos olhos, se chorares!” (Olavo Bilac)  
“Estou morta de fome”.

#### – Eufemismo

Figura que atenua, que dá um tom mais leve a uma expressão.

Ex.: “E pela paz derradeira que enfim vai nos redimir Deus lhe pague.” (Chico Buarque)

Paz derradeira = morte

“Aquele homem de índole duvidosa apropriou-se (ladrão) indevidamente dos meus pertences.” (roubou)

#### – Disfemismo

Expressão grosseira em lugar de outra, que poderia ser mais suave, branda.

Ex.: “Você não passa de um porco ... um pobretão.”

#### – Pleonasmos

Repetição da ideia, ou seja, redundância semântica e sintática, divide-se em:

– **Gramatical:** com objetos direto ou indireto redundantes, chamam-nos pleonásticos.

Ex.: “Perdoo-te a ti, meu amor.”

“O carro velho, eu o vendi ontem.”

– **Vicioso:** deve ser evitado por não acrescentar informação nova ao que já havia sido dito anteriormente.

Ex.: subir para cima; descer para baixo; repetir de novo; hemorragia sanguínea; protagonista principal; monopólio exclusivo.

#### – Anáfora

É a repetição intencional de palavras, no início de um período, frase ou verso.

Ex.: “Eu quase não saio

Eu quase não tenho amigo

Eu quase não consigo

Ficar na cidade sem viver contrariado.”

(Gilberto Gil)

#### – Ambiguidade ou Anfibologia

Esta é uma figura de linguagem bastante utilizada no meio artístico, de forma poética e literária. Entretanto, em textos técnicos e redações, ela é considerada um vício (e precisa ser evitada). Ocorre quando uma frase fica com duplo sentido, dificultando sua interpretação.

Ex.: A mãe avisou à filha que estava terminando o serviço. (Quem terminava o serviço: a mãe ou a filha?)

#### – Alegoria

Utilizada de maneira retórica, com o objetivo de ampliar o significado de uma palavra (ou oração). A alegoria ajuda a transmitir um (ou mais) sentidos do texto, além do literal.

Ex.: “Vivemos em uma constante montanha russa: estamos em alta velocidade e os altos e baixos se revezam de maneira vertiginosa, sem que possamos pensar direito.” (Aqui, o enunciador propõe equalizarmos o cotidiano a uma “montanha russa” e, na sequência, cria relações contínuas entre os dias e os movimentos propiciados pelo mecanismo de brinquedo.)

#### – Simbologia

É o uso de simbologias para indicar algo.

Ex.: “A pomba branca simboliza a paz.”

# NOÇÕES DE INFORMÁTICA

## CONCEITOS E FUNDAMENTOS BÁSICOS

A informática, também conhecida como ciência da computação, é o campo de estudo dedicado ao processamento automático e racional da informação por meio de sistemas computacionais. A palavra “informática” é uma junção dos termos “informação” e “automática”, refletindo a essência do campo: o uso de computadores e algoritmos para tratar, armazenar e transmitir informações de forma eficiente e precisa.

A história da informática é marcada por uma evolução constante e revolucionária, que transformou a maneira como vivemos e trabalhamos. Desde os primeiros dispositivos de cálculo, como o ábaco, até os modernos computadores e dispositivos móveis, a informática tem sido uma força motriz no avanço da sociedade.

No século 17, Blaise Pascal inventou a Pascaline, uma das primeiras calculadoras mecânicas, capaz de realizar adições e subtrações. Mais tarde, no século 19, Charles Babbage projetou a Máquina Analítica, considerada o precursor dos computadores modernos, e Ada Lovelace, reconhecida como a primeira programadora, escreveu o primeiro algoritmo destinado a ser processado por uma máquina.

O século 20 testemunhou o nascimento dos primeiros computadores eletrônicos, como o ENIAC, que utilizava válvulas e era capaz de realizar milhares de cálculos por segundo. A invenção do transistor e dos circuitos integrados levou a computadores cada vez menores e mais poderosos, culminando na era dos microprocessadores e na explosão da computação pessoal.

Hoje, a informática está em todo lugar, desde smartphones até sistemas de inteligência artificial, e continua a ser um campo de rápido desenvolvimento e inovação.

### CONCEITOS BÁSICOS DE INFORMÁTICA

– **Computador:** é uma máquina capaz de receber, armazenar, processar e transmitir informações. Os computadores modernos são compostos por hardware (componentes físicos, como processador, memória, disco rígido) e software (programas e sistemas operacionais).

– **Hardware e Software:** hardware refere-se aos componentes físicos do computador, enquanto o software refere-se aos programas e aplicativos que controlam o hardware e permitem a execução de tarefas.

– **Sistema Operacional:** é um software fundamental que controla o funcionamento do computador e fornece uma interface entre o hardware e os programas. Exemplos de sistemas operacionais incluem Windows, macOS, Linux, iOS e Android.

– **Periféricos:** são dispositivos externos conectados ao computador que complementam suas funcionalidades, como teclado, mouse, monitor, impressora, scanner, alto-falantes, entre outros.

– **Armazenamento de Dados:** refere-se aos dispositivos de armazenamento utilizados para guardar informações, como discos rígidos (HDs), unidades de estado sólido (SSDs), pen drives, cartões de memória, entre outros.

– **Redes de Computadores:** são sistemas que permitem a comunicação entre computadores e dispositivos, permitindo o compartilhamento de recursos e informações. Exemplos incluem a Internet, redes locais (LANs) e redes sem fio (Wi-Fi).

– **Segurança da Informação:** Refere-se às medidas e práticas utilizadas para proteger os dados e sistemas de computadores contra acesso não autorizado, roubo, danos e outros tipos de ameaças.

### TIPOS DE COMPUTADORES

– **Desktops:** são computadores pessoais projetados para uso em um único local, geralmente composto por uma torre ou gabinete que contém os componentes principais, como processador, memória e disco rígido, conectados a um monitor, teclado e mouse.

– **Laptops (Notebooks):** são computadores portáteis compactos que oferecem as mesmas funcionalidades de um desktop, mas são projetados para facilitar o transporte e o uso em diferentes locais.

– **Tablets:** são dispositivos portáteis com tela sensível ao toque, menores e mais leves que laptops, projetados principalmente para consumo de conteúdo, como navegação na web, leitura de livros eletrônicos e reprodução de mídia.

– **Smartphones:** são dispositivos móveis com capacidades de computação avançadas, incluindo acesso à Internet, aplicativos de produtividade, câmeras de alta resolução, entre outros.

– **Servidores:** são computadores projetados para fornecer serviços e recursos a outros computadores em uma rede, como armazenamento de dados, hospedagem de sites, processamento de e-mails, entre outros.

– **Mainframes:** são computadores de grande porte projetados para lidar com volumes massivos de dados e processamento de transações em ambientes corporativos e institucionais, como bancos, companhias aéreas e agências governamentais.

– **Supercomputadores:** são os computadores mais poderosos e avançados, projetados para lidar com cálculos complexos e intensivos em dados, geralmente usados em pesquisa científica, modelagem climática, simulações e análise de dados.

**CONHECIMENTO E UTILIZAÇÃO DOS PRINCIPAIS SOFTWARES UTILITÁRIOS (COMPACTADORES DE ARQUIVOS, CHAT, CLIENTES DE E-MAILS, REPRODUTORES DE VÍDEO, VISUALIZADORES DE IMAGEM, ANTIVÍRUS)**

**Compactador de arquivos:** é um software que reduz o tamanho dos arquivos, para economizar espaço em disco ou facilitar o envio e o download pela internet. Alguns formatos de arquivos compactados são ZIP, RAR, 7Z, etc. Alguns exemplos de compactadores de arquivos são WinRAR, 7-Zip, WinZip, etc.

**Chat:** é um software que permite a comunicação online entre duas ou mais pessoas, por meio de texto, voz ou vídeo. Alguns exemplos de chat são WhatsApp, Telegram, Skype, Zoom, etc.

**Cientes de e-mails:** são softwares que permitem o envio e o recebimento de mensagens eletrônicas pela internet. Eles se conectam a um servidor de e-mail que armazena as mensagens na caixa postal do usuário. Alguns exemplos de clientes de e-mails são Outlook, Thunderbird, Gmail, Yahoo Mail, etc.

**Gerenciador de processos:** é um software que controla os processos e as tarefas que estão sendo executados pelo computador. Ele mostra informações como o uso da CPU, da memória RAM, do disco e da rede pelos processos. Ele também permite finalizar ou alterar a prioridade dos processos. Alguns exemplos de gerenciadores de processos são o Gerenciador de Tarefas do Windows, o Monitor de Atividade do Mac OS e o htop do Linux.

**Visualizador de imagens:** O visualizador de imagens do Windows é um programa que permite abrir e visualizar fotos no computador. Ele foi introduzido no Windows XP e continuou sendo o aplicativo padrão para fotos até o Windows 8.1. No Windows 10 e no Windows 11, ele foi substituído pelo aplicativo Fotos, que tem mais recursos, mas também é mais pesado e lento.

**Antivírus:** é um programa que protege o seu computador ou dispositivo móvel contra vírus, malwares, spywares e outras ameaças digitais. Um antivírus funciona escaneando os arquivos, aplicativos e redes em busca de sinais de atividades maliciosas, e bloqueando ou removendo qualquer coisa suspeita. Alguns exemplos são Avast, AVG Antivirus, Kaspersky Security Cloud, Bitdefender Antivirus, etc.

**Música e Vídeo:** Temos o Media Player como player nativo para ouvir músicas e assistir vídeos. O Windows Media Player é uma excelente experiência de entretenimento, nele pode-se administrar bibliotecas de música, fotografia, vídeos no seu computador, copiar CDs, criar playlists e etc., isso também é válido para o media center.



**CONCEITOS BÁSICOS DE HARDWARE (PLACA MÃE, MEMÓRIAS, PROCESSADORES (CPU); PERIFÉRICOS DE COMPUTADORES)**

Informática é a ciência que estuda o processamento, o armazenamento e a transmissão de informações por meio de dispositivos eletrônicos, como computadores, celulares e redes.

**HARDWARE**

O hardware é a parte física do computador, ou seja, os componentes que podem ser tocados com as mãos, como o gabinete, o teclado, o mouse, a impressora, o disco rígido, a memória, entre outros.

– **Memórias:** são dispositivos que armazenam dados e instruções para serem usados pelo processador. Existem diferentes tipos de memórias, como:

– **Memória RAM:** (Random Access Memory ou Memória de Acesso Randômico): é uma memória volátil e rápida que armazena temporariamente os dados dos programas que estão em execução no computador. Ela perde o conteúdo quando o computador é desligado.

– **Memória ROM:** (Read Only Memory ou Memória Somente de Leitura): é uma memória não volátil que armazena permanentemente as instruções básicas para o funcionamento do computador, como o BIOS (Basic Input/Output System ou Sistema Básico de Entrada/Saída). Ela não perde o conteúdo quando o computador é desligado.

– **Memória CACHE:** é uma memória muito rápida e pequena que armazena temporariamente os dados mais usados pelo processador, para acelerar o seu desempenho. Ela pode ser interna (dentro do processador) ou externa (entre o processador e a memória RAM).

– **Memórias EXTERNAS:** são dispositivos removíveis que armazenam dados fora do computador, como pen drives, cartões de memória, CDs e DVDs.

– **Processadores (CPU):** são os chips responsáveis pelo controle e execução das operações do computador. Eles são compostos por duas unidades principais: a Unidade de Controle (UC), que busca e interpreta as instruções; e a Unidade Lógica e Aritmética (ULA), que realiza as operações matemáticas e lógicas. Os processadores podem ter mais de um núcleo (core), que permite realizar mais tarefas simultaneamente. Os principais fabricantes de processadores são Intel e AMD.

– **Disco de armazenamento:** é um dispositivo que armazena grandes quantidades de dados de forma permanente ou semipermanente. Existem diferentes tipos de discos de armazenamento, tais como os HDs, CDs e DVDs.

– **HD:** (Hard Disk ou Disco Rígido): é um disco magnético que fica dentro do gabinete do computador e armazena os programas, o sistema operacional e os arquivos do usuário.

– **CD:** (Compact Disc ou Disco Compacto): é um disco óptico que pode ser gravado uma vez (CD-R) ou várias vezes (CD-RW) e pode armazenar até 700 MB de dados.

– **DVD:** (Digital Versatile Disc ou Disco Digital Versátil): é um disco óptico que pode ser gravado uma vez (DVD-R) ou várias vezes (DVD-RW) e pode armazenar até 4,7 GB de dados em uma camada ou até 8,5 GB em duas camadas.

**AMBIENTES OPERACIONAIS: UTILIZAÇÃO BÁSICA DOS SISTEMAS OPERACIONAIS WINDOWS 10 E 11**

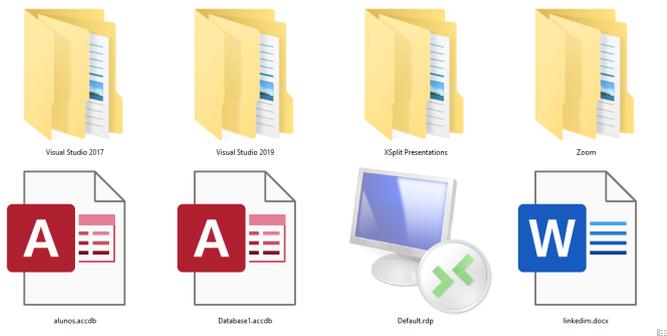
**WINDOWS 10**

**Conceito de pastas e diretórios**

Pasta algumas vezes é chamada de diretório, mas o nome “pasta” ilustra melhor o conceito. Pastas servem para organizar, armazenar e organizar os arquivos. Estes arquivos podem ser documentos de forma geral (textos, fotos, vídeos, aplicativos diversos).

Lembrando sempre que o Windows possui uma pasta com o nome do usuário onde são armazenados dados pessoais.

Dentro deste contexto temos uma hierarquia de pastas.



No caso da figura acima temos quatro pastas e quatro arquivos.

**Arquivos e atalhos**

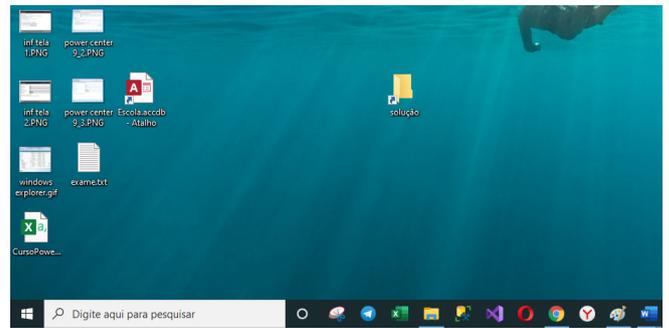
Como vimos anteriormente: pastas servem para organização, vemos que uma pasta pode conter outras pastas, arquivos e atalhos.

▪ Arquivo é um item único que contém um determinado dado. Estes arquivos podem ser documentos de forma geral (textos, fotos, vídeos e etc..), aplicativos diversos, etc.

▪ Atalho é um item que permite fácil acesso a uma determinada pasta ou arquivo propriamente dito.



**Área de trabalho**



**Área de transferência**

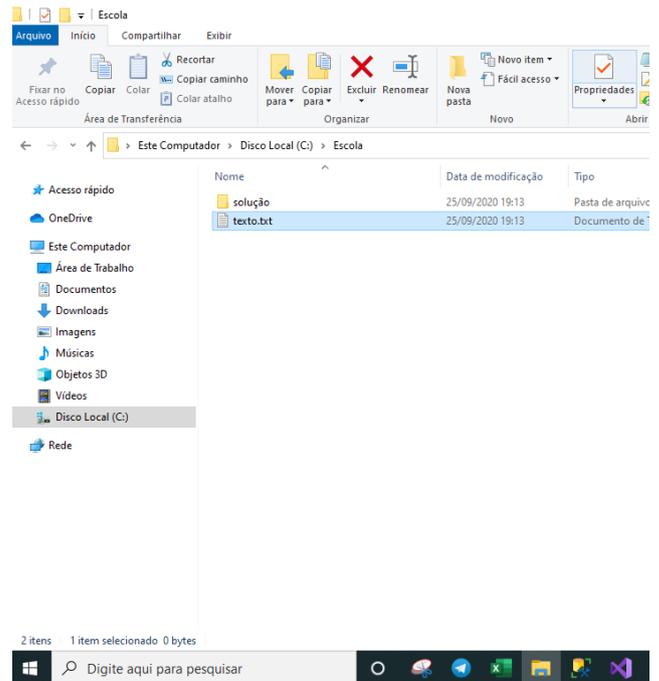
A área de transferência é muito importante e funciona em segundo plano. Ela funciona de forma temporária guardando vários tipos de itens, tais como arquivos, informações etc.

– Quando executamos comandos como “Copiar” ou “Ctrl + C”, estamos copiando dados para esta área intermediária.

– Quando executamos comandos como “Colar” ou “Ctrl + V”, estamos colando, isto é, estamos pegando o que está gravado na área de transferência.

**Manipulação de arquivos e pastas**

A caminho mais rápido para acessar e manipular arquivos e pastas e outros objetos é através do “Meu Computador”. Podemos executar tarefas tais como: copiar, colar, mover arquivos, criar pastas, criar atalhos etc.





# CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

## Auxiliar de Enfermagem - AS

### SAÚDE DO HOMEM: PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA, ATENÇÃO AO TABAGISMO E ALCOOLISMO, SAÚDE CARDIOVASCULAR E PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO

A saúde masculina tem sido um tema cada vez mais debatido, especialmente diante dos desafios que afetam a qualidade e a expectativa de vida dos homens. Dados de instituições de saúde apontam que muitos homens ainda negligenciam os cuidados preventivos, o que contribui para o aumento da incidência de doenças como o câncer de próstata, problemas cardiovasculares e condições relacionadas ao tabagismo e ao alcoolismo. Essa falta de atenção reflete também na promoção do autocuidado, um aspecto essencial para detectar precocemente doenças e garantir uma vida mais saudável e produtiva.

O câncer de próstata, por exemplo, é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens no Brasil, perdendo apenas para o câncer de pele não melanoma. Ao mesmo tempo, o tabagismo e o consumo abusivo de álcool continuam sendo fatores de risco importantes para doenças crônicas, incluindo as cardiovasculares, que figuram como a principal causa de morte no país. Apesar da gravidade desses problemas, muitas dessas condições podem ser prevenidas por meio de mudanças no estilo de vida, hábitos saudáveis e atenção à saúde mental e física.

#### Prevenção do Câncer de Próstata

O câncer de próstata é uma das principais preocupações de saúde masculina, sendo o segundo tipo de câncer mais diagnosticado entre os homens no Brasil. Embora seja altamente tratável quando identificado precocemente, o diagnóstico tardio ainda é comum, principalmente devido à falta de conscientização e ao estigma em torno dos exames preventivos. Entender os fatores de risco, a importância da detecção precoce e as práticas preventivas é essencial para reduzir a incidência e a mortalidade associadas a essa doença.

#### ► O que é o câncer de próstata?

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino que está localizada abaixo da bexiga e envolve a uretra. Sua função principal é produzir parte do fluido seminal. O câncer de próstata ocorre quando células dessa glândula crescem de maneira descontrolada, formando tumores que podem se espalhar para outras partes do corpo (metástase) se não tratados adequadamente.

#### ► Fatores de Risco

Os fatores de risco para o câncer de próstata incluem:

- **Idade:** A incidência aumenta significativamente após os 50 anos.
- **Histórico Familiar:** Homens com parentes de primeiro grau diagnosticados com câncer de próstata antes dos 60 anos apresentam maior risco.
- **Raça:** Homens negros têm maior predisposição à doença e também apresentam formas mais agressivas.
- **Estilo de Vida:** Dietas ricas em gorduras saturadas, sedentarismo e obesidade podem elevar o risco.

#### ► Importância do Diagnóstico Precoce

A detecção precoce do câncer de próstata aumenta consideravelmente as chances de sucesso no tratamento. Os exames de rastreamento mais comuns incluem:

- **PSA (Antígeno Prostático Específico):** Um exame de sangue que mede os níveis dessa substância produzida pela próstata. Níveis elevados podem indicar alterações, incluindo câncer.
- **Toque Retal:** Permite ao médico avaliar alterações no tamanho, forma e consistência da próstata.

Apesar do desconforto que alguns homens relatam em relação a esse exame, ele é rápido, indolor e salva vidas.

#### ► Medidas Preventivas

A prevenção do câncer de próstata pode ser realizada por meio de hábitos saudáveis e visitas regulares ao médico. Algumas estratégias incluem:

#### Manutenção de uma Alimentação Balanceada

- Inclua frutas, verduras, legumes e grãos integrais na dieta.
- Reduza o consumo de gorduras saturadas, presentes em alimentos ultraprocessados e carnes gordurosas.

#### Prática de Atividade Física

- Exercícios regulares ajudam a controlar o peso, melhorar o sistema imunológico e equilibrar os hormônios, fatores importantes na prevenção do câncer.

#### Abandono de Hábitos Nocivos

- O tabagismo e o consumo excessivo de álcool estão associados a diversas condições que podem agravar a saúde prostática.

#### Check-ups Regulares

- Homens a partir dos 50 anos, ou 45 anos no caso de grupos de risco (negros ou com histórico familiar), devem consultar um médico urologista anualmente.

► **Conscientização e Educação**

Além das medidas individuais, campanhas de conscientização como o Novembro Azul desempenham um papel importante na disseminação de informações e no incentivo à prevenção. Essas iniciativas destacam que cuidar da saúde é um ato de coragem e responsabilidade, derrubando barreiras culturais e promovendo o bem-estar masculino.

Adotar uma abordagem preventiva e priorizar a saúde é a melhor estratégia para enfrentar o câncer de próstata. Consultar-se regularmente com um médico e implementar hábitos saudáveis são passos simples, mas fundamentais, para garantir qualidade de vida e longevidade.

**Atenção ao Tabagismo e Alcoolismo**

O tabagismo e o alcoolismo são dois dos principais fatores de risco evitáveis para inúmeras doenças que comprometem a saúde dos homens. Ambos os hábitos estão associados a graves problemas de saúde, como câncer, doenças cardiovasculares, respiratórias e hepáticas, além de prejudicarem significativamente a qualidade de vida e a longevidade. Apesar disso, ainda são práticas comuns na sociedade, exigindo uma abordagem integrada de conscientização, prevenção e tratamento.

► **Impactos do Tabagismo na Saúde Masculina**

O tabaco contém mais de 7.000 substâncias químicas, das quais pelo menos 70 são cancerígenas. Seu consumo está relacionado a diversas doenças que afetam homens de todas as idades, como:

- **Cânceres:** Além de pulmão, está relacionado ao câncer de boca, laringe, esôfago, pâncreas, bexiga e próstata.
- **Doenças Cardiovasculares:** O tabagismo aumenta o risco de hipertensão, infartos e acidentes vasculares cerebrais (AVCs).
- **Doenças Respiratórias:** Pode causar bronquite crônica, enfisema e exacerbar casos de asma.
- **Disfunção Sexual e Infertilidade:** O cigarro prejudica a circulação sanguínea e os níveis hormonais, o que pode afetar diretamente a saúde sexual e reprodutiva.

Mesmo o tabagismo passivo, ou seja, a exposição à fumaça do cigarro, apresenta riscos graves, incluindo câncer de pulmão e doenças cardiovasculares em não fumantes.

► **Consequências do Alcoolismo**

O consumo excessivo de álcool é outro hábito nocivo amplamente difundido, com impactos graves na saúde. Entre os principais problemas associados ao alcoolismo, destacam-se:

- **Doenças Hepáticas:** O fígado é o principal órgão afetado pelo álcool, com condições como esteatose hepática (fígado gorduroso), hepatite alcoólica e cirrose.
- **Cânceres:** O álcool está relacionado a cânceres de boca, garganta, esôfago, fígado e intestino.
- **Doenças Cardiovasculares:** O consumo excessivo eleva o risco de hipertensão, insuficiência cardíaca e arritmias.
- **Transtornos Mentais:** O alcoolismo aumenta o risco de depressão, ansiedade e outros transtornos psiquiátricos, além de contribuir para a dependência química.
- **Riscos Sociais:** Conflitos familiares, perda de produtividade no trabalho e acidentes de trânsito são frequentemente associados ao consumo abusivo de álcool.

► **Estratégias para Abandono do Tabaco e do Álcool**

A cessação do tabagismo e a redução do consumo de álcool são passos importantes para melhorar a qualidade de vida. Essas mudanças podem ser desafiadoras, mas são possíveis com as estratégias certas:

**Informação e Conscientização:**

- Entender os danos causados pelo tabaco e álcool motiva mudanças.
- Campanhas públicas como o Dia Nacional de Combate ao Fumo promovem a conscientização sobre os riscos do tabagismo.

**Intervenção Médica:**

- **Cessação do Tabagismo:** Medicamentos, como adesivos de nicotina e antidepressivos, combinados com terapia comportamental, têm alto índice de sucesso.
- **Tratamento do Alcoolismo:** Envolve terapias psicológicas, grupos de apoio (como Alcoólicos Anônimos - AA) e, em casos graves, internações em clínicas especializadas.

**Estímulo à Mudança de Hábitos:**

- **Prática de Exercícios Físicos:** Melhora o humor, reduz o estresse e diminui a vontade de fumar ou beber.
- **Diets Equilibradas:** Reforçam o sistema imunológico e ajudam na recuperação do organismo.
- **Substituição de Hábitos:** Trocar o cigarro ou o consumo de álcool por atividades prazerosas e saudáveis, como leitura ou esportes.

**Apoio Social:**

- O suporte da família, amigos e comunidades terapêuticas é essencial para enfrentar desafios.
- Grupos de apoio oferecem um ambiente acolhedor e livre de julgamentos.

► **Importância de Políticas Públicas**

Políticas de controle do tabaco e álcool, como restrições à publicidade, aumento de impostos e regulamentação de vendas, têm mostrado resultados positivos na redução do consumo. No Brasil, a proibição do fumo em locais fechados e as advertências nos rótulos de produtos têm impactado positivamente a saúde pública.

► **Benefícios da Cessação e Redução**

Parar de fumar e reduzir ou eliminar o consumo de álcool traz benefícios rápidos e a longo prazo:

- Melhoria na circulação sanguínea e na capacidade respiratória.
  - Redução do risco de doenças graves, como cânceres e problemas cardíacos.
  - Maior disposição física e mental.
  - Melhoria na qualidade das relações pessoais e profissionais.
- Combater o tabagismo e o alcoolismo é um compromisso com a própria saúde e com a qualidade de vida. Ao adotar práticas saudáveis e buscar apoio, os homens podem transformar suas rotinas, viver mais e com mais saúde.

### Saúde Cardiovascular

A saúde cardiovascular é um dos pilares do bem-estar e da qualidade de vida. No entanto, as doenças cardiovasculares (DCVs) permanecem como a principal causa de morte no Brasil e no mundo, afetando milhões de homens anualmente. Infarto, acidente vascular cerebral (AVC), hipertensão e insuficiência cardíaca são apenas algumas das condições que podem ser evitadas com a adoção de hábitos saudáveis e acompanhamento médico regular. Neste contexto, compreender os fatores de risco e as estratégias de prevenção é essencial para manter o coração em pleno funcionamento.

#### ► A Importância do Coração na Saúde Geral

O coração é o órgão responsável por bombear sangue rico em oxigênio para todo o corpo. Quando sua função é prejudicada, o impacto é sentido em todos os sistemas, desde o cérebro até os músculos. Por isso, cuidar da saúde cardiovascular significa, em grande medida, cuidar da saúde como um todo.

#### ► Principais Doenças Cardiovasculares

Entre as doenças mais comuns que afetam o coração e os vasos sanguíneos, destacam-se:

- **Infarto Agudo do Miocárdio (IAM):** Popularmente conhecido como ataque cardíaco, ocorre quando o fluxo sanguíneo para o coração é bloqueado.

- **Acidente Vascular Cerebral (AVC):** Causado pela interrupção do fluxo sanguíneo no cérebro (isquêmico) ou pela ruptura de um vaso sanguíneo (hemorrágico).

- **Hipertensão Arterial:** Aumento persistente da pressão arterial, que sobrecarrega o coração e danifica os vasos sanguíneos.

- **Insuficiência Cardíaca:** Quando o coração não consegue bombear sangue suficiente para atender às necessidades do organismo.

#### ► Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares

As DCVs são influenciadas por diversos fatores de risco, que podem ser divididos em modificáveis e não modificáveis:

##### Fatores de Risco Não Modificáveis:

- **Idade:** O risco aumenta com o envelhecimento.
- **Sexo:** Homens têm maior probabilidade de desenvolver DCVs em idade mais jovem.
- **Histórico Familiar:** Ter parentes com doenças cardíacas eleva o risco.

##### Fatores de Risco Modificáveis:

- **Colesterol Alto:** Níveis elevados de colesterol LDL (o “ruim”) contribuem para o acúmulo de placas nos vasos sanguíneos.
- **Hipertensão:** A pressão alta é conhecida como o “assassino silencioso” por não apresentar sintomas evidentes.
- **Sedentarismo:** A falta de exercícios enfraquece o coração e favorece o acúmulo de gordura.
- **Tabagismo e Alcoolismo:** Ambos danificam os vasos sanguíneos e aumentam o risco de infarto e AVC.
- **Obesidade:** Excesso de peso aumenta a carga sobre o coração.
- **Diabetes:** Altos níveis de açúcar no sangue causam danos aos vasos sanguíneos.
- **Estresse Crônico:** Afeta negativamente a saúde do coração.

#### ► Estratégias de Prevenção

Manter a saúde cardiovascular requer um esforço contínuo em várias áreas do estilo de vida. Algumas ações preventivas incluem:

##### Alimentação Saudável:

- Priorize alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais e grãos integrais.
- Reduza o consumo de gorduras saturadas, sal e açúcar.
- Inclua alimentos com gorduras boas, como peixes ricos em ômega-3, azeite de oliva e abacate.

##### Atividade Física Regular:

- Pratique ao menos 150 minutos semanais de exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida ou ciclismo.
- Exercícios de força também são importantes para melhorar a circulação e a saúde geral.

##### Controle do Estresse:

- Técnicas como meditação, yoga e mindfulness ajudam a reduzir os níveis de cortisol, um hormônio ligado ao estresse.
- Reserve tempo para hobbies e momentos de lazer.

##### Abandono de Hábitos Nocivos:

- Pare de fumar e reduza o consumo de álcool.
- Ambos os hábitos têm efeitos devastadores no sistema cardiovascular.

##### Acompanhamento Médico Regular:

- Faça check-ups anuais, especialmente se houver histórico familiar de doenças cardíacas.
- Monitore a pressão arterial, o colesterol e os níveis de glicose no sangue.

#### ► Sinais de Alerta para Problemas Cardiovasculares

Estar atento aos sinais do corpo pode salvar vidas. Procure atendimento médico imediato se apresentar:

- Dor ou pressão no peito.
- Falta de ar.
- Palpitações ou tonturas.
- Inchaço nas pernas ou pés.
- Fadiga inexplicável.

#### ► Benefícios de um Coração Saudável

Cuidar da saúde cardiovascular não apenas previne doenças, mas também melhora a qualidade de vida. Um coração saudável está associado a maior energia, bem-estar mental, melhor desempenho físico e maior longevidade.

Proteger o coração é uma decisão diária que inclui escolhas conscientes, desde a alimentação até o gerenciamento do estresse. Pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na saúde cardiovascular e garantir uma vida mais longa e saudável.

#### Promoção do Autocuidado

O autocuidado é um conceito central para a saúde e o bem-estar, sendo especialmente relevante no cuidado com a saúde masculina. Muitos homens ainda negligenciam práticas simples, mas fundamentais, como consultas médicas regulares e atenção

aos sinais do corpo. Promover o autocuidado é essencial para prevenir doenças, detectar problemas precocemente e melhorar a qualidade de vida.

► **O Que É Autocuidado?**

Autocuidado é o conjunto de práticas que cada indivíduo realiza para manter sua saúde física, mental e emocional. Essas ações incluem desde a adoção de hábitos saudáveis até a busca por ajuda médica quando necessário. No contexto masculino, o autocuidado muitas vezes enfrenta barreiras culturais, como a ideia de que “homem não fica doente” ou que procurar ajuda é um sinal de fraqueza.

Promover o autocuidado significa combater esses estigmas e incentivar comportamentos preventivos e responsáveis.

► **Barreiras ao Autocuidado Masculino**

Entre os fatores que dificultam a promoção do autocuidado entre os homens, destacam-se:

- **Estigma Cultural:** Muitas vezes, os homens associam o cuidado com a saúde a um sinal de fragilidade.
- **Desinformação:** Falta de conhecimento sobre a importância de exames preventivos e hábitos saudáveis.
- **Rotina Agitada:** A vida corrida dificulta a priorização da saúde.
- **Falta de Apoio:** Ausência de incentivo por parte da família ou amigos.

Superar essas barreiras requer conscientização e uma abordagem que valorize a saúde como um ato de responsabilidade e coragem.

► **Práticas de Autocuidado Masculino**

**Consultas Médicas Regulares:**

- Agendar check-ups anuais é essencial para monitorar a saúde.
- Realizar exames preventivos, como o PSA (câncer de próstata), colesterol, glicemia e pressão arterial, ajuda na detecção precoce de doenças.

**Alimentação Saudável:**

- Uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais e proteínas magras, contribui para a prevenção de doenças crônicas.
- Reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras saturadas ajuda a controlar o peso e a proteger o coração.

**Atividade Física Regular:**

- Praticar exercícios ao menos três vezes por semana melhora a circulação, fortalece o sistema imunológico e reduz o estresse.
- Atividades como caminhada, musculação e natação são eficazes para a saúde geral.

**Saúde Mental e Emocional :**

- Estar atento aos sinais de estresse, ansiedade e depressão é tão importante quanto cuidar do corpo.
- Buscar ajuda psicológica quando necessário e praticar atividades que promovam o bem-estar, como meditação e hobbies, faz parte do autocuidado.

**Sono de Qualidade:**

- Dormir bem é essencial para a regeneração física e mental.
- Homens devem priorizar de 7 a 9 horas de sono por noite para melhorar o desempenho no dia a dia e prevenir doenças.

**Evitar Hábitos Nocivos:**

- Parar de fumar e moderar o consumo de álcool são atitudes fundamentais para a saúde.
- Substituir hábitos prejudiciais por práticas saudáveis é um passo importante.

► **Atenção aos Sinais do Corpo**

Muitas doenças podem ser prevenidas ou tratadas precocemente se os homens estiverem atentos aos sinais do corpo. Alterações como:

- Dor ou desconforto persistente.
- Mudanças no peso sem explicação.
- Cansaço excessivo ou falta de energia.
- Problemas urinários ou intestinais.

Esses sintomas devem ser relatados a um médico imediatamente.

► **Autocuidado e Envelhecimento Saudável**

O autocuidado é especialmente importante à medida que os homens envelhecem. Com o avanço da idade, o risco de doenças como hipertensão, diabetes e câncer aumenta. A prática contínua de hábitos saudáveis e a realização de exames específicos para a faixa etária são essenciais para um envelhecimento ativo e com qualidade de vida.

► **O Papel das Campanhas de Conscientização**

Campanhas como o Novembro Azul têm sido fundamentais para reforçar a importância do autocuidado masculino. Essas iniciativas ajudam a derrubar preconceitos e destacam que cuidar da saúde é um ato de amor-próprio e de responsabilidade com a família e com a sociedade.

► **Autocuidado Como Ato de Coragem**

Cuidar de si mesmo é um ato de coragem e autovalorização. Enfrentar estigmas, adotar hábitos saudáveis e buscar ajuda médica são ações que fortalecem não apenas o corpo, mas também a mente e o espírito.

Promover o autocuidado entre os homens é uma forma de investir em qualidade de vida e bem-estar. Ao assumir uma postura ativa em relação à saúde, cada homem pode garantir uma vida mais longa, plena e saudável, contribuindo também para o exemplo e o bem-estar de sua família e comunidade.