



IFSP

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA E
TECNOLOGIA DE SÃO PAULO**

NUTRICIONISTA

EDITAL Nº 229, DE 13 DE OUTUBRO DE 2025

CÓD: OP-121OT-25
7908403583065

ÍNDICE

Língua Portuguesa

1. Leitura, compreensão e interpretação de textos verbais e não verbais em diferentes gêneros (notícias, crônicas, artigos, relatórios, ofícios, tirinhas, charges, infográficos, tabelas); pressupostos e implícitos; intertextualidade	9
2. Coesão e coerência textuais: mecanismos referenciais, substituição, elipse, conectores, progressão temática; Coesão e coerência em textos longos: referenciação, progressão temática, sequenciação	18
3. Semântica e pragmática: sentido literal e figurado; polissemia; sinonímia e antonímia; ambiguidade	22
4. Ironia.....	23
5. Tipologia e gêneros textuais: narrar, descrever, argumentar, expor, injungir; estrutura e finalidade de gêneros técnico-administrativos e acadêmicos.....	27
6. Reescrita	31
7. Variação linguística: norma-padrão e usos; adequação ao contexto formal	32
8. Edição: paráfrase, resumo, reordenação, aprimoramento estilístico	34
9. Ortografia oficial (Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa – AO 1990)	35
10. Uso do hífen.....	38
11. Acentuação	39
12. Emprego de maiúsculas e minúsculas	40
13. Pontuação: vírgula, ponto e vírgula, dois-pontos, travessão, parênteses, aspas.....	40
14. Morfologia: classes de palavras, processos de formação, flexões nominais e verbais; Vozes verbais; paralelismo sintático	42
15. Sintaxe: termos da oração; orações coordenadas e subordinadas	49
16. Concordância nominal e verbal	53
17. Regência nominal e verbal.....	55
18. Uso da crase.....	56
19. Colocação pronominal	56
20. Léxico e vocabulário: apropriação lexical; neologismos; estrangeirismos	58
21. Redação oficial: princípios de clareza, concisão, impessoalidade e padronização; estrutura de documentos oficiais (ofício, memorando, e-mail institucional, parecerrelatório).....	59
22. Interpretação e análise crítica de textos acadêmicos, técnico-científicos, legais e administrativos.....	69
23. Semântica e pragmática: pressupostos, implícitos, modalização, polifonia, atos de fala, intertextualidade	70
24. Morfossintaxe avançada: correlação tempo-aspectual; concordância e regência em estruturas complexas; colocação pronominal em períodos longos; paralelismo sintático e semântico	70
25. Pontuação de períodos extensos e orações subordinadas complexas	70
26. Gêneros administrativos e científicos: parecer, exposição de motivos, relatório técnico, despacho, nota técnica.....	70
27. Redação científica e normalização (ABNT): citações, paráfrases, referências, apresentação de trabalhos acadêmicos	70

Raciocínio Lógico

1. Estruturas lógicas: proposição lógica; proposições simples e compostas; operadores lógicos; tabela-verdade; equivalências e negações.....	81
2. Quantificadores lógicos.....	85
3. Diagramas lógicos e argumentos	87
4. Problemas de raciocínio lógico: associação de informações	91
5. Sequências lógicas; orientação espacial; raciocínio temporal	94

ÍNDICE

1. Princípio das gavetas.....	98
2. Raciocínio lógico matemático: conjuntos numéricos.....	99
3. Razão e proporção	111
4. Porcentagem.....	113
5. Equações do 1º grau	114
6. Análise combinatória	115
7. Probabilidade.....	118
8. Operações com conjuntos	120
9. Raciocínio lógico aritmético, geométrico e matricial.....	123

Informática Básica

1. Sistemas Operacionais (Windows): Gerenciamento avançado de pastas e arquivos: permissões, compactação e compartilhamento. Painel de Controle do Windows: principais ferramentas e configurações.....	131
2. Editor de Textos (Microsoft Word 2010 ou superior / LibreOffice Writer): Recursos avançados de formatação: estilos, seções, cabeçalho e rodapé, notas de rodapé. Manipulação de tabelas complexas: mesclar células, fórmulas e classificação. Revisão de documentos: controle de alterações e comentários. Inserção e formatação de objetos: gráficos e equações	134
3. Planilha Eletrônica (Microsoft Excel 2010 ou superior / LibreOffice Calc): Fórmulas e funções avançadas: funções lógicas (SE, E, OU), de pesquisa (PROCV, PROCH) e de texto. Gerenciamento de dados: validação de dados, filtros avançados e tabelas dinâmicas. Geração e formatação avançada de gráficos. Vinculação de dados entre planilhas e pastas de trabalho	151
4. Internet, Redes e Computação em Nuvem: Navegação segura: HTTPS, certificados digitais e cookies	172
5. Repositórios online (armazenamento em nuvem): sincronização, compartilhamento avançado e noções de colaboração em tempo real	183
6. Ferramentas de comunicação: e-mail, mensageiros e videoconferência	184
7. Segurança da Informação e Proteção de Dados: Conceitos de Proteção e Segurança da Informação: confidencialidade, integridade e disponibilidade. Tipos de códigos maliciosos (Malware): vírus, worms, spyware, ransomware	194
8. Procedimentos e políticas de backup e recuperação de dados	195
9. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD - Lei nº 13.709/2018): Conceitos fundamentais, princípios, direitos dos titulares e sua aplicação no setor público.....	196

Conhecimentos Específicos Nutricionista

1. Nutrição Humana: macro e micronutrientes; processos de digestão, absorção e excreção; metabolismo; recomendações nutricionais	215
2. Alimentação nos ciclos da vida	227
3. Microbiologia e Higiene dos Alimentos: Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs), conceitos (surto; intoxicação alimentar, infecção alimentar, toxinfecção alimentar); fatores intrínsecos e extrínsecos de crescimento de microrganismos; técnicas de controle de crescimento de microrganismos	232
4. Sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC)	239
5. Procedimentos Operacionais Padronizados (POPs), legislações sanitárias vigentes sobre boas práticas de manipulação de alimentos	244

ÍNDICE

1. Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição (UANs): Dimensionamento físico-funcional de UANs; fluxograma; gestão de recursos humanos; estimativa de compras; custos	252
2. Saúde e segurança do trabalho, tipos de serviço (auto-gestão, terceirizado e misto).....	257
3. Técnica Dietética: técnicas de seleção, recebimento, pré-preparo, preparo, distribuição e armazenamento de alimentos	261
4. Fichas técnicas; elaboração de cardápios com custo, valor nutricional e adequação nutricional; análise sensorial; aproveitamento integral dos alimentos	266
5. Peso bruto, peso líquido, per capita, porção, rendimento e estimativa de quantitativo	273
6. Grupos alimentares.....	277
7. Avaliação Nutricional: anamnese; avaliação bioquímica; avaliação clínica/física; avaliação dietética; avaliação da composição corporal; métodos diretos e indiretos de avaliação da composição corporal; índices e indicadores de avaliação nutricional; diagnóstico nutricional; avaliação nutricional nas diferentes fases da vida	282
8. Intervenção nutricional: elaboração de planos alimentares a partir de diagnóstico médico e nutricional; recomendações e cálculos nutricionais (energia, macro e micronutrientes, água e fibras)	288
9. Intervenção nutricional nas principais Doenças Crônicas Não Transmissíveis de impacto na Saúde Pública.....	293
10. Saúde Pública: Política Nacional de Saúde; Política Nacional de Alimentação e Nutrição	299
11. Direito Humano à Alimentação Adequada	309
12. Inquéritos populacionais de saúde e alimentação.....	312
13. Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional; Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.....	313
14. Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE): Lei 11947/2009 e legislações complementares	315
15. Programa de Aquisição de Alimentos (PAA)	322
16. Educação Alimentar e Nutricional: Marco Referencial de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas; Educação Alimentar e Nutricional nas diferentes faixas etárias; Educação Alimentar e Nutricional, transdisciplinaridade e intersetorialidade; Educação Alimentar e Nutricional como promotora do Direito Humano à Alimentação Adequada e da Segurança Alimentar e Nutricional	326
17. Guias alimentares: conceitos; grupos de alimentos; classificação dos alimentos; recomendações.....	329
18. Legislações aplicadas ao cotidiano de trabalho: Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDB): TÍTULO III - Do Direito à Educação e do Dever de Educar: Art. 4º ao Art. 7º; TÍTULO V - Dos Níveis e das Modalidades de Educação e Ensino: CAPÍTULO I - Da Composição dos Níveis Escolares: Art. 21; CAPÍTULO II - DA EDUCAÇÃO BÁSICA, Seção I - Das Disposições Gerais: Art. 22 ao Art. 28; Seção IV - Do Ensino Médio: Art. 35 a Art. 36; Seção IV-A - Da Educação Profissional Técnica de Nível Médio: Art. 36-A a Art. 36-D; Seção V - Da Educação de Jovens e Adultos: Art. 37 a Art. 38	334
19. Política Nacional de Educação (PNE): ANEXO - Metas e Estratégias	340
20. Política Nacional de Assistência Estudantil (PNAES): CAPÍTULO I - DA POLÍTICA NACIONAL DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL: Art. 1º ao Art. 4º; CAPÍTULO II - DO PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL: Art. 5º ao Art. 7º; CAPÍTULO IV - DO PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO SUPERIOR (PASES): Art. 11 ao Art. 14	355
21. Política Nacional de Educação Profissional e Tecnológica (PNEPT).....	357

Conteúdo Digital

Legislação

1. Constituição da república federativa do brasil de 1988: da organização do estado: capítulo ii (da união); da administração pública: seção i (disposições gerais) e seção ii (dos servidores públicos); da organização dos poderes: capítulo ii (do poder executivo); da ordem social: capítulo iii (da educação, da cultura e do desporto), capítulo iv (da ciência, tecnologia e inovação) e capítulo vii (da família, da criança, do adolescente, do jovem e do idoso)	3
2. Lei n. 8.112/1990 - regime jurídico dos servidores públicos civis da união: título i - das disposições preliminares; título ii - do provimento, vacância, remoção, redistribuição e substituição; título iii - dos direitos e vantagens; título iv - do regime disciplinar; título v - do processo administrativo disciplinar; título vi - da seguridade social do servidor: do art. 183 ao 184; art. 196 e do art. 202 ao 228.....	19
3. Lei n. 8.429/1992 - atos de improbidade administrativa: capítulo i (das disposições gerais); capítulo ii (dos atos de improbidade administrativa); capítulo iii (das penas); capítulo iv (da declaração de bens)	41
4. Lei n. 9.784/1999 - regula o processo administrativo no âmbito da administração pública federal	45
5. Lei n. 11.091/2005 - dispõe sobre a estruturação do plano de carreira dos cargos técnico-administrativos em educação, no âmbito das instituições federais de ensino vinculadas ao ministério da educação, e dá outras providências.....	51
6. Lei n. 11.892/2008 - rede federal de educação profissional, científica e tecnológica e institutos federais de educação, ciência e tecnologia	56
7. Lei n. 13.146, de 6 de julho de 2015 - institui a lei brasileira de inclusão da pessoa com deficiência (estatuto da pessoa com deficiência): título i - (disposições preliminares); título ii: capítulo iv (do direito à educação) e capítulo ix (do direito à cultura, ao esporte, ao turismo e ao lazer); título iii (da acessibilidade); título iv (da ciência e tecnologia)	61
8. Lei n. 14.133/2021 - lei de licitações e contratos administrativos: título i (das disposições preliminares) e título ii (das licitações)	67
9. Decreto n. 1.171/1994 - código de ética profissional do servidor público civil do poder executivo federal	94
10. Portaria normativa ret/ifsp nº 118, de 20 de fevereiro de 2025 - institui a política de prevenção e enfrentamento ao assédio moral, ao assédio sexual e à discriminação contra agentes públicos e a comissão permanente de acolhimento (copea) no âmbito do instituto federal de educação, ciência e tecnologia de são paulo (ifsp)	96



LÍNGUA PORTUGUESA

LEITURA, COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTOS VERBAIS E NÃO VERBAIS EM DIFERENTES GÊNEROS (NOTÍCIAS, CRÔNICAS, ARTIGOS, RELATÓRIOS, OFÍCIOS, TIRINHAS, CHARGES, INFOGRÁFICOS, TABELAS); PRESSUPOSTOS E IMPLÍCITOS; INTERTEXTUALIDADE

A leitura e interpretação de textos são habilidades essenciais no âmbito dos concursos públicos, pois exigem do candidato a capacidade de compreender não apenas o sentido literal, mas também as nuances e intenções do autor. Os textos podem ser divididos em duas categorias principais: literários e não literários. A interpretação de ambos exige um olhar atento à estrutura, ao ponto de vista do autor, aos elementos de coesão e à argumentação. Neste contexto, é crucial dominar técnicas de leitura que permitam identificar a ideia central do texto, inferir informações implícitas e analisar a organização textual de forma crítica e objetiva.

COMPREENSÃO GERAL DO TEXTO

A compreensão geral do texto consiste em identificar e captar a mensagem central, o tema ou o propósito de um texto, sejam eles explícitos ou implícitos. Esta habilidade é crucial tanto em textos literários quanto em textos não literários, pois fornece ao leitor uma visão global da obra, servindo de base para uma interpretação mais profunda. A compreensão geral vai além da simples decodificação das palavras; envolve a percepção das intenções do autor, o entendimento das ideias principais e a identificação dos elementos que estruturam o texto.

► Textos Literários

Nos textos literários, a compreensão geral está ligada à interpretação dos aspectos estéticos e subjetivos. É preciso considerar o gênero (poesia, conto, crônica, romance), o contexto em que a obra foi escrita e os recursos estilísticos utilizados pelo autor. A mensagem ou tema de um texto literário muitas vezes não é transmitido de maneira direta. Em vez disso, o autor pode utilizar figuras de linguagem (metáforas, comparações, simbolismos), criando camadas de significação que exigem uma leitura mais interpretativa.

Por exemplo, em um poema de Manuel Bandeira, como “O Bicho”, ao descrever um homem que revirava o lixo em busca de comida, a compreensão geral vai além da cena literal. O poema denuncia a miséria e a degradação humana, mas faz isso por meio de uma imagem que exige do leitor sensibilidade para captar essa crítica social indireta.

Outro exemplo: em contos como “A Hora e a Vez de Augusto Matraga”, de Guimarães Rosa, a narrativa foca na jornada de transformação espiritual de um homem. Embora o texto tenha uma história clara, sua compreensão geral envolve perceber os elementos de religiosidade e redenção que permeiam a narrativa, além de entender como o autor utiliza a linguagem regionalista para dar profundidade ao enredo.

► Textos Não Literários

Em textos não literários, como artigos de opinião, reportagens, textos científicos ou jurídicos, a compreensão geral tende a ser mais direta, uma vez que esses textos visam transmitir informações objetivas, ideias argumentativas ou instruções. Neste caso, o leitor precisa identificar claramente o tema principal ou a tese defendida pelo autor e compreender o desenvolvimento lógico do conteúdo.

Por exemplo, em um artigo de opinião sobre os efeitos da tecnologia na educação, o autor pode defender que a tecnologia é uma ferramenta essencial para o aprendizado no século XXI. A compreensão geral envolve identificar esse posicionamento e as razões que o autor oferece para sustentá-lo, como o acesso facilitado ao conhecimento, a personalização do ensino e a inovação nas práticas pedagógicas.

Outro exemplo: em uma reportagem sobre desmatamento na Amazônia, o texto pode apresentar dados e argumentos para expor a gravidade do problema ambiental. O leitor deve captar a ideia central, que pode ser a urgência de políticas de preservação e as consequências do desmatamento para o clima global e a biodiversidade.

► Estratégias de Compreensão

Para garantir uma boa compreensão geral do texto, é importante seguir algumas estratégias:

- **Leitura Atenta:** Ler o texto integralmente, sem pressa, buscando entender o sentido de cada parte e sua relação com o todo.
- **Identificação de Palavras-Chave:** Buscar termos e expressões que se repetem ou que indicam o foco principal do texto.
- **Análise do Título e Subtítulos:** Estes elementos frequentemente apontam para o tema ou ideia principal do texto, especialmente em textos não literários.
- **Contexto de Produção:** Em textos literários, o contexto histórico, cultural e social do autor pode fornecer pistas importantes para a interpretação do tema. Nos textos não literários, o contexto pode esclarecer o objetivo do autor ao produzir aquele texto, seja para informar, convencer ou instruir.



AMOSTRA

▪ **Perguntas Norteadoras:** Ao ler, o leitor pode se perguntar: Qual é o tema central deste texto? Qual é a intenção do autor ao escrever este texto? Há uma mensagem explícita ou implícita?

► **Exemplos Práticos**

▪ **Texto Literário:** Um poema como “Canção do Exílio” de Gonçalves Dias pode, à primeira vista, parecer apenas uma descrição saudosista da pátria. No entanto, a compreensão geral deste texto envolve entender que ele foi escrito no contexto de um poeta exilado, expressando tanto amor pela pátria quanto um sentimento de perda e distanciamento.

▪ **Texto Não Literário:** Em um artigo sobre as mudanças climáticas, a tese principal pode ser que a ação humana é a principal responsável pelo aquecimento global. A compreensão geral exigiria que o leitor identificasse essa tese e as evidências apresentadas, como dados científicos ou opiniões de especialistas, para apoiar essa afirmação.

► **Importância da Compreensão Geral**

Ter uma boa compreensão geral do texto é o primeiro passo para uma interpretação eficiente e uma análise crítica. Nos concursos públicos, essa habilidade é frequentemente testada em questões de múltipla escolha e em questões dissertativas, nas quais o candidato precisa demonstrar sua capacidade de resumir o conteúdo e de captar as ideias centrais do texto.

Além disso, uma leitura superficial pode levar a erros de interpretação, prejudicando a resolução correta das questões. Por isso, é importante que o candidato esteja sempre atento ao que o texto realmente quer transmitir, e não apenas ao que é dito de forma explícita. Em resumo, a compreensão geral do texto é a base para todas as outras etapas de interpretação textual, como a identificação de argumentos, a análise da coesão e a capacidade de fazer inferências.

PONTO DE VISTA OU IDEIA CENTRAL DEFENDIDA PELO AUTOR

O ponto de vista ou a ideia central defendida pelo autor são elementos fundamentais para a compreensão do texto, especialmente em textos argumentativos, expositivos e literários. Identificar o ponto de vista do autor significa reconhecer a posição ou perspectiva adotada em relação ao tema tratado, enquanto a ideia central refere-se à mensagem principal que o autor deseja transmitir ao leitor.

Esses elementos revelam as intenções comunicativas do texto e ajudam a esclarecer as razões pelas quais o autor constrói sua argumentação, narrativa ou descrição de determinada maneira. Assim, compreender o ponto de vista ou a ideia central é essencial para interpretar adequadamente o texto e responder a questões que exigem essa habilidade.

► **Textos Literários**

Nos textos literários, o ponto de vista do autor pode ser transmitido de forma indireta, por meio de narradores, personagens ou símbolos. Muitas vezes, os autores não expõem claramente suas opiniões, deixando a interpretação para o leitor. O ponto de vista pode variar entre diferentes narradores e personagens, enriquecendo a pluralidade de interpretações possíveis.

Um exemplo clássico é o narrador de “Dom Casmurro”, de Machado de Assis. Embora Bentinho (o narrador-personagem) conte a história sob sua perspectiva, o leitor percebe que o ponto de vista dele é enviesado, e isso cria ambiguidade sobre a questão central do livro: a possível traição de Capitu. Nesse caso, a ideia central pode estar relacionada à incerteza e à subjetividade das percepções humanas.

Outro exemplo: em “Vidas Secas”, de Graciliano Ramos, o ponto de vista é o de uma narrativa em terceira pessoa que se foca nos personagens humildes e no sofrimento causado pela seca no sertão nordestino. A ideia central do texto é a denúncia das condições de vida precárias dessas pessoas, algo que o autor faz por meio de uma linguagem econômica e direta, alinhada à dureza da realidade descrita.

Nos poemas, o ponto de vista também pode ser identificado pelo eu lírico, que expressa sentimentos, reflexões e visões de mundo. Por exemplo, em “O Navio Negroiro”, de Castro Alves, o eu lírico adota um tom de indignação e denúncia ao descrever as atrocidades da escravidão, reforçando uma ideia central de crítica social.

► **Textos Não Literários**

Em textos não literários, o ponto de vista é geralmente mais explícito, especialmente em textos argumentativos, como artigos de opinião, editoriais e ensaios. O autor tem o objetivo de convencer o leitor de uma determinada posição sobre um tema. Nesse tipo de texto, a tese (ideia central) é apresentada de forma clara logo no início, sendo defendida ao longo do texto com argumentos e evidências.

Por exemplo, em um artigo de opinião sobre a reforma tributária, o autor pode adotar um ponto de vista favorável à reforma, argumentando que ela trará justiça social e reduzirá as desigualdades econômicas. A ideia central, neste caso, é a defesa da reforma como uma medida necessária para melhorar a distribuição de renda no país. O autor apresentará argumentos que sustentem essa tese, como dados econômicos, exemplos de outros países e opiniões de especialistas.

Nos textos científicos e expositivos, a ideia central também está relacionada ao objetivo de informar ou esclarecer o leitor sobre um tema específico. A neutralidade é mais comum nesses casos, mas ainda assim há um ponto de vista que orienta a escolha das informações e a forma como elas são apresentadas. Por exemplo, em um relatório sobre os efeitos do desmatamento, o autor pode não expressar diretamente uma opinião, mas ao apresentar evidências sobre o impacto ambiental, está implicitamente sugerindo a importância de políticas de preservação.



RACIOCÍNIO LÓGICO

ESTRUTURAS LÓGICAS: PROPOSIÇÃO LÓGICA; PROPOSIÇÕES SIMPLES E COMPOSTAS; OPERADORES LÓGICOS; TABELA-VERDADE; EQUIVALÊNCIAS E NEGAÇÕES

Um predicado é uma sentença que contém um número limitado de variáveis e se torna uma proposição quando são dados valores às variáveis matemáticas e propriedades quaisquer a outros tipos.

Um predicado, de modo geral, indica uma relação entre objetos de uma afirmação ou contexto.

Considerando o que se conhece da língua portuguesa e, intuitivamente, predicados dão qualidade aos sujeitos, relacionam os sujeitos e relacionam os sujeitos aos objetos.

Para tal, são usados os conectivos lógicos $\neg, \vee, \wedge, \rightarrow, \leftrightarrow$, mais objetos, predicados, variáveis e quantificadores.

Os objetos podem ser concretos, abstratos ou fictícios, únicos (atômicos) ou compostos.

Logo, é um tipo que pode ser desde uma peça sólida, um número complexo até uma afirmação criada para justificar um raciocínio e que não tenha existência real!

Os argumentos apresentam da lógica dos predicados dizem respeito, também, àqueles da lógica proposicional, mas adicionando as qualidades ao sujeito.

As palavras que relacionam os objetos são usadas como quantificadores, como um objeto está sobre outro, um é maior que o outro, a cor de um é diferente da cor do outro; e, com o uso dos conectivos, as sentenças ficam mais complexas.

Por exemplo, podemos escrever que um objeto é maior que outro e eles têm cores diferentes.

Somando as variáveis aos objetos com predicados, as variáveis definem e estabelecem fatos relativos aos objetos em um dado contexto.

Vamos examinar as características de argumentos e sentenças lógicas para adentrarmos no uso de quantificadores.

No livro *Discurso do Método* de René Descartes, encontramos a afirmação: "(1ª parte): "...a diversidade de nossas opiniões não provém do fato de serem uns mais racionais que outros, mas somente de conduzirmos nossos pensamentos por vias diversas e não considerarmos as mesmas coisas. Pois não é suficiente ter o espírito bom, o principal é aplicá-lo bem."

Cabe aqui, uma rápida revisão de conceitos, como o de argumento, que é a afirmação de que um grupo de proposições gera uma proposição final, que é consequência das primeiras. São ideias lógicas que se relacionam com o propósito de esclarecer pontos de pensamento, teorias, dúvidas.

Seguindo a ideia do princípio para o fim, a proposição é o início e o argumento o fim de uma explanação ou raciocínio, portanto essencial para um pensamento lógico.

A proposição ou sentença é uma oração declarativa que poderá ser classificada somente em verdadeira ou falsa, com sentido completo, tem sujeito e predicado.

Por exemplo, e usando informações multidisciplinares, são proposições:

I – A água é uma molécula polar;

II – A membrana plasmática é lipoprotéica.

Observe que os exemplos acima seguem as condições essenciais que uma proposição deve seguir, i.e., dois axiomas fundamentais da lógica, [1] o princípio da não contradição e [2] o princípio do terceiro excluído, como já citado.

O princípio da não contradição afirma que uma proposição não ser verdadeira e falsa ao mesmo tempo.

O princípio do terceiro excluído afirma que toda proposição ou é verdadeira ou é falsa, jamais uma terceira opção.

Após essa pequena revisão de conceitos, que representaram os tipos de argumentos chamados válidos, vamos especificar os conceitos para construir argumento inválidos, falaciosos ou sofisma.

Proposições simples e compostas

Para se construir as premissas ou hipóteses em um argumento válido logicamente, as premissas têm extensão maior que a conclusão. A primeira premissa é chamada de maior e a mais abrangente, e a menor, a segunda, possui o sujeito da conclusão para o silogismo; e das conclusões, temos que:

I – De duas premissas negativas, nada se conclui;

II – De duas premissas afirmativas não pode haver conclusão negativa;

III – A conclusão segue sempre a premissa mais fraca;

IV – De duas premissas particulares, nada se conclui.

As premissas funcionam como proposições e podem ser do tipo simples ou composta. As compostas são formadas por duas ou mais proposições simples interligadas por um "conectivo".

Uma proposição/premissa é toda oração declarativa que pode ser classificada em verdadeira ou falsa ou ainda, um conjunto de palavras ou símbolos que exprimem um pensamento de sentido completo.

Características de uma proposição:

I – Tem sujeito e predicado;

II – É declarativa (não é exclamativa nem interrogativa);

III – Tem um, e somente um, dos dois valores lógicos: ou é verdadeira ou é falsa.

É regida por princípios ou axiomas:

I – **Princípio da não contradição:** uma proposição não pode ser verdadeira e falsa ao mesmo tempo.



AMOSTRA

II – Princípio do terceiro excluído: toda proposição ou é verdadeira ou é falsa, isto é, verifica-se sempre um destes casos e nunca um terceiro.

III – Princípio da Identidade: uma proposição é idêntica a si mesma. Em termos simples: $p \equiv p$

Exemplos:

- A água é uma substância polar.
- A membrana plasmática é lipoprotéica.
- **As premissas podem ser unidas via conectivos mostrados na tabela abaixo e já mostrado acima. São eles:**

Proposição	Forma	Símbolo
Negação	Não	$\neg$
Disjunção não exclusiva	ou	$\vee$
Conjunção	e	$\wedge$
Condicional	Se... então	$\rightarrow$
Bicondicional	Se e somente se	$\leftrightarrow$

Tabelas verdade

As tabelas-verdade são ferramentas utilizadas para analisar as possíveis combinações de valores lógicos (verdadeiro ou falso) das proposições. Elas permitem compreender o comportamento lógico de operadores como negação, conjunção e disjunção, facilitando a verificação da validade de proposições compostas. Abaixo, apresentamos as tabelas-verdade para cada operador,

1. Negação

A partir de uma proposição p qualquer, pode-se construir outra, a negação de p , cujo símbolo é $\neg p$.

Exemplos:

A água é uma substância não polar.

A membrana plasmática é não lipoprotéica.

Tabela-verdade para p e $\neg p$.

p	$\neg p$
V	F
F	V

Os símbolos lógicos para construção de proposições compostas são: $\wedge$ (lê-se e) e $\vee$ (lê-se ou).

2. Conectivo $\wedge$:

Colocando o conectivo $\wedge$ entre duas proposições p e q , obtém-se uma nova proposição $p \wedge q$, denominada conjunção das sentenças.

Exemplos:

p : substâncias apolares atravessam diretamente a bicamada lipídica.

q : o aminoácido fenilalanina é apolar.

$p \wedge q$: substâncias apolares atravessam diretamente a bicamada lipídica e o aminoácido fenilalanina é apolar.

Tabela-verdade para a conjunção

Axioma: a conjunção é verdadeira se, e somente se, ambas as proposições são verdadeiras; se ao menos uma delas for falsa, a conjunção é falsa.

p	q	$p \wedge q$
V	V	V
V	F	F
F	V	F
F	F	F

3. Conectivo $\vee$:

Colocando o conectivo $\vee$ entre duas proposições p e q , obtém-se uma nova proposição $p \vee q$, denominada disjunção das sentenças.

Exemplos:

p : substâncias apolares atravessam diretamente a bicamada lipídica.

q : substâncias polares usam receptores proteicos para atravessar a bicamada lipídica.

$p \vee q$: substâncias apolares atravessam diretamente a bicamada lipídica ou substâncias polares usam receptores proteicos para atravessar a bicamada lipídica.

Tabela-verdade para a disjunção

Axioma: a disjunção é verdadeira se ao menos das duas proposições for verdadeira; se ambas forem falsas, então a disjunção é falsa.

p	q	$p \vee q$
V	V	V
V	F	V
F	V	V
F	F	F

Símbolos lógicos para sentenças condicionais são: se ...então... (símbolo $\rightarrow$); ...se, e somente se, ... (símbolo $\leftrightarrow$).

4. Condicional $\rightarrow$

O condicional $\rightarrow$ colocado entre p e q , obtém-se uma nova proposição $p \rightarrow q$, que se lê: se p então q , ' p é condição necessária para q ' e ' q é condição suficiente para p '

p é chamada antecedente e q é chamada de consequente.

Exemplos:

p : o colesterol é apolar.

q : o colesterol penetra a bicamada lipídica.

$p \rightarrow q$: se o colesterol é apolar, então o colesterol penetra a bicamada lipídica.

Tabela-verdade para a condicional $\rightarrow$

Axioma: o condicional $p \rightarrow q$ é falsa somente quando p é verdadeira e q é falsa, caso contrário, $p \rightarrow q$ é verdadeira.



INFORMÁTICA BÁSICA

**SISTEMAS OPERACIONAIS (WINDOWS):
GERENCIAMENTO AVANÇADO DE PASTAS E
ARQUIVOS: PERMISSÕES, COMPACTAÇÃO E
COMPARTILHAMENTO. PAINEL DE CONTROLE
DO WINDOWS: PRINCIPAIS FERRAMENTAS E
CONFIGURAÇÕES**

WINDOWS 10

O Windows 10 é um sistema operacional desenvolvido pela Microsoft, amplamente utilizado em computadores pessoais, laptops e dispositivos híbridos. Ele oferece uma interface intuitiva e recursos que facilitam a produtividade, o entretenimento e a conectividade.

Área de trabalho

A área é o espaço principal de trabalho do sistema, onde você pode acessar atalhos de programas, pastas e arquivos. O plano de fundo pode ser personalizado com imagens ou cores sólidas, e os ícones podem ser organizados conforme sua preferência. Além disso, a barra de tarefas na parte inferior centraliza funções como:

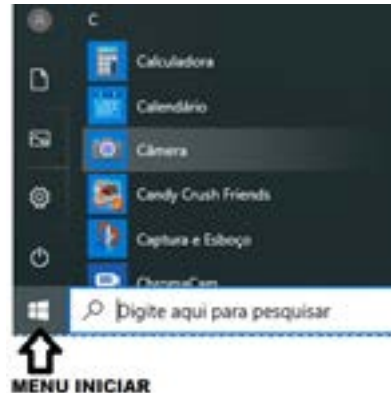
- **Botão Iniciar:** acesso rápido aos aplicativos e configurações.
- **Barra de pesquisa:** facilita a busca de arquivos e aplicativos no sistema.
- **Ícones de aplicativos:** mostram os programas em execução ou fixados.
- **Relógio e notificações:** localizados no canto direito para visualização rápida.



Uso dos menus

Os menus no Windows 10 são projetados para facilitar o acesso a diversas funções e aplicativos. Ao clicar no botão Iniciar, você encontrará:

- Uma lista dos programas instalados.
- Atalhos para aplicativos fixados.
- A barra de pesquisa, onde você pode digitar para localizar programas, arquivos e configurações de forma rápida.



Programas e interação com o usuário

Para entender melhor as funções categorizadas no Windows 10, vamos dividir os programas por categorias, explorando as possibilidades que cada um oferece para o usuário.

Música e Vídeo: O Windows Media Player é o player nativo do sistema, projetado para reproduzir músicas e vídeos, proporcionando uma experiência multimídia completa. Suas principais funcionalidades incluem:

- **Organização de bibliotecas:** gerencie arquivos de música, fotos e vídeos armazenados no computador.
- **Reprodução de mídia:** toque músicas e vídeos em diversos formatos compatíveis.
- **Criação de playlists:** organize suas músicas em listas personalizadas para diferentes ocasiões.
- **Gravação de CDs:** transfira suas playlists para CDs de maneira prática.
- **Sincronização com dispositivos externos:** conecte dispositivos de armazenamento e transfira sua mídia facilmente.



AMOSTRA

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.

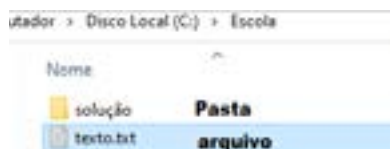


No caso da figura acima temos quatro pastas e quatro arquivos.

Arquivos e atalhos

Como vimos anteriormente: pastas servem para organização, vimos 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 transferência

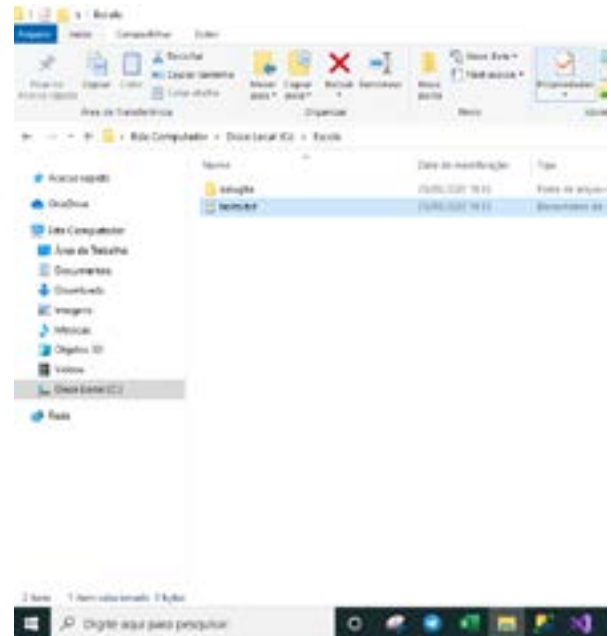
A área de transferência é muito importante e funciona em segundo plano. Ela funciona de forma temporária guardando vários tipos de itens, tais como arquivos, informações etc.

- 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.

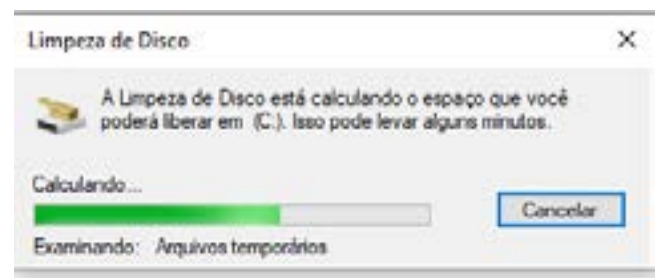
Manipulação de arquivos e pastas

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.



Ferramentas do sistema

- A limpeza de disco é uma ferramenta importante, pois o próprio Windows sugere arquivos inúteis e podemos simplesmente confirmar sua exclusão.



- O desfragmentador de disco é uma ferramenta muito importante, pois conforme vamos utilizando o computador os arquivos ficam internamente desorganizados, isto faz que o computador fique lento. Utilizando o desfragmentador o Windows se reorganiza internamente tornando o computador mais rápido e fazendo com que o Windows acesse os arquivos com maior rapidez.



CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Nutricionista

**NUTRIÇÃO HUMANA: MACRO E MICRONUTRIENTES;
PROCESSOS DE DIGESTÃO, ABSORÇÃO E EXCREÇÃO;
METABOLISMO; RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS**

Macronutrientes

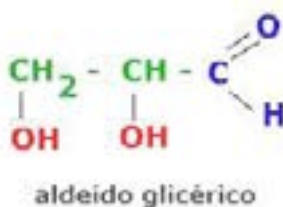
São nutrientes necessários ao organismo diariamente e em grandes quantidades. Constituem a maior parte na dieta. Fornecem energia e componentes fundamentais para o crescimento e manutenção do corpo. Fazem parte deste grupo carboidratos, proteínas e gorduras. A unidade de medida é o grama. O equilíbrio alimentar depende da proporção ideal entre eles.

Carboidratos

Os carboidratos (glicídios ou hidratos de carbono) são considerados as principais fontes alimentares para a produção de energia, além de exercer inúmeras funções metabólicas e estruturais no organismo. As principais fontes de carboidratos são grãos, os vegetais, o melado e açúcares. Fornecem combustível para o cérebro, medula, nervos periféricos e células vermelhas para o sangue. A ingestão insuficiente desse macronutriente traz prejuízos ao sistema nervoso central e outros. Estão presentes, na maioria das vezes, nos alimentos de origem vegetal.

Estrutura química:

São polioidroxialdeídos ou polioidroxicetonas. Apresentam inúmeras cadeias de carbonos, ricos em hidrogênio e oxigênio, na proporção de 1:2:1, respectivamente. Sua fórmula geral é $(CH_2O)_n$ onde n indica o número das proporções repetidas. Podem apresentar em sua estrutura átomos de nitrogênio, enxofre ou fósforo.



Classificação:

A classificação dos carboidratos é feita de acordo com o tamanho que estes assumem. São então classificados como monossacarídeos, dissacarídeos, oligossacarídeos ou polissacarídeos.

Monossacarídeos

Os monossacarídeos (açúcar simples) são as unidades básicas dos carboidratos. São raramente encontrados livres na natureza, mas estão em formas de dissacarídeos e polissacarídeos. São os açúcares mais simples, não podem ser hidrolisados para uma forma mais simples. A maioria apresenta sabor doce. Constituem fonte prioritária de energia para os seres vivos. São facilmente absorvidos a nível intestinal. Caem rapidamente na corrente sanguínea, elevando o hormônio insulina. De acordo com o seu número de átomos de carbono, são designados em:

TRIOSES	-----	3 carbonos
TETROSES	-----	4 carbonos
PENTOSE	-----	5 carbonos
HEXOSE	-----	6 carbonos
HEPTOSE	-----	7 carbonos

Glicose: É a forma de açúcar comumente encontrada na corrente sanguínea. É o principal produto formado a partir da hidrólise dos carboidratos mais complexos no processo de digestão.

A glicose é oxidada nas células para fornecer a energia que é armazenada no fígado e músculos na forma de glicogênio. O sistema nervoso central utiliza apenas glicose como fonte de combustível. A glicose é abundante nas frutas, xarope de milho, mel e em certas raízes. Nas frutas e vegetais o teor da glicose e frutose vai depender da do estado de maturação e preservação.

Frutose: É o açúcar das frutas, mais doce de todos os monossacarídeos. Sua doçura varia conforme a fruta amadurece, ela se torna mais doce porque a sacarose se transforma em glicose e frutose. É encontrado nas frutas e mel.

Galactose: É o açúcar do leite. Não é encontrado livre na natureza. Combina-se com a glicose para formar lactose. É obtida através da hidrólise (quebra) da lactose durante o processo de digestão. Está presente no leite e em outros produtos lácteos.

Dissacarídeos

São açúcares simples compostos de dois monossacarídeos ligados. Uma reação de condensação ocorre quando dois monossacarídeos se combinam e então uma molécula de água



AMOSTRA

é liberada. Para que sejam absorvidos é necessário que sejam hidrolisados e transformados em monossacarídeos. Os principais são:

- 1) Sacarose = glicose + frutose
- 2) Lactose = glicose + galactose
- 3) Maltose = glicose + glicose

Sacarose: É o açúcar comum de mesa. Provém dos vegetais e é encontrado no açúcar de cana, no açúcar da beterraba, no açúcar da uva e no mel. O açúcar invertido é um xarope feito a partir da sacarose, quando submetida ao aquecimento na presença de uma substância ácida (suco de limão ou ácido acético - presente em diversas frutas e no vinagre). A inversão do açúcar provoca a quebra da sacarose em glicose e frutose. Está técnica é utilizada pela indústria alimentícia para a fabricação de balas, doces e sorvetes, para evitar que o açúcar comum cristalice e dê ao produto final uma desagradável consistência arenosa.

Lactose: É o açúcar do leite. Produzido exclusivamente nas glândulas mamárias dos lactentes. É formada pelos mamíferos através da glicose para suprir o componente carboidrato do leite durante a lactação. É o menos doce dos dissacarídeos. O leite humano contém de 6-8% e, o de vaca, de 4-6%.

Maltose: É o açúcar do malte. Não é encontrado livre na natureza. É obtido através dos processos de digestão por enzimas que quebram as moléculas grandes de amido em fragmentos de dissacarídeos, os quais são convertidos em duas moléculas de glicose para facilitar a absorção. É obtida pela indústria através da fermentação de cereais em germinação, tais como a cevada, produzindo etanol (álcool) e dióxido de carbono.

Polissacarídeos

São uniões de várias unidades de glicose, diferindo apenas no tipo de ligação. Os polissacarídeos são menos solúveis e mais estáveis que os açúcares mais simples. São conhecidos como carboidratos complexos.

Amido: É a reserva energética dos vegetais. Encontrados em grãos, raízes, vegetais e legumes. É a principal fonte de carboidrato da dieta, sendo recomendado de 50 a 55% do total de quilocalorias seja proveniente dos carboidratos complexos. Os amidos de diferentes fontes alimentares tais como o milho, arroz, batata, tapioca, mandioca, trigo, são polímeros de glicose com a mesma composição química e suas características são determinadas pelos números de unidades de glicose.

Glicogênio: É a forma de armazenamento dos carboidratos nos seres humanos e nos animais no fígado e no tecido muscular. Apesar da presença no tecido animal, a carne e outros produtos animais não contêm quantidade apreciável de glicogênio. Devido a Epinefrina e outros hormônios de estresse liberado na matança dos animais, os estoques de glicogênio são esgotados. O glicogênio é importante no metabolismo, pois ajuda a manter níveis de açúcar normais durante períodos de jejum, como durante o sono e é combustível imediato para contrações musculares.

Celulose: É o polissacarídeo constituinte da estrutura celular dos vegetais. A celulose não sofre ação das enzimas digestivas de humanos, com isso não é digerida e torna-se uma fonte importante de fibras da dieta. A celulose encontra-se apenas em vegetais: frutas, hortaliças, legumes, grãos, nozes e sementes.

Funções dos carboidratos no organismo:

1) Principal fonte de energia do corpo. Deve ser suprido regularmente e em intervalos frequentes, para satisfazer as necessidades energéticas do organismo. Num homem adulto, 300g de carboidrato são armazenados no fígado e músculos na forma de glicogênio e 10g estão em forma de açúcar circulante. Está quantidade total de glicose é suficiente apenas para meio dia de atividade moderada, por isso os carboidratos devem ser ingeridos a intervalos regulares e de maneira moderada. Cada 1 grama de carboidratos fornece 4 Kcal, independente da fonte (monossacarídeos, dissacarídeos, ou polissacarídeos).

2) Regulam o metabolismo proteico, poupando proteínas. Uma quantidade suficiente de carboidratos impede que as proteínas sejam utilizadas para a produção de energia, mantendo-se em sua função de construção de tecidos.

3) A quantidade de carboidratos da dieta determina como as gorduras serão utilizadas para suprir uma fonte de energia imediata. Se não houver glicose disponível para a utilização das células (jejum ou dietas restritivas), os lipídios serão oxidados, formando uma quantidade excessiva de cetonas que poderão causar uma acidose metabólica, podendo levar ao coma e a morte.

4) Necessários para o funcionamento normal do sistema nervoso central. O cérebro não armazena glicose e dessa maneira necessita de um suprimento de glicose sanguínea. A ausência pode causar danos irreversíveis para o cérebro.

5) A celulose e outros carboidratos indigeríveis auxiliam na eliminação do bolo fecal. Estimulam os movimentos peristálticos do trato gastrointestinal e absorvem água para dar massa ao conteúdo intestinal.

6) Apresentam função estrutural nas membranas plasmáticas das células.

Digestão, absorção e metabolismo:

A digestão inicia-se na boca, a mastigação fraciona o alimento e mistura-o com a saliva. A amilase salivar ou ptialina (enzima) é ativada e começa a ser secretada pelas glândulas salivares, com isso inicia a degradação do amido em maltose. No estômago o pH ácido bloqueia a atuação da amilase impedindo sua ação. No entanto, até que o alimento se misture completamente com o suco gástrico, 30% do amido foi degradado em maltose.

No duodeno, a enzima amilase pancreática (produzida pelo pâncreas), completa a digestão do amido em maltose. Já no intestino delgado, onde se faz mais intensamente a digestão dos carboidratos, as células intestinais secretam as enzimas maltase, frutase e lactase. Que degradam os dissacarídeos em glicose,

