

DE ACORDO COM O EDITAL DE ABERTURA N.º01.01/2026



SETEC CAMPINAS-SP

SERVIÇOS TÉCNICOS GERAIS - SÃO PAULO

AGENTE DE APOIO OPERACIONAL

- ▶ Língua Portuguesa
- ▶ Matemática
- ▶ Conhecimentos Específicos



BÔNUS
CURSO ON-LINE

- PORTUGUÊS
- INFORMÁTICA



AVISO IMPORTANTE: **Este é um Material de Demonstração**

Este arquivo representa uma prévia exclusiva da apostila.

Aqui, você poderá conferir algumas páginas selecionadas para conhecer de perto a qualidade, o formato e a proposta pedagógica do nosso conteúdo. Lembramos que este não é o material completo.



POR QUE INVESTIR NA APOSTILA COMPLETA?



- × Conteúdo totalmente alinhado ao edital.
- × Teoria clara, objetiva e sempre atualizada.
- × Dicas práticas, quadros de resumo e linguagem descomplicada.
- × Questões gabaritadas.
- × Bônus especiais que otimizam seus estudos.

Aproveite a oportunidade de intensificar sua preparação com um material completo e focado na sua aprovação:
Acesse agora: www.apostilasopcao.com.br

Disponível nas versões impressa e digital, com envio imediato!

Estudar com o material certo faz toda a diferença na sua jornada até a APROVAÇÃO.





SETEC CAMPINAS-SP

SERVIÇOS TÉCNICOS GERAIS - SÃO PAULO

AGENTE DE APOIO OPERACIONAL

EDITAL Nº 01/2026

CÓD: OP-190AG-26
7901204401316

ÍNDICE

Língua Portuguesa

1. Interpretação de texto	7
2. Significação das palavras: sinônimos, antônimos, sentido próprio e figurado das palavras.....	7
3. Emprego das classes de palavras: substantivo, adjetivo, numeral e verbo.....	8
4. Ortografia.....	13
5. Reconhecimento de frases corretas e incorretas.....	13
6. Acentuação gráfica.....	14
7. Pontuação	16
8. Concordância verbal e nominal	16

Matemática

1. Conjuntos numéricos; Operações com números naturais e fracionários: adição, subtração, multiplicação e divisão	27
2. Sistema de Medidas Legais	33
3. Porcentagem	36
4. Sistema monetário nacional	37
5. Resolução de situações problema	41
6. Leitura e compreensão de tabelas e gráficos.....	44
7. Raciocínio lógico	49

Conhecimentos Específicos Agente de Apoio Operacional

1. Noções de segurança no trabalho	59
2. Prevenção de acidentes	64
3. Equipamentos de proteção individual (epis): utilização, conservação e armazenamento	67
4. Ferramentas, equipamentos e materiais utilizados em serviços operacionais: identificação, utilização, conservação e manutenção.....	71
5. Limpeza, conservação e organização de ambientes internos e externos	75
6. Noções de manutenção predial: pequenos reparos em instalações hidráulicas, elétricas e civis. Jardinagem e conservação de áreas verdes; coleta seletiva, acondicionamento e descarte de resíduos; movimentação, transporte e armazenamento de materiais	78
7. Atendimento ao público	82
8. Organização do ambiente de trabalho.....	85
9. Serviços cemiteriais: noções de sepultamento, exumação, abertura e fechamento de jazigos, limpeza e conservação das áreas cemiteriais.....	88
10. Ética no serviço público	92

LÍNGUA PORTUGUESA

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

- 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.
- Tenha sempre um dicionário ou uma ferramenta de busca por perto, para poder procurar o significado de palavras desconhecidas.
- Fique atento aos detalhes oferecidos pelo texto: dados, fonte de referências e datas.
- 4. Sublinhe as informações importantes, separando fatos de opiniões.
- 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...

SIGNIFICAÇÃO DAS PALAVRAS: SINÔNIMOS, ANTÔNIMOS, SENTIDO PRÓPRIO E FIGURADO DAS PALAVRAS

Este é um estudo da **semântica**, que pretende classificar os sentidos das palavras, as suas relações de sentido entre si. Conheça as principais relações e suas características:

► Sinonímia e antonímia

As palavras **sinônimas** são aquelas que apresentam significados semelhantes, estabelecendo relação de proximidade.

Ex.: *inteligente* <—> *esperto*

Já as palavras **antônimas** são aquelas que apresentam significados opostos, estabelecendo uma relação de contrariedade.

Ex.: *forte* <—> *fraco*

► Parônimos e homônimos

As palavras **parônimas** são aquelas que possuem grafia e pronúncia semelhantes, porém com significados distintos.

Ex.: *cumprimento* (saudação) X *comprimento* (extensão); *tráfego* (trânsito) X *tráfico* (comércio ilegal).

As palavras **homônimas** são aquelas que possuem a mesma grafia e pronúncia, porém têm significados diferentes.

Ex.: *rio* (verbo “rir”) X *rio* (curso d’água); *manga* (blusa) X *manga* (fruta).

As palavras **homófonas** são aquelas que possuem a mesma pronúncia, mas com escrita e significado diferentes.

Ex.: *cem* (numeral) X *sem* (falta); *concerto* (arrumar) X *concerto* (musical).

As palavras **homógrafas** são aquelas que possuem escrita igual, porém som e significado diferentes.

Ex.: *colher* (talher) X *colher* (verbo); *acerto* (substantivo) X *acerto* (verbo).

► Polissemia e monosssemia

As palavras **polissemicas** são aquelas que podem apresentar mais de um significado, a depender do contexto em que ocorre a frase.

Ex.: *cabeça* (parte do corpo humano; líder de um grupo).

Já as palavras **monossêmicas** são aquelas que apresentam apenas um significado.

Ex.: *eneágono* (polígono de nove ângulos).



AMOSTRA

► Denotação e conotação

Palavras com **sentido denotativo** são aquelas que apresentam um sentido objetivo e literal.

Ex.: Está fazendo frio. / Pé da mulher.

Palavras com **sentido conotativo** são aquelas que apresentam um sentido simbólico, figurado.

Ex.: Você me olha com frieza. / Pé da cadeira.

► Hiperonímia e hiponímia

Esta classificação diz respeito às relações hierárquicas de significado entre as palavras.

Desse modo, um **hiperônimo** é a palavra superior, isto é, que tem um sentido mais abrangente.

Ex.: Fruta é hiperônimo de limão.

Já o **hipônimo** é a palavra que tem o sentido mais restrito, portanto, inferior, de modo que o hiperônimo engloba o hipônimo.

Ex.: Limão é hipônimo de fruta.

Formas variantes

São as palavras que permitem mais de uma grafia correta, sem que ocorra mudança no significado.

Ex.: loiro – louro / enfarte – infarto / gatinhar – engatinhar.

► Arcaísmo

São palavras antigas, que perderam o uso frequente ao longo do tempo, sendo substituídas por outras mais modernas, mas que ainda podem ser utilizadas. No entanto, ainda podem ser bastante encontradas em livros antigos, principalmente.

Ex.: botica <—> farmácia / franquia <—> sinceridade.

EMPREGO DAS CLASSES DE PALAVRAS: SUBSTANTIVO, ADJETIVO, NUMERAL E VERBO

Para entender sobre a estrutura das funções sintáticas, é preciso conhecer as classes de palavras, também conhecidas por classes morfológicas. A gramática tradicional pressupõe 10 classes gramaticais de palavras, sendo elas: adjetivo, advérbio, artigo, conjunção, interjeição, numeral, pronome, preposição, substantivo e verbo.

Veja, a seguir, as características principais de cada uma delas.

CLASSE	CARACTERÍSTICAS	EXEMPLOS
ADJETIVO	Expressar características, qualidades ou estado dos seres Sofre variação em número, gênero e grau	Menina inteligente... Roupa azul-marinho... Brincadeira de criança... Povo brasileiro...
ADVÉRBIO	Indica circunstância em que ocorre o fato verbal Não sofre variação	A ajuda chegou tarde. A mulher trabalha muito. Ele dirigia mal.
ARTIGO	Determina os substantivos (de modo definido ou indefinido) Varia em gênero e número	A galinha botou um ovo. Uma menina deixou a mochila no ônibus.
CONJUNÇÃO	Liga ideias e sentenças (conhecida também como conectivos) Não sofre variação	Não gosto de refrigerante nem de pizza. Eu vou para a praia ou para a cachoeira?
INTERJEIÇÃO	Exprime reações emotivas e sentimentos Não sofre variação	Ah! Que calor... Escapei por pouco, ufa!
NUMERAL	Atribui quantidade e indica posição em alguma sequência Varia em gênero e número	Gostei muito do primeiro dia de aula. Três é a metade de seis.
PRONOME	Acompanha, substitui ou faz referência ao substantivo Varia em gênero e número	Posso ajudar, senhora? Ela me ajudou muito com o meu trabalho. Esta é a casa onde eu moro. Que dia é hoje?
PREPOSIÇÃO	Relaciona dois termos de uma mesma oração Não sofre variação	Espero por você essa noite. Lucas gosta de tocar violão.

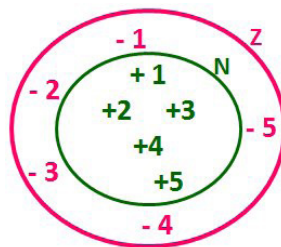


MATEMÁTICA

CONJUNTOS NUMÉRICOS; OPERAÇÕES COM NÚMEROS NATURAIS E FRACIONÁRIOS: ADIÇÃO, SUBTRAÇÃO, MULTIPLICAÇÃO E DIVISÃO

CONJUNTO DOS NÚMEROS INTEIROS - Z

O conjunto dos números inteiros é a reunião do conjunto dos números naturais $N = \{0, 1, 2, 3, 4, \dots, n, \dots\}$, ($N \subset Z$); o conjunto dos opostos dos números naturais e o zero. Representamos pela letra Z.



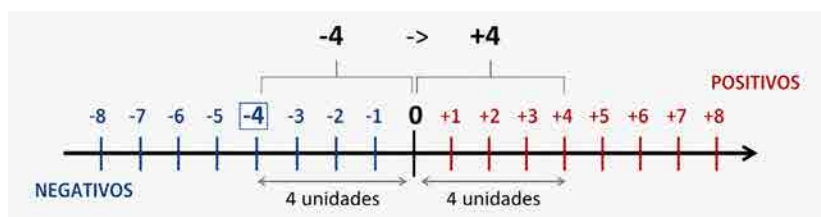
$N \subset Z$ (N está contido em Z)

Subconjuntos:

Símbolo	Representação	Descrição
*	Z^*	Conjunto dos números inteiros não nulos
+	Z^+	Conjunto dos números inteiros não negativos
* e +	Z^{*+}	Conjunto dos números inteiros positivos
	Z_-	Conjunto dos números inteiros não positivos
* e -	Z^{*-}	Conjunto dos números inteiros negativos

Observamos nos números inteiros algumas características:

- **Módulo:** distância ou afastamento desse número até o zero, na reta numérica inteira. Representa-se o módulo por $| \cdot |$. O módulo de qualquer número inteiro, diferente de zero, é sempre positivo.
- **Números Opostos:** dois números são opostos quando sua soma é zero. Isto significa que eles estão a mesma distância da origem (zero).



Somando-se temos: $(+4) + (-4) = (-4) + (+4) = 0$

AMOSTRA

OPERAÇÕES

▪ **Soma ou Adição:** Associamos aos números inteiros positivos a ideia de ganhar e aos números inteiros negativos a ideia de perder.

▪ **Atenção:** O sinal (+) antes do número positivo pode ser dispensado, mas o sinal (-) antes do número negativo nunca pode ser dispensado.

▪ **Subtração:** empregamos quando precisamos tirar uma quantidade de outra quantidade; temos duas quantidades e queremos saber quanto uma delas tem a mais que a outra; temos duas quantidades e queremos saber quanto falta a uma delas para atingir a outra. A subtração é a operação inversa da adição. O sinal sempre será do maior número.

▪ **Atenção:** todos os parênteses, colchetes, chaves, números, ..., entre outros, precedidos de sinal negativo, têm o seu sinal invertido, ou seja, é dado o seu oposto.

Exemplo:

1. (FUNDAÇÃO CASA – AGENTE EDUCACIONAL – VUNESP)

Para zelar pelos jovens internados e orientá-los a respeito do uso adequado dos materiais em geral e dos recursos utilizados em atividades educativas, bem como da preservação predial, realizou-se uma dinâmica elencando “atitudes positivas” e “atitudes negativas”, no entendimento dos elementos do grupo. Solicitou-se que cada um classificasse suas atitudes como positiva ou negativa, atribuindo (+4) pontos a cada atitude positiva e (-1) a cada atitude negativa. Se um jovem classificou como positiva apenas 20 das 50 atitudes anotadas, o total de pontos atribuídos foi

- (A) 50.
- (B) 45.
- (C) 42.
- (D) 36.
- (E) 32.

Resolução:

$50 - 20 = 30$ atitudes negativas

$20 \cdot 4 = 80$

$30 \cdot (-1) = -30$

$80 - 30 = 50$

Resposta: A

▪ **Multiplicação:** é uma adição de números/fatores repetidos. Na multiplicação o produto dos números a e b , pode ser indicado por $a \times b$, $a \cdot b$ ou ainda ab sem nenhum sinal entre as letras.

▪ **Divisão:** a divisão exata de um número inteiro por outro número inteiro, diferente de zero, dividimos o módulo do dividendo pelo módulo do divisor.

Atenção:

- 1) No conjunto $\mathbb{Z}$, a divisão não é comutativa, não é associativa e não tem a propriedade da existência do elemento neutro.
- 2) Não existe divisão por zero.

- 3) Zero dividido por qualquer número inteiro, diferente de zero, é zero, pois o produto de qualquer número inteiro por zero é igual a zero.

Na multiplicação e divisão de números inteiros é muito importante a **REGRAS DE SINAIS**:

- Sinais iguais (+) (+); (-) (-) = resultado sempre positivo;
- Sinais diferentes (+) (-); (-) (+) = resultado sempre **negativo**.

Exemplo:

1. (PREF. DE NITERÓI)

Um estudante empilhou seus livros, obtendo uma única pilha 52cm de altura. Sabendo que 8 desses livros possui uma espessura de 2cm, e que os livros restantes possuem espessura de 3cm, o número de livros na pilha é:

- (A) 10
- (B) 15
- (C) 18
- (D) 20
- (E) 22

Resolução:

São 8 livros de 2 cm: $8 \cdot 2 = 16$ cm

Como eu tenho 52 cm ao todo e os demais livros tem 3 cm, temos:

$52 - 16 = 36$ cm de altura de livros de 3 cm

$36 : 3 = 12$ livros de 3 cm

O total de livros da pilha: $8 + 12 = 20$ livros ao todo.

Resposta: D

▪ **Potenciação:** A potência a^n do número inteiro a , é definida como um produto de n fatores iguais. O número a é denominado a *base* e o número n é o *expoente*. $a^n = a \times a \times a \times a \times \dots \times a$, a é multiplicado por a n vezes. Tenha em mente que:

- Toda potência de base positiva é um número inteiro positivo.
- Toda potência de **base negativa** e **expoente par** é um número **inteiro positivo**.
- Toda potência de **base negativa** e **expoente ímpar** é um número **inteiro negativo**.

► Propriedades da Potenciação

- **1) Produtos de Potências com bases iguais:** Conserva-se a base e somam-se os expoentes. $(-a)^3 \cdot (-a)^6 = (-a)^{3+6} = (-a)^9$
- **2) Quocientes de Potências com bases iguais:** Conserva-se a base e subtraem-se os expoentes. $(-a)^8 : (-a)^6 = (-a)^{8-6} = (-a)^2$
- **3) Potência de Potência:** Conserva-se a base e multiplicam-se os expoentes. $[(-a)^5]^2 = (-a)^{5 \cdot 2} = (-a)^{10}$
- **4) Potência de expoente 1:** É sempre igual à base. $(-a)^1 = -a$ e $(+a)^1 = +a$
- **5) Potência de expoente zero e base diferente de zero:** É igual a 1. $(+a)^0 = 1$ e $(-b)^0 = 1$



CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

NOÇÕES DE SEGURANÇA NO TRABALHO

CONCEITOS GERAIS DE SEGURANÇA NO TRABALHO

A segurança no trabalho envolve um conjunto de medidas e normas destinadas a proteger os trabalhadores contra riscos que possam comprometer sua saúde e integridade física durante a realização de suas atividades.

No caso do Agente Comunitário de Saúde (ACS), que desempenha suas funções em ambientes variados e muitas vezes imprevisíveis, compreender esses conceitos é essencial para evitar acidentes e doenças ocupacionais.

► Definição de Segurança no Trabalho

Segurança no trabalho pode ser definida como o conjunto de ações, normas e procedimentos que visam minimizar riscos no ambiente de trabalho, promovendo condições adequadas para a realização das atividades laborais. Essas medidas envolvem tanto a prevenção de acidentes quanto a proteção contra doenças ocupacionais, garantindo a integridade física e mental dos trabalhadores.

A legislação brasileira, por meio da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) e das Normas Regulamentadoras (NRs), estabelece diretrizes para que os empregadores e trabalhadores adotem práticas seguras no ambiente profissional.

► Objetivos da Segurança no Trabalho

A segurança no trabalho tem como principais objetivos:

- Prevenir acidentes e doenças ocupacionais por meio da adoção de medidas de proteção e controle de riscos.
- Promover um ambiente de trabalho seguro e saudável, reduzindo a exposição a agentes nocivos.
- Preservar a integridade física e mental dos trabalhadores, garantindo melhores condições de trabalho.
- Cumprir as legislações trabalhistas e sanitárias, assegurando que empregadores e funcionários atuem dentro das normas estabelecidas.

Para alcançar esses objetivos, é essencial que todos os trabalhadores, incluindo os ACS, conheçam as diretrizes básicas de segurança e adotem boas práticas no dia a dia.

► Principais Normas Regulamentadoras (NRs) Relacionadas à Segurança no Trabalho

As Normas Regulamentadoras (NRs) são um conjunto de diretrizes criadas pelo Ministério do Trabalho e Emprego para estabelecer regras de segurança no ambiente de trabalho. Algumas das normas mais relevantes para o ACS incluem:

- **NR 6 – Equipamentos de Proteção Individual (EPI):** determina o uso de EPIs para minimizar riscos no trabalho.
- **NR 7 – Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO):** estabelece diretrizes para a realização de exames médicos periódicos.
- **NR 9 – Programa de Prevenção de Riscos Ambientais (PPRA):** prevê ações para identificar e minimizar riscos no ambiente de trabalho.
- **NR 32 – Segurança e Saúde no Trabalho em Serviços de Saúde:** regulamenta a segurança dos profissionais da área da saúde, incluindo medidas contra agentes biológicos e químicos

► Riscos Ocupacionais para o Agente Comunitário de Saúde

O ACS está exposto a diversos riscos durante sua rotina de trabalho, incluindo:

- **Riscos biológicos:** contato com vírus, bactérias e fungos em visitas domiciliares ou campanhas de vacinação.
- **Riscos físicos:** exposição ao sol, calor excessivo e ruídos durante o deslocamento pelas comunidades.
- **Riscos químicos:** contato com produtos de limpeza, desinfetantes e substâncias químicas utilizadas na área da saúde.
- **Riscos ergonômicos:** posturas inadequadas, esforço repetitivo e longas caminhadas durante as visitas domiciliares.
- **Riscos psicossociais:** estresse, pressão emocional e contato com situações de vulnerabilidade social.

Para reduzir esses riscos, o ACS deve adotar medidas preventivas, como o uso adequado dos EPIs, a higienização correta das mãos, a atenção às condições do ambiente e o cuidado com a saúde mental.

► Importância da Cultura de Segurança no Trabalho

Além das normas e diretrizes estabelecidas, é fundamental que os trabalhadores desenvolvam uma cultura de segurança no trabalho, ou seja, um conjunto de hábitos e atitudes que promovam um ambiente mais seguro. Isso inclui:



AMOSTRA

- Seguir corretamente os procedimentos de segurança.
- Relatar situações de risco ou acidentes para a equipe responsável.
- Participar de treinamentos e capacitações sobre segurança.
- Adotar práticas que protejam tanto o profissional quanto a comunidade atendida.

A segurança no trabalho não deve ser vista apenas como uma obrigação legal, mas como uma estratégia essencial para preservar a saúde e a qualidade de vida dos profissionais e da população.

A segurança no trabalho do Agente Comunitário de Saúde depende da aplicação de normas, medidas preventivas e do compromisso com a adoção de práticas seguras.

Conhecer os conceitos gerais de segurança no trabalho permite que o ACS atue de maneira mais protegida, evitando riscos desnecessários e garantindo um atendimento eficiente à comunidade.

PREVENÇÃO DE ACIDENTES NO TRABALHO

A prevenção de acidentes no trabalho é uma das principais estratégias para garantir a segurança dos profissionais em suas atividades diárias. No caso do Agente Comunitário de Saúde (ACS), que trabalha diretamente em contato com a comunidade e em ambientes variados, adotar medidas preventivas é essencial para evitar incidentes que possam comprometer sua integridade física e a qualidade do atendimento prestado.

A prevenção de acidentes envolve ações como a identificação de riscos, o uso adequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e Coletiva (EPCs), a adoção de boas práticas de trabalho e a participação em treinamentos e capacitações sobre segurança.

► O que são Acidentes de Trabalho?

Acidente de trabalho é qualquer evento inesperado que ocorre durante a execução das atividades laborais e que pode resultar em lesões, incapacidades temporárias ou permanentes e, em casos mais graves, até mesmo óbito. Os acidentes podem ser classificados em:

- Acidentes típicos: acontecem no local de trabalho durante a realização das atividades normais
- Acidentes de trajeto: ocorrem no deslocamento entre a residência e o local de trabalho
- Doenças ocupacionais: resultam da exposição prolongada a agentes nocivos, como substâncias químicas, posturas inadequadas ou estresse

O ACS pode estar sujeito a qualquer uma dessas situações, especialmente durante visitas domiciliares, campanhas de saúde e deslocamentos em áreas de difícil acesso.

► Principais Causas de Acidentes no Trabalho do ACS

A prevenção de acidentes começa com a identificação dos fatores de risco. No caso do ACS, os principais perigos incluem:

- Falta de uso ou uso inadequado de EPIs
- Exposição a agentes biológicos, como vírus e bactérias

- Posturas inadequadas e esforço físico excessivo durante as atividades
- Deslocamento em áreas de risco, como terrenos irregulares ou locais de difícil acesso
- Contato com animais domésticos agressivos durante visitas domiciliares
- Violência em comunidades vulneráveis
- Falta de atenção a fatores ambientais, como piso molhado ou escadas sem corrimão

O conhecimento dessas causas permite que o ACS adote medidas preventivas para minimizar os riscos e evitar acidentes.

► Medidas Preventivas para Evitar Acidentes

A prevenção de acidentes deve ser uma preocupação constante para o ACS, pois qualquer incidente pode comprometer não apenas sua saúde, mas também a qualidade do serviço prestado à comunidade. Algumas medidas preventivas essenciais incluem:

► Uso correto dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs):

Os EPIs são fundamentais para reduzir a exposição a riscos. O ACS deve utilizar:

- Luvas descartáveis para evitar contato direto com secreções e materiais contaminantes.
- Máscara facial para proteção contra doenças respiratórias.
- Jaleco ou avental para evitar a contaminação das roupas.
- Protetor solar para minimizar os efeitos da exposição prolongada ao sol.
- Calçados fechados e antiderrapantes para prevenir quedas e escorregões.

► Atenção às Condições do Ambiente:

Antes de iniciar uma visita domiciliar ou campanha de saúde, o ACS deve avaliar as condições do ambiente para evitar acidentes. Isso inclui:

- Observar o estado do piso e evitar caminhar em locais escorregadios.
- Identificar a presença de animais agressivos antes de entrar em residências.
- Ter cautela ao subir e descer escadas, segurando-se em corrimãos sempre que possível.
- Verificar a segurança do trajeto e evitar áreas consideradas perigosas.

► Ergonomia e Cuidados com a Postura:

O ACS precisa adotar posturas corretas para evitar lesões musculoesqueléticas. Algumas dicas incluem:

- Manter a postura ereta ao caminhar e evitar carregar peso excessivo
- Flexionar os joelhos ao abaixar-se para pegar objetos, evitando sobrecarga na coluna





GOSTOU DESSE MATERIAL?

Imagine o impacto da versão **COMPLETA** na sua preparação. É o passo que faltava para garantir aprovação e conquistar sua estabilidade. Ative já seu **DESCONTO ESPECIAL!**

EU QUERO SER APROVADO!

