

DE ACORDO COM O EDITAL 01/2026

# SANTA LUZIA-MG

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA LUZIA - MINAS GERAIS

## NUTRICIONISTA

- ▶ Língua Portuguesa
- ▶ Raciocínio Lógico
- ▶ Noções de Informática
- ▶ Legislação Municipal
- ▶ Conhecimentos Específicos



**BÔNUS**  
CURSO ON-LINE

- PORTUGUÊS  
- INFORMÁTICA



# 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.



**Adquira aqui sua  
apostila completa**



# SANTA LUZIA-MG

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA LUZIA - MINAS GERAIS

**NUTRICIONISTA**

EDITAL 01/2026

CÓD: OP-018OT-26  
7901204404041

## ÍNDICE

### Língua Portuguesa

|                                                                                                                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Leitura e interpretação de texto(s) dos tipos: descritivo, narrativo, dissertativo e de diferentes gêneros, por exemplo, poemas, texto jornalísticos, propagandas, charges, cartuns, tirinhas, gráficos, entre outros ..... | 9  |
| 2. Significação das palavras: sinônimos, antônimos, homônimos, parônimos, polissemia, sentido próprio (denotação) e sentido figurado (conotação).....                                                                          | 10 |
| 3. Fonologia: letra, fonema, encontros vocálicos e consonantais, dígrafos, divisão silábica, acentuação tônica e gráfica (atualizada, conforme as regras do novo Acordo Ortográfico), sinais gráficos .....                    | 10 |
| 4. Ortografia (atualizada, conforme as regras do novo Acordo Ortográfico).....                                                                                                                                                 | 12 |
| 5. Estrutura e formação de palavras .....                                                                                                                                                                                      | 13 |
| 6. Emprego dos sinais de pontuação .....                                                                                                                                                                                       | 14 |
| 7. Classes de palavras variáveis e invariáveis (identificação, flexão, função sintática, semântica e discursiva) .....                                                                                                         | 15 |
| 8. Conjugação verbal: verbos – regulares, irregulares e auxiliares (ser, ter, haver, estar) – conjugação em todos os modos e tempos simples e compostos e formas nominais do verbo .....                                       | 22 |
| 9. Sintaxe de concordância verbal e nominal.....                                                                                                                                                                               | 25 |
| 10. Sintaxe de regência verbal e nominal .....                                                                                                                                                                                 | 27 |
| 11. Sintaxe de colocação pronominal .....                                                                                                                                                                                      | 28 |
| 12. Usos do sinal indicativo de crase: regra geral e casos especiais .....                                                                                                                                                     | 29 |
| 13. Figuras de linguagem .....                                                                                                                                                                                                 | 29 |
| 14. Funções da linguagem .....                                                                                                                                                                                                 | 33 |
| 15. Registro formal e registro informal .....                                                                                                                                                                                  | 36 |
| 16. Marcas de coloquialidade .....                                                                                                                                                                                             | 39 |
| 17. Variações linguísticas .....                                                                                                                                                                                               | 41 |

### Raciocínio Lógico

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Lógica sentencial (ou proposicional); proposições simples e compostas; tabelas-verdade; equivalências; estrutura lógica de relações arbitrárias entre pessoas, lugares, objetos ou eventos fictícios; dedução de novas informações das relações fornecidas e avaliação das condições usadas para estabelecer a estrutura daquelas relações..... | 47 |
| 2. Compreensão e análise da lógica de uma situação, utilizando as funções intelectuais: raciocínio verbal, raciocínio matemático, raciocínio sequencial, reconhecimento de padrões, orientação espacial e temporal, formação de conceitos, discriminação de elementos; problemas de lógica e raciocínio.....                                       | 54 |
| 3. Compreensão de dados apresentados em gráficos e tabelas .....                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 72 |
| 4. Problemas de contagem e noções de probabilidade .....                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 75 |
| 5. Falácias.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 78 |
| 6. Noções de estatística: média, moda, mediana e desvio padrão .....                                                                                                                                                                                                                                                                               | 78 |

## ÍNDICE

## Noções de Informática

|                                                                                                                                             |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Sistemas operacionais de computadores (windows): conceitos, características, ferramentas, configurações, acessórios e procedimentos..... | 83  |
| 2. Aplicativos de escritório (microsoft office): editor de texto, planilhas, apresentação de slides .....                                   | 87  |
| 3. Internet (protocolos, computação em nuvem, equipamentos de conexão, intranet, extranet) e navegadores de internet .....                  | 122 |
| 4. Utilização e ferramentas de correio eletrônico (e-mail) e redes sociais .....                                                            | 128 |
| 5. Segurança e proteção de computador: conceitos, princípios básicos, ameaças, antivírus, vírus, firewall .....                             | 130 |

## Legislação Municipal

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Constituição Da República Federativa Do Brasil De 1988 - Arts 1º Ao 5º ; Art. 29 A 31 ; Art 37 A 41.....                                                                                                                                                                                            | 139 |
| 2. Lei Orgânica Do Município De Santa Luzia - Mg Nº 1, De 1º De Setembro De 2000.....                                                                                                                                                                                                                  | 149 |
| 3. Lei Nº 1.474, De 10 De Dezembro De 1991 Que Dispõe Sobre O Estatuto Dos Servidores Públicos Civis Do Município, Das Autarquias E Das Fundações Públicas Municipais.....                                                                                                                             | 184 |
| 4. Lei Complementar Nº 4.737, De 27 De Junho De 2024 Que Dispõe Sobre O Plano De Carreira Dos Servidores Públicos Municipais De Santa Luzia/Mg, O Estímulo À Formação Profissional Do Servidor, Sua Contribuição Ao Processo De Trabalho, Revoga As Leis Que Especifica, E Dá Outras Providências..... | 202 |
| 5. Lei Complementar Nº 4.570, De 30 De Março De 2023 Que Dispõe Sobre A Organização Administrativa Da Prefeitura Municipal De Santa Luzia E Dá Outras Providências .....                                                                                                                               | 215 |
| 6. Lei Complementar 4.055, De 08 De Março De 2019 Que Dispõe Sobre O Processo Administrativo No Âmbito Da Administração Pública Municipal De Santa Luzia.....                                                                                                                                          | 273 |

## Conhecimentos Específicos Nutricionista

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. Fundamentos Da Nutrição E Alimentação Humana Nos Seus Aspectos Bioquímicos, Fisiológicos E Das Necessidades Nutricionais Nos Diferentes Ciclos Da Vida (Gestante, Infância, Adolescência, Adulta E Envelhecimento); Princípios Nutricionais - Digestão, Absorção, Transporte E Excreção De Nutrientes.....                                                                 | 283 |
| 2. Biodisponibilidade De Micronutrientes .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 286 |
| 3. Nutrição Na Terceira Idade .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 289 |
| 4. Bases Da Dietoterapia: Conceitos E Objetivos; Dietas Hospitalares Nas Diferentes Patologias, Condições Clínicas E Metabólicas .....                                                                                                                                                                                                                                        | 292 |
| 5. Terapia Nutricional Enteral; Regulamento Técnico Para A Terapia De Nutrição Enteral (Resolução - Rdc Nº 63, De 6 De Julho De 2000) .....                                                                                                                                                                                                                                   | 298 |
| 6. Modificações Da Dieta Normal Para Atendimento Ao Paciente: Métodos Especiais De Alimentação Parenteral E Por Sonda; Controle De Peso; Enfermidades Gastrointestinais; Diabetes Mellitus; Enfermidades Cardiovasculares; Enfermidades Renais; Enfermidades Hepáticas; Enfermidades Do Sistema Músculo-Esquelético; Nutrição De Queimados; Erros Inatos Do Metabolismo ..... | 298 |
| 7. Saúde Materno-infantil No Brasil.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 301 |
| 8. Promoção Da Saúde Materno-Infantil .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 304 |
| 9. Nutrição Materna E Prognóstico Da Gravidez; Alimentação Da Gestante E Nutriz; Nutrição Na Lactação; Aleitamento Materno; Nutrição Do Lactente; Nutrição Do Recém Nascido De Baixo Peso; Nutrição Da Criança .....                                                                                                                                                          | 307 |
| 10. Fatores Socioeconômico E Psicológico Que Afetam O Estado Nutricional Nos Diferentes Ciclos De Vida.....                                                                                                                                                                                                                                                                   | 310 |
| 11. Recomendações Nutricionais E Prescrições Dietéticas.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 314 |

---

## ÍNDICE

---

|                                                                                                                                                                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 12. Unidades De Alimentação E Nutrição: Características, Planejamento, Recursos Humanos, Organização E Funcionamento Dos Setores De Produtividade, Composição E Classificação Dos Alimentos; Seleção, Conservação E Armazenamento; Técnicas De Pré-Preparo, Preparo E Cocção ..... | 317 |
| 13. Normas E Padrões Nutricionais.....                                                                                                                                                                                                                                             | 327 |
| 14. Índice Para Avaliar A Qualidade Das Dietas .....                                                                                                                                                                                                                               | 330 |
| 15. Nutrição Do Trabalhador.....                                                                                                                                                                                                                                                   | 333 |
| 16. Planejamento De Cardápios.....                                                                                                                                                                                                                                                 | 336 |
| 17. Crescimento Microbiano Em Alimentos De Origem Animal E Vegetal E Toxinfecções Alimentares .....                                                                                                                                                                                | 339 |
| 18. Boas Práticas De Fabricação De Alimentos .....                                                                                                                                                                                                                                 | 342 |
| 19. Controle Dos Manipuladores, Ambiente E Processamento De Alimentos: Limpeza E Sanitização .....                                                                                                                                                                                 | 343 |
| 20. Controle Higiênico-Sanitário De Alimentos Por Meio Da Análise De Perigos E Pontos Críticos De Controle Appcc; Controles De Temperatura No Fluxo Dos Alimentos .....                                                                                                            | 351 |
| 21. Ética Profissional .....                                                                                                                                                                                                                                                       | 356 |
| 22. Legislação Profissional .....                                                                                                                                                                                                                                                  | 356 |
| 23. Nutrição E Saúde Pública: Noções De Epidemiologia Das Doenças Nutricionais E Desnutrição Proteico Calórica; Diagnóstico Do Estado Nutricional Das Populações; Vigilância Nutricional.....                                                                                      | 357 |
| 24. Educação Alimentar E Nutricional.....                                                                                                                                                                                                                                          | 363 |
| 25. Avaliação Do Estado Nutricional: Métodos E Critérios De Avaliação .....                                                                                                                                                                                                        | 366 |
| 26. Métodos De Assistência Ambulatorial Em Nutrição .....                                                                                                                                                                                                                          | 373 |

---

# LÍNGUA PORTUGUESA

**LEITURA E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO(S) DOS TIPOS: DESCRITIVO, NARRATIVO, DISSERTATIVO E DE DIFERENTES GÊNEROS, POR EXEMPLO, POEMAS, TEXTO JORNALÍSTICOS, PROPAGANDAS, CHARGES, CARTUNS, TIRINHAS, GRÁFICOS, ENTRE OUTROS**

## ► Definição Geral

Embora correlacionados, compreensão e interpretação são processos distintos. A compreensão refere-se ao entendimento das informações explícitas do texto, enquanto a interpretação envolve a elaboração de conclusões fundamentadas a partir dessas informações.

Exemplificando, quando uma avaliação exige a compreensão de uma questão, a resposta encontra-se explicitamente no texto. Já a interpretação ocorre quando o leitor, a partir das informações textuais, elabora conclusões logicamente fundamentadas.

## ► Compreensão de Textos

A compreensão textual consiste na análise do que está explícito no texto, ou seja, na identificação da mensagem. Compreender um texto é assimilar intelectualmente sua mensagem, identificando com precisão as informações explícitas nele contidas.

Compreender um texto é captar, de forma objetiva, a mensagem transmitida por ele. Portanto, a compreensão textual envolve a decodificação da mensagem que é feita pelo leitor.

Por exemplo, ao ouvirmos uma notícia, automaticamente compreendemos a mensagem transmitida por ela, assim como o seu propósito comunicativo, que é informar o ouvinte sobre um determinado evento.

## ► Interpretação de Textos

É o entendimento que resulta da associação entre as ideias do texto, permitindo ao leitor inferir sentidos implícitos, sem ultrapassar os limites estabelecidos pelo próprio texto. Resumidamente, interpretar é atribuir sentido ao texto por meio de inferências e da relação entre suas ideias, sempre com base nos elementos linguísticos e discursivos apresentados.

A interpretação de textos compreende a habilidade de se chegar a conclusões específicas após a leitura de algum tipo de texto, seja ele escrito, oral ou visual.

Grande parte da bagagem interpretativa do leitor é resultado da leitura, integrando um conhecimento que foi sendo assimilado ao longo da vida. Interpretação de texto é a habilidade de inferir informações implícitas, estabelecer relações entre ideias e compreender sentidos não expressos literalmente, sempre com base nos elementos linguísticos e discursivos do texto.

## Exemplo de compreensão e interpretação de textos

Para compreender melhor a compreensão e interpretação de textos, analise a questão abaixo, que aborda os dois conceitos em um texto misto (verbal e visual):

FGV > SEDUC/PE > Agente de Apoio ao Desenvolvimento Escolar Especial > 2015

Português > Compreensão e interpretação de textos

A imagem a seguir ilustra uma campanha pela inclusão social.



*“A Constituição garante o direito à educação para todos e a inclusão surge para garantir esse direito também aos alunos com deficiências de toda ordem, permanentes ou temporárias, mais ou menos severas.”*

A partir do fragmento acima, assinale a afirmativa **incorreta**.  
(A) A inclusão social é garantida pela Constituição Federal de 1988.

(B) As leis que garantem direitos podem ser mais ou menos severas.

(C) O direito à educação abrange todas as pessoas, deficientes ou não.

(D) Os deficientes temporários ou permanentes devem ser incluídos socialmente.

(E) “Educação para todos” inclui também os deficientes.

## Resolução:

Em “A” – Errado: o texto é sobre direito à educação, incluindo as pessoas com deficiência, ou seja, inclusão de pessoas na sociedade.

Em “B” – Certo: o complemento “mais ou menos severas” se refere à “deficiências de toda ordem”, não às leis.

Em “C” – Errado: o advérbio “também”, nesse caso, indica a inclusão/adição das pessoas portadoras de deficiência ao direito à educação, além das que não apresentam essas condições.

## AMOSTRA

Em “D” – Errado: além de mencionar “deficiências de toda ordem”, o texto destaca que podem ser “permanentes ou temporárias”.

Em “E” – Errado: a alternativa apenas retoma a ideia central do texto, sem apresentar qualquer informação incorreta, motivo pelo qual não atende ao comando da questão

Resposta: Letra B.

**SIGNIFICAÇÃO DAS PALAVRAS: SINÔNIMOS, ANTÔNIMOS, HOMÔNIMOS, PARÔNIMOS, POLISSEMIA, SENTIDO PRÓPRIO (DENOTAÇÃO) E SENTIDO FIGURADO (CONOTAÇÃO)**

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 significado semelhante, 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); tráfico (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); conserto (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 **polissêmicas** 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 apresentam apenas um significado.

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

► **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.*

**FONOLOGIA: LETRA, FONEMA, ENCONTROS VOCÁLICOS E CONSONANTAIS, DÍGRAFOS, DIVISÃO SILÁBICA, ACENTUAÇÃO TÔNICA E GRÁFICA (ATUALIZADA, CONFORME AS REGRAS DO NOVO ACORDO ORTOGRÁFICO), SINAIS GRÁFICOS**

Muitas pessoas acreditam que fonética e fonologia são sinônimos. No entanto, embora ambas pertençam à mesma área de estudo, apresentam diferenças significativas.

► **Fonética**

Segundo o Dicionário Houaiss, fonética “é o estudo dos sons da fala de uma língua”.

Isso significa que a fonética é um ramo da linguística que analisa os sons do ponto de vista físico e articulatório. Ou seja, preocupa-se com o movimento dos lábios, a vibração das cordas vocais, a articulação e outros aspectos físicos da fala, sem considerar o conteúdo do que é dito.

Para representar cada som, utiliza-se o Alfabeto Fonético Internacional (AFI).

Em síntese, a fonética estuda os movimentos físicos — da boca, dos lábios, da língua etc. — envolvidos na produção dos sons, desconsiderando seu significado.



# RACIOCÍNIO LÓGICO

**LÓGICA SENTENCIAL (OU PROPOSICIONAL); PROPOSIÇÕES SIMPLES E COMPOSTAS; TABELAS-VERDADE; EQUIVALÊNCIAS; ESTRUTURA LÓGICA DE RELAÇÕES ARBITRÁRIAS ENTRE PESSOAS, LUGARES, OBJETOS OU EVENTOS FICTÍCIOS; DEDUÇÃO DE NOVAS INFORMAÇÕES DAS RELAÇÕES FORNECIDAS E AVALIAÇÃO DAS CONDIÇÕES USADAS PARA ESTABELECEER A ESTRUTURA DAQUELAS RELAÇÕES**

## Proposição

Conjunto de palavras ou símbolos que expressam um pensamento ou uma ideia de sentido completo. Elas transmitem pensamentos, isto é, afirmam fatos ou exprimem juízos que formamos a respeito de determinados conceitos ou entes.

## Valores lógicos

São os valores atribuídos às proposições, podendo ser uma **verdade**, se a proposição é verdadeira (V), e uma **falsidade**, se a proposição é falsa (F). Designamos as letras V e F para abreviarmos os valores lógicos verdade e falsidade respectivamente.

Com isso temos alguns axiomas da lógica:

- **PRINCÍPIO DA NÃO CONTRADIÇÃO:** uma proposição não pode ser verdadeira E falsa ao mesmo tempo.
- **PRINCÍPIO DO TERCEIRO EXCLUÍDO:** toda proposição OU é verdadeira OU é falsa, verificamos sempre um desses casos, NUNCA existindo um terceiro caso.

**“Toda proposição tem um, e somente um, dos valores, que são: V ou F.”**

## Classificação de uma proposição

Elas podem ser:

- **Sentença aberta:** quando não se pode atribuir um valor lógico verdadeiro ou falso para ela (ou valorar a proposição!), portanto, não é considerada frase lógica. São consideradas sentenças abertas:
  - Frases interrogativas: Quando será prova? - Estudou ontem? - Fez Sol ontem?
  - Frases exclamativas: Gol! - Que maravilhoso!
  - Frases imperativas: Estude e leia com atenção. - Desligue a televisão.
  - Frases sem sentido lógico (expressões vagas, paradoxais, ambíguas, ...): “esta frase é falsa” (expressão paradoxal) - O cachorro do meu vizinho morreu (expressão ambígua) -  $2 + 5 + 1$
- **Sentença fechada:** quando a proposição admitir um ÚNICO valor lógico, seja ele verdadeiro ou falso, nesse caso, será considerada uma frase, proposição ou sentença lógica.

## Proposições simples e compostas

▪ **Proposições simples** (ou atômicas): aquela que **NÃO** contém nenhuma outra proposição como parte integrante de si mesma. As proposições simples são designadas pelas letras latinas minúsculas p, q, r, s..., chamadas letras proposicionais.

*Exemplos*

r: Thiago é careca.

s: Pedro é professor.

▪ **Proposições compostas** (ou moleculares ou estruturas lógicas): aquela formada pela combinação de duas ou mais proposições simples. As proposições compostas são designadas pelas letras latinas maiúsculas P, Q, R, S..., também chamadas letras proposicionais.

*Exemplo*

P: Thiago é careca e Pedro é professor.

Atenção: todas as **proposições compostas são formadas por duas proposições simples**.

*Exemplos:*

- **1. (CESPE/UNB) Na lista de frases apresentadas a seguir:**
- “A frase dentro destas aspas é uma mentira.”
- A expressão  $x + y$  é positiva.
- O valor de  $\sqrt{4 + 3} = 7$ .
- Pelé marcou dez gols para a seleção brasileira.
- O que é isto?

Há exatamente:

- (A) uma proposição;
- (B) duas proposições;
- (C) três proposições;
- (D) quatro proposições;
- (E) todas são proposições.

## Resolução:

Analisemos cada alternativa:

- (A) “A frase dentro destas aspas é uma mentira”, não podemos atribuir valores lógicos a ela, logo não é uma sentença lógica.
- (B) A expressão  $x + y$  é positiva, não temos como atribuir valores lógicos, logo não é sentença lógica.
- (C) O valor de  $\sqrt{4 + 3} = 7$ ; é uma sentença lógica pois podemos atribuir valores lógicos, independente do resultado que tenhamos
- (D) Pelé marcou dez gols para a seleção brasileira, também podemos atribuir valores lógicos (não estamos considerando a quantidade certa de gols, apenas se podemos atribuir um valor de V ou F a sentença).
- (E) O que é isto? - como vemos não podemos atribuir valores lógicos por se tratar de uma frase interrogativa.

**Resposta: B.**

## AMOSTRA

**Conectivos (conectores lógicos)**

Para compor novas proposições, definidas como composta, a partir de outras proposições simples, usam-se os conectivos. São eles:

| Operação            | Conectivo | Estrutura Lógica    | Tabela verdade                                                                                                                                                                                                         |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------|-----------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Negação             | ~         | Não p               | <table><tr><td>p</td><td>~p</td></tr><tr><td>V</td><td>F</td></tr><tr><td>F</td><td>V</td></tr></table>                                                                                                                | p | ~p | V     | F | F | V |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| p                   | ~p        |                     |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| V                   | F         |                     |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| F                   | V         |                     |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Conjunção           | ^         | p e q               | <table><tr><td>p</td><td>q</td><td>p ^ q</td></tr><tr><td>V</td><td>V</td><td>V</td></tr><tr><td>V</td><td>F</td><td>F</td></tr><tr><td>F</td><td>V</td><td>F</td></tr><tr><td>F</td><td>F</td><td>F</td></tr></table> | p | q  | p ^ q | V | V | V | V | F | F | F | V | F | F | F | F |
| p                   | q         | p ^ q               |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| V                   | V         | V                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| V                   | F         | F                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| F                   | V         | F                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| F                   | F         | F                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Disjunção Inclusiva | v         | p ou q              | <table><tr><td>p</td><td>q</td><td>p v q</td></tr><tr><td>V</td><td>V</td><td>V</td></tr><tr><td>V</td><td>F</td><td>V</td></tr><tr><td>F</td><td>V</td><td>V</td></tr><tr><td>F</td><td>F</td><td>F</td></tr></table> | p | q  | p v q | V | V | V | V | F | V | F | V | V | F | F | F |
| p                   | q         | p v q               |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| V                   | V         | V                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| V                   | F         | V                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| F                   | V         | V                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| F                   | F         | F                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Disjunção Exclusiva | ∨         | Ou p ou q           | <table><tr><td>p</td><td>q</td><td>p ∨ q</td></tr><tr><td>V</td><td>V</td><td>F</td></tr><tr><td>V</td><td>F</td><td>V</td></tr><tr><td>F</td><td>V</td><td>V</td></tr><tr><td>F</td><td>F</td><td>F</td></tr></table> | p | q  | p ∨ q | V | V | F | V | F | V | F | V | V | F | F | F |
| p                   | q         | p ∨ q               |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| V                   | V         | F                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| V                   | F         | V                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| F                   | V         | V                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| F                   | F         | F                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Condicional         | →         | Se p então q        | <table><tr><td>p</td><td>q</td><td>p → q</td></tr><tr><td>V</td><td>V</td><td>V</td></tr><tr><td>V</td><td>F</td><td>F</td></tr><tr><td>F</td><td>V</td><td>V</td></tr><tr><td>F</td><td>F</td><td>V</td></tr></table> | p | q  | p → q | V | V | V | V | F | F | F | V | V | F | F | V |
| p                   | q         | p → q               |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| V                   | V         | V                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| V                   | F         | F                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| F                   | V         | V                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| F                   | F         | V                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Bicondicional       | ↔         | p se e somente se q | <table><tr><td>p</td><td>q</td><td>p ↔ q</td></tr><tr><td>V</td><td>V</td><td>V</td></tr><tr><td>V</td><td>F</td><td>F</td></tr><tr><td>F</td><td>V</td><td>F</td></tr><tr><td>F</td><td>F</td><td>V</td></tr></table> | p | q  | p ↔ q | V | V | V | V | F | F | F | V | F | F | F | V |
| p                   | q         | p ↔ q               |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| V                   | V         | V                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| V                   | F         | F                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| F                   | V         | F                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| F                   | F         | V                   |                                                                                                                                                                                                                        |   |    |       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

**Exemplo:**

▪ 2. (PC/SP - Delegado de Polícia - VUNESP) Os conectivos ou operadores lógicos são palavras (da linguagem comum) ou símbolos (da linguagem formal) utilizados para conectar proposições de acordo com regras formais preestabelecidas. Assinale a alternativa que apresenta exemplos de conjunção, negação e implicação, respectivamente.

- (A)  $\sim p$ ,  $p \vee q$ ,  $p \rightarrow q$   
 (B)  $p \rightarrow q$ ,  $\sim p$ ,  $p \rightarrow q$   
 (C)  $p \rightarrow q$ ,  $p \vee q$ ,  $\sim p$   
 (D)  $p \vee p$ ,  $p \rightarrow q$ ,  $\sim q$   
 (E)  $p \vee q$ ,  $\sim q$ ,  $p \vee q$

**Resolução:**

A conjunção é um tipo de proposição composta e apresenta o conectivo “e”, e é representada pelo símbolo  $\wedge$ . A negação é representada pelo símbolo  $\sim$  ou cantoneira ( $\neg$ ) e pode negar uma proposição simples (por exemplo:  $\sim p$ ) ou composta. Já a implicação é uma proposição composta do tipo condicional (Se, então) é representada pelo símbolo ( $\rightarrow$ ).

**Resposta: B.**

**Tabela Verdade**

Quando trabalhamos com as proposições compostas, determinamos o seu valor lógico partindo das proposições simples que a compõem. O valor lógico de qualquer proposição composta depende UNICAMENTE dos valores lógicos das proposições simples componentes, ficando por eles UNIVOCAMENTE determinados.

▪ **Número de linhas de uma Tabela Verdade:** depende do número de proposições simples que a integram, sendo dado pelo seguinte teorema:

“A tabela verdade de uma proposição composta com  $n^*$  proposições simples componentes contém  $2^n$  linhas.”

**Exemplo:**

▪ 3. (CESPE/UNB) Se “A”, “B”, “C” e “D” forem proposições simples e distintas, então o número de linhas da tabela-verdade da proposição  $(A \rightarrow B) \leftrightarrow (C \rightarrow D)$  será igual a:

- (A) 2;  
 (B) 4;  
 (C) 8;  
 (D) 16;  
 (E) 32.

**Resolução:**

Veja que podemos aplicar a mesma linha do raciocínio acima, então teremos:

$$\begin{aligned} \text{Número de linhas} &= 2 \\ &= 2 = 16 \text{ linhas.} \end{aligned}$$

**Resposta: D.**

**Conceitos de Tautologia, Contradição e Contingência**

▪ **Tautologia:** possui todos os valores lógicos, da tabela verdade (última coluna), V (verdades).

**Princípio da substituição:** Seja P (p, q, r, ...) é uma tautologia, então P ( $P_0$ ;  $Q_0$ ;  $R_0$ ; ...) também é uma tautologia, quaisquer que sejam as proposições  $P_0$ ,  $Q_0$ ,  $R_0$ , ...

# NOÇÕES DE INFORMÁTICA

## SISTEMAS OPERACIONAIS DE COMPUTADORES (WINDOWS): CONCEITOS, CARACTERÍSTICAS, FERRAMENTAS, CONFIGURAÇÕES, ACESSÓRIOS E PROCEDIMENTOS

### SISTEMA OPERACIONAL MICROSOFT WINDOWS 11 E VERSÕES SUPERIORES

O Microsoft Windows 11 representa a mais recente iteração da famosa série de sistemas operacionais da Microsoft.

Lançado como sucessor do Windows 10, o Windows 11 foi projetado para oferecer uma experiência de usuário aprimorada, juntamente com melhorias no desempenho, segurança e funcionalidades.

Além disso, a Microsoft introduziu uma série de mudanças no design, tornando o Windows 11 visualmente distinto em relação às versões anteriores.

#### Recursos do Windows 11

- **Nova interface de usuário:** o Windows 11 traz uma interface de usuário redesenhada, com um novo menu Iniciar no centro da barra de tarefas, cantos arredondados, ícones renovados e uma barra de tarefas simplificada. Essa mudança visa fornecer uma aparência mais moderna e coesa.
- **Compatibilidade de aplicativos:** o Windows 11 é projetado para ser compatível com a maioria dos aplicativos e programas disponíveis para o Windows 10. Além disso, a Microsoft trabalhou para melhorar a compatibilidade com aplicativos Android por meio da Microsoft Store.
- **Desempenho aprimorado:** a Microsoft afirma que o Windows 11 oferece melhor desempenho em comparação com seu antecessor, graças a otimizações no núcleo do sistema operacional e suporte a hardware mais recente.
- **Mudanças no Snap Layouts e Snap Groups:** as funcionalidades de organização de janelas no Windows 11 foram aprimoradas com o Snap Layouts e Snap Groups, facilitando a organização de aplicativos e janelas abertas em vários monitores.
- **Widgets:** o Windows 11 introduz widgets que fornecem informações personalizadas, como notícias, clima e calendário, diretamente na área de trabalho.
- **Integração do Microsoft Teams:** o Microsoft Teams é integrado ao sistema operacional, facilitando a comunicação e a colaboração.
- **Suporte a jogos:** o Windows 11 oferece suporte aprimorado para jogos com o DirectX 12 Ultimate e o Auto HDR, proporcionando uma experiência de jogo mais imersiva.

- **Requisitos de Hardware:** o Windows 11 introduziu requisitos de hardware mais rígidos em comparação com o Windows 10. Para aproveitar todos os recursos, os dispositivos devem atender a determinadas especificações, incluindo TPM 2.0 e Secure Boot.

É importante mencionar que, além do Windows 11, a Microsoft pode ter lançado versões superiores do sistema operacional no momento em que este texto foi escrito. Como com qualquer sistema operacional, as versões posteriores geralmente buscam aprimorar a experiência do usuário, a segurança e a compatibilidade com hardware e software mais recentes.

O Windows 11 representa uma evolução na família de sistemas operacionais da Microsoft, introduzindo mudanças significativas na interface do usuário e aprimoramentos no desempenho, enquanto mantém a compatibilidade com a maioria dos aplicativos e programas usados no Windows 10.

#### ▶ Atalhos de teclado

O Windows 11, como seus predecessores, oferece uma variedade de atalhos de teclado que facilitam a navegação e a realização de tarefas comuns.

Aqui estão alguns atalhos úteis do teclado para o Windows 11:

- **1. Tecla Windows:** a tecla com o logotipo do Windows, geralmente localizada no canto inferior esquerdo do teclado, é usada em conjunto com outras teclas para realizar várias ações, como abrir o menu Iniciar, alternar entre aplicativos e acessar a barra de tarefas.
- **2. Tecla Windows + D:** minimiza ou restaura todas as janelas, levando você de volta à área de trabalho. Pressionando novamente, você pode restaurar as janelas ao seu estado anterior.
- **3. Tecla Windows + E:** abre o Explorador de Arquivos, permitindo que você navegue pelos arquivos e pastas do seu computador.
- **4. Tecla Windows + L:** bloqueia o computador, exigindo a senha ou o PIN para desbloqueá-lo.
- **5. Tecla Windows + Tab:** abre o novo centro de tarefas, onde você pode visualizar e alternar entre os aplicativos abertos de forma mais visual.
- **6. Tecla Windows + PrtScn:** tira uma captura de tela da tela atual e a salva na pasta "Capturas de tela" na biblioteca de imagens.
- **7. Tecla Windows + S:** abre a pesquisa do Windows, permitindo que você pesquise rapidamente por arquivos, aplicativos e configurações.
- **8. Tecla Windows + X:** abre o menu de contexto do sistema, que fornece acesso rápido a funções como o Gerenciador de Dispositivos, Painel de Controle e Prompt de Comando.
- **9. Tecla Alt + Tab:** alterna entre os aplicativos abertos. Mantenha a tecla Alt pressionada e pressione Tab repetidamente para percorrer a lista de aplicativos.



## AMOSTRA

▪ **10. Tecla Windows + Números (1 a 9):** abre ou alterna para os aplicativos fixados na barra de tarefas, com base na ordem em que estão fixados.

▪ **11. Tecla Alt + F4:** fecha o aplicativo ativo ou a janela atual.

▪ **12. Tecla Windows + Ctrl + D:** cria uma nova área de trabalho virtual. Você pode alternar entre essas áreas de trabalho virtuais usando a Tecla Windows + Ctrl + Seta para a Esquerda/Direita.

► **Área de trabalho (exibir, classificar, atualizar, resolução da tela, gadgets) e menu iniciar (documentos, imagens, computador, painel de controle, dispositivos e impressoras, programa padrão, ajuda e suporte, desligar, todos os exibir, alterar, organizar, classificar, ver as propriedades, identificar, usar e configurar, utilizando menus rápidos ou suspensos, painéis, listas, caixa de pesquisa, menus, ícones, janelas, teclado e/ou mouse)**

#### Área de Trabalho (Desktop)

A área de trabalho é a tela principal do Windows 11, onde você interage com seu computador. É um espaço para organizar ícones, aplicativos e janelas. Você pode personalizar a área de trabalho, mudar o papel de parede e ajustar a resolução da tela para atender às suas preferências.

#### Exibir e Classificar na Área de Trabalho

Você pode ajustar a forma como os itens na área de trabalho são exibidos e organizados. Isso inclui a opção de exibir ícones maiores ou menores e classificar automaticamente os ícones por nome, data de modificação, tipo e outros critérios.

#### Atualizar a Área de Trabalho

A opção de atualizar a área de trabalho permite que você reorganize e atualize a exibição de ícones e pastas semelhante ao que aconteceria se você pressionasse a tecla F5 no Explorador de Arquivos.

#### Resolução da Tela na Área de Trabalho

A resolução da tela afeta a clareza e o tamanho dos elementos na área de trabalho. Você pode ajustar a resolução nas configurações de exibição para adequá-la ao seu monitor.

#### Gadgets

Os gadgets eram pequenos aplicativos ou widgets que podiam ser colocados na área de trabalho do Windows, oferecendo funcionalidades como previsão do tempo, relógios e notícias em tempo real. No entanto, a Microsoft descontinuou oficialmente os gadgets no Windows 11.

#### Menu Iniciar

O menu Iniciar é o ponto central do sistema operacional Windows, onde você pode acessar aplicativos, documentos, configurações e mais.

#### Documentos, Imagens e Computador

Esses são atalhos frequentemente encontrados no menu Iniciar que direcionam você para pastas específicas, como “Documentos” (onde você pode acessar seus documentos), “Imagens” (para suas fotos) e “Computador” (que fornece acesso ao Explorador de Arquivos e aos dispositivos).

#### Painel de Controle

O Painel de Controle é um local onde você pode personalizar e ajustar configurações do sistema, como rede, segurança, dispositivos, programas padrão e muito mais.

#### Dispositivos e Impressoras

Nesta seção, você pode gerenciar e configurar dispositivos conectados ao seu computador, como impressoras e scanners.

#### Programa Padrão

Você pode definir os programas padrão para tarefas específicas no Windows, como abrir links da web, reproduzir mídia ou visualizar fotos.

#### Ajuda e Suporte

Esta opção no menu Iniciar oferece acesso a recursos de ajuda e suporte, onde você pode encontrar informações e soluções para problemas comuns do sistema.

#### Desligar

Usado para desligar ou reiniciar o computador.

#### Menus Rápidos ou Suspensos, Painéis, Listas, Caixa de Pesquisa, Ícones e Janelas

Esses elementos representam diferentes formas de interação com o menu Iniciar e a área de trabalho, como menus suspensos, painéis de acesso rápido, listas de aplicativos, caixas de pesquisa para encontrar programas e ícones e janelas para acessar aplicativos e documentos.

#### Teclado e/ou Mouse

Esses são dispositivos de entrada padrão para interagir com o Windows 11. Você pode personalizar as configurações do teclado e do mouse para atender às suas preferências de uso.

#### Usar e Configurar

Você pode personalizar a área de trabalho, o menu Iniciar e outros aspectos do Windows 11 para atender às suas necessidades e preferências, tornando o sistema operacional mais eficiente e produtivo para você.

A área de trabalho e o menu Iniciar são partes fundamentais do ambiente de trabalho do Windows 11, e compreender como usá-los e personalizá-los é essencial para uma experiência de usuário eficiente e personalizada.

► **Propriedades da barra de tarefas e do menu iniciar e gerenciador de tarefas: saber trabalhar, exibir, alterar, organizar, identificar, usar, fechar programa e configurar, utilizando as partes da janela (botões, painéis, listas, caixa de pesquisa, caixas de marcação, menus, ícones etc.), teclado e/ou mouse**

#### Propriedades da Barra de Tarefas

A Barra de Tarefas no Windows 11 é uma parte importante da interface do usuário. Para acessar suas propriedades, clique com o botão direito em uma área vazia da Barra de Tarefas. Você pode alterar suas configurações, como a localização da Barra de Tarefas (superior, inferior, esquerda ou direita), agrupamento de aplicativos, opções de notificação e muito mais.



# LEGISLAÇÃO MUNICIPAL

## CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL DE 1988 - ARTS 1º AO 5º ; ART. 29 A 31 ; ART 37 A 41

### CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL DE 1988

#### PREÂMBULO

Nós, representantes do povo brasileiro, reunidos em Assembléia Nacional Constituinte para instituir um Estado Democrático, destinado a assegurar o exercício dos direitos sociais e individuais, a liberdade, a segurança, o bem-estar, o desenvolvimento, a igualdade e a justiça como valores supremos de uma sociedade fraterna, pluralista e sem preconceitos, fundada na harmonia social e comprometida, na ordem interna e internacional, com a solução pacífica das controvérsias, promulgamos, sob a proteção de Deus, a seguinte CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL.

#### TÍTULO I DOS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

Art. 1º A República Federativa do Brasil, formada pela união indissolúvel dos Estados e Municípios e do Distrito Federal, constitui-se em Estado Democrático de Direito e tem como fundamentos:

- I - a soberania;
- II - a cidadania;
- III - a dignidade da pessoa humana;
- IV - os valores sociais do trabalho e da livre iniciativa; (Vide Lei nº 13.874, de 2019)
- V - o pluralismo político.

Parágrafo único. Todo o poder emana do povo, que o exerce por meio de representantes eleitos ou diretamente, nos termos desta Constituição.

Art. 2º São Poderes da União, independentes e harmônicos entre si, o Legislativo, o Executivo e o Judiciário.

Art. 3º Constituem objetivos fundamentais da República Federativa do Brasil:

- I - construir uma sociedade livre, justa e solidária;
- II - garantir o desenvolvimento nacional;
- III - erradicar a pobreza e a marginalização e reduzir as desigualdades sociais e regionais;
- IV - promover o bem de todos, sem preconceitos de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação.

Art. 4º A República Federativa do Brasil rege-se nas suas relações internacionais pelos seguintes princípios:

- I - independência nacional;
- II - prevalência dos direitos humanos;
- III - autodeterminação dos povos;

- IV - não-intervenção;
- V - igualdade entre os Estados;
- VI - defesa da paz;
- VII - solução pacífica dos conflitos;
- VIII - repúdio ao terrorismo e ao racismo;
- IX - cooperação entre os povos para o progresso da humanidade;
- X - concessão de asilo político.

Parágrafo único. A República Federativa do Brasil buscará a integração econômica, política, social e cultural dos povos da América Latina, visando à formação de uma comunidade latino-americana de nações.

#### TÍTULO II DOS DIREITOS E GARANTIAS FUNDAMENTAIS

##### CAPÍTULO I DOS DIREITOS E DEVERES INDIVIDUAIS E COLETIVOS

Art. 5º Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo-se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, nos termos seguintes:

- I - homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, nos termos desta Constituição;
- II - ninguém será obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa senão em virtude de lei;
- III - ninguém será submetido a tortura nem a tratamento desumano ou degradante;
- IV - é livre a manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato;
- V - é assegurado o direito de resposta, proporcional ao agravo, além da indenização por dano material, moral ou à imagem;
- VI - é inviolável a liberdade de consciência e de crença, sendo assegurado o livre exercício dos cultos religiosos e garantida, na forma da lei, a proteção aos locais de culto e a suas liturgias;
- VII - é assegurada, nos termos da lei, a prestação de assistência religiosa nas entidades civis e militares de internação coletiva;
- VIII - ninguém será privado de direitos por motivo de crença religiosa ou de convicção filosófica ou política, salvo se as invocar para eximir-se de obrigação legal a todos imposta e recusar-se a cumprir prestação alternativa, fixada em lei;
- IX - é livre a expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação, independentemente de censura ou licença;
- X - são invioláveis a intimidade, a vida privada, a honra e a imagem das pessoas, assegurado o direito a indenização pelo dano material ou moral decorrente de sua violação;

## AMOSTRA

XI - a casa é asilo inviolável do indivíduo, ninguém nela podendo penetrar sem consentimento do morador, salvo em caso de flagrante delito ou desastre, ou para prestar socorro, ou, durante o dia, por determinação judicial; (Vide Lei nº 13.105, de 2015) (Vigência)

XII - é inviolável o sigilo da correspondência e das comunicações telegráficas, de dados e das comunicações telefônicas, salvo, no último caso, por ordem judicial, nas hipóteses e na forma que a lei estabelecer para fins de investigação criminal ou instrução processual penal; (Vide Lei nº 9.296, de 1996)

XIII - é livre o exercício de qualquer trabalho, ofício ou profissão, atendidas as qualificações profissionais que a lei estabelecer;

XIV - é assegurado a todos o acesso à informação e resguardo do sigilo da fonte, quando necessário ao exercício profissional;

XV - é livre a locomoção no território nacional em tempo de paz, podendo qualquer pessoa, nos termos da lei, nele entrar, permanecer ou dele sair com seus bens;

XVI - todos podem reunir-se pacificamente, sem armas, em locais abertos ao público, independentemente de autorização, desde que não frustrem outra reunião anteriormente convocada para o mesmo local, sendo apenas exigido prévio aviso à autoridade competente;

XVII - é plena a liberdade de associação para fins lícitos, vedada a de caráter paramilitar;

XVIII - a criação de associações e, na forma da lei, a de cooperativas independem de autorização, sendo vedada a interferência estatal em seu funcionamento;

XIX - as associações só poderão ser compulsoriamente dissolvidas ou ter suas atividades suspensas por decisão judicial, exigindo-se, no primeiro caso, o trânsito em julgado;

XX - ninguém poderá ser compelido a associar-se ou a permanecer associado;

XXI - as entidades associativas, quando expressamente autorizadas, têm legitimidade para representar seus filiados judicial ou extrajudicialmente;

XXII - é garantido o direito de propriedade;

XXIII - a propriedade atenderá a sua função social;

XXIV - a lei estabelecerá o procedimento para desapropriação por necessidade ou utilidade pública, ou por interesse social, mediante justa e prévia indenização em dinheiro, ressalvados os casos previstos nesta Constituição;

XXV - no caso de iminente perigo público, a autoridade competente poderá usar de propriedade particular, assegurada ao proprietário indenização ulterior, se houver dano;

XXVI - a pequena propriedade rural, assim definida em lei, desde que trabalhada pela família, não será objeto de penhora para pagamento de débitos decorrentes de sua atividade produtiva, dispondo a lei sobre os meios de financiar o seu desenvolvimento;

XXVII - aos autores pertence o direito exclusivo de utilização, publicação ou reprodução de suas obras, transmissível aos herdeiros pelo tempo que a lei fixar;

XXVIII - são assegurados, nos termos da lei:

a) a proteção às participações individuais em obras coletivas e à reprodução da imagem e voz humanas, inclusive nas atividades desportivas;

b) o direito de fiscalização do aproveitamento econômico das obras que criarem ou de que participarem aos criadores, aos intérpretes e às respectivas representações sindicais e associativas;

XXIX - a lei assegurará aos autores de inventos industriais privilégio temporário para sua utilização, bem como proteção às criações industriais, à propriedade das marcas, aos nomes de empresas e a outros signos distintivos, tendo em vista o interesse social e o desenvolvimento tecnológico e econômico do País;

XXX - é garantido o direito de herança;

XXXI - a sucessão de bens de estrangeiros situados no País será regulada pela lei brasileira em benefício do cônjuge ou dos filhos brasileiros, sempre que não lhes seja mais favorável a lei pessoal do "de cujus";

XXXII - o Estado promoverá, na forma da lei, a defesa do consumidor;

XXXIII - todos têm direito a receber dos órgãos públicos informações de seu interesse particular, ou de interesse coletivo ou geral, que serão prestadas no prazo da lei, sob pena de responsabilidade, ressalvadas aquelas cujo sigilo seja imprescindível à segurança da sociedade e do Estado; (Regulamento) (Vide Lei nº 12.527, de 2011)

XXXIV - são a todos assegurados, independentemente do pagamento de taxas:

a) o direito de petição aos Poderes Públicos em defesa de direitos ou contra ilegalidade ou abuso de poder;

b) a obtenção de certidões em repartições públicas, para defesa de direitos e esclarecimento de situações de interesse pessoal;

XXXV - a lei não excluirá da apreciação do Poder Judiciário lesão ou ameaça a direito;

XXXVI - a lei não prejudicará o direito adquirido, o ato jurídico perfeito e a coisa julgada;

XXXVII - não haverá juízo ou tribunal de exceção;

XXXVIII - é reconhecida a instituição do júri, com a organização que lhe der a lei, assegurados:

a) a plenitude de defesa;

b) o sigilo das votações;

c) a soberania dos veredictos;

d) a competência para o julgamento dos crimes dolosos contra a vida;

XXXIX - não há crime sem lei anterior que o defina, nem pena sem prévia cominação legal;

XL - a lei penal não retroagirá, salvo para beneficiar o réu;

XLI - a lei punirá qualquer discriminação atentatória dos direitos e liberdades fundamentais;

XLII - a prática do racismo constitui crime inafiançável e imprescritível, sujeito à pena de reclusão, nos termos da lei;

XLIII - a lei considerará crimes inafiançáveis e insuscetíveis de graça ou anistia a prática da tortura, o tráfico ilícito de entorpecentes e drogas afins, o terrorismo e os definidos como crimes hediondos, por eles respondendo os mandantes, os executores e os que, podendo evitá-los, se omitirem; (Regulamento)

XLIV - constitui crime inafiançável e imprescritível a ação de grupos armados, civis ou militares, contra a ordem constitucional e o Estado Democrático;

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

**FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO HUMANA NOS SEUS ASPECTOS BIOQUÍMICOS, FISIOLÓGICOS E DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS NOS DIFERENTES CICLOS DA VIDA (GESTANTE, INFÂNCIA, ADOLESCÊNCIA, ADULTA E ENVELHECIMENTO); PRINCÍPIOS NUTRICIONAIS - DIGESTÃO, ABSORÇÃO, TRANSPORTE E EXCREÇÃO DE NUTRIENTES**

### **FUNDAMENTOS BIOQUÍMICOS E FISIOLÓGICOS DA NUTRIÇÃO HUMANA**

#### ► **Macronutrientes e sua função energética e plástica**

A nutrição humana se organiza a partir de um conjunto de substâncias químicas presentes nos alimentos, denominadas nutrientes, que o organismo utiliza para produzir energia, construir e renovar tecidos e regular processos metabólicos. Os macronutrientes — carboidratos, lipídios e proteínas — são assim chamados porque o organismo os requer em quantidades relativamente grandes, medidas em gramas por dia, em contraste com os micronutrientes, exigidos em miligramas ou microgramas. Cada macronutriente desempenha funções específicas que se complementam, de modo que nenhum deles pode substituir integralmente o papel dos demais.

#### **Carboidratos e sua centralidade energética**

Os carboidratos constituem a principal fonte energética imediata do organismo, sendo convertidos em glicose, substrato preferencial do sistema nervoso central e das hemácias. Classificam-se em simples, como monossacarídeos e dissacarídeos de absorção rápida, e complexos, como os polissacarídeos amiláceos e as fibras alimentares, cuja digestão é mais lenta e cujo efeito sobre a glicemia é mais gradual. Cada grama de carboidrato fornece aproximadamente 4 quilocalorias, valor que serve de referência para o cálculo do valor energético total de uma dieta. As fibras alimentares, embora não sejam absorvidas como fonte energética relevante, cumprem papel fundamental na motilidade intestinal, na modulação da microbiota colônica e na redução da velocidade de absorção de açúcares e lipídios.

#### **Lipídios como reserva energética e componentes estruturais**

Os lipídios representam a forma mais concentrada de energia química do organismo, fornecendo cerca de 9 quilocalorias por grama, mais que o dobro do valor energético de carboidratos e proteínas. Além da função energética, os lipídios compõem as membranas celulares, participam da síntese de hormônios esteroides e veiculam as vitaminas lipossolúveis. Os ácidos graxos se dividem em saturados, monoinsaturados e poli-insaturados, estes últimos incluindo os ácidos graxos essenciais que o organismo humano não sintetiza e que precisam, portanto, ser obtidos pela alimentação.

#### ► **Proteínas, aminoácidos e função plástica**

As proteínas exercem função predominantemente plástica, ou seja, estrutural e reparadora, participando da formação de tecidos, enzimas, anticorpos e diversos hormônios. São constituídas por cadeias de aminoácidos, dos quais nove são classificados como essenciais no ser humano adulto, por não poderem ser sintetizados endogenamente em quantidade suficiente. A qualidade de uma proteína alimentar é avaliada pela presença e proporção desses aminoácidos essenciais, sendo as proteínas de origem animal geralmente consideradas de alto valor biológico, enquanto proteínas vegetais isoladas costumam apresentar um ou mais aminoácidos limitantes, o que pode ser compensado pela combinação de diferentes fontes vegetais ao longo do dia.

#### **Balanço nitrogenado e turnover proteico**

O estado nutricional proteico de um indivíduo pode ser avaliado pelo balanço nitrogenado, que compara o nitrogênio ingerido com o nitrogênio excretado, principalmente pela urina. Um balanço nitrogenado positivo indica retenção de nitrogênio, situação desejável durante o crescimento, a gestação ou a recuperação de processos catabólicos. Já um balanço negativo, em que a excreção supera a ingestão, caracteriza perda de massa proteica corporal, podendo ocorrer em jejum prolongado, doenças consumptivas ou estados hipercatabólicos. O organismo mantém constante renovação de suas proteínas teciduais, processo conhecido como turnover proteico, em que a síntese e a degradação ocorrem simultaneamente em intensidade variável conforme o tecido e a condição fisiológica.

#### **Micronutrientes e sua função reguladora**

Ao lado dos macronutrientes, vitaminas e minerais compõem o grupo dos micronutrientes, exigidos em quantidades muito menores, porém igualmente indispensáveis ao funcionamento do organismo. As vitaminas dividem-se em lipossolúveis, que dependem da presença de gordura na dieta e dos mecanismos de absorção lipídica para serem veiculadas, e hidrossolúveis, de absorção mais direta e menor capacidade de armazenamento corporal, o que as torna mais suscetíveis a deficiências em curto prazo quando a ingestão se torna insuficiente. Os minerais, por sua vez, participam desde a formação de estruturas rígidas, como ossos e dentes, até a condução de impulsos nervosos e a manutenção do equilíbrio hidroeletrólítico, atuando ainda

## AMOSTRA

como cofatores de inúmeras reações enzimáticas essenciais ao metabolismo energético. A água, embora frequentemente tratada à parte, constitui o componente mais abundante do corpo humano e o meio no qual se processam praticamente todas as reações bioquímicas, participando ativamente da regulação térmica e do transporte de substâncias entre os compartimentos corporais.

A tabela apresentada abaixo compara os três macronutrientes quanto à função predominante, ao rendimento energético e à principal forma de armazenamento corporal, auxiliando a compreensão de como cada um contribui de maneira distinta e complementar para o equilíbrio metabólico.

| Macronutriente | Função predominante                | Rendimento energético    | Forma de armazenamento         |
|----------------|------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Carboidratos   | Energética imediata                | Aproximadamente 4 kcal/g | Glicogênio hepático e muscular |
| Lipídios       | Energética de reserva e estrutural | Aproximadamente 9 kcal/g | Tecido adiposo                 |
| Proteínas      | Plástica e reguladora              | Aproximadamente 4 kcal/g | Massa muscular e visceral      |

Observa-se, a partir do quadro, que apenas os lipídios possuem uma forma de armazenamento corporal praticamente ilimitada em condições normais, o tecido adiposo, enquanto o glicogênio corporal é limitado e se esgota em poucas horas de jejum, e a utilização de proteínas como fonte energética representa, na prática, o consumo da própria estrutura corporal, razão pela qual esse macronutriente não deve ser considerado reserva energética fisiológica desejável.

### NECESSIDADES NUTRICIONAIS AO LONGO DOS CICLOS DA VIDA

#### ► Especificidades da gestação e da infância

As necessidades nutricionais variam de modo expressivo conforme a fase do ciclo vital, refletindo diferenças nas taxas de crescimento, na composição corporal e nas demandas metabólicas de cada período. Durante a gestação, há aumento das exigências energéticas e de praticamente todos os micronutrientes, com destaque para ferro, ácido fólico, cálcio e iodo, nutrientes diretamente relacionados à formação de tecidos fetais, à expansão do volume sanguíneo materno e à prevenção de malformações do tubo neural. O incremento energético recomendado não é uniforme ao longo da gestação, sendo discreto no primeiro trimestre e mais acentuado no segundo e no terceiro, acompanhando o ritmo de crescimento fetal e placentário.

Na infância, as necessidades nutricionais por quilograma de peso corporal são proporcionalmente maiores que as do adulto, em razão das elevadas taxas de crescimento linear, ganho de massa magra e desenvolvimento neurológico. Essa fase exige atenção especial à adequação de proteínas de alto valor biológico, ferro e zinco, cuja carência compromete tanto o crescimento físico quanto o desenvolvimento cognitivo. A introdução alimentar complementar, realizada de forma gradual e diversificada a partir do momento oportuno, constitui etapa determinante para a formação de hábitos alimentares saudáveis e para a oferta adequada de micronutrientes antes pouco presentes na dieta exclusivamente láctea.

#### ► Adolescência e fase adulta

A adolescência caracteriza-se por um segundo surto de crescimento acelerado, conhecido como estirão puberal, acompanhado de maturação sexual e mudanças significativas na composição corporal, com acúmulo diferenciado de massa magra e massa adiposa entre os sexos. As necessidades energéticas e de cálcio atingem, nesse período, valores próximos aos máximos observados ao longo de toda a vida, já que grande parte da massa óssea definitiva é constituída até o final da adolescência e início da fase adulta jovem. O ferro também assume relevância particular, tanto pelo crescimento da massa muscular quanto, no sexo feminino, pelo início das perdas menstruais regulares.

#### Estabilidade relativa da fase adulta

Na fase adulta, cessado o crescimento linear, as necessidades nutricionais tendem a se estabilizar, sendo determinadas principalmente pelo gasto energético total, que resulta da soma do metabolismo basal, do efeito térmico dos alimentos e da atividade física. O metabolismo basal representa a maior fração do gasto energético diário na maioria dos indivíduos e é influenciado por fatores como massa magra corporal, idade, sexo e condições hormonais. A manutenção do equilíbrio energético, em que a ingestão calórica se aproxima do gasto total, constitui princípio central para a preservação do peso corporal e da composição corporal ao longo dessa fase prolongada do ciclo vital.

As necessidades nutricionais individuais, em qualquer fase do ciclo vital, não decorrem apenas da idade cronológica, mas também de variáveis como sexo, composição corporal, nível de atividade física e condições fisiológicas específicas, o que explica por que as referências nutricionais utilizadas na prática clínica e na saúde pública são expressas como faixas de adequação para grupos populacionais, e não como valores únicos aplicáveis indistintamente a todos os indivíduos de uma mesma idade. Essa variabilidade é particularmente evidente na comparação entre homens e mulheres adultos de peso semelhante, já que a maior proporção de massa magra geralmente observada no sexo masculino eleva o gasto energético basal correspondente, enquanto mulheres em idade reprodutiva mantêm exigência diferenciada de ferro em razão das perdas menstruais cíclicas.





# 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!**

