

Para responder às questões de 1 a 3, leia o texto apresentado a seguir.

Já se sabe há algum tempo que a ocupação do continente americano se deu, principalmente, do norte em direção ao sul. Mas cientistas revelaram recentemente uma rota migratória na direção inversa, datada de cerca de 1.500 anos atrás: do Uruguai ao Panamá, um trajeto com mais de 5.200 km. Esse foi um dos achados de um estudo que analisou genomas antigos das Américas, o último continente a ser habitado por humanos. A pesquisa, assinada por cientistas do Brasil e dos Estados Unidos, foi publicada na revista científica *Proceedings of the Royal Society B* na semana passada. Outra descoberta surpreendente foi a detecção, em parte dos genomas analisados, de componentes genéticos de uma espécie de homínidos da Ásia extinta: os denisovanos.

Adaptado de: **O surpreendente estudo do passado genético das Américas: rastro neandertal e imigração do sul ao norte** (<https://g1.globo.com/ciencia/>).

1. Acerca das ideias apresentadas no texto, leia as assertivas.

- Conforme os cientistas, não houve mudanças na rota migratória durante a ocupação do continente americano.
- O continente americano foi o último continente a ser habitado por humanos.
- Os denisovanos foram homínidos que habitaram a Ásia extinta.

Pode-se afirmar que:

- I, II e III estão corretas.
- Apenas II está correta.
- Apenas II e III estão corretas.
- Apenas I e II estão corretas.
- Apenas III está correta.

2. Na frase **Já se sabe há algum tempo que a ocupação do continente americano se deu, principalmente, do norte em direção ao sul**, tem-se qual tipo de sujeito?

- Sujeito desinencial.
- Sujeito indeterminado.
- Sujeito inexistente.
- Sujeito simples.
- Sujeito composto.

3. Assinale a alternativa que apresenta um termo que, no texto, cumpre a função sintática de adjunto adverbial.

- A pesquisa.
- Já se sabe.
- os denisovanos.
- na semana passada.
- foi a detecção.

4. As orações coordenadas sindéticas são orações independentes entre si, mas ligadas umas às outras por conectivos. Nessa perspectiva, na frase **Eu ouvia muito rock antes, e parei de ouvir há alguns anos** tem-se uma:

- Oração coordenada sindética causal.
- Oração coordenada sindética consecutiva.
- Oração coordenada sindética aditiva.
- Oração coordenada sindética adversativa.
- Oração coordenada sindética alternativa.

5. Considerando o correto emprego da crase, analise as seguintes frases:

- Voltei à loja e fui bem atendida.
- À medida que o tempo passa, as amizades aumentam.
- Terminei meu trabalho às cinco horas da tarde.

Pode-se afirmar que:

- Apenas I e II estão corretas.
- Apenas II e III estão corretas.
- I, II e III estão corretas.
- Apenas III está correta.
- Apenas I e III estão corretas.

Para responder às questões 6 e 7, analise a tirinha apresentada a seguir.



Fonte: <https://vejario.abril.com.br/coluna/luciana-brafman/mafalda-patagonia-consumo-consciente/>.

6. Pode-se afirmar que, no primeiro quadrinho, a personagem se apresenta indignada com qual aspecto imposto pela televisão?

- Obesidade.
- Corrupção.
- Existência humana.
- Tecnologia.
- Consumismo.

7. Pode-se afirmar que a expressão **O que eles pensam que nós somos?**, no primeiro quadrinho, trata-se de um(a):

- Argumento de autoridade.
- Figura hiperbólica.
- Pergunta retórica.
- Argumento de exemplo.
- Vício de linguagem.

8. As vírgulas podem ser utilizadas para inserir expressões intercaladas dentro de uma oração. Em qual das frases abaixo a(s) vírgula(s) cumpre(m) essa função?

- Rita, você não me ouviu?
- Fui ao mercado e comprei doces, salgados e bebidas.
- Faísca, o meu gato, dorme o dia inteiro.
- Ele não vai, de forma alguma, obedecer.
- Vou perder minha paciência já, já.

9. A oração **As pessoas que são alegres vivem melhor** trata-se de uma:
- Oração subordinada adjetiva explicativa.
 - Oração subordinada adverbial comparativa.
 - Oração subordinada adjetiva restritiva.
 - Oração subordinada adverbial concessiva.
 - Oração subordinada adverbial alternativa.
10. Assinale a alternativa que apresenta **ERRO** de concordância verbal.
- Havia três pessoas esperando na fila.
 - Vendem-se apartamentos.
 - A maioria dos trabalhadores vai tirar férias.
 - A multidão ultrapassou a grade de proteção.
 - Precisam-se de funcionários.
11. As extensões de arquivos são sufixos que nomeiam o seu formato e a função que desempenham em um computador. Sobre esse tema, verifique as assertivas e assinale a correta.
- Extensão clássica de arquivos do Microsoft Word.
 - Extensão clássica de arquivos do Microsoft PowerPoint.
 - Extensão clássica de arquivos do Microsoft Excel.
- I - .doc; II - .ppt; III - .xls.
 - I - .vob; II - .mpeg; III - .ini.
 - I - .sql; II - .exe; III - .cdr.
 - I - .zip; II - .eml; III - .dot.
 - I - .mp3; II - .rar; III - .wav.
12. A ferramenta “Quebras de página” do editor de texto Microsoft Word ajuda a mudar de página e, conforme a necessidade do usuário, mantendo a última parte do texto unida, possibilitando a sua melhor distribuição. Sobre esse tema, assinale a alternativa que correlaciona adequadamente as configurações das Quebras de páginas do Microsoft Word.
- Coloca pelo menos duas linhas de um parágrafo na parte superior ou inferior de uma página.
 - Evita quebra entre parágrafos que o usuário prefere manter juntos.
 - Impede quebras de página no meio dos parágrafos.
 - Adiciona uma quebra de página antes de um parágrafo específico.
- I. Quebra; II. Pula; III. Quebra Parágrafo; IV. Adiciona linha.
 - I. Controle de linhas órfãs/viúvas; II. Manter com o próximo; III. Manter linhas juntas; IV. Quebrar página antes.
 - I. Duo linhas; II. Evita linha; III. Impede linha; IV. Adiciona linha.
 - I. Manter com o próximo; II. Controle de linhas órfãs/viúvas; III. Manter linhas juntas; IV. Quebrar página antes.
 - I. Manter linhas juntas; II. Manter com o próximo; III. Quebrar página antes; IV. Controle de linhas órfãs/viúvas.
13. A digitação em teclado de computador requer o conhecimento a respeito de algumas teclas. Sobre esse tema, verifique as assertivas e assinale a correta.
- Trata-se de uma tecla tabuladora que pode ser utilizada sozinha ou em conjunto com alguma outra tecla para realizar algum comando específico.
 - Essa tecla é frequentemente usada para sair (escapar), cancelar ou interromper um processo que está sendo executado em um computador.
 - Essa tecla é usada para indicar ao computador que o usuário terminou uma cadeia de caracteres. Indica ao sistema operacional a execução do comando que foi digitado anteriormente. Em inglês, o nome “return” (retorno) vem do tempo das máquinas de datilografia, quando o uso de uma tecla homônima fazia com que o mecanismo de impressão passasse para a linha seguinte e voltasse à posição inicial.
- I. esc; II. enter; III. tab.
 - I. tab; II. esc; III. enter.
 - I. esc; II. tab; III. enter.
 - I. enter; II. tab; III. esc.
 - I. tab; II. enter; III. esc.
14. Sobre o tema internet: navegação e pesquisa, verifique as assertivas e assinale a correta.
- Para navegar pela internet ou acessar os conteúdos pertinentes a ela, é necessário usar aplicativos (programas) chamados navegadores.
 - O navegador também é conhecido como *web browser* ou simplesmente *browser*.
 - O navegador é um programa que habilita os seus usuários a interagirem com documentos HTML (linguagem de internet), hospedados em um servidor Web.
- Apenas as assertivas I e II são corretas.
 - Apenas a assertiva I é correta.
 - Apenas as assertivas I e III são corretas.
 - As assertivas I, II e III são corretas.
 - Apenas as assertivas II e III são corretas.
15. Qual a finalidade do Microsoft Word?
- É um programa de processamento de texto, projetado para apoiar o usuário na criação de documentos.
 - É uma rede social.
 - É um serviço gratuito de webmail.
 - É um editor de planilhas do pacote Microsoft Office.
 - É um programa que serve para a criação de apresentações de slides, para isso, o software possui uma série de ferramentas e recursos disponíveis.
16. A “(...) atividade da administração pública que, limitando ou disciplinando direito, interesse ou liberdade, regula a prática de ato ou abstenção de fato, em razão de interesse público concernente à segurança, à higiene, à ordem, aos costumes, à disciplina da produção e do mercado, ao exercício de atividades econômicas dependentes de concessão ou autorização do Poder Público, à tranquilidade pública ou ao respeito à propriedade e aos direitos individuais ou coletivos” é:
- Poder vinculado.
 - Poder hierárquico.
 - Poder discricionário.
 - Poder disciplinar.
 - Poder de polícia.

17. Analise as assertivas abaixo e assinale a alternativa **INCORRETA** quanto à Lei 6.745/1985:

- Sempre que possível, sendo ambos funcionários, a remoção de um dos cônjuges assegurará o aproveitamento do outro em serviço estadual na mesma localidade.
- O deslocamento do funcionário de um para outro órgão do serviço público estadual, independente de mudança da sede funcional, dar-se-á por ato de remoção, processando-se a pedido, por permuta ou no interesse do serviço público, a critério da autoridade competente.
- É assegurada a remoção, a pedido, para outra localidade, por motivo de saúde, desde que fiquem comprovadas, pelo órgão médico oficial, as razões apresentadas pelo funcionário.
- Na remoção por interesse do serviço público, quando fundada na necessidade de pessoal, recairá preferencialmente sobre o funcionário de maior tempo de serviço; residente em localidade mais próxima; menos idoso.
- Na remoção por interesse do serviço público, quando fundada na necessidade de pessoal, recairá preferencialmente sobre o funcionário residente em localidade mais próxima.

18. Quanto à Lei 8.429/1992 consideram-se atos de improbidade administrativa as condutas dolosas:

- Perceber vantagem econômica, direta ou indireta, para facilitar a alienação, permuta ou locação de bem público ou o fornecimento de serviço por ente estatal por preço inferior ao valor de mercado.
- Receber vantagem econômica de qualquer natureza, direta ou indireta, para tolerar a exploração ou a prática de jogos de azar, de lenocínio, de narcotráfico, de contrabando, de usura ou de qualquer outra atividade ilícita, ou aceitar promessa de tal vantagem.
- Perceber vantagem econômica para intermediar a liberação ou aplicação de verba pública de qualquer natureza.
- Receber vantagem econômica de qualquer natureza, direta ou indiretamente, para omitir ato de ofício, providência ou declaração a que esteja obrigado.

Assinale a alternativa que corresponde à sequência correta:

- Apenas as assertivas I, II e III estão corretas.
- Apenas as assertivas I, II e IV estão corretas.
- Apenas as assertivas I e IV estão corretas.
- As assertivas I, II, III e IV estão corretas.
- Apenas as assertivas II e III estão corretas.

19. Assinale a alternativa que corresponde a sequência correta quanto ao decreto nº 39, de 21 de fevereiro de 2019. Compete à Secretaria de Estado da Administração (SEA), como órgão gestor do SGP-e:

- Publicar normas complementares para o fiel cumprimento do disposto neste Decreto.
- Zelar pela contínua adequação do SGP-e à legislação de gestão documental, às necessidades da Administração Pública Estadual e aos padrões de uso.

III. Acompanhar a adequada utilização do SGP-e, preservando a integridade e qualidade de informações nele contidas.

IV. Promover a capacitação dos usuários do SGP-e, orientando-os e prestando o suporte necessário.

Assinale a alternativa que corresponde à sequência correta:

- Apenas as assertivas I e III estão corretas.
- Apenas as assertivas I, III e IV estão corretas.
- As assertivas I, II, III e IV estão corretas.
- Apenas as assertivas I, II e IV estão corretas.
- Apenas as assertivas II, III e IV estão corretas.

20. O servidor público estável só perderá o cargo:

- Em virtude de sentença judicial transitada em julgado.
- Mediante processo administrativo em que lhe seja assegurada ampla defesa.
- Mediante procedimento de avaliação periódica de desempenho, na forma de lei complementar, assegurada ampla defesa.
- Em virtude da extinção do cargo.

Assinale a alternativa que corresponde à sequência correta:

- Apenas as assertivas I, II, III e IV estão corretas.
- Apenas a assertiva I está correta.
- Apenas as assertivas I, II e IV estão corretas.
- Apenas as assertivas III e IV estão corretas.
- As assertivas I, II e III estão corretas.

21. É sugerido que sejam encaminhados para acompanhamento na atenção especializada, segundo o Manual de Atenção às Pessoas com Sobrepeso e Obesidade no Âmbito da Atenção Primária à Saúde do Sistema de Saúde os usuários com:

- IMC ≥ 35 kg/m² mesmo sem comorbidades.
- IMC ≥ 30 kg/m² sem comorbidades que não tiveram sucesso em dois anos de acompanhamento na Atenção Primária à Saúde (APS).
- IMC ≥ 45 kg/m² mesmo sem comorbidades.
- IMC ≥ 40 kg/m² mesmo sem comorbidades.
- IMC ≥ 35 kg/m² com comorbidades descompensadas que não tiveram sucesso em dois anos de acompanhamento na Atenção Primária à Saúde (APS).

22. Os Núcleos Ampliados de Saúde da Família (NASF) foram criados com o objetivo de ampliar a abrangência e o escopo das ações da Atenção Básica em Saúde, bem como sua resolubilidade. São constituídos por profissionais de diferentes áreas de conhecimento, que atuam em parceria com as Equipes de Saúde da Família (ESF) compartilhando as práticas em saúde nos territórios. Com relação aos públicos-alvo diretos do nutricionista do NASF é correto afirmar:

- Os pré-escolares e idosos desnutridos.
- Os pré-escolares e os escolares com sobrepeso.
- Os diabéticos e os idosos desnutridos.
- As equipes de referência e os usuários.
- Os usuários e as entidades municipais de saúde.

23. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição –PNAN (Brasil, 2013) indica que a alimentação adequada e saudável é aquela que é equilibrada quanto aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos e o uso sustentável do meio ambiente. Portanto, deve estar de acordo com cada fase da vida, atender às especificidades culturais, considerando sexo, raça e etnia, acessibilidade, prezando pela harmonia entre quantidade e qualidade produzida de forma sustentável e com o mínimo possível de agentes contaminantes. É correto afirmar:
- O Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) é uma das importantes estratégias implementadas para se assegurar tanto o direito à alimentação, quanto o direito à educação. O PNAE tem como um de seus objetivos contribuir para o crescimento, a aprendizagem e a formação de boas práticas alimentares dos alunos, favorecendo a permanência na escola e a melhoria do desempenho escola.
 - De acordo com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (2020), em comparação com os últimos resultados, em 2019 os adultos de 20 anos ou mais de idade, apresentaram uma baixa prevalência de peso (60,0% nos homens e 63,3% nas mulheres).
 - A partir do ano 2005, políticas mundiais de colaboração entre os países, dentre eles o Brasil, juntaram-se às Nações Unidas em compromissos para erradicação da pobreza e da fome, como exemplo, a iniciativa dos “Objetivos de Desenvolvimento do Milênio”.
 - Unidades Federativas possuem CAISAN, CONSEA, não fizeram a adesão ao SISAN.
 - A Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) é um programa de adesão voluntária às empresas, estruturado numa parceria entre Governo, empresa e trabalhador e tem como unidade gestora o Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho da Secretaria de Inspeção do Trabalho.
24. A ação do nutricionista na atenção primária à saúde deve-se pautar pelo compromisso e pelo conhecimento técnico da realidade epidemiológica e das estratégias e das ferramentas de ação em saúde coletiva. Sua atual inserção nesse nível de atenção à saúde ainda está longe do recomendado e do necessário para lidar com a realidade epidemiológica nacional. Quais ações fazem parte da agenda programática da atenção básica em saúde?
- Incentivo, proteção e apoio ao aleitamento materno.
 - Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN).
 - Programa de Suplementação de Ferro, Ácido Fólico e Vitamina A.
 - Cuidados Nutricionais em Grupos Específicos (Hipertensos, Diabéticos, Obesos).
- A sequência correta é:
- Apenas a assertiva III está correta.
 - Apenas as assertivas I e II estão corretas.
 - Apenas as assertivas I e IV estão corretas.
 - Apenas a assertiva II está correta.
 - As assertivas I, II, III e IV estão corretas.
25. A modificação no perfil de saúde da população em que as doenças crônicas e suas complicações são prevalentes resulta em mudanças no padrão de utilização dos serviços de saúde. As estimativas da carga global de doença relacionada aos agravos não transmissíveis têm se elevado rapidamente, sendo que atualmente, em torno de 66% de todos os atendimentos dos serviços de saúde têm como causa às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Sua preponderância nas causas de mortalidade e o compartilhamento de seus fatores de risco com os de outras doenças crônicas constitui um dos principais desafios para o planejamento de ações para conter a epidemia crescente de obesidade. Em relação ao processo de cuidado das pessoas com sobrepeso e obesidade proposto pelo manual que se refere à atenção no âmbito da atenção primária à saúde do sistema de saúde assinale a alternativa correta:
- O Programa Academia da Saúde é um bom exemplo de abordagem individual do profissional de educação física.
 - A avaliação do estágio de mudança de comportamento do usuário deve ser feita no acolhimento pelo nutricionista, enfermeiro ou médico.
 - As abordagens coletivas devem ser propostas de forma condicionante e complementar ao acompanhamento conforme a necessidade do usuário.
 - A solicitação de permissão do usuário para discutir sobre o peso precisa ser feita na consulta individual.
 - A avaliação do estágio de mudança de comportamento do usuário deve ser feita no acolhimento apenas pelo nutricionista.
26. A avaliação do consumo alimentar é realizada para fornecer subsídios para o desenvolvimento e implantação de planos nutricionais e deve integrar um protocolo de atendimento para avaliação nutricional, cujo objetivo deve ser o de estimar se a ingestão de alimentos está adequada ou inadequada e o de identificar hábitos inadequados e/ou a ingestão excessiva de alimentos com pobre conteúdo nutricional, e na Atenção Básica é uma das ações estratégicas de cuidado em saúde. É correto afirmar:
- Para crianças com idade superior a quatro meses e 29 dias, é considerado um marcador saudável o consumo de frutas, sucos de frutas, verduras, carnes e feijão.
 - Para crianças com idade superior a dois meses e 29 dias, é considerado um marcador saudável o consumo de frutas, sucos de frutas, verduras, carnes e feijão.
 - Adultos e idosos não têm avaliação do consumo de alimentos na AB, uma vez que não apresentam risco nutricional importante.
 - O hábito de realizar pelo menos três refeições ao dia é recomendado a crianças de todas as idades, incluindo as menores de seis meses, em aleitamento materno.
 - Para as crianças de 5 meses e 29 dias, a avaliação do consumo de alimentos visa avaliar a prática do aleitamento materno e a introdução precoce de alimentos.

27. Um paciente de 58 anos, sexo masculino, com relato de cefaleia intensa e sudorese, PA 140X90 mmHg, tremor e sintomas de angústia. Em relação a este paciente, quais as condutas que **NÃO** se aplicam ao nutricionista no seu plano terapêutico na atenção primária?
- Avaliação antropométrica: medida de peso e altura, medida da circunferência abdominal. Acompanhamento das mudanças dietéticas e evolução antropométrica. Trabalho individual com ausência de participação em ações com a comunidade.
 - Deve ter como principais orientações a manutenção de peso dentro da faixa de normalidade, o aumento do consumo de frutas e vegetais e diminuição do consumo de sódio na dieta.
 - Avaliação antropométrica: medida de peso e altura, medida da circunferência abdominal. Acompanhamento das mudanças dietéticas e evolução antropométrica.
 - Anamnese alimentar com avaliação da rotina de consumo, número de refeições, horários, alimentos ingeridos e quantidades, além da frequência de consumo de alimentos cardioprotetores.
 - Prescrição e orientação da dieta com base no diagnóstico médico e exames laboratoriais complementares de rotina: potássio, triglicerídeos, ácido úrico e creatina plasmática, glicemia, hemoglobina glicada, estimativa do ritmo de filtração glomerular, colesterol total, HDL e LDL.
28. Modelos assistenciais são a forma como a assistência à saúde é organizada. Eles podem variar muito ao longo do tempo e espaço em que estão inseridos, de acordo com as mudanças que ocorrem na sociedade como um todo. Observando em escala global, são incontáveis o número de modelos já realizados e atualmente existentes: Modelos hegemônicos, modelo sanitário, modelo médico assistencial privatista, modelo de atenção gerenciada, modelo de campanhas sanitário e programas especiais, propostas alternativas, oferta organizada, distritalização, ações programáticas de saúde, vigilância da saúde, modelos presentes no passado e que ainda permanecem na contemporaneidade.
- Assinale a alternativa correta que corresponde a uma característica do modelo Saúde da Família:
- Assume como um dos eixos centrais das práticas, a construção de relações acolhedoras e de vínculo de compromisso e de corresponsabilidade, entre os profissionais de saúde, gestores e população.
 - A ESF e o papel da Atenção Básica (AB) na ordenação das redes de atenção não tem sido fortalecidos na Política Nacional da Atenção Básica (PNAB).
 - O trabalho é desenvolvido de forma fragmentada, com predomínio de práticas hierarquizadas e de desigualdade entre as diferentes categorias profissionais.
 - Prioriza a assistência individual, com ênfase na especialização e no uso de tecnologias do tipo material. Organiza a assistência a partir da demanda espontânea.
 - O planejamento em saúde, é pouco utilizado como ferramenta de gestão e temas como vínculo e acolhimento não são priorizados.
29. A Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) corresponde a uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), insere-se como eixo estratégico da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), e tem como enfoque prioritário a realização de um direito humano básico, que proporcione a realização de práticas alimentares apropriadas dos pontos de vista biológico e sociocultural, bem como o uso sustentável do meio ambiente. As ações de alimentação e nutrição desenvolvidas pelas equipes de Saúde da Família com apoio do NASF deverão se estruturar com base em eixos estratégicos, dentre eles:
- Sustentabilidade social, ambiental e econômica.
 - Desenvolvimento de projetos terapêuticos, especialmente nas doenças e agravos não transmissíveis.
 - Desenvolvimento de projetos terapêuticos, especialmente nas doenças e agravos transmissíveis.
 - Promoção de educação permanente de profissionais da área da saúde e assistência social.
 - Pesquisa, inovação e conhecimento em alimentação e nutrição.
30. A baixa oferta de ações primárias de alimentação e nutrição na rede de unidades básicas de saúde, ou a sua baixa incorporação na atuação das equipes de saúde, implica em limitar o cumprimento dos princípios da integralidade, universalidade e resolubilidade da atenção à saúde. Para superar esse desafio, é preciso, além de fomentar a inserção das ações de alimentação e nutrição, no âmbito das estratégias de atenção à saúde, de forma multidisciplinar, promover o apoio e a incorporação qualificada do nutricionista, especialmente na rede básica de saúde. A criação de espaços, como os Núcleos de Apoio à Saúde da Família (Portaria n.º 154, de 24 de janeiro de 2008) possibilita a integração do nutricionista à equipe multidisciplinar, para atuar em parceria com os profissionais das Equipes Saúde da Família - ESF. Considerando as ações universais para diagnóstico de risco nutricional que devem ser desenvolvidas pela equipe de saúde na comunidade, assinale a alternativa correta.
- Mapeamento das áreas de risco de insegurança alimentar e nutricional (favelas, ocupações urbanas e rurais, áreas rurais e urbanas vulneráveis).
 - Valorização e estímulo a respeito de cuidados com a manipulação de alimentos, higiene corporal e bucal e saneamento básico.
 - Ações educativas quanto às doenças mais prevalentes na infância, inclusive doenças infecciosas e parasitárias.
 - Ações educativas a respeito de cuidados com a manipulação de alimentos, higiene corporal e bucal e saneamento ambiental.
 - Valorização e estímulo para a produção, a comercialização e o consumo de alimentos regionais saudáveis.

31. Devido a importância da alimentação adequada e saudável para a promoção da saúde, a prevenção e o controle das doenças crônicas não transmissíveis, foi criado um Instrutivo com o objetivo de apoiar o planejamento e o desenvolvimento de ações coletivas de promoção da alimentação adequada e saudável na Atenção Básica. Para isto, ele contempla propostas de metodologias, além de suporte teórico e prático para o desenvolvimento das ações. Em relação à metodologia sugerida pelo Instrutivo, assinale a alternativa correta.
- Método de Grupo Terapêutico.
 - Método de Grupo Focal.
 - Método individualizado.
 - Método de Grupos de Prevenção.
 - Método de Oficinas.
32. Durante uma visita domiciliar realizada na residência de M.A, sexo feminino, 75 anos, o médico assistente notou que seu marido, 78 anos apresentava quadro de sarcopenia. Deu encaminhamento para o nutricionista. Sobre os achados que podem ser identificados nesse idoso, analise os itens abaixo:
- Perda progressiva e generalizada da massa muscular esquelética.
 - Redução função muscular (força e desempenho) e baixa resistência física.
 - Excesso de tecido adiposo.
 - Deficiência de micronutrientes que devem ser suplementados.
- Assinale a sequência correta:
- I e II.
 - I, II e IV.
 - I, II e III.
 - II.
 - III e IV.
33. Paciente do sexo masculino, 65 anos, negro, utilizando Diálise Peritoneal, natural e procedente de Salvador, procura o serviço de saúde queixando-se de perda de peso no último mês. O médico assistente faz o encaminhamento ao nutricionista da equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família para avaliar a condição nutricional deste paciente no qual realizou algumas orientações. Sobre estas orientações, analise os itens abaixo:
- Fazer refeições pequenas e frequentes.
 - Fazer as refeições nos intervalos das trocas (drenar o líquido peritoneal, para que o abdome esteja vazio no momento da ingestão de alimentos).
 - Adicionar fontes proteicas em preparações, por exemplo colocar clara de ovo cozida em saladas, no arroz.
 - Aumentar a oferta de líquidos durante as refeições.
- Estão corretos:
- III e IV.
 - II.
 - I, II e III.
 - II, III e IV.
 - I e II.
34. A Estratégia Saúde da Família (ESF) visa à reorganização da atenção básica no País, de acordo com os preceitos do Sistema Único de Saúde, e é tida pelo Ministério da Saúde e gestores estaduais e municipais como estratégia de expansão, qualificação e consolidação da atenção básica por favorecer uma reorientação do processo de trabalho com maior potencial de aprofundar os princípios, diretrizes e fundamentos da atenção básica, de ampliar a resolutividade e impacto na situação de saúde das pessoas e coletividades, além de propiciar uma importante relação custo-efetividade. Um ponto importante é o estabelecimento de uma equipe multiprofissional (equipe de Saúde da Família – eSF) composta por, no mínimo:
- A composição do NASF é definida por assembleia pública, o que justifica a formação e atuação dos Conselhos de Saúde Municipais.
 - Os NASFs fazem parte da atenção básica e se constituem como serviços com unidades físicas especiais. Normalmente os atendimentos individuais realizados pelos profissionais que compõem os NASFs ocorrem nos hospitais.
 - A equipe de saúde da família é composta por, no mínimo: (I) médico generalista, ou especialista em Saúde da Família, ou médico de Família e Comunidade; (II) enfermeiro generalista ou especialista em Saúde da Família; (III) auxiliar ou técnico de enfermagem; (IV) agentes comunitários de saúde; (V) cirurgião-dentista generalista ou especialista em Saúde da Família; e (VI) nutricionista.
 - Os NASFs fazem parte da atenção básica e se constituem como serviços com unidades físicas especiais. Normalmente os atendimentos individuais realizados pelos profissionais que compõem os NASFs ocorrem nas Unidades de Pronto Atendimento (UPAs).
 - A equipe de saúde da família é composta por, no mínimo: (I) médico generalista, ou especialista em Saúde da Família, ou médico de Família e Comunidade; (II) enfermeiro generalista ou especialista em Saúde da Família; (III) auxiliar ou técnico de enfermagem; e (IV) agentes comunitários de saúde.

35. A população brasileira, nas últimas décadas, experimentou grandes transformações sociais que resultaram em mudanças no seu padrão de saúde e consumo alimentar. Essas transformações acarretaram impacto na diminuição da pobreza e exclusão social e, conseqüentemente, da fome e desnutrição. Por outro lado, observa-se aumento vertiginoso do excesso de peso em todas as camadas da população, apontando para um novo cenário de problemas relacionados à alimentação e nutrição. Em relação às ações de alimentação e nutrição para promoção da alimentação adequada e saudável (PAAS) no contexto da atenção básica de saúde, avalie as afirmativas abaixo:
- Devem incluir atividades de educação alimentar e nutricional a serem prioritariamente desenvolvidas dentro das unidades de saúde.
 - Devem contemplar o desenvolvimento de atividades de educação alimentar e nutricional com o objetivo de ampliar habilidades pessoais em alimentação e nutrição, autonomia e o autocuidado.
 - Devem superar desafios como a abordagem que se limita à produção e à oferta de informações técnico-científicas e a ainda insuficiente apropriação das dimensões cultural e social como determinantes dos hábitos alimentares.
- A seqüência correta é:
- II.
 - II e III.
 - I e II.
 - I, II e III.
 - I e III.
36. As práticas alimentares dos grupos sociais, que incluem também os sentidos e significados atribuídos aos alimentos e à alimentação, são parte da diversidade entre lugares e territórios. A situação alimentar e nutricional decorrente destas práticas exerce influência direta na saúde e no adoecimento dos indivíduos, suas famílias e comunidades. Trata-se de uma questão complexa que envolve muito mais que os aspectos biológicos, mas também aspectos sociais, econômicos, culturais e subjetivos, e que, portanto, exige atuação interdisciplinar e multiprofissional. Em relação às ações do nutricionista no Núcleo de Apoio à Saúde da Família é correto afirmar:
- Conhecer e estimular a produção e o consumo dos alimentos saudáveis produzidos regionalmente.
 - Promover a articulação intersetorial para viabilizar o cultivo de hortas e pomares comunitários.
 - Capacitar equipe de saúde da família e participar de ações vinculadas aos programas de controle e prevenção dos distúrbios nutricionais, como carências por micronutrientes, sobrepeso, obesidade, doenças crônicas não transmissíveis e desnutrição.
 - Elaborar em conjunto com as equipes de saúde da família, rotinas de atenção nutricional e atendimento para doenças relacionadas à Alimentação e Nutrição, de acordo com protocolos de atenção básica, organizando a referência e a contrarreferência do atendimento.
- Assinale a seqüência correta:
- Apenas a I está correta
 - Apenas a IV está correta.
 - Apenas I, II e III estão corretas.
 - As alternativas I, II, III e IV estão corretas.
 - Apenas III e IV estão corretas.
37. O objetivo principal das políticas de prevenção deve ser possibilitar aos indivíduos e às comunidades a apropriação do conhecimento sobre o processo saúde-doença, incluindo fatores de risco e de proteção à saúde, assim como empoderá-los a fazer opções saudáveis apoiadas na conquista de sua autonomia. O planejamento estratégico deve considerar o contexto físico, social, cultural e econômico, assim como os modos de vida da comunidade para que as ações sejam efetivas e tenham sentido aos acontecimentos e situações do cotidiano que orientam as ações individuais. Existem três níveis estratégicos de organização que devem ser considerados para que a prevenção e o controle da obesidade sejam efetivos, são eles: **âmbito macro** (macropolíticas); **âmbito meso** (organizações de saúde e da comunidade) e **âmbito micro** (equipes de saúde e usuários do SUS). Quais ações que cabem em cada um desses níveis?
- Micro: organização, pela equipe de saúde e por usuários, de grupos de caminhada e de dança, para estimular a prática de atividades físicas. Meso: elaboração de políticas para regulamentação de propagandas de alimentos ultraprocessados, a fim de reduzir a exposição desses produtos. Macro: grupos de apoio para fortalecer o combate à obesidade (exemplo: realização de hortas comunitárias para estímulo do consumo de hortaliças).
 - Micro: grupos de apoio para fortalecer o combate à obesidade (exemplo: realização de oficinas culinárias com os usuários). Meso: realização de rastreamento do estado nutricional dos usuários pela equipe de saúde, para identificação precoce de excesso de peso. Macro: elaboração de políticas que melhorem a segurança em parques, espaços de lazer, para que todos possam se exercitar ao ar livre (prevenção e manejo do excesso de peso).
 - Micro: realização de rastreamento do estado nutricional dos usuários pela equipe de saúde, para identificação precoce de excesso de peso. Meso: grupos de apoio para fortalecer o combate à obesidade (exemplo: realização de oficinas culinárias com os usuários). Macro: elaboração de políticas que melhorem a segurança em parques, espaços de lazer, para que todos possam se exercitar ao ar livre (prevenção e manejo do excesso de peso).
 - Micro: grupos de apoio para fortalecer o combate à obesidade (exemplo: realização de hortas comunitárias para estímulo do consumo de hortaliças). Meso: elaboração de políticas para regulamentação de propagandas de alimentos ultraprocessados, a fim de reduzir a exposição desses produtos. Macro: organização, pela equipe de saúde e por usuários, de grupos de caminhada e de dança, para estimular a prática de atividades físicas.
 - Micro: elaboração de políticas que melhorem a segurança em parques, espaços de lazer, para que todos possam se exercitar ao ar livre (prevenção e manejo do excesso de peso). Meso: grupos de apoio para fortalecer o combate à obesidade (exemplo: realização de oficinas culinárias com os usuários). Macro: realização de rastreamento do estado nutricional dos usuários pela equipe de saúde, para identificação precoce de excesso de peso.

38. A alimentação e nutrição estão presentes na legislação recente do Estado Brasileiro, com destaque para a Lei 8.080, de 19/09/1990, que entende a alimentação como um fator condicionante e determinante da saúde e que as ações de alimentação e nutrição devem ser desempenhadas de forma transversal às ações de saúde, em caráter complementar e com formulação, execução e avaliação dentro das atividades e responsabilidades do sistema de saúde. São ações de atenção nutricional realizada no âmbito do SUS, **EXCETO**:

- a) Abordagem nutricional coletiva mediante a realização de palestras e atividades em grupo, principalmente aquelas voltadas à educação e reeducação alimentar.
- b) Captação de alimentos doados aos bancos de alimentos e distribuição a instituições que atendem a populações em situação de vulnerabilidade social.
- c) A Atenção Nutricional no âmbito do SUS (Sistema Único de Saúde) compreende uma rede coordenada e interligada de cuidados relativos à alimentação e nutrição voltados à promoção, proteção da saúde, prevenção, diagnóstico e tratamento de agravos relacionados à alimentação e nutrição.
- d) Atendimento nutricional individualizado em âmbito hospitalar ou domiciliar.
- e) Vigilância alimentar e nutricional, com o objetivo de identificar indivíduos ou grupos que apresentam agravos ou riscos relacionados ao estado nutricional e consumo alimentar.

39. Considerando o papel da alimentação como fator de proteção - ou de risco - para ocorrência de grande parte das doenças e das causas de morte atuais, considera-se que a inserção universal, sistemática e qualificada de ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde, integrada às demais ações já garantidas pelo SUS, poderá ter um importante impacto na saúde de pessoas, famílias e comunidades. Sendo esse nível de atenção o primeiro contato da população dentro do sistema de saúde, os profissionais devem incorporar uma visão ampla que considere as próprias condições de vida dos sujeitos e comunidades e, ainda, o contexto social de manifestação do processo saúde-doença. A ação do nutricionista na atenção primária à saúde deve-se pautar pelo compromisso e pelo conhecimento técnico da realidade epidemiológica e das estratégias e das ferramentas de ação em saúde coletiva.

Em um paciente com hipertensão arterial, por exemplo, são considerados macro determinantes sociais da saúde, tais como:

- a) Influência das redes comunitárias e de apoio e consumo alimentar.
- b) Condições de vida e de trabalho e disponibilidade de alimentos.
- c) Fatores genéticos e disponibilidade de alimentos.
- d) Condições econômicas, culturais e ambientais da sociedade.
- e) Fatores genéticos, comportamento e o estilo de vida individual.

40. A Estratégia de Saúde da Família (ESF) é o modelo de reorganização da Atenção Primária à Saúde (APS) no Brasil. Para aumentar a abrangência de suas ações, o Ministério da Saúde criou o Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), formado por profissionais de diversas especialidades, cujas ações são baseadas nos conceitos de Apoio Matricial e Equipe de Referência. O Apoio Matricial e Equipe de Referência são exemplos de conceitos incorporados às políticas públicas, especificamente à Política de Atenção Básica (PNAB), conceitos esses que modificaram as relações entre os profissionais e destes com os usuários dos serviços de saúde. As diferentes concepções de cada profissional da equipe sobre o processo de trabalho e sobre estes conceitos irão influenciar diretamente à execução e a viabilidade dessa proposta. Assinale a alternativa que **NÃO** apresenta um exemplo de apoio matricial em alimentação e nutrição:

- a) Identificação e análise das características alimentares e nutricionais da população adstrita, de modo a contribuir para a prática do acolhimento e da clínica ampliada.
- b) Atendimento clínico nutricional aos indivíduos que apresentem agravos relacionados à alimentação e nutrição, em acordo com os critérios de classificação de risco e ofertas de cuidado sem participação da equipe de referência da Atenção Básica.
- c) Compartilhamento de saberes dos núcleos profissionais junto aos demais profissionais integrantes da Estratégia Saúde da Família que possam contribuir para a organização do cuidado e ampliação do escopo de atuação das equipes de referência da Atenção Básica.
- d) O Apoio Matricial, também chamado de matriciamento, é um modo de realizar a atenção em saúde de forma compartilhada com vistas à integralidade e à resolubilidade da atenção, por meio do trabalho interdisciplinar.
- e) Diagnóstico dos principais agravos relacionados à alimentação e nutrição e organização de critérios de classificação de risco.

41. O termo disfagia caracteriza dificuldade de progressão do alimento, ou mesmo da saliva, no seu trajeto natural entre a boca e o estômago. Pode ser decorrente de alguma forma de obstrução ao trânsito alimentar, ou de distúrbios funcionais de órgãos e sistemas envolvidos na deglutição. A disfagia pode resultar de distúrbio na passagem do alimento da orofaringe para o esôfago (disfagia orofaríngea) ou na passagem pelo esôfago até o estômago (disfagia esofágica). A disfagia é uma condição clínica comum em pacientes assistidos pelo Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) e a terapia nutricional adequada é essencial para o sucesso do tratamento. Nesse sentido, analise as afirmativas a seguir.

- I. Alimentos que esfarelam, como biscoitos, bolos, pães e torradas, devem ser evitados devido ao risco de aspiração.
- II. A desnutrição proteico-calórica pode afetar indiretamente a habilidade de deglutição devido à disfunção nervosa e ao comprometimento muscular, causando aumento de risco de pneumonia aspirativa.
- III. A dieta oral do paciente disfágico, com risco de aspiração, deve ser iniciada com líquidos em pequenos volumes e, em seguida, oferecer alimentos em consistência mais macia para observar como ele está deglutindo.
- IV. A terapia nutricional parenteral é indicada para pacientes com risco de aspiração, cabendo apenas ao nutricionista e ao médico avaliarem a possibilidade de transição para a dieta oral.

Estão corretas as afirmativas:

- a) I, II, III e IV.
- b) I e III, apenas.
- c) II e III, apenas.
- d) I e II, apenas.
- e) I, III e IV, apenas.

42. A adequação das equipes multidisciplinares é essencial para reorganizar a atenção básica e, sobretudo, os serviços oferecidos à população. Desta forma, o nutricionista se insere como profissional capacitado para atuar no Estratégia de Saúde da Família e suprir a demanda de acordo com o fazer da categoria. Vale ressaltar a atuação do nutricionista é fundamental em todas as áreas da saúde humana, visto que as condições de alimentação e nutrição constituem um dos direitos fundamentais resguardados pela Declaração Universal dos Direitos Humanos. As ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica foram fortalecidas com a inserção do nutricionista nas equipes dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família - equipes multidisciplinares que garantem o matriciamento das ações de Alimentação e Nutrição às equipes de Atenção Básica.

Dentre as afirmativas abaixo se destacam algumas ações de alimentação e nutrição previstas na agenda programática da atenção básica:

- I. Incentivo, apoio e proteção ao aleitamento materno e à alimentação complementar saudável.
- II. Realização de a vigilância alimentar e nutricional (SISVAN), com vistas ao monitoramento do estado alimentar e nutricional da população atendida no território.

III. Realização das Chamadas Nutricionais visando diminuir a incidência de cegueira noturna e anemia em crianças menores de cinco anos.

IV. Cuidado nutricional para grupos populacionais portadores de agravos específicos como desnutrição, hipertensão, diabetes, obesidade e HIV/AIDS entre outros.

Assinale as afirmativas corretas:

- a) I, III e IV.
- b) I e II.
- c) I, II e III.
- d) II, III e IV.
- e) I, II e IV.

43. A Matriz de Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica teve como um de seus propósitos sistematizar e organizar as ações de alimentação e nutrição e do cuidado nutricional que integrem as ações de saúde desenvolvidas no âmbito da Atenção Básica, elencando ações prioritárias e algumas delas dizem respeito ao conhecimento técnico específico da formação do nutricionista, quais sejam, as relações entre o homem e o alimento. Muitas delas são relacionadas ao cuidado nutricional direcionado aos indivíduos, e tiveram como base as determinações legais para a atuação profissional e os princípios que regem o SUS. Dentre o rol de ações destacam-se:

- I. Avaliação da relação do idoso com a família e dos cuidados da família para com o idoso.
- II. Orientações para valorização e apoio ao aleitamento materno.
- III. Ações educativas sobre as doenças mais prevalentes na infância.

É correto afirmar:

- a) I e III têm como sujeito da abordagem o indivíduo e como nível de intervenção a promoção da saúde.
- b) I e II são ações universais e referem-se aos níveis de intervenção do diagnóstico e promoção da saúde, respectivamente.
- c) I, II e III têm como sujeito da abordagem a família e tem como nível de intervenção a prevenção de doenças.
- d) I e III são ações universais referentes aos níveis de intervenção de promoção da saúde e assistência/cuidado, respectivamente.
- e) I e II têm como sujeito da abordagem a família e tem como nível de intervenção a prevenção de doenças.

44. As **Redes de Atenção à Saúde (RAS)** são arranjos organizativos de ações e serviços de saúde, de diferentes densidades tecnológicas que, integradas por meio de sistemas de apoio técnico, logístico e de gestão, buscam garantir a integralidade do cuidado. A implementação das RAS aponta para uma maior eficácia na produção de saúde, melhoria na eficiência da gestão do sistema de saúde no espaço regional, e contribui para o avanço do processo de efetivação do SUS. A transição entre o ideário de um sistema integrado de saúde conformado em redes e a sua concretização passam pela construção permanente nos territórios, que permita conhecer o real valor de uma proposta de inovação na organização e na gestão do sistema de saúde.

A afirmativa correta sobre o RAS é:

- Concentração de serviços em determinado local, com o objetivo de racionalizar custos e otimizar resultados.
- Formação de relações verticais entre os pontos de atenção à saúde com o centro de comunicação na Atenção Primária à Saúde.
- Devem ter foco no indivíduo, de forma parcial, por meio de serviço de cuidados que visem à promoção da saúde.
- Financiamento bipartite, garantido e suficiente, alinhado com as metas da rede.
- Múltiplos sistemas de governança para toda a rede com o propósito de criar uma missão, visão e estratégias nas organizações que compõem a região de saúde.

45. O acompanhamento nutricional das crianças com excesso de peso visa à manutenção do crescimento e da saúde da criança com ênfase na construção de hábitos saudáveis. Crianças de 2 a 7 anos com IMC percentil maior ou igual a 95 com complicações devem receber intervenção para perda de peso. Crianças maiores de 7 anos com IMC percentil maior ou igual a 95 sem ou com complicações devem receber intervenção para perda de peso. Essa perda de peso deve ser acompanhada para não interferir no crescimento. Em relação a promoção da alimentação saudável à criança é correto afirmar:

- Orientação sobre as principais fontes de vitamina B e de iodo.
- Orientação sobre as principais fontes de vitamina A e de potássio.
- Orientação sobre as principais fontes de vitamina A e de iodo.
- Orientação sobre as principais fontes de vitamina B e de sódio.
- Orientação sobre as principais fontes de vitamina C e de potássio.

46. Atualmente, diversas ferramentas estão disponíveis na prática profissional, e a aplicação de modelos que auxiliam na compreensão do comportamento alimentar torna-se estratégia que colabora para o sucesso na adesão ao acompanhamento nutricional. Proposto na década de 1980, o modelo transteórico do comportamento alimentar utiliza cinco fases distintas de mudança, demonstrando quando esta ocorre e qual o grau de motivação para realizá-la. Os cinco estágios abordados são: Pré-contemplação, Contemplação, Decisão, Ação e Manutenção.

Conforme a descrição dos itens abaixo, coloque nos parênteses o número correspondente a cada estágio de mudança.

- Idoso hipertenso que deseja reduzir a ingestão de sal e enxerga os benefícios da mudança para melhorar sua condição de saúde.
- Homem obeso, hipertenso, acompanhado da esposa que deseja que ele perca peso seguindo recomendações médicas.
- Mulher obesa, com intolerância à glicose em jejum que diz necessitar perder peso, tem pensado nisso, embora ainda não se sinta capaz de modificar hábitos de vida.
- Homem, obeso, hipertenso que tem se mantido ativo há mais de seis meses; aumentou a ingestão de frutas, verduras e legumes e reduziu o consumo de alimentos industrializados, mas, em condições de estresse, sente-se pouco confiante para manter o comportamento atual.
- Adolescente obeso que iniciou plano de mudança de hábitos alimentares e de atividade física, mas, por falta de apoio social, sente-se tentado a retornar ao comportamento prévio.

- () Pré-contemplação
() Contemplação
() Preparo
() Ação
() Manutenção

A sequência correta é:

- 5, 4, 3, 2, 1.
- 2, 3, 4, 1, 5.
- 3, 1, 2, 4, 5.
- 1, 3, 2, 5, 4.
- 2, 3, 1, 5, 4.

47. Com o aumento da idade, ocorrem modificações na composição corporal como a diminuição de água corporal, massa óssea, massa muscular, redistribuição da gordura corporal e redução progressiva da altura. Algumas alterações decorrentes do processo de envelhecimento podem ter um impacto direto sobre a alimentação, são elas:
- Aumento dos movimentos peristálticos, da secreção de ácido clorídrico, de enzimas digestivas, do fator intrínseco e de sais biliares, principalmente de gorduras, pode prejudicar a digestão e dificultar a absorção de nutrientes.
 - Alteração da composição corporal, com redistribuição de gordura, que aumenta periféricamente e diminui no interior do abdômen, e aumento ou diminuição da massa magra.
 - Aumento progressivo da altura.
 - Perda de paladar e olfato que contribui para a perda de apetite. Além disso, a ausência parcial ou total dos dentes, uso de próteses e a diminuição da secreção salivar podem comprometer a mastigação e a deglutição.
 - Alteração da composição corporal, com redistribuição de gordura, que aumenta periféricamente e diminui no interior do abdômen, e aumento da massa magra.
48. A gordura trans é uma gordura formada por meio de processo de hidrogenação natural (na gordura de animais ruminantes) ou industrial. A gordura vegetal hidrogenada é um tipo específico de gordura trans produzida pela indústria. O processo de hidrogenação industrial que transforma óleos vegetais líquidos em gordura sólida à temperatura ambiente é utilizado para melhorar a consistência dos alimentos e o tempo de "prateleira" de alguns produtos. Em relação aos tipos de ácidos graxos alimentares é correto afirmar:
- Saturados: Azeitona e azeite de oliva, óleo de canola, amendoim, castanha-de-caju, amêndoas, nozes, abacate - Reduzem o LDL-c e elevam o HDL-c.
 - Trans: A maioria das margarinas com 80% de lipídeos, gorduras vegetais hidrogenadas, biscoitos, bolos, torta, batata frita e pães industrializados - Elevam o LDL-c e reduzem o HDL-c.
 - Monoinsaturadas Ômega 9: Leite integral, manteiga, queijo amarelo, sorvete, carne vermelha, leite de coco, óleo de coco e palma - Elevam o LDL-c.
 - Poli-insaturados Ômega 6: Óleos de peixe, salmão, truta, cavala, sardinha, arenque - elevam o LDL-c e TG e reduzem o HDL-c.
 - Poli-insaturados Ômega 5: A maioria das margarinas com 90% de lipídeos, gorduras vegetais hidrogenadas, biscoitos, bolos, torta, batata frita e pães industrializados - diminuem o LDL-c e diminuem o HDL-c.
49. O consumo da quantidade adequada de fibras alimentares é importante na alimentação e na redução de peso, pois contribui para a redução na ingestão energética, o aumento no tempo de esvaziamento gástrico, a diminuição da secreção de insulina e o aumento da sensação de saciedade. Manter alimentação rica em frutas, legumes e verduras (FLV) pode reduzir o risco de acidentes cerebrovasculares, de outras doenças cardiovasculares, de diabetes tipo 2, além de proteger contra certos tipos de câncer, como de boca, estômago e cólon. Sempre que houver aumento no consumo de fibras é necessário que também ocorra aumento no consumo de água, independentemente do tipo de fibra, pois, para algumas pessoas, o consumo de fibras em excesso pode causar constipação e flatulência. Há dois tipos de fibras: as insolúveis e as solúveis em água. Assinale a alternativa correta:
- Fibras solúveis: Dão textura firme a alguns alimentos, como o farelo de trigo e frutas, legumes e verduras. Estas fibras ajudam o intestino a funcionar melhor, pois retêm uma quantidade maior de água, produzindo fezes mais macias e com mais volume.
 - Fibras solúveis: Principais fontes: farelos de trigo, grãos integrais, nozes, amêndoas, amendoim, casca de frutas – como maçã, pera – e legumes e verduras como ervilha fresca, cenoura crua, entre outras.
 - Fibras insolúveis: Dão textura firme a alguns alimentos, como o farelo de trigo e frutas, legumes e verduras. Estas fibras ajudam o intestino a funcionar melhor, pois retêm uma quantidade maior de água, produzindo fezes mais macias e com mais volume.
 - Fibras insolúveis: Depois de ingeridas, transformam-se em gel, permanecendo mais tempo no estômago e dando uma sensação maior de saciedade. Esse "gel" atrai as moléculas de gordura e de açúcar, que são eliminadas pelas fezes. Dessa forma, as fibras insolúveis ajudam a reduzir os níveis de colesterol e de glicemia do sangue.
 - Fibras insolúveis: Principais fontes: leguminosas (feijão, lentilha, ervilha), nas sementes, nos farelos de aveia, de cevada, de arroz, nas frutas, legumes e verduras.

50. As carnes são também excelentes fontes de ferro. O ferro é usado para transportar o oxigênio no sangue. A prevalência de anemia ferropriva no Brasil é alta, especialmente entre crianças, adolescentes, mulheres em idade fértil e gestantes. Assim, na alimentação saudável, devem estar presentes diariamente alimentos fonte de ferro heme (carnes) e outros que contenham ferro não heme, produtos de origem vegetal, como o feijão, sendo que, para melhor aproveitamento, estes devem ser consumidos com alimentos fontes de vitamina C. Em relação as recomendações práticas é correto afirmar:

- I. As carnes selecionadas para o consumo devem ser aquelas com menor quantidade de gordura. Por isso, é importante recomendar a retirada de toda a gordura aparente e peles antes do preparo.
- II. Charque e derivados de carne (salsicha, linguiça, presuntos e outros embutidos) contêm, em geral, pouca gordura e sal e somente devem ser consumidos habitualmente.
- III. Vísceras e miúdos, como fígado bovino e outros, são excelentes fontes de potássio, por isso o consumo de uma vez na semana deve ser estimulado.
- IV. Crianças, adolescentes e gestantes devem consumir leite integral. Se houver justificativa clínica, o consumo de leites e derivados com baixo teor de gordura poderá ser prescrito por médico ou nutricionista individualmente.

As alternativas corretas são:

- a) I e IV.
- b) II e IV.
- c) I, III e IV.
- d) II, III e IV.
- e) I, II e III.