



PROVA OBJETIVA
CONCURSO PÚBLICO PARA O CARGO DE ESPECIALISTA EM SERVIÇOS DE
ALIMENTAÇÃO - NUTRICIONISTA

NOME: _____
Nº INSCR. _____

INSTRUÇÕES

- 1- Preencha com caneta e de maneira legível os dados de **IDENTIFICAÇÃO** solicitados no Caderno de Prova (Nome Completo e Número de Inscrição) e assine o Cartão de Resposta.
- 2- Verifique se a sequência da numeração das folhas do Caderno de Prova está correta (09 páginas). **Após a orientação do fiscal sobre a conferência da prova, este não será substituído sob qualquer alegação.**
- 3- A **PROVA OBJETIVA** contém **40 (quarenta)** questões objetivas, com **04 (quatro) alternativas (A, B, C e D)**, valendo **2,25 (dois pontos e vinte e cinco décimos)** cada, devendo o candidato obter no **mínimo 60% de acerto** para ser aprovado.
- 4- No Cartão de Respostas, as questões estão representadas pelos seus respectivos números. Preencha, **FORTEMENTE**, com caneta esferográfica (tinta azul ou preta), toda a opção de sua escolha, sem ultrapassar as bordas. Conforme modelo abaixo.

Exemplo: Questão 01 - A



- 5- O **Cartão de Resposta** será o **único documento válido para correção** e **NÃO** será substituído em hipótese alguma, salvo se detectado erro ocasionado pela coordenação do Concurso.
- 6- **NÃO RASURE** o Cartão de Resposta e **NÃO MARQUE MAIS DE UMA ALTERNATIVA**, caso contrário, o cartão ou a questão poderão ser **ANULADOS**. Evite deixar questões sem respostas.
- 7- Para o correto preenchimento do Cartão de Resposta aguarde a orientação do fiscal.
- 8- Não faça perguntas aos examinadores, a interpretação das questões faz parte da Prova.
- 9- No decorrer da Prova não será permitida qualquer espécie de consulta bem como qualquer comunicação externa e interna e entre os candidatos.
- 10- A Prova terá duração de **03 (três) horas** e ao terminá-la entregue ao fiscal o Caderno de Prova completo, juntamente com o Cartão de Resposta.
- 11- A saída de sala só poderá ocorrer depois de decorrida 01 (uma) hora de início da prova. A não observância desta exigência acarretará a exclusão do Concurso.
- 12- O candidato que permanecer na sala de prova até 01 (uma) hora antes de seu término, poderá levar consigo o Caderno de Prova.
- 13- O gabarito será publicado no dia **10/11/2015**, e o resultado da **PROVA OBJETIVA** a partir do dia **08/12/2015** no Diário Oficial de Bauru.

01		21	
02		22	
03		23	
04		24	
05		25	
06		26	
07		27	
08		28	
09		29	
10		30	
11		31	
12		32	
13		33	
14		34	
15		35	
16		36	
17		37	
18		38	
19		39	
20		40	



PREFEITURA MUNICIPAL DE BAURU
Secretaria Municipal de Administração
Departamento de Recursos Humanos



**Concurso Público para o Cargo de Especialista em Serviços de Alimentação -
NUTRICIONISTA**

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

01) A Síndrome Metabólica (SM) é uma condição de risco para o desenvolvimento de doença aterosclerótica, em especial a coronariana, e esta relacionada ao desenvolvimento do Diabetes tipo 2. Em relação a SM é **CORRETO** afirmar que:

A) De acordo com o NCEP – ATP III – National Cholesterol Education Program, o mesmo considera pelo menos 3 fatores de risco para a síndrome metabólica: hiperglicemia de jejum, hipercolesterolemia e hipertensão arterial.

B) De acordo com o NCEP – ATP III – National Cholesterol Education Program, o mesmo considera pelo menos 3 fatores de risco para a síndrome metabólica: aumento do c-HDL, hipertensão arterial e obesidade central.

C) De acordo com o NCEP – ATP III – National Cholesterol Education Program, o mesmo considera pelo menos 3 fatores de risco para a síndrome metabólica: aumento do VLDL, hiperglicemia de jejum e aumento de triglicerídeos.

D) De acordo com o NCEP – ATP III – National Cholesterol Education Program, o mesmo considera pelo menos 3 fatores de risco para a síndrome metabólica: aumento de triglicerídeos, IMC > 30 e aumento do VLDL.

02) “O teste de aceitabilidade é o conjunto de procedimentos

metodológicos, cientificamente reconhecidos, destinados a medir o índice de aceitabilidade da alimentação oferecida aos escolares”.

(Relatório do Grupo de Trabalho: Aplicabilidade do teste de aceitabilidade nos alimentos destinados ao PNAE – Brasília – 2009)

Considerando a Resolução FNDE nº 26/2013, assinale a alternativa **CORRETA** sobre o teste de aceitabilidade.

A) O índice de aceitabilidade deve ser de no mínimo 90% para Escala Hedônica.

B) O teste de aceitabilidade deverá ser aplicado para todos os alunos matriculados, independente da faixa etária.

C) O nutricionista será responsável pela elaboração do relatório, no qual constará todas as etapas da aplicação do teste de aceitabilidade, desde o planejamento até o resultado alcançado e deverá arquivar essas informações por, no mínimo dois anos.

D) Para aplicação do teste de aceitabilidade deverão ser utilizadas as metodologias Resto ingestão ou Escala Hedônica, observando os parâmetros técnicos, científicos e sensoriais reconhecidos.

03) As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT's) respondem por 72% dos óbitos no Brasil, e um dos fatores de risco é o consumo médio de sal/sódio pela população. Uma das metas do Brasil é a redução de 58% no consumo médio de sal (VIGITEL, 2014). As preparações diárias da



alimentação escolar devem ter quantidades limitadas de sódio, de acordo com a Resolução FNDE nº 26/2013. Quando ofertada uma refeição, em período parcial, recomenda-se per capita de sódio no máximo:

- A) 200 mg.
- B) 400 mg.
- C) 600 mg.
- D) 1000 mg.

04) A coleta de amostra deve ser realizada com o objetivo de esclarecimento de ocorrência de enfermidade transmitida por alimentos prontos para o consumo. Considerando a CVS 5/13, assinale a alternativa **CORRETA** sobre o procedimento.

- A) Os alimentos devem ser colhidos no início da distribuição da refeição, utilizando os mesmos utensílios empregados na distribuição.
- B) Coletar no mínimo 200g de cada alimento.
- C) Alimentos que foram distribuídos quentes devem ser guardados sob congelamento a dezoito graus negativos Celsius por setenta e duas horas.
- D) Identificar os sacos plásticos comuns com o nome do estabelecimento, nome do produto, data, horário e nome do responsável pela coleta.

05) Cardápio significa uma sequência de preparações a serem servidas em uma refeição, ou todas as refeições de um dia ou por um período determinado (ABREU; SPINELLI; PINTO, 2007). De acordo com a Resolução FNDE nº 26/2013, os cardápios da alimentação escolar deverão ser elaborados pelo nutricionista, responsável técnico pelo

Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) e recomenda-se que:

- A) Os cardápios deverão oferecer, no mínimo, três porções de frutas e hortaliças por semana (200g/aluno/semana) nas refeições ofertadas.
- B) As bebidas à base de frutas substituem a oferta de frutas *in natura*.
- C) Os cardápios, elaborados a partir de Fichas Técnicas de Preparo, deverão conter informações sobre o tipo de refeição, o nome da preparação, os ingredientes que a compõe, a consistência e a disponibilidade de equipamentos e mão de obra.
- D) Os cardápios deverão ser apresentados ao Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), pois devem conter a identificação (nome e CRN) e a assinatura do nutricionista responsável por sua elaboração.

06) No planejamento e elaboração de cardápios da alimentação escolar deverão ser utilizados alimentos básicos, de modo a respeitar as referências nutricionais e os hábitos alimentares. Para as preparações diárias da alimentação escolar, recomenda-se no máximo:

- A) 20% da energia total proveniente de açúcar simples adicionado.
- B) 15% da energia total proveniente de gordura saturada.
- C) 1% da energia total proveniente de gordura trans.
- D) 15 a 20% da energia total proveniente de gorduras totais.

07) Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é o conjunto de ações formativas, de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que objetiva estimular a adoção voluntária



de práticas e escolhas alimentares saudáveis que colaborem para a aprendizagem, o estado de saúde do escolar e a qualidade de vida do indivíduo. Sobre as ações da EAN, assinale a alternativa **CORRETA**:

A) As ações da EAN deverão ser planejadas, executadas, avaliadas e documentadas, independente da faixa etária e das modalidades de ensino.

B) As oficinas de capacitação sobre educação nutricional para professores, como a realização direta de palestras e outras atividades pedagógicas para a comunidade escolar pelo nutricionista, são processos igualmente úteis de intervenção nutricional no âmbito escolar.

C) Programas de educação nutricional devem ser multisetoriais e envolver a participação da equipe de educadores e agentes da vigilância sanitária.

D) A alimentação escolar, que nas escolas públicas tem interface com o PNAE, além de proporcionar assistência alimentar suplementar aos escolares, deve promover a inclusão da educação alimentar e nutricional no processo ensino-aprendizagem, utilizando o Código de Ética do Nutricionista como ferramenta pedagógica.

08) A obesidade é um processo inflamatório. As células adiposas (adipócitos) são células inflamatórias, pois produzem hormônios e citocinas inflamatórias que causam inflamação, resistência à insulina e hipertensão arterial. Mencione qual hormônio melhora a sensibilidade das células alvo à insulina, que por sua vez é produzida em pequena quantidade pelo tecido adiposo.

A) Interleucina 6.

B) Leptina.

C) NPY (neuropeptídeo Y).

D) Adiponectina.

09) Os recursos financeiros repassados pelo Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) no âmbito do PNAE serão utilizados exclusivamente na aquisição de gêneros alimentícios. Assinale a alternativa **CORRETA**:

A) A aquisição de refrescos artificiais ou concentrados à base de xarope de guaraná ou groselha deverá ser limitada, podendo ser utilizado uma vez por semana.

B) No mínimo 30% deverá ser utilizado na aquisição de gêneros alimentícios diretamente da Agricultura Familiar e do Empreendedor Familiar Rural ou suas organizações.

C) É vedada a aquisição de alimentos enlatados, embutidos, doces, alimentos compostos, preparações semiprontas ou prontas para o consumo.

D) A aquisição de gêneros alimentícios deverá obedecer ao cardápio planejado pelo nutricionista, que exerce a responsabilidade técnica do programa, em mais de um município da respectiva jurisdição do Conselho Regional de Nutricionistas.

10) O fator ambiental mais importante que afeta a multiplicação de micro-organismos é a temperatura. Os alimentos expostos para o consumo imediato devem obedecer aos critérios de tempo X temperatura. Assinale a alternativa **CORRETA**:

A) Os alimentos distribuídos quentes com temperatura abaixo de 60°C podem permanecer em exposição por no máximo uma hora.

B) Os alimentos distribuídos frios com temperatura entre 10 a 21°C podem permanecer em exposição por no máximo uma hora.

C) A água do balcão térmico deve ser trocada e mantida a temperatura de



74°C, sendo que esta deve ser aferida durante o tempo de distribuição.

D) Os alimentos distribuídos quentes com temperatura mínima de 60°C podem permanecer em exposição por no máximo seis horas e os alimentos frios com temperatura até 10°C por no máximo duas horas.

11) Os indicadores dietéticos são importantes para avaliar o consumo alimentar de um indivíduo ou população. Podem ser realizados de forma quantitativa, qualitativa, prospectivo e retrospectivo. Baseando-se no enunciado acima, assinale a alternativa **CORRETA**.

A) O Método Recordatório de 24 horas é um instrumento de alto custo para coleta de dados sobre a dieta do paciente, para avaliar o consumo habitual.

B) História Dietética é uma entrevista rápida e objetiva realizada por um nutricionista onde se obtêm o padrão alimentar de 24 horas do paciente.

C) Registro Alimentar Estimado é um método retrospectivo, que requer tempo e exige que o indivíduo saiba ler e escrever.

D) O Questionário de Frequência Alimentar é um método de avaliação de ingestão dietética importante em estudos epidemiológicos que relacionam a dieta com a ocorrência de doenças crônicas.

12) Sobre o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), assinale a alternativa **CORRETA**:

A) O valor per capita para oferta da alimentação escolar a ser repassado será de R\$ 0,60 (sessenta centavos de real) para os alunos matriculados no ensino fundamental, no ensino médio e na educação de Jovens e Adultos.

B) Os cardápios deverão atender aos alunos com necessidades nutricionais especiais, tais como doença celíaca, diabetes, hipertensão, anemia, alergias e intolerâncias alimentares, dentre outras.

C) É de responsabilidade do nutricionista do PNAE realizar o diagnóstico e o acompanhamento do estado nutricional dos estudantes, além da distribuição de verbas às diversas escolas do seu município.

D) O valor per capita para oferta da alimentação escolar a ser repassado será de R\$ 0,30 (trinta centavos de real) para os alunos matriculados na pré-escola.

13) A Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) de uma empresa automobilística no dia 01/10/15 recebeu 390 kg de coxão mole do fornecedor ALIMENTA sob NF nº 122 ao preço de R\$ 23,50 o quilo. Porém no dia 02/10/15 houve a necessidade de comprar mais 80 kg do mesmo produto, do fornecedor QUALIDADE, uma vez que o cálculo per capita foi feito de modo incorreto e deveria ser providenciado o produto para que não faltasse no cardápio. Do 2º fornecedor sob NF 321 o preço foi de R\$ 25,78 o quilo. Apresentando saída do produto no período de 03/10 a 07/10. A partir destes dados, qual o preço médio unitário utilizado para a saída do produto no período considerado. OBS: - considere que no dia 30/09 havia em estoque 35 kg do produto com preço médio unitário de R\$ 22,09 o quilo.

A) R\$ 23,50.

B) R\$ 23,46.

C) R\$ 23,76.

D) R\$ 23,98.

14) O Sistema de Informação em Vigilância Alimentar e Nutricional -



SISVAN é um valioso instrumento de apoio às ações de promoção da saúde que o Ministério da Saúde oferece aos profissionais da área e aos gestores do Sistema Único de Saúde - SUS, visando à aumentar a qualidade da assistência à população. Em relação ao sistema, assinale a alternativa **INCORRETA**:

A) Um dos objetivos é avaliar o estado nutricional de indivíduos para obter o diagnóstico precoce dos possíveis desvios nutricionais, seja baixo peso ou sobrepeso/obesidade, evitando as consequências decorrentes desses agravos à saúde.

B) As recomendações do SISVAN foram baseadas na construção de um sistema de informações para a vigilância do estado nutricional e da situação alimentar de uma determinada população, devendo ser tratado em conjunto por vários setores, como agricultura, economia e saúde.

C) O Sistema atenderá a clientela assistida pelo SUS. A população atendida é formada por indivíduos, em determinada fase do ciclo de vida (criança, adolescente e adulto) que procura por demanda espontânea um Estabelecimento Assistencial de Saúde - EAS ou que é assistida pelos Programas Saúde da Família - PSF e Agente Comunitário de Saúde - PACS e outros vinculados ao SUS.

D) Somente na década de 90, o SISVAN assume, em nível nacional, identidade própria, habilitando-se, de início, a atuar no combate aos distúrbios nutricionais como responsabilidade do setor saúde.

15) Paciente do sexo feminino, 45 anos, encontra-se internado com náuseas, vômitos, fortes dores abdominais e esteatorréia. Apresenta com HD pancreatite grave necrosante. Foi instituído pela Equipe

Multiprofissional de Terapia Nutricional (EMTN) a terapia de acordo com a patologia, sendo a mais adequada para o paciente:

A) Terapia nutricional oral com suplemento hidrolisado a base de TCM.

B) Terapia nutricional parenteral.

C) Terapia nutricional por sonda nasogástrica (SNG) com dieta polimérica.

D) Terapia nutricional por sonda nasogástrica com dieta oligomérica.

MATEMÁTICA

16) Considerando que 2 ajudantes de cozinha conseguem guardar 150 kg de alimentos em 1 hora e meia, quantos quilos poderiam ser guardados por 3 funcionários(as) em 30 minutos?

A) 675

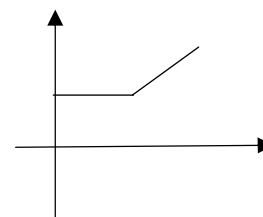
B) 225

C) 75

D) 33

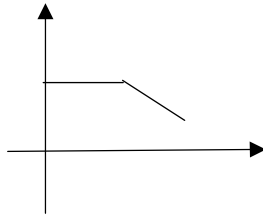
17) A nutricionista da creche propôs um trabalho de conscientização para uma alimentação saudável que foi executado durante um semestre. Após esse trabalho percebeu-se um crescimento linear no consumo de alimentos daquela creche, que estava decrescendo aos poucos. Assinale o gráfico que melhor apresenta essa situação.

A)

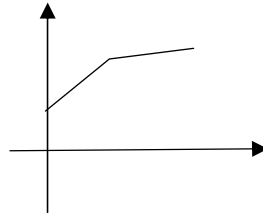




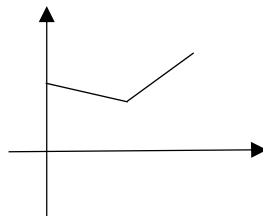
B)



C)



D)



18) Considere a distribuição do número de crianças da creche “Dias Felizes” em seus grupos, dados por suas idades, descrita no quadro abaixo:

	1 ano	2 anos	3 anos	4 anos
Quantidade	11	14	27	28

Observando a tabela, conclui-se que a média e a mediana das idades dessas crianças correspondem, respectivamente, a:

- A) 3,0 e 2,9
- B) 2,9 e 3,0
- C) 2,9 e 2,5
- D) 2,5 e 2,9

19) Numa das entregas de produtos alimentícios a empresa “Entregas Rápidas” entregou 23 quilos de dois produtos diferentes. Sabendo que a quantidade de um deles equivale a um

terço da quantidade do outro produto mais 7 quilos, quais as quantidades, em quilos, entregue de cada produto?

- A) 7 e 16
- B) 7 e 21
- C) 11 e 12
- D) 4 e 19

20) A temperatura de uma chapa de grelhar aumenta segundo a função $f(t)$ onde t representa o tempo em minutos, sendo

$$f(t) = \frac{(t+1)^2}{2} - 3t + 20 .$$

Pergunta-se: Qual a temperatura ambiente dessa chapa e em quantos minutos ela atingirá $68,5^\circ$?

- A) 25° e 15 min.
- B) $20,5^\circ$ e 12 min.
- C) 25° e 12 min.
- D) $20,5^\circ$ e 15 min.

21) A cozinha piloto possui a forma quadrada. Precisa ser ladrilhada, pois foi ampliada em 100% de um dos lados e 50% do outro. Em relação à área anterior da cozinha, sua nova área é:

- A) Dois terços da área anterior.
- B) Metade da área anterior.
- C) O dobro da área anterior.
- D) O triplo da área anterior.

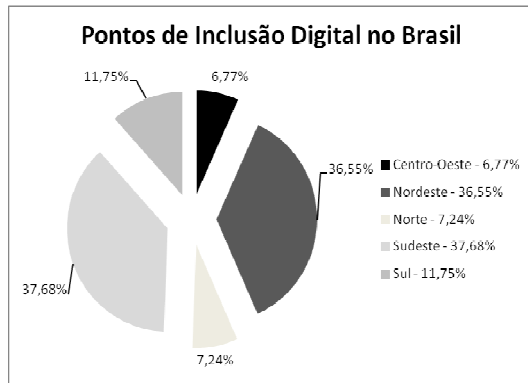
22) Qual deve ser a altura de uma caixa d'água quadrada de área 1 m^2 , para abrigar 2000 litros de água. ($1 \text{ dm}^3 = 1 \text{ litro}$).

- A) 0,5 metro.
- B) 1,0 metro.
- C) 2,0 metros.



D) 5,0 metros.

23) Observe o gráfico que apresenta as porcentagens de Pontos de Inclusão Digital – PID – por regiões do Brasil, sendo 21188 PIDs no total.



Fonte: http://inclusao.ibict.br/mid/mid_estatisticas.php

Quantos pontos de inclusão digital existem na região Sudeste aproximadamente?

- A) 7954
- B) 7714
- C) 2481
- D) 1430

LÍNGUA PORTUGUESA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Sonia Tucunduva é professora e pesquisadora da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo e autora dos livros “Nutrição e Técnica Dietética” (Ed. Manole, 2003), “Tabela de Composição dos Alimentos” (Ed. Gráfica Coronário, 2002) e, em coautoria com Marle Alvarenga, “Transtornos Alimentares” (Ed. Manole, 2004).

No passado, quando se tratava de alimentação saudável, as coisas pareciam mais fáceis. Todos faziam as refeições em casa, as crianças comiam

os alimentos que os pais escolhiam e preparavam e ninguém contestava o cardápio que seguia as normas ditadas pela tradição familiar. As dietas passavam de geração para geração e os casos de obesidade eram poucos. Hoje, a confusão está instalada. Quem se preocupa em comer alimentos saudáveis fica aturdido com as orientações que variam de acordo com a moda. De repente, nos jornais e revistas, aparece uma dieta que proíbe a ingestão de carne vermelha, porque é um veneno para a saúde. Logo a seguir, surge outra que recomenda não só a carne vermelha, mas também a gordura, dizendo que os carboidratos são os grandes vilões, porque elevam os níveis de colesterol e engordam. Não tarda a aparecer uma terceira, que contradiz as duas anteriores e, no final, as pessoas não sabem mais o que devem comer. A escolha de alimentos inadequados para compor a dieta é responsável pela obesidade que vem acometendo, especialmente, as pessoas que vivem nas grandes cidades.

CRESCIMENTO DA OBESIDADE

Drauzio – Você concorda que a profusão de dietas que existe atualmente deixa as pessoas confusas?

Sonia Tucunduva – As pessoas realmente ficam confusas diante da profusão de dietas que existem atualmente. Nossos estudos já tinham mostrado que, durante um período, haveria essa transição nutricional e que as pessoas passariam do peso normal para uma obesidade supostamente transitória, mas que agora está instalada.

Os últimos estudos do IBGE mostraram dados alarmantes e não precisamos de números para comprovar esse fato. A mudança no



formato físico dos brasileiros, principalmente por causa da alimentação inadequada, está diante dos nossos olhos, na saída das escolas, nos clubes, na praia, nas ruas.

NOVOS HÁBITOS ALIMENTARES

Drauzio – De acordo com os padrões atuais, a dieta do passado era pouco saudável. As pessoas cozinhavam com banha, punham linguiça no feijão e comiam carne vermelha sem nenhum remorso. Isso para não falar do torresminho e das frituras (batata frita era servida em quase todas as refeições). Entretanto, por paradoxal que possa parecer, as pessoas não engordavam. Por que, apesar de todos os cuidados, o número de obesos está aumentando atualmente?

Sonia Tucunduva – Sou descendente de europeus. Meus avós eram russos e tomavam um café da manhã reforçado, comiam carne e muita fritura. Entretanto, naquele tempo, a atividade física era intensa. As pessoas caminhavam, percorriam longas distâncias a pé. Hoje, o modo de viver é outro; praticamente tudo está automatizado. Como consequência, as pessoas deixaram de movimentar-se e não gastam as calorias que ingerem e, por isso, acumulam peso. Outro fator importante foi a inserção da mulher no mercado de trabalho (fato que se tem discutido muito nos últimos tempos), pois afastou das casas quem preparava a comida e sentava com os filhos à mesa para fazerem uma refeição calma, tranquila. Atualmente, a pressa, a vontade de resolver os problemas acabaram sufocando os cuidados com a alimentação e elevaram o estresse a tal ponto que a composição corporal não só dos brasileiros, mas da população do mundo inteiro, mudou. A

obesidade é uma epidemia mundial que requer atenção também no Brasil.

EPIDEMIA DA OBESIDADE

Drauzio – É uma epidemia mundial que atinge pobres e ricos. Por exemplo, os índices de obesidade, no Egito, são assustadores, bem piores do que os nossos.

Sonia Tucunduva – O Brasil, infelizmente, tem grandes bolsões de pobreza, com alarmantes índices de desnutrição. Por outro lado, o País convive também com o problema da obesidade, do excesso de peso, consequência de hábitos alimentares inadequados. Às vezes, no mesmo núcleo familiar, existem crianças com desnutrição e mães obesas ou irmãos com sobrepeso.

Drauzio – O problema da obesidade está distribuído homoganeamente pelo País ou concentra-se em determinadas regiões?

Sonia Tucunduva – Tem uma distribuição mais ou menos homogênea, mas a situação é mais problemática nos grandes centros, principalmente por causa do modo de vida que a maioria da população é obrigada a levar. Em geral, as pessoas fazem as refeições fora do domicílio, porque as distâncias entre a casa e o local de trabalho são enormes. Além disso, há outras variáveis importantes. É o caso da merenda escolar, por exemplo. Se não for institucional e bem equilibrada para fornecer à criança o aporte calórico necessário, pode transformar-se numa das causas da obesidade. O que se observa hoje é a presença constante de produtos industrializados (sucos, chás, refrigerantes, salgadinhos, biscoitos) na merenda que vem de casa. Fáceis de serem acondicionados, a mãe ou os



cuidadores colocam esses alimentos pré-preparados na lancheira, embora não sejam adequados para a nutrição infantil.

Drauzio – Segundo os dados levantados pelo IBGE, a obesidade cresce mais rapidamente na faixa mais pobre da população. Quando se leva em conta o custo dos alimentos é fácil entender por que isso acontece. Mais dinheiro garante acesso a alimentos menos calóricos (que não são baratos), como leite e iogurtes desnatados, queijos e carnes mais magras, saladas e frutas. Os menos abonados, quando têm fome, recorrem a alimentos de menor preço, mas com excesso de calorias, como a gordura e o açúcar. Veja o exemplo da merenda escolar que você citou. Um sanduíche feito com um pedaço de pão e uma salsicha, acompanhado de um refrigerante popular, é mais barato do que um lanche que leva queijo menos calórico e peito de peru. Como resolver esse problema?

Sonia Tucunduva – Sem dúvida, o nível de renda e a escolaridade influenciam muito a questão da melhor escolha dos alimentos. Nossos estudos mostram que famílias com renda menor têm consumo exagerado de alguns tipos de nutrientes, como carboidratos e gorduras, e consumo restrito de proteínas.

Não se pode esquecer, porém, que o ato de comer não está apenas ligado à sobrevivência, mas é também uma fonte de prazer. De frituras, por exemplo, todos gostam, haja vista que batata frita faz parte do cardápio habitual do brasileiro. O mesmo acontece com o açúcar. É raro encontrar um café mais amargo nesses grupos familiares. Tudo é muito doce: sucos de fruta, refrigerantes, achocolatados. Até nos sucos em pó,

que já contêm açúcar em sua composição, as pessoas colocam mais açúcar. A tudo isso some-se a falta de alimentos essenciais – legumes, verduras e frutas – para comporem com fibras, vitaminas e minerais o equilíbrio da alimentação. Pode ser impossível colocar um queijo melhorzinho na lancheira da criança, mas não é impossível colocar uma laranja ou outros alimentos menos calóricos e de bom valor nutritivo. As pessoas não o fazem por desconhecimento ou hábitos alimentares inadequados.

CONSUMO DE GORDURAS

Drauzio – Por razões de trabalho, acompanhei uma pessoa fritando pedaços de frango e fiquei impressionado com a quantidade de óleo necessária. Em pouco tempo, dois ou três pedaços de frango consomem o óleo de uma frigideira que estava cheia e é preciso colocar mais e mais para fritar os outros pedaços. Qual é o consumo razoável de óleo por mês na casa de uma família pequena?

Sonia Tucunduva – Uma das perguntas de que nos valem nas pesquisas de campo refere-se ao consumo mensal de latas de óleo. Às vezes, são cinco, seis latas numa casa onde mora uma família pequena. Por isso, a orientação é ensinar formas de preparo dos alimentos com menos óleo. Essa é uma técnica dietética importante. Atualmente, existem utensílios domésticos que permitem fazer isso, como a frigideira com revestimento de tefal e o micro-ondas. Mesmo quando a fritura requer imersão do alimento, há maneiras de enxugar um pouco o excesso de óleo. Pesquisa realizada na Faculdade de Saúde Pública mostrou que, no caso específico do frango a passarinho, há



uma troca da umidade da carne com a gordura em que foi frito e ele sai praticamente seco. Mas, o que acontece depois? As pessoas refogam alho, cebola e outros ingredientes em bastante óleo e jogam em cima do frango.

Drauzio – Essas técnicas de preparo dos alimentos, porém, são pouco divulgadas.

Sonia Tucunduva – São realmente pouco divulgadas. No entanto, quando a orientação é personalizada, não se pode considerar só a dieta. Não basta dizer: comam frango grelhado. É preciso mostrar qual o melhor pedaço, como fazer o grelhado e qual é o tempo de preparo. Tudo isso é importante para o aproveitamento do valor nutritivo que depende de como os alimentos são preparados.

ESCOLHA DO ÓLEO DE COZINHA

Drauzio – Atualmente, existem muitas opções de óleo no mercado. Qual o critério de escolha que deve orientar a compra desse produto?

Sonia Tucunduva – Recomenda-se o azeite de oliva pelo menos nas saladas. É caro, mas é um óleo bom. Com relação ao óleo utilizado nas frituras, não faz diferença se é de soja, de milho ou extraído de outros vegetais. Podemos usar o que estiver disponível, especialmente porque os preços variam muito. Por isso, não discutimos a qualidade, apenas insistimos em que se deve usar o mínimo possível. Além disso, absorver o excesso de óleo na fritura e não reaproveitá-lo muitas vezes são outras orientações importantes.

Uma pergunta que as pessoas me fazem sempre é a respeito dos pastéis de feira, um hábito alimentar comum

nos paulistas. O problema não é o pastel, é o óleo que fica frigindo por muito tempo e cria compostos prejudiciais ao estômago. Aquela fumacinha que sai da panela não é provocada apenas pelo aquecimento. Provém da decomposição do óleo que produz um composto, a croleína, que agride a mucosa do estômago. Óleo é bom, dá energia, mas um grama contém 9 calorias, bem mais do que um grama de açúcar que contém 4kcal. Não posso dizer: não coma gordura. O que posso dizer é coma com moderação.

Drauzio – Usar manteiga é melhor do que usar óleo nas frituras?

Sonia Tucunduva – Manteiga não serve para fritura. Ela é usada em refogados ou molhos que são colocados em cima de vegetais ou carnes, mas não recomendamos seu uso na culinária. Essa é uma briga permanente entre nutricionistas e chefes de cozinha. Estes se preocupam com o paladar, com o gosto que a manteiga confere na preparação dos pratos. Já os nutricionistas procuram evitá-la, porque se trata de uma gordura derivada de proteína animal.

CARNE VERMELHA

Drauzio – Há três ou quatro anos, a revista Science publicou uma revisão bastante completa sobre o consumo de carne vermelha, concluindo o oposto do que se acreditava nos anos de 1970, 1980. Segundo o autor do artigo, não há nenhum trabalho científico provando que quem come carne vermelha está mais sujeito a doenças cardiovasculares, infartos do miocárdio ou derrames cerebrais. Como os nutricionistas veem o consumo de carne vermelha?



Sonia Tucunduva – A carne vermelha faz parte dos hábitos alimentares da nossa população. Ela é importante na dieta das crianças, adolescentes, gestantes e idosos para prevenir a anemia; portanto, não deve ser excluída das refeições. Seu consumo, porém, está cercado de modismos, como o conceito de que aumenta a agressividade porque o boi morre estressado. Tolice! A pessoa pode digeri-la com maior ou menor facilidade, mas não tem alterações de comportamento porque comeu esse tipo de carne. Como contra-argumento, brinco com meus alunos que, se a cenoura é arrancada viva da terra e posta viva na geladeira, deveria também estar estressada quando é consumida.

Em relação à carne vermelha, o importante é evitar as que têm gordura aparente. Em vez de comer um bife de picanha com um dedo de gordura amarela na borda, é melhor comer uma carne mais magra e preparada de forma saudável.

DIETA SAUDÁVEL

Drauzio – Qual seria a dieta saudável para evitar a obesidade?

Sonia Tucunduva – O primeiro requisito é a escolha dos alimentos. A pessoa que faz as compras deve escolhê-los dando preferência aos alimentos naturais. Depois, vêm os cuidados com o preparo, visando à menor perda possível do valor nutritivo. Sou defensora de que arroz e feijão, carne, salada, uma porção de verdura cozida e uma fruta de sobremesa constituem aquilo que se chama de refeição saudável. Isso significa que é preciso comer mais saladas, verduras e frutas naturais. De certa forma, voltamos ao que comiam nossos avós. Para orientar as pessoas sobre a

composição, quantidade e número das refeições, usamos a pirâmide alimentar e introduzimos o conceito de porção. Por exemplo, meia banana equivale a uma porção. Isso torna a dieta flexível e mais adequada para cada indivíduo em particular, porque é sua altura, peso, atividade física e sexo que vão determinar quanto precisa comer. Não dá para falar no geral. A dieta que vai vigorar nos rótulos dos alimentos futuramente e pressupõe o consumo de 2.500kcal pode representar o mínimo necessário para a sobrevivência de algumas pessoas e um exagero para outras.

Drauzio – Essas diferenças individuais é que atrapalham. Normalmente, as orientações que a população recebe são gerais, embora cada organismo se comporte de maneira diferente. Há os magros de ruins, que comem muito e não engordam, e os gordinhos que aumentam logo de peso.

Sonia Tucunduva – Essas diferenças preocupam, especialmente por causa das dietas milagrosas que aparecem a todo instante. As pessoas compram os livros, seguem as instruções à risca e acabam tendo problemas, embora muitas consigam resultados positivos num primeiro momento. No entanto, como essas dietas não propõem mudança do comportamento, gradativamente as pessoas retomam os hábitos alimentares antigos e engordam novamente.

APRENDENDO A COMER

Drauzio – Quando os cuidados com a alimentação deveriam ser ensinados às crianças?

Sonia Tucunduva – Os cuidados com a alimentação saudável deveriam começar muito cedo na vida da criança.



Assim como a mãe a condiciona a escovar os dentes depois das refeições e antes de deitar-se, deveria condicioná-las a selecionar os alimentos.

Esse tipo de orientação também deveria ser dado nas escolas para conscientizar crianças e adolescentes da importância da alimentação saudável desde a barriga da mãe. Mas, não, só se ouve falar nisso, quando alguém apresenta um problema grave de saúde, ou a mídia aborda o assunto. Nossa população está envelhecendo. No Hospital das Clínicas, há grupos de idosos com mais de 80 anos. Que qualidade de vida queremos para nós próprios quando atingirmos essa idade?

Drauzio – Quando se fala em dieta, são tantos os detalhes, que fica difícil conhecê-los todos. Eu mesmo, que tenho interesse pelo tema, há pouco descobri que tomar o suco de uma laranja fornece mais calorias do que comer a laranja inteira e que o arroz integral tem, teoricamente, mais valor nutritivo e menos calorias do que o arroz beneficiado.

Sonia Tucunduva – O arroz integral é melhor porque está com o grão inteiro, tem mais fibras e mais vitaminas. No entanto, é mais caro e demora mais para cozinhar. Eu sempre oriento as pessoas a comerem arroz integral, mas elas estranham seu sabor. Recomendo-lhes, então, que ele seja incluído no cardápio, pelo menos uma vez na semana, e oferecido às crianças com o intuito de criar novos hábitos alimentares.

Informar sobre o valor nutritivo dos alimentos é muito importante, mas a formação de um novo hábito ou a mudança de hábitos antigos são difíceis e levam tempo. Até os sete, oito anos, estão formados os hábitos alimentares, que só mudam por causa de um susto provocado por

um problema grave de saúde, como o infarto ou o AVC. Na verdade, às vezes, muda por um tempo, mas volta assim que passa o susto.

Drauzio – Você diz que os cuidados com a alimentação devem começar na infância, mas tem criança que se recusa terminantemente a comer saladas. Quanto tempo a mãe deve insistir em oferecer-lhe esse tipo de alimento?

Sonia Tucunduva – Sempre pergunto às mães e pais, que dizem que o filho rejeita a salada que oferecem, se eles comem salada. Os hábitos alimentares não são adquiridos levando em conta apenas o paladar de cada indivíduo – gosto desta comida e não suporto nem o cheiro daquela -, mas também por imitação. No começo, as crianças podem não aceitar determinados alimentos, mas, vendo como a família escolhe o que põe no prato, acabam adquirindo o hábito de comer legumes e verduras, por exemplo. Temos estudos realizados em creches, com serviço self-service para crianças de dois, três anos de idade, que se servem sozinhas e comem salada. Isso serve para provar que as crianças não aceitam certos alimentos porque não conhecem e não têm o exemplo. Cada um de nós, provavelmente, se lembra de alguma coisa que não comia na infância porque achava ruim o seu sabor e da qual passou a gostar mais tarde.

SERVIÇO DE ATENDIMENTO

Drauzio – Você poderia dar uma visão geral dos serviços que a Faculdade de Saúde Pública oferece em termos de alimentação saudável?

Sonia Tucunduva – Na Faculdade, existe um programa de alimentação saudável visando à melhor qualidade



de vida. Ele funciona no Centro de Saúde Geraldo Paula Sousa, uma clínica de atendimento nutricional, onde trabalham os alunos de graduação e pós-graduação. É um trabalho em grupo, porque acredito na troca de experiências.

A orientação é personalizada e baseia-se na escolha dos alimentos e na distribuição das refeições ao longo do dia. Para tanto, procura-se respeitar os hábitos alimentares de cada pessoa, mantendo os bons e, gradativamente, reformulando os ruins. Outro aspecto importante é a ingestão de água. A luta é para que as pessoas bebam oito copos de água por dia, sem contar o líquido utilizado no preparo dos alimentos. E água não é chá, não é café, não é refrigerante. Além disso, insistimos na atividade física. Recomendamos que caminhem. Às vezes, as pessoas argumentam que não têm como pagar uma academia. Para caminhar ninguém precisa de academia. No terreno em que funciona o prédio da escola, há um pequeno lago cercado de pedras. Nosso conselho aos funcionários, pacientes e alunos é que caminhem em volta dele, contando os passos. Atividade física e alimentação saudável são fatores importantes para conseguir melhor qualidade de vida.

Drauzio – Com esse mesmo objetivo, quais alimentos devem ser consumidos com frequência e quais com parcimônia?

Sonia Tucunduva – Damos ênfase ao arroz com feijão, todos os dias, se possível no almoço e no jantar, às verduras cruas e cozidas e às frutas naturais, inteiras ou sob a forma de sucos. O Brasil é um país tropical, com enorme variedade desses alimentos que podem ser encontrados nas feiras, sacolões e mercados. Além disso, é preciso ter calma ao fazer as refeições. Comer faz parte da vida e merece

atenção.

Entre os alimentos que devem ser consumidos com parcimônia estão o açúcar e as gorduras. É recomendação da OMS que seu consumo seja diminuído, e não abolido da dieta. Se todos os dias nos esforçarmos para adoçar menos os sucos, o leite e o café, estaremos mudando nossos hábitos alimentares e consumindo menos açúcar.

(Site www.fsp.usp.br - Publicado em 03/11/2011)

24) Há um certo paradoxo entre a alimentação no passado e o problema da obesidade, pois apesar de haver um grande índice calórico nos alimentos do passado, não se viam tantos obesos. Isso se explica, de acordo com o texto, porque:

A) A inserção feminina no mercado de trabalho afastou a mulheres dos cuidados com a alimentação familiar o que gerou um desapego em relação às comidas pouco calóricas.

B) Além da inserção feminina no mercado de trabalho, as atividades físicas no passado eram mais intensas, o modo de viver não era automatizado o que favorecia o gasto de calorias.

C) No passado, o gasto de calorias era mais intenso e, mesmo com o consumo de produtos industrializados, havia as mulheres que, apesar de inseridas no mercado de trabalho, guardavam tempo para se dedicar ao convívio familiar.

D) A inserção da mulher no mercado de trabalho trouxe uma necessidade de consumo de alimentos mais calóricos, deixando a dieta familiar abalada.

25) Analise as asserções abaixo.



I – A merenda escolar é uma variável importante que contribui para a obesidade.

II – A obesidade é inferior na faixa mais pobre da população devido ao baixo poder aquisitivo.

III – A merenda preparada pela mãe é mais saudável, pois nela se acondicionam frutas e alimentos de baixa caloria, logo inibe o desenvolvimento da obesidade.

IV – O modo de vida instaurado nos grandes centros que a maioria das pessoas são obrigadas a levar, tendo em vista as refeições fora de casa, contribui para o aumento da obesidade.

De acordo com o texto, pode-se afirmar que:

- A) Somente as asserções I e IV estão corretas.
- B) Somente a asserção II está correta.
- C) Somente a asserção III está correta.
- D) Somente as asserções II e III estão corretas.

26) No que tange ao consumo de carnes vermelhas, a partir da leitura do texto, pode-se afirmar que:

- A) A pesquisadora é faticamente contra o consumo de carnes vermelhas tendo em vista o tempo que as mesmas demoram a serem digeridas.
- B) A pesquisadora é a favor do consumo de carnes, mesmo as com bordas de gorduras, pois afirma que essas são as mais indicadas nos casos de contenção do fator anêmico de crianças e idosos.
- C) A pesquisadora diz que esse alimento é importante na dieta de adolescentes, crianças e idosos; pois auxilia no combate à anemia; porém se deve optar pelas carnes gordurosas.
- D) A pesquisadora se mostra totalmente contra o consumo desse alimento, tendo em vista o estresse

causado pela forma agressiva com que o boi é morto.

27) Pode-se afirmar, segundo a entrevista que:

- A) Os rótulos que trazem a informação de 2.500 Kcal estão em consonância com todos os organismos, logo exercem função chave no combate à obesidade.
- B) A ideia de porção indicada pelos nutricionistas e inseridas na pirâmide alimentar é ilusória, tendo em vista o acondicionamento das frutas em porções.
- C) O óleo de cozinha é um bom alimento e possui menor índice calórico do que o açúcar.
- D) Uma dieta saudável para a inibição da obesidade começa com a escolha dos alimentos, seguida do preparo dos mesmos.

28) A alternativa em que encerra a ideia dos alimentos que devem ser consumidos com maior frequência é:

- A) Devem-se consumir frutas e verduras cruas somente.
- B) O consumo de açúcar no leite e no café, bem como nos sucos deve ser mantido, mas nunca reduzido.
- C) O arroz e o feijão devem ser consumidos tanto no almoço quanto no jantar, bem como as verduras cruas ou cozidas e as frutas.
- D) O leite com café e o pão devem ser consumidos diária e impreterivelmente.

29) De acordo com o texto, há relação entre o nível de escolaridade e de renda e a escolha dos alimentos. Tal relação se dá devido:

- A) À falta de hábito em relação à alimentação escolhida.



- B) Ao nível salarial, pois o baixo ganho não permite que as pessoas invistam na compra de bons alimentos.
- C) À necessidade de se alimentar somente para a saciedade de prazer, tendo em vista que essas pessoas desconhecem qualquer outra atividade prazerosa.
- D) À melhor escolha dos alimentos.

30) A alternativa em que a regência verbal foi usada adequadamente é:

- A) O brasileiro prefere a carne com gordura do que a carne magra.
- B) A pesquisadora chegou, após muitas observações, em detalhes importantes sobre a renda e a escolaridade em relação à alimentação do brasileiro.
- C) Jamais se esqueça que a alimentação é também vida!
- D) Nós lembraremos de que as dicas dadas são imprescindíveis para uma vida saudável.

31) A concordância - verbal e nominal - foi efetivada de acordo com a norma culta na alternativa:

- A) A maçã é bom para a saúde.
- B) É necessário a escolha dos alimentos.
- C) É efetiva a ideia da obesidade em todo o mundo.
- D) É proibido a alimentação carregada de açúcares e gorduras.

32) A alternativa em que o uso do termo grifado encontra-se **INCORRETO** é:

- A) Assistimos a uma cessão de palestras sobre alimentação saudável.
- B) A sessão da Câmara discutiu a merenda escolar.

C) Na secção de cultura, havia uma reportagem sobre alimentação saudável.

D) Ele informou a cessão de alimentos saudáveis à creche-escola.

33) Assinale a alternativa em que houve infração à norma culta.

A) Em vez do que previu o pesquisador, houve redução da obesidade no país.

B) Em vez de remediar, apostamos na saúde.

C) Ao invés de gorduras, opte por frutas.

D) Ao invés de fazer dietas malucas, mude seus hábitos alimentares.

LEGISLAÇÃO MUNICIPAL

34) De acordo com o artigo 18 da Lei nº 1.574, de 07 de maio de 1971, o que sempre recairá em funcionário público e quando não for automática, dependerá de expedição de portaria?

- A) A nomeação.
- B) A transferência.
- C) A substituição.
- D) A permuta.

35) De acordo com o artigo 30 da Lei nº 5.804, de 10 de novembro de 2009, onde os autos do processo administrativo permanecerão no período da instrução?

- A) Na Secretaria Municipal de Administração.
- B) Na repartição competente.
- C) Na Secretaria Municipal dos Negócios Jurídicos.
- D) Com o servidor ou pessoa interessada.

36) De acordo com o inciso VII do artigo 14 da Lei nº 4.830 de 17 de maio



de 2002, quem tem a competência privativa de determinar a realização de inspeções e auditorias por inspetores ou auditores independentes?

- A) O Conselho Curador.
- B) O Conselho Fiscal.
- C) A Presidência.
- D) A Procuradoria Geral.

37) De acordo com o artigo 26 da Lei nº 1.574, de 07 de maio de 1971, qual o prazo máximo para a expedição da portaria de reintegração em que transitou em julgado a decisão judicial?

- A) Dentro do prazo máximo de 15 (quinze) dias.
- B) Dentro do prazo máximo de 30 (trinta) dias.
- C) Dentro do prazo máximo de 60 (sessenta) dias.
- D) Dentro do prazo máximo de 120 (cento e vinte) dias.

38) De acordo com o artigo 40 da Lei nº 5.804, de 10 de novembro de 2009, qual o prazo máximo para a decisão de requerimentos de qualquer espécie apresentados à Administração?

- A) Será de 15 (quinze) dias, se outro não for legalmente estabelecido.
- B) Será de 30 (trinta) dias, se outro não for legalmente estabelecido.
- C) Será de 60 (sessenta) dias, se outro não for legalmente estabelecido.
- D) Será de 120 (cento e vinte) dias, se outro não for legalmente estabelecido.

39) De acordo com o inciso I do artigo 20 da Lei nº 4.830 de 17 de maio de 2002, quem tem a competência de representar a FUNPREV, judicial ou extrajudicialmente?

- A) O Presidente da FUNPREV.

- B) O Advogado da FUNPREV.
- C) O Presidente do Conselho Fiscal.
- D) O Presidente do Conselho Curador.

40) De acordo com o artigo 49 da Lei nº 5.804, de 10 de novembro de 2009, quem poderá recorrer de em defesa de seu interesse ou direito, de decisão administrativa?

- A) Somente o servidor público municipal.
- B) O servidor público municipal e o munícipe.
- C) Somente o munícipe.
- D) O interessado ou todo aquele que for afetado.