



CÓD: SL-035JL-21
7908433207320

PB SAÚDE

FUNDAÇÃO PARAIBANA DE GESTÃO EM SAÚDE

Copeiro

CONCURSO PÚBLICO Nº 001/2021

Língua Portuguesa

1. Leitura e interpretação de diversos tipos de textos (literários e não literários)	01
2. Sinônimos e antônimos. Sentido próprio e figurado das palavras	14
3. Pontuação	15
4. Classes de palavras: substantivo, adjetivo, numeral, artigo, pronome, verbo, advérbio, preposição e conjunção: emprego e sentido que imprimem às relações que estabelecem	16
5. Concordância verbal e nominal	20
6. Regência verbal e nominal	20
7. Colocação pronominal	21
8. Crase	21

Matemática

1. Resolução De Situações-Problema, Envolvendo: Adição, Subtração, Multiplicação, Divisão, Potenciação Ou Radiciação Com Números Racionais, Nas Suas Representações Fracionária Ou Decimal	01
2. Mínimo Múltiplo Comum; Máximo Divisor Comum	06
3. Porcentagem	07
4. Razão E Proporção	08
5. Regra De Três Simples Ou Composta.	10
6. Equações Do 1.º Ou Do 2.º Grau; Sistema De Equações Do 1.º Grau	11
7. Grandezas E Medidas – Quantidade, Tempo, Comprimento, Superfície, Capacidade E Massa; Relação Entre Grandezas	16
8. Tabela Ou Gráfico	18
9. Tratamento Da Informação – Média Aritmética Simples.	19
10. Noções De Geometria – Forma, Ângulos, Área, Perímetro, Volume, Teoremas De Pitágoras Ou De Tales.	21

Conhecimentos Específicos

Copeiro

1. Preparo de refeições simples, café, suco e chá.	01
2. Organização e limpeza da copa. Serviço de copa.	24
3. Higiene pessoal.	38
4. Demais conhecimentos compatíveis com as atribuições do cargo/função	40

LEITURA E INTERPRETAÇÃO DE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS (LITERÁRIOS E NÃO LITERÁRIOS)

Compreensão e interpretação de textos

Chegamos, agora, em um ponto muito importante para todo o seu estudo: a interpretação de textos. Desenvolver essa habilidade é essencial e pode ser um diferencial para a realização de uma boa prova de qualquer área do conhecimento.

Mas você sabe a diferença entre compreensão e interpretação?

A **compreensão** é quando você entende o que o texto diz de forma explícita, aquilo que está na superfície do texto.

Quando Jorge fumava, ele era infeliz.

Por meio dessa frase, podemos entender que houve um tempo que Jorge era infeliz, devido ao cigarro.

A **interpretação** é quando você entende o que está implícito, nas entrelinhas, aquilo que está de modo mais profundo no texto ou que faça com que você realize inferências.

Quando Jorge fumava, ele era infeliz.

Já compreendemos que Jorge era infeliz quando fumava, mas podemos interpretar que Jorge parou de fumar e que agora é feliz.

Percebeu a diferença?

Tipos de Linguagem

Existem três tipos de linguagem que precisamos saber para que facilite a interpretação de textos.

• **Linguagem Verbal** é aquela que utiliza somente palavras. Ela pode ser escrita ou oral.



• **Linguagem não-verbal** é aquela que utiliza somente imagens, fotos, gestos... não há presença de nenhuma palavra.



• **Linguagem Mista (ou híbrida)** é aquele que utiliza tanto as palavras quanto as imagens. Ou seja, é a junção da linguagem verbal com a não-verbal.



PROIBIDO FUMAR

Além de saber desses conceitos, é importante sabermos identificar quando um texto é baseado em outro. O nome que damos a este processo é intertextualidade.

Interpretação de Texto

Interpretar um texto quer dizer dar sentido, inferir, chegar a uma conclusão do que se lê. A interpretação é muito ligada ao subentendido. Sendo assim, ela trabalha com o que se pode deduzir de um texto.

A interpretação implica a mobilização dos conhecimentos prévios que cada pessoa possui antes da leitura de um determinado texto, pressupõe que a aquisição do novo conteúdo lido estabeleça uma relação com a informação já possuída, o que leva ao crescimento do conhecimento do leitor, e espera que haja uma apreciação pessoal e crítica sobre a análise do novo conteúdo lido, afetando de alguma forma o leitor.

Sendo assim, podemos dizer que existem diferentes tipos de leitura: uma leitura prévia, uma leitura seletiva, uma leitura analítica e, por fim, uma leitura interpretativa.

É muito importante que você:

- Assista os mais diferenciados jornais sobre a sua cidade, estado, país e mundo;
- Se possível, procure por jornais escritos para saber de notícias (e também da estrutura das palavras para dar opiniões);
- Leia livros sobre diversos temas para sugar informações ortográficas, gramaticais e interpretativas;
- Procure estar sempre informado sobre os assuntos mais polêmicos;
- Procure debater ou conversar com diversas pessoas sobre qualquer tema para presenciar opiniões diversas das suas.

Dicas para interpretar um texto:

– Leia lentamente o texto todo.

No primeiro contato com o texto, o mais importante é tentar compreender o sentido global do texto e identificar o seu objetivo.

– Releia o texto quantas vezes forem necessárias.

Assim, será mais fácil identificar as ideias principais de cada parágrafo e compreender o desenvolvimento do texto.

– Sublinhe as ideias mais importantes.

Sublinhar apenas quando já se tiver uma boa noção da ideia principal e das ideias secundárias do texto.

– Separe fatos de opiniões.

O leitor precisa separar o que é um fato (verdadeiro, objetivo e comprovável) do que é uma opinião (pessoal, tendenciosa e mutável).

– Retorne ao texto sempre que necessário.

Além disso, é importante entender com cuidado e atenção os enunciados das questões.

– Reescreva o conteúdo lido.

Para uma melhor compreensão, podem ser feitos resumos, tópicos ou esquemas.

Além dessas dicas importantes, você também pode grifar palavras novas, e procurar seu significado para aumentar seu vocabulário, fazer atividades como caça-palavras, ou cruzadinhas são uma distração, mas também um aprendizado.

Não se esqueça, além da prática da leitura aprimorar a compreensão do texto e ajudar a aprovação, ela também estimula nossa imaginação, distrai, relaxa, informa, educa, atualiza, melhora nosso foco, cria perspectivas, nos torna reflexivos, pensantes, além de melhorar nossa habilidade de fala, de escrita e de memória.

Um texto para ser compreendido deve apresentar ideias seletas e organizadas, através dos parágrafos que é composto pela ideia central, argumentação e/ou desenvolvimento e a conclusão do texto.

O primeiro objetivo de uma interpretação de um texto é a identificação de sua ideia principal. A partir daí, localizam-se as ideias secundárias, ou fundamentações, as argumentações, ou explicações, que levem ao esclarecimento das questões apresentadas na prova.

Compreendido tudo isso, interpretar significa extrair um significado. Ou seja, a ideia está lá, às vezes escondida, e por isso o candidato só precisa entendê-la – e não a complementar com algum valor individual. Portanto, apegue-se tão somente ao texto, e nunca extrapole a visão dele.

IDENTIFICANDO O TEMA DE UM TEXTO

O tema é a ideia principal do texto. É com base nessa ideia principal que o texto será desenvolvido. Para que você consiga identificar o tema de um texto, é necessário relacionar as diferentes informações de forma a construir o seu sentido global, ou seja, você precisa relacionar as múltiplas partes que compõem um todo significativo, que é o texto.

Em muitas situações, por exemplo, você foi estimulado a ler um texto por sentir-se atraído pela temática resumida no título. Pois o título cumpre uma função importante: antecipar informações sobre o assunto que será tratado no texto.

Em outras situações, você pode ter abandonado a leitura porque achou o título pouco atraente ou, ao contrário, sentiu-se atraído pelo título de um livro ou de um filme, por exemplo. É muito comum as pessoas se interessarem por temáticas diferentes, dependendo do sexo, da idade, escolaridade, profissão, preferências pessoais e experiência de mundo, entre outros fatores.

Mas, sobre que tema você gosta de ler? Esportes, namoro, sexualidade, tecnologia, ciências, jogos, novelas, moda, cuidados com o corpo? Perceba, portanto, que as temáticas são praticamente infinitas e saber reconhecer o tema de um texto é condição essencial para se tornar um leitor hábil. Vamos, então, começar nossos estudos?

Propomos, inicialmente, que você acompanhe um exercício bem simples, que, intuitivamente, todo leitor faz ao ler um texto: reconhecer o seu tema. Vamos ler o texto a seguir?

CACHORROS

Os zoólogos acreditam que o cachorro se originou de uma espécie de lobo que vivia na Ásia. Depois os cães se juntaram aos seres humanos e se espalharam por quase todo o mundo. Essa ami-

zade começou há uns 12 mil anos, no tempo em que as pessoas precisavam caçar para se alimentar. Os cachorros perceberam que, se não atacassem os humanos, podiam ficar perto deles e comer a comida que sobrava. Já os homens descobriram que os cachorros podiam ajudar a caçar, a cuidar de rebanhos e a tomar conta da casa, além de serem ótimos companheiros. Um colaborava com o outro e a parceria deu certo.

Ao ler apenas o título “Cachorros”, você deduziu sobre o possível assunto abordado no texto. Embora você imagine que o texto vai falar sobre cães, você ainda não sabia exatamente o que ele falaria sobre cães. Repare que temos várias informações ao longo do texto: a hipótese dos zoólogos sobre a origem dos cães, a associação entre eles e os seres humanos, a disseminação dos cães pelo mundo, as vantagens da convivência entre cães e homens.

As informações que se relacionam com o tema chamamos de subtemas (ou ideias secundárias). Essas informações se integram, ou seja, todas elas caminham no sentido de estabelecer uma unidade de sentido. Portanto, pense: sobre o que exatamente esse texto fala? Qual seu assunto, qual seu tema? Certamente você chegou à conclusão de que o texto fala sobre a relação entre homens e cães. Se foi isso que você pensou, parabéns! Isso significa que você foi capaz de identificar o tema do texto!

Fonte: <https://portuguesrapido.com/tema-ideia-central-e-ideias-secundarias/>

IDENTIFICAÇÃO DE EFEITOS DE IRONIA OU HUMOR EM TEXTOS VARIADOS

Ironia

Ironia é o recurso pelo qual o emissor diz o contrário do que está pensando ou sentindo (ou por pudor em relação a si próprio ou com intenção depreciativa e sarcástica em relação a outrem).

A ironia consiste na utilização de determinada palavra ou expressão que, em um outro contexto diferente do usual, ganha um novo sentido, gerando um efeito de humor.

Exemplo:





Na construção de um texto, ela pode aparecer em três modos: ironia verbal, ironia de situação e ironia dramática (ou satírica).

Ironia verbal

Ocorre quando se diz algo pretendendo expressar outro significado, normalmente oposto ao sentido literal. A expressão e a intenção são diferentes.

Exemplo: Você foi tão bem na prova! Tirou um zero incrível!

Ironia de situação

A intenção e resultado da ação não estão alinhados, ou seja, o resultado é contrário ao que se espera ou que se planeja.

Exemplo: Quando num texto literário uma personagem planeja uma ação, mas os resultados não saem como o esperado. No livro "Memórias Póstumas de Brás Cubas", de Machado de Assis, a personagem título tem obsessão por ficar conhecida. Ao longo da vida, tenta de muitas maneiras alcançar a notoriedade sem sucesso. Após a morte, a personagem se torna conhecida. A ironia é que planejou ficar famoso antes de morrer e se tornou famoso após a morte.

Ironia dramática (ou satírica)

A ironia dramática é um dos efeitos de sentido que ocorre nos textos literários quando a personagem tem a consciência de que suas ações não serão bem-sucedidas ou que está entrando por um caminho ruim, mas o leitor já tem essa consciência.

Exemplo: Em livros com narrador onisciente, que sabe tudo o que se passa na história com todas as personagens, é mais fácil aparecer esse tipo de ironia. A peça como Romeu e Julieta, por exemplo, se inicia com a fala que relata que os protagonistas da história irão morrer em decorrência do seu amor. As personagens agem ao longo da peça esperando conseguir atingir seus objetivos, mas a plateia já sabe que eles não serão bem-sucedidos.

Humor

Nesse caso, é muito comum a utilização de situações que pareçam cômicas ou surpreendentes para provocar o efeito de humor.

Situações cômicas ou potencialmente humorísticas compartilham da característica do efeito surpresa. O humor reside em ocorrer algo fora do esperado numa situação.

Há diversas situações em que o humor pode aparecer. Há as tirinhas e charges, que aliam texto e imagem para criar efeito cômico; há anedotas ou pequenos contos; e há as crônicas, frequentemente acessadas como forma de gerar o riso.

Os textos com finalidade humorística podem ser divididos em quatro categorias: anedotas, cartuns, tiras e charges.

Exemplo:



ANÁLISE E A INTERPRETAÇÃO DO TEXTO SEGUNDO O GÊNERO EM QUE SE INSCREVE

Compreender um texto trata da análise e decodificação do que de fato está escrito, seja das frases ou das ideias presentes. Interpretar um texto, está ligado às conclusões que se pode chegar ao conectar as ideias do texto com a realidade. Interpretação trabalha com a subjetividade, com o que se entendeu sobre o texto.

Interpretar um texto permite a compreensão de todo e qualquer texto ou discurso e se amplia no entendimento da sua ideia principal. Compreender relações semânticas é uma competência imprescindível no mercado de trabalho e nos estudos.

Quando não se sabe interpretar corretamente um texto pode-se criar vários problemas, afetando não só o desenvolvimento profissional, mas também o desenvolvimento pessoal.

Busca de sentidos

Para a busca de sentidos do texto, pode-se retirar do mesmo os **tópicos frasais** presentes em cada parágrafo. Isso auxiliará na apreensão do conteúdo exposto.

Isso porque é ali que se fazem necessários, estabelecem uma relação hierárquica do pensamento defendido, retomando ideias já citadas ou apresentando novos conceitos.

Por fim, concentre-se nas ideias que realmente foram explicitadas pelo autor. Textos argumentativos não costumam conceder espaço para divagações ou hipóteses, supostamente contidas nas entrelinhas. Deve-se ater às ideias do autor, o que não quer dizer que o leitor precise ficar preso na superfície do texto, mas é fundamental que não sejam criadas suposições vagas e inespecíficas.

Importância da interpretação

A prática da leitura, seja por prazer, para estudar ou para se informar, aprimora o vocabulário e dinamiza o raciocínio e a interpretação. A leitura, além de favorecer o aprendizado de conteúdos específicos, aprimora a escrita.

Uma interpretação de texto assertiva depende de inúmeros fatores. Muitas vezes, apressados, descuidamo-nos dos detalhes presentes em um texto, achamos que apenas uma leitura já se faz suficiente. Interpretar exige paciência e, por isso, sempre releia o texto, pois a segunda leitura pode apresentar aspectos surpreendentes que não foram observados previamente. Para auxiliar na busca de sentidos do texto, pode-se também retirar dele os **tópicos frasais** presentes em cada parágrafo, isso certamente auxiliará na apreensão do conteúdo exposto. Lembre-se de que os parágrafos não estão organizados, pelo menos em um bom texto, de maneira aleatória, se estão no lugar que estão, é porque ali se fazem necessários, estabelecendo uma relação hierárquica do pensamento defendido, retomando ideias já citadas ou apresentando novos conceitos.

RESOLUÇÃO DE SITUAÇÕES-PROBLEMA, ENVOLVENDO: ADIÇÃO, SUBTRAÇÃO, MULTIPLICAÇÃO, DIVISÃO, POTENCIAÇÃO OU RADICIAÇÃO COM NÚMEROS RACIONAIS, NAS SUAS REPRESENTAÇÕES FRACIONÁRIA OU DECIMAL

Números Naturais

Os números naturais são o modelo matemático necessário para efetuar uma contagem.

Começando por zero e acrescentando sempre uma unidade, obtemos o conjunto infinito dos números naturais

$$\mathbb{N} = \{0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, \dots\}$$

- Todo número natural dado tem um sucessor

- O sucessor de 0 é 1.
- O sucessor de 1000 é 1001.
- O sucessor de 19 é 20.

Usamos o * para indicar o conjunto sem o zero.

$$\mathbb{N}^* = \{1, 2, 3, 4, 5, 6, \dots\}$$

- Todo número natural dado N, exceto o zero, tem um antecessor (número que vem antes do número dado).

Exemplos: Se m é um número natural finito diferente de zero.

- O antecessor do número m é m-1.
- O antecessor de 2 é 1.
- O antecessor de 56 é 55.
- O antecessor de 10 é 9.

Expressões Numéricas

Nas expressões numéricas aparecem adições, subtrações, multiplicações e divisões. Todas as operações podem acontecer em uma única expressão. Para resolver as expressões numéricas utilizamos alguns procedimentos:

Se em uma expressão numérica aparecer as quatro operações, devemos resolver a multiplicação ou a divisão primeiramente, na ordem em que elas aparecerem e somente depois a adição e a subtração, também na ordem em que aparecerem e os parênteses são resolvidos primeiro.

Exemplo 1

$$\begin{aligned} 10 + 12 - 6 + 7 \\ 22 - 6 + 7 \\ 16 + 7 \\ 23 \end{aligned}$$

Exemplo 2

$$\begin{aligned} 40 - 9 \times 4 + 23 \\ 40 - 36 + 23 \\ 4 + 23 \\ 27 \end{aligned}$$

Exemplo 3

$$\begin{aligned} 25 - (50 - 30) + 4 \times 5 \\ 25 - 20 + 20 = 25 \end{aligned}$$

Números Inteiros

Podemos dizer que este conjunto é composto pelos números naturais, o conjunto dos opostos dos números naturais e o zero. Este conjunto pode ser representado por:

$$\mathbb{Z} = \{\dots, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, \dots\}$$

Subconjuntos do conjunto \mathbb{Z} :

1) Conjunto dos números inteiros excluindo o zero

$$\mathbb{Z}^* = \{\dots, -2, -1, 1, 2, \dots\}$$

2) Conjuntos dos números inteiros não negativos

$$\mathbb{Z}_+ = \{0, 1, 2, \dots\}$$

3) Conjunto dos números inteiros não positivos

$$\mathbb{Z}_- = \{\dots, -3, -2, -1\}$$

Números Racionais

Chama-se de número racional a todo número que pode ser expresso na forma $\frac{a}{b}$, onde a e b são inteiros quaisquer, com $b \neq 0$. São exemplos de números racionais:

$$\begin{aligned} -12/51 \\ -3 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} -(-3) \\ -2,333\dots \end{aligned}$$

As dízimas periódicas podem ser representadas por fração, portanto são consideradas números racionais.

Como representar esses números?

Representação Decimal das Frações

Temos 2 possíveis casos para transformar frações em decimais

1ª) Decimais exatos: quando dividirmos a fração, o número decimal terá um número finito de algarismos após a vírgula.

$$\frac{1}{2} = 0,5$$

$$\frac{1}{4} = 0,25$$

$$\frac{3}{4} = 0,75$$

2ª) Terá um número infinito de algarismos após a vírgula, mas lembrando que a dízima deve ser periódica para ser número racional

OBS: período da dízima são os números que se repetem, se não repetir não é dízima periódica e assim números irracionais, que trataremos mais a frente.

$$\frac{1}{3} = 0,333\dots$$

$$\frac{35}{99} = 0,353535\dots$$

$$\frac{105}{9} = 11,6666\dots$$

Representação Fracionária dos Números Decimais

1º caso) Se for exato, conseguimos sempre transformar com o denominador seguido de zeros.

O número de zeros depende da casa decimal. Para uma casa, um zero (10) para duas casas, dois zeros(100) e assim por diante.

$$0,3 = \frac{3}{10}$$

$$0,03 = \frac{3}{100}$$

$$0,003 = \frac{3}{1000}$$

$$3,3 = \frac{33}{10}$$

2º caso) Se dízima periódica é um número racional, então como podemos transformar em fração?

Exemplo 1

Transforme a dízima 0,333... em fração

Sempre que precisar transformar, vamos chamar a dízima dada de x, ou seja

$$x = 0,333\dots$$

Se o período da dízima é de um algarismo, multiplicamos por 10.

$$10x = 3,333\dots$$

E então subtraímos:
 $10x - x = 3,333\dots - 0,333\dots$
 $9x = 3$
 $x = 3/9$
 $x = 1/3$

Agora, vamos fazer um exemplo com 2 algarismos de período.

Exemplo 2

Seja a dízima 1,1212...
 Façamos $x = 1,1212\dots$
 $100x = 112,1212\dots$

Subtraindo:
 $100x - x = 112,1212\dots - 1,1212\dots$
 $99x = 111$
 $x = 111/99$

Números Irracionais
Identificação de números irracionais

- Todas as dízimas periódicas são números racionais.
- Todos os números inteiros são racionais.
- Todas as frações ordinárias são números racionais.
- Todas as dízimas não periódicas são números irracionais.
- Todas as raízes inexatas são números irracionais.
- A soma de um número racional com um número irracional é sempre um número irracional.
- A diferença de dois números irracionais, pode ser um número racional.
- Os números irracionais não podem ser expressos na forma $\frac{a}{b}$, com a e b inteiros e $b \neq 0$.

Exemplo: $\sqrt{5} - \sqrt{5} = 0$ e 0 é um número racional.

- O quociente de dois números irracionais, pode ser um número racional.

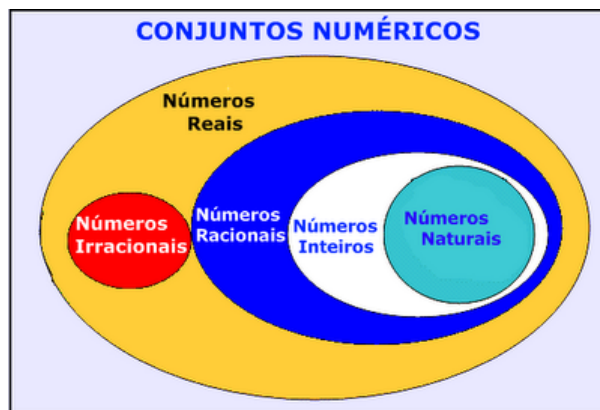
Exemplo: $\sqrt{8} : \sqrt{2} = \sqrt{4} = 2$ e 2 é um número racional.

- O produto de dois números irracionais, pode ser um número racional.

Exemplo: $\sqrt{7} \cdot \sqrt{7} = \sqrt{49} = 7$ é um número racional.

Exemplo: radicais ($\sqrt{2}, \sqrt{3}$) a raiz quadrada de um número natural, se não inteira, é irracional.

Números Reais



Fonte: www.estudokids.com.br

Representação na reta



Intervalos limitados

Intervalo fechado – Números reais maiores do que a ou iguais a e menores do que b ou iguais a b.



Intervalo: $[a, b]$
 Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} \mid a \leq x \leq b\}$

Intervalo aberto – números reais maiores que a e menores que b.



Intervalo: $]a, b[$
 Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} \mid a < x < b\}$

Intervalo fechado à esquerda – números reais maiores que a ou iguais a A e menores do que B.



Intervalo: $\{a, b[$
 Conjunto $\{x \in \mathbb{R} \mid a \leq x < b\}$

Intervalo fechado à direita – números reais maiores que a e menores ou iguais a b.



Intervalo: $]a, b]$
 Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} \mid a < x \leq b\}$

Intervalos Ilimitados

Semirreta esquerda, fechada de origem b- números reais menores ou iguais a b.



Intervalo: $] -\infty, b]$
 Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} \mid x \leq b\}$

Semirreta esquerda, aberta de origem b – números reais menores que b.



Intervalo: $] -\infty, b[$
 Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} \mid x < b\}$

Semirreta direita, fechada de origem a – números reais maiores ou iguais a A.



Intervalo: $[a, +\infty[$
 Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} \mid x \geq a\}$

Semirreta direita, aberta, de origem a – números reais maiores que a.



Intervalo: $]a, +\infty[$
 Conjunto: $\{x \in \mathbb{R} \mid x > a\}$

Potenciação

Multiplicação de fatores iguais

$$2^3 = 2 \cdot 2 \cdot 2 = 8$$

Casos

1) Todo número elevado ao expoente 0 resulta em 1.

$$1^0 = 1$$

$$100000^0 = 1$$

2) Todo número elevado ao expoente 1 é o próprio número.

$$3^1 = 3$$

$$4^1 = 4$$

3) Todo número negativo, elevado ao expoente par, resulta em um número positivo.

$$(-2)^2 = 4$$

$$(-4)^2 = 16$$

4) Todo número negativo, elevado ao expoente ímpar, resulta em um número negativo.

$$(-2)^3 = -8$$

$$(-3)^3 = -27$$

5) Se o sinal do expoente for negativo, devemos passar o sinal para positivo e inverter o número que está na base.

$$2^{-1} = \frac{1}{2}$$

$$2^{-2} = \frac{1}{4}$$

6) Toda vez que a base for igual a zero, não importa o valor do expoente, o resultado será igual a zero.

$$0^2 = 0$$

$$0^3 = 0$$

Propriedades

1) $(a^m \cdot a^n = a^{m+n})$ Em uma multiplicação de potências de mesma base, repete-se a base e soma os expoentes.

PREPARO DE REFEIÇÕES SIMPLES, CAFÉ, SUCO E CHÁ

Alimentação saudável

Para ter uma alimentação saudável, não basta conhecer os nutrientes e o valor nutritivo dos alimentos. É necessário saber a melhor maneira de escolher, preparar, conservar e rotular todos os alimentos que vão ser consumidos. Os cuidados com a higiene pessoal, do ambiente e dos próprios alimentos também são essenciais. Todas essas informações são muito importantes para a nossa saúde e precisam ser usadas no nosso dia-a-dia.

Como escolher os alimentos

O valor nutritivo dos alimentos depende de muitos fatores. Um deles é a época da estação ou da safra (para frutas e vegetais). O cheiro, a cor e a textura dos alimentos também vão influenciar seu valor nutritivo. Tudo isso deve ser observado na hora da escolha e da compra. Para evitar qualquer problema e garantir a compra de um produto saudável, siga essas orientações:

Produtos embalados

Verifique o prazo de validade e outras informações que são importantes, como ingredientes utilizados, composição nutricional, modo de conservação e de preparo.

A embalagem precisa estar perfeita. Não pode estar estufada, enferrujada, amassada ou rasgada.

O produto não deve estar com a cor, cheiro ou consistência alteradas.

Observe se o local de armazenamento está em boas condições, se as prateleiras estão limpas, os refrigeradores e freezers ligados e em temperatura adequada.

Só compre produtos de origem animal com o selo de garantia do

Serviço de Inspeção Federal (SIF), do Ministério da Agricultura.

O produtor e/ou indústria devem estar identificados no rótulo, assim como o número de registro do estabelecimento.

Se houver qualquer dúvida sobre o uso e conservação do produto, consulte o serviço de orientação ao cliente do local de venda e da indústria.

Carnes, aves, peixes e ovos

Carne bovina e de porco

Quando frescas, são compactas, apresentam gordura branca e firme, cor vermelho-brilhante e cheiro agradável. Não compre se a carne estiver escura ou esverdeada, o cheiro for desagradável e não houver origem determinada e carimbo de inspeção do Ministério da Agricultura, denominado Serviço de Inspeção Federal (SIF).

Carne moída

Se a carne já estiver moída, tenha a certeza de que a origem é segura e também inspecionada(SIF). Prefira a que já se encontra em embalagem e que contenha data de validade.

Frango e aves

Estão bons quando a cor da pele variar do branco ao amarelo, a superfície for brilhante e firme ao tato. Verifique o carimbo de inspeção (SIF) e a validade.

Ovos

Quando novos, têm a casca pouco porosa, bem limpa e sem rachaduras. Para saber se o ovo está velho, é só colocá-lo numa vasilha com água e sal. Se ele flutuar, é porque está velho. Não use o ovo também se a clara ou gema grudarem na casca, se tiver cheiro diferente, podridão ou sabor anormal.

Peixe, camarão e mariscos

Estão frescos quando os olhos são arredondados, a guelra é vermelha, o cheiro é suave, a pele está brilhante e as escamas firmes. Se você apertar a carne, ela deve voltar à posição rapidamente. O camarão precisa estar com a cabeça presa ao corpo, a carapaça firme, o olho brilhante e o cheiro agradável.

Miúdos (coração, fígado, rins, língua)

Estão bons quando a superfície é brilhante, firme ao tato e a cor é regular, sem pontos brancos. É importante também que não haja mau cheiro.

Embutidos (salsicha, linguiça, salame, mortadela, presunto)

A cor deve ser original, sem fungos ou corantes demais. Salsicha e linguiça não podem ter bolhas de ar ou apresentar líquidos. Observe se o salame não tem bolor, está escuro demais ou endurecido pela perda de água.

Hortaliças e frutas

As hortaliças e frutas próprias para consumo não devem apresentar:

Partes ou casca amolecidas, manchadas, mofadas ou de cor alterada.

Polpa amolecida com mofo.

Folhas, raízes e talos murchos, mofados ou estragados.

Qualquer alteração na cor normal.

Qualquer modificação no cheiro característico.

Consistência alterada, esponjosa.

Perfurações, enrugamento.

Excesso ou falta de umidade característica.

Prefira as frutas e verduras da estação. Além de mais econômicas, conservam melhor os nutrientes.

Frequência da compra de alimentos

De quanto em quanto tempo comprar os alimentos? Vai depender da durabilidade do produto.

Alimentos que estragam com facilidade devem ser comprados com mais frequência, ou, então, serem congelados. Isso vale para carnes, aves e pescados. As frutas e os vegetais perdem o valor nutricional facilmente e por isso devem ser comprados frescos e consumidos em pouco tempo.

Os alimentos não perecíveis podem ser estocados e, por isso, não precisam ser comprados com muita frequência. É só levar, a cada vez, uma quantidade maior. É bom lembrar: a quantidade a ser comprada também depende do espaço disponível na despensa!

Como conservar os alimentos

Para que os alimentos sejam conservados da melhor maneira e não estraguem, é preciso prestar atenção nas condições de temperatura, umidade, e no local de armazenamento, entre outros fatores.

Observar a data de validade do produto também é essencial.

Alimentos não perecíveis

Os alimentos não perecíveis, ou seja, que duram muito tempo, não precisam de refrigeração e podem ser armazenados à temperatura ambiente. O local da armazenagem deve ser arejado, limpo e livre de umidade. A temperatura ideal é de 25° C (temperatura ambiente). Os alimentos que não precisam de refrigeração são os cereais (arroz, milho, aveia, etc), grãos (feijão, lentilha, ervilha), farinhas, biscoitos, produtos defumados e desidratados, enlatados e embalados em vidro, óleos, açúcares, leite em pó, além de produtos em embalagens do tipo “longa vida” (papelão esterilizado).

O prazo de validade dos produtos deve ser observado com cuidado.

Para evitar prejuízos, quanto mais perto do prazo de validade estiver o produto, mais rápido ele deverá ser usado.

Hortaliças e frutas

As raízes, frutas e tubérculos que não estiverem maduros devem ser guardados em locais secos e livres de insetos. As frutas e hortaliças não podem ficar expostas ao sol. Precisam estar em local fresco e seco ou serem mantidas na geladeira, para que não acabem ressecadas ou apodrecidas. A temperatura ideal para a conservação varia de um produto para outro.

O que guardar na geladeira

Os produtos que precisam de refrigeração são aqueles que estragam mais facilmente e não podem ficar armazenados por muito tempo. Mas fique atento: nas temperaturas de refrigeração também pode haver crescimento de microorganismos. É importante que a geladeira não esteja com excesso de produtos, pois isso pode afetar sua capacidade de resfriamento, prejudicando a conservação dos alimentos e causando perdas.

As carnes só devem ser conservadas na geladeira se forem ser usadas no mesmo dia. Caso contrário, devem ser congeladas.

Alguns exemplos de alimentos que devem ser guardados na geladeira: ovos, leite, queijo, manteiga, margarina, alguns vegetais e frutas, além de embutidos (presunto, salsicha, lingüiça).

As prateleiras mais altas da geladeira são as mais frias. É nelas que devem ser guardados alimentos como carnes, leite e derivados.

Não misture alimentos crus e cozidos na mesma prateleira, pois os crus podem contaminar os já preparados. E atenção: nunca forre as prateleiras da geladeira com plásticos ou toalhas, pois isso dificulta a circulação do ar frio, prejudicando o bom funcionamento do aparelho.

Coloque os alimentos em recipientes bem fechados. Observe o prazo de validade, sempre. O refrigerador deve ser mantido limpo.

O que deve ser congelado

Os produtos congelados precisam ser conservados em temperatura de -18°C, para evitar o desenvolvimento de microorganismos e o processo de deterioração. Carnes, aves, pescados e hortaliças não devem ser congelados novamente se já tiverem sido descongeladas. É sempre importante observar o prazo de validade.

Conservação do valor nutritivo dos alimentos

As frutas e verduras perdem valor nutritivo com maior facilidade.

Para aproveitar ao máximo os nutrientes desses alimentos, siga as seguintes recomendações:

- Frutas e verduras devem ser consumidas quando estiverem bem frescas. Com o amadurecimento e o tempo de armazenamento, os nutrientes vão se perdendo. Prefira as frutas e verduras da estação, pois, além de mais econômicas, conservam melhor os nutrientes nessa época.

- O ideal é que esses alimentos sejam consumidos inteiros ou em pedaços. Quando frutas e verduras são batidas no liquidificador, algumas vitaminas, como a vitamina C, são perdidas;

Ao cozinhar as verduras, mantenha a tampa da panela fechada.

O melhor é prepará-las no vapor.

- Não cozinhe demais os alimentos, principalmente os vegetais.

- Tente aproveitar a água que sobrou do cozimento na preparação de outro prato, como arroz, sopas, cozidos ou sucos.

- Não coloque nenhuma substância para realçar a cor dos vegetais (como bicarbonato de sódio), pois isso provoca perdas de vitaminas e de minerais.

- Não submeta nenhum alimento a temperaturas altas demais.

Prefira o fogo brando.

- Conserve os alimentos de maneira adequada

A importância dos rótulos dos alimentos

É pela rotulagem que as empresas produtoras de alimentos se comunicam com os consumidores. As empresas colocam na embalagem do produto informações sobre o mesmo e os consumidores consultam a embalagem para saber o que estão comprando.

A Portaria número 42, de 13 de janeiro de 1998, do Ministério da Saúde, trata da rotulagem de alimentos. O objetivo é proteger os consumidores de declarações abusivas ou infundadas que possam induzi-lo ao erro. Com os rótulos, é possível comparar os produtos na hora da compra, seja quanto à qualidade, preço, ingredientes etc.

Algumas das informações que devem estar obrigatoriamente no rótulo são:

- Lista de ingredientes, a não ser que seja um produto único, como leite.

- Conteúdo líquido em peso ou volume.

- Identificação de origem, com endereço do fabricante ou importador.

- Identificação do lote.

- Prazo de validade.

- Preparo e instruções de uso (quando for o caso) e conservação.

- Lista de ingredientes.

- As informações nutricionais (quantidade de calorias e nutrientes) só são obrigatórias se a embalagem fizer alguma menção às propriedades nutricionais, como, por exemplo, “rico em fibras” ou “diet” etc.

- Com a leitura do rótulo, é possível conhecer melhor o produto.

Seguir as instruções de preparo e armazenamento ajudam no rendimento e na conservação do valor nutritivo do alimento. Também pode facilitar o seu aproveitamento pelo organismo.

Higiene dos alimentos

Definição de higiene

Higiene é a ciência que tem como objetivo preservar a saúde e prevenir doenças através de práticas de limpeza ou higienização.

Existem diversos tipos de higiene, mas as de importância relacionadas com os alimentos são a higiene pessoal, ambiental e, claro, dos alimentos.

Os microorganismos

Para entender melhor o sentido de higiene, é preciso saber o que são os microorganismos.

Os microorganismos ou micróbios são seres vivos, assim como os homens e os animais, mas a maioria é invisível a olho nu e só pode ser vista com um aparelho especial, o microscópio. As bactérias, fungos e vírus são exemplos de microorganismos.

Como qualquer outro ser vivo, eles se reproduzem, se multiplicam.

A diferença é que os micróbios são muitíssimo mais rápidos que o homem e esse é o grande problema. A maioria das bactérias, em quantidades pequenas, não faz mal ao homem. Mas em grandes quantidades, ou seja, quando se multiplicam várias vezes, elas provocam doenças e podem até matar! Existem bactérias que até mesmo em pouquíssimas quantidades podem prejudicar o homem...

Os microorganismos são encontrados por toda parte: no ar, na água, na terra, no nosso corpo, mãos, pés, unhas, nariz, cabelos, olhos, barba... Para viverem, eles precisam de água e de alimentos, além de tempo e temperatura ideal para se multiplicarem.

As bactérias se reproduzem com maior facilidade em temperaturas entre 15° C e 70o C. Ou seja, a temperatura ambiente e as temperaturas dos alimentos frios ou mornos são ideais para que elas se multipliquem.

O homem é o principal “meio de transporte” da bactéria até o alimento. Isso acontece quando não possui bons hábitos de higiene, seja com cuidados pessoais, do ambiente ou do próprio alimento.

Higiene pessoal

Os cuidados de higiene pessoal devem ser tomados especialmente pelos manipuladores de alimentos, isto é, pelos indivíduos que trabalham com o preparo de alimentos. Mas isso não significa que as demais pessoas não tenham que se preocupar com esse assunto. Pelo contrário! São atitudes que devem fazer parte do dia-a-dia de todos nós, para preservar a saúde e prevenir doenças. Aqui estão algumas recomendações:

- Tomar banho todos os dias e manter-se limpo.
- Manter as unhas limpas e cortadas.
- Escovar os dentes após as refeições.
- Usar roupas limpas.
- Lavar as mãos:
 - antes de pegar em alimentos;
 - antes de comer qualquer alimento;
 - depois de ir ao banheiro;
 - depois de pegar em dinheiro, em algum objeto sujo ou em animais.

Algumas recomendações são específicas para os manipuladores de alimentos:

- Lavar as mãos:
 - toda vez que mudar de atividade durante o trabalho;
 - depois de tocar nos cabelos;
 - depois de usar o banheiro;
 - ao tocar alguma parte do corpo;
 - quando fumar ou assoar o nariz;
 - entre a manipulação de alimentos crus e cozidos;
 - sempre que entrar na cozinha;
 - depois de comer;
 - depois de mexer na lixeira.
- Manter as unhas curtas e sem esmalte.
- Não usar brincos, relógios, broches, anéis e outros acessórios enquanto estiver preparando os alimentos.
 - Manter o uniforme sempre limpo.
 - Usar touca e sapatos fechados.

- Não comer durante o preparo dos alimentos.
- Lavar as mãos com sanitizante ou água limpa, sabão e desinfetante.

Uso de máscara e luvas

A máscara deve ser usada por funcionário que prepara alimentos servidos crus e por funcionário resfriado, gripado ou com alguma doença do nariz ou da boca. As luvas devem ser usadas por funcionário que prepara alimentos servidos crus ou quando está em contato próximo com alimentos já preparados. Devem ser colocadas quando as mãos estiverem limpas. O uso de luvas NÃO dispensa adequada higienização das mãos!

As luvas devem ser trocadas sempre que se reiniciar o trabalho. A pessoa que está preparando os alimentos deve tirar as luvas ao sair da cozinha, antes de atender o telefone e de fazer qualquer outra atividade não relacionada com o preparo do alimento. Não se deve tocar em alimentos crus e cozidos com a mesma luva.

Quando temos bons hábitos de higiene pessoal, as quantidades de bactérias presentes são bem menores e o risco de acontecer algum problema também!

Higiene ambiental

Algumas dicas para manter o ambiente em condições adequadas de higiene são:

- Limpar equipamentos e utensílios logo após o uso.
- Limpar as superfícies usadas no preparo dos alimentos e o piso depois de preparar cada refeição.
 - Não esquecer a limpeza dos refrigeradores a cada 15 dias e das janelas e portas uma vez por mês.
- Manter as áreas da cozinha livre de restos de alimentos.
- Conservar as latas de lixo tampadas, limpas e afastadas dos alimentos, para evitar o acesso de insetos.
 - Não deixar que entrem na cozinha pessoas que não tenham cumprido o ritual de higienização pessoal.

Importância da higiene dos alimentos

O ser vivo tem “instintos naturais” de alimentação, defesa e orientação. No homem, porém, tais mecanismos naturais não são suficientes para sua adaptação às novas condições de vida. Por isso, a criança é o mais indefeso dos seres vivos, precisando do cuidado contínuo dos adultos.

Os cuidados que a criança recebe da família ou escola dependem especialmente do seu padrão sociocultural e econômico. O grupo social a que pertence, portanto, acabará determinando o seu padrão alimentar e a qualidade dos cuidados a ela prestados. Tanto o padrão alimentar como os serviços prestados podem ser orientados por uma equipe bem preparada, que vai procurar fazer com que as informações sejam aproveitadas ao máximo, mas sempre de acordo com os recursos disponíveis e a situação local.

Um dos primeiros passos para que essa orientação seja proveitosa é realizar atividades com as crianças envolvendo conceitos básicos sobre o tema Higiene, muito relacionado com a qualidade de vida.

Os aspectos sanitários vêm sendo bastante discutidos e salientados por profissionais de saúde, pelo governo, e até mesmo pela população em geral, que atualmente está mais atenta e preocupada com as condições higiênicas dos alimentos, do ambiente e do pessoal envolvidos no preparo de refeições. Assim, é cada vez maior a cobrança para que sejam cumpridas as normas de higiene estabelecidas por órgãos competentes.