



CÓD: SL-036JL-21
7908433207337

PB-SAÚDE

FUNDAÇÃO PARAIBANA DE GESTÃO EM SAÚDE

Cozinheiro

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 Graus; 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

Cozinheiro

1. Recebimento e armazenamento de gêneros alimentícios.	01
2. Técnicas de preparo dos alimentos e porcionamento dos alimentos.	09
3. Noções de elaboração de cardápio.	23
4. Controle higiênico dos alimentos, do ambiente e equipamentos.	46
5. Higiene pessoal.	60
6. Noções básicas de Nutrição e de serviços de alimentação: procedimentos operacionais.	62
7. Atendimento, distribuição e porcionamento de refeições. Controles de tempo e temperatura. Controle de desperdício.	66

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.

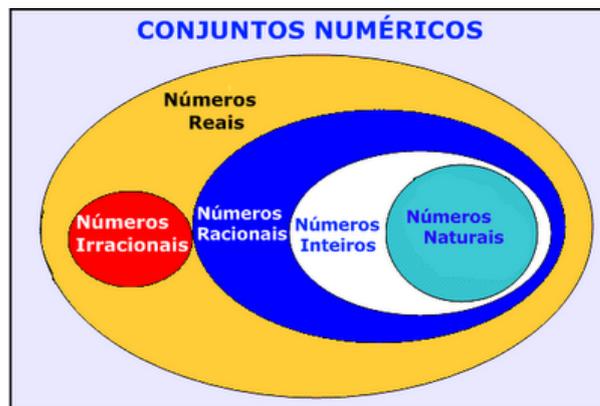
Exemplo: $\sqrt{8} : \sqrt{2} = \sqrt{4} = 2$ e 2 é um número racional.

- 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.

RECEBIMENTO E ARMAZENAMENTO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS

Estocagem dos alimentos; Controle de estoque; Reaproveitamento de alimentos;

Conservação e validade dos alimentos

A intoxicação alimentar causa 420 mil mortes por ano em todo o mundo, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, em 2015, foram 9.267 casos de Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs), com sete óbitos.

No período do verão, a tendência é de crescimento destas doenças. As altas temperaturas favorecem a proliferação de micro-organismos. Portanto, a conservação de alimentos na estação mais quente do ano exige cuidado dobrado.

os cuidados devem iniciar na hora das compras. “Verifique se o estabelecimento comercial mantém as temperaturas indicadas pelos fabricantes. Observe a limpeza e organização do ambiente; se os atendentes e manipuladores estão vestidos de forma adequada à atividade que exercem, se usam touca e se o uniforme está limpo”. Alimentos congelados precisam de atenção. A nutricionista aconselha conferir se os produtos estão firmes e sem sinais de descongelamento, como camadas de gelo na parte externa.

“Os ovos não devem estar quebrados ou rachados e os alimentos em natura não devem apresentar alteração na cor, na consistência e no aspecto”

A ordem correta das compras também é um cuidado destacado pela nutricionista. “Primeiro os alimentos não perecíveis, como arroz, farinha, feijão, oleaginosas; segundo, os perecíveis congelados, como carnes congeladas ou sorvetes; e por último os perecíveis refrigerados, como iogurte, queijo e carnes”.

Armazenamento

“Acondicione os alimentos o mais rápido possível, organizando-se para que o tempo entre a aquisição dos perecíveis e seu armazenamento em casa não ultrapasse a duas horas. Guarde os alimentos na ordem contrária à ordem das compras, ou seja, primeiro os perecíveis e por último os não perecíveis” aconselha a nutricionista.

Antes de armazenar os produtos na despensa e na geladeira, Veridiana esclarece que é necessário higienizá-los, inclusive os produtos em embalagens “pet”, em caixas e latas fechadas. As frutas e verduras devem ser armazenadas depois de secas, em potes ou sacos plásticos que facilitam a ventilação.

Ela indica que é importante observar, no refrigerador, se temperatura está inferior a cinco graus e, também, verificar se o freezer não está acima de 15 graus negativos. Os alimentos devem ser dispostos de forma que o ar frio possa circular e fazer a conservação dos mesmos, destaca. Quando necessário acondicionar alimentos preparados, ou que foram retirados de latas, refrigerá-los em potes de vidro ou de plástico com tampa.

Distribuição na geladeira

A organização dos alimentos nas prateleiras, gavetas e portas da geladeira é determinante para que os mesmos estejam seguros, conservados e livres de contaminação. Veridiana esclarece que alguns alimentos requerem temperatura mais fria do que outros, daí a importância de armazená-los corretamente dentro do refrigerador.

Ela indica a organização:

– Prateleira superior: alimentos preparados e prontos para o consumo (leite, iogurte, queijo, manteiga, etc.).

– Prateleiras intermediárias: alimentos semipreparados, legumes, sobras de alimentos em potes com tampa, sucos abertos, etc.
– Prateleiras inferiores: alimentos crus (ovos, frutas diversas)
– Gavetões: hortaliças
– Porta: garrafas “pet”, conservas, molhos (molho de soja, ketchup, mostarda, etc.). Este espaço perde a refrigeração mais rapidamente.

A temperatura do congelador e do freezer são diferentes. Por isso, conforme aponta a profissional, os alimentos guardados no congelador devem ser consumidos mais rapidamente que os conservados no freezer.

Consumo

Sempre que possível, principalmente no verão, segundo orientação de Veridiana, prepare alimentos em quantidades suficientes para o consumo imediato. Porém, “quando sobrar alimentos ou precisar prepará-los com antecedência, guarde-os no refrigerador, em menos de duas horas. Alguns alimentos precisam de intervalos de tempo inferiores a duas horas para garantir sua segurança. Embutidos: até 30 minutos, queijos: de uma a duas horas, sucos: até 30 minutos (para melhor aproveitamento dos nutrientes), maionese: uma hora, ovo cozido (cozido por 15 minutos): uma hora, leite: de uma a duas horas, marmita: uma hora, pão com manteiga: duas horas, café: duas horas, biscoito: três horas (para manter crocante).

Mesmo com os alimentos conservados em geladeira, a nutricionista Veridiana Marx, indica alguns cuidados que devem ser observados: consumir os alimentos preparados da geladeira (como feijão, arroz, carnes, etc.) em até, no máximo, em três dias; descongelar no micro-ondas ou na geladeira; ler sempre os rótulos; conservar os alimentos industrializados conforme descrição na embalagem, dando especial atenção à data de validade do produto fechado e a orientação após aberto, geralmente descrita “Consumir o produto em até “x” dias após aberto”.

Manter refrigeração dos alimentos

Bolsas térmicas com gelo são recomendados para o transporte de alimentos que precisam de refrigeração, seja para o trabalho, para a praia, em viagens, ou outros destinos. Veridiana aconselha envolver os alimentos com duas voltas de papel filme, acondicionar em potes de vidro ou de plástico, evitando umedecer os alimentos com o gelo. “Importante consumi-los logo que o gelo comece a derreter”.

Estudos mostram que 30% da produção mundial de alimentos é desperdiçada em razão da falha no cultivo, na colheita, no transporte, no armazenamento e na comercialização. No Brasil, toneladas de alimentos que poderiam ser aproveitadas por famílias carentes são jogadas fora todos os dias. Isso dá ao Brasil o título de “país do desperdício”.

A falta de conhecimento da população sobre as propriedades nutricionais dos alimentos é um dos fatores que levam ao desperdício. Além da conscientização sobre o desperdício dos alimentos, a população também precisa conhecer os alimentos que farão bem ou mal para a saúde.

A educação nutricional começa em casa, mas na escola o professor pode trabalhar com os alunos maneiras de se reaproveitar alimentos. Partes de alimentos e sobras podem ser reaproveitadas, tornando-se receitas novas e deliciosas. Se a escola dispuser de cozinha experimental, o professor pode colocar algumas receitas para votação. Após a escolha, os alunos devem levar os ingredientes necessários para fazer a receita na escola.

Se a escola não dispuser de cozinha experimental, pode-se propor à coordenação uma manhã, tarde ou noite gastronômica. Após uma reunião com a coordenação e pais de alunos, as receitas seriam distribuídas às famílias que as fariam em casa e as levariam para degustação na escola. Mas tudo com a ajuda dos alunos, que teriam que participar do preparo das receitas. As receitas feitas na cozinha da escola também poderiam ser colocadas para degustação no horário do recreio.

Há muitas maneiras de se reaproveitar e evitar o desperdício dos alimentos, basta conhecer o valor deles. Abaixo seguem algumas dicas de como podemos reaproveitar sobras de alimentos:

O arroz que sobrou de uma refeição pode virar bolinhos, arroz de forno, risotos;

O feijão que sobrou também pode virar tutu, feijão tropeiro, bolinhos, virado;

Com a carne assada e a carne moída que sobraram é possível fazer croquetes, recheios de tortas, omeletes e pastéis, molhos;

Pode-se aproveitar o leite que talhou fazendo um delicioso doce de leite.

Outra forma de evitar o desperdício é utilizar as cascas, talos e folhas dos vegetais em receitas.

A falta de organização e o inadequado armazenamento de alimentos

Podem resultar em diversos problemas para o estabelecimento, como:

- Contaminação cruzada;
- Dificuldade em encontrar produtos;
- Temperatura inadequada dos alimentos;
- Rápida deterioração;
- Desperdício de produtos;
- Gastos desnecessários.

Para evitar todos esses problemas citados acima em seu estabelecimento, iremos apresentar algumas dicas e esclarecimentos sobre o assunto.

Quando se fala em armazenamento, primeiramente devemos manter o foco nas Boas Práticas de Armazenamento de Alimentos, que devem ser da seguinte forma:

Armazenamento de alimentos em áreas externas

As áreas externas devem ser mantidas livres de entulhos, sucatas e materiais fora de uso.

A área ao redor das construções devem estar calçadas junto as paredes na largura de pelo menos 1,0m.

As passagens vizinhas às calçadas ou paredes devem ser mantidas livres e limpas, para facilitar o controle de pragas.

A grama, quando houver, deve ser mantida aparada a fim de não se constituir em um foco de proliferação de pragas.

As áreas externas devem ser iluminadas com lâmpadas de vapor de sódio e instaladas em locais distantes das portas de modo a não ser fator de atratividade de insetos noturnos para os prédios e suas entradas.

O local de armazenagem deve possibilitar a carga e descarga dos veículos de modo a preservar as condições de temperatura e umidade do ambiente requeridas pelo produto.

Armazenamento de alimentos em áreas internas – Edificações

O local de armazenagem dos alimentos deve ser fresco, ventilado e iluminado.

As áreas de armazenagem devem ser mantidas limpas, livres de resíduos e sujeiras para evitar a presença e aninhamento de insetos e roedores.

As áreas de armazenagem devem permanecer livres de ratos, morcegos e pássaros e devem ser periodicamente higienizadas e desinfetadas com produtos apropriados.

Deve existir área própria e isolada do armazém principal para os produtos recolhidos ou destinados a inutilização.

Os ralos internos devem ser evitados. Se necessários, devem ser sifonados e tampados para não permitir a entrada de pragas e para evitar maus odores.

O teto deve ser isento de vazamentos e goteiras; deve ser evitada a utilização de telhas que permitam a ocorrência de respingos.

O piso deve estar em nível elevado em relação a rua para permitir o escoamento da água.

Os pisos deverão ser construídos sem inclinação para permitir a construção de pilhas altas sem o risco de tombamento.

O piso deverá ser construído com material resistente à abrasão, podendo ser do tipo monolítico.

O piso e as paredes devem ser mantidos secos e sem infiltrações. Todas as lâmpadas devem possuir proteção plástica para que em possíveis estouros, não caiam pedaços de vidro sobre o alimento, além da possibilidade de causar ferimentos nos funcionários.

Devem ser evitadas fiações elétricas expostas e vidros quebrados.

As pias e banheiros devem ser separados das áreas de estocagem de alimentos.

Entre tetos e paredes não devem existir aberturas, para evitar a entrada de pragas, tampouco bordas que facilitem a formação de ninhos.

As janelas devem ser providas de telas removíveis para facilitar a sua limpeza e higienização e evitar a entrada de insetos, roedores, pássaros e morcegos.

As telas devem estar fixadas pela parte interna da construção.

A malha das telas devem ser de 1,0 mm.

Clarabóias ou outros materiais de vidro devem ser de tipo que garantam a segurança evitando a contaminação dos alimentos em caso de quebra.

As portas e acessos devem ser mantidos fechados e com abertura máxima de 1,0cm do piso.

Se necessário, instalar cortinas de ar ou cortinas plásticas.

A temperatura de armazenamento das matérias-primas, deve ser compatível com a recomendação do fabricante.

Armazenamento de matérias primas e produtos acabados

O armazenamento de alimentos compreende a manutenção de produtos e ingredientes em um ambiente que proteja sua integridade e qualidade.

Produtos acabados e matérias-primas devem ser armazenados segundo as boas práticas respectivas, de modo a impedir a contaminação e/ou a proliferação de microrganismos e proteger contra a alteração ou danos ao recipiente ou embalagem.

Durante todo o período do armazenamento deve ser exercida uma inspeção sistemática dos produtos acabados, a fim de que somente sejam expedidos alimentos aptos para ao consumo humano e sejam cumpridas a especificações de armazenamento quando existirem.

Recomendações para o armazenamento correto de alimentos

- Na recepção deve ser realizada uma inspeção de acordo com as instruções e os planos estabelecidos, escritos e documentados (recebimento, amostragem, análise e descarga).
- Os procedimentos devem prever a identificação do material do produto, indicando a condição da inspeção, ou seja, aguardando análise, aprovado ou rejeitado (ou equivalente).
- Esta identificação deve ser feita na recepção.
- As instruções para a armazenagem, o prazo ou data de validade e a temperatura de conservação, quando estabelecidas pelo fabricante e constantes dos rótulos, devem ser rigorosamente respeitadas e produtos em desacordo com os mesmos não devem ser utilizados ou comercializados.
- Adotar o sistema PVPS (primeiro que vence primeiro que sai) para matéria-prima, produto ou embalagem.
- A disposição dos produtos deve obedecer a data de fabricação, sendo que os produtos de fabricação mais antiga são posicionados, de forma a serem consumidos em primeiro lugar.
- Nunca utilizar produtos vencidos. Os alimentos devem ser porcionados com utensílios apropriados exclusivos e após sua utilização, as embalagens devem ser fechadas adequadamente.
- Todos os produtos devem estar adequadamente identificados e protegidos contra contaminação.
- Na impossibilidade do rótulo original do produto as informações devem ser transcritas em etiquetas.
- Alimentos que necessitem serem transferidos de suas embalagens originais devem ser acondicionados de forma que se mantenham protegidos, em contentores descartáveis ou outro adequado para guarda de alimentos, devidamente higienizados.
- As informações do rótulo devem ser transcritas em etiquetas.
- O armazenamento deve ser feito de tal forma, que não permita que a carga, matéria-prima, embalagem ou produto, receba luz solar direta.
- As caixas devem ser manuseadas com cuidado, evitando-se arremessá-las, ou arrastá-las.
- Não sentar nas caixas ou caminhar sobre as mesmas.
- Deve-se evitar submeter as caixas de alimentos a peso excessivo.
- Observar a altura de empilhamento adequada.
- É proibido a entrada de caixas de madeira dentro da área de armazenamento e manipulação.
- Caixas de papelão não devem permanecer nos locais de armazenamento sob refrigeração ou congelamento, a menos que haja um local exclusivo para produtos contidos nestas embalagens (exemplo: freezer exclusivo ou câmara exclusiva) a fim de se evitar contaminação cruzada.
- Alimentos ou recipientes com alimentos não devem estar em contato com o piso e sim apoiados sobre estrados ou prateleiras das estantes.
- Jamais depositá-los diretamente sobre o piso.
- As prateleiras devem ter afastamento mínimo de 60cm do forro e 35cm das paredes, sempre que possível, sendo 10cm o mínimo aceitável.
- Evitar o uso de madeira (incluindo paletes). É praticamente impossível a adequada limpeza e sanificação da madeira após contato com a água.
- Os estrados e prateleiras devem estar limpos e secos e em bom estado de conservação.
- As instruções sobre empilhamento, quando existentes, devem ser rigorosamente respeitadas.
- O empilhamento deve ser bem alinhado, em blocos regulares, os menores possíveis e atender as recomendações do fabricante.

- Manter os paletes com matéria-prima ou embalagens, com afastamento mínimo de 50cm das paredes para evitar umidade e facilitar a limpeza, amostragem e movimentações, controle de pragas e ações em caso de incêndio.
- Manter os paletes com afastamento de 30 cm entre si e 20 cm do piso.
- Os estrados, caixas e materiais danificados, incompletos ou fora de uso devem ser retirados das áreas de armazenamento.
- Qualquer anormalidade deve ser comunicada ao técnico responsável ou setor competente.
- Todo o material suspeito deve ser inspecionado e examinado antes da liberação.
- Caso se constate anormalidade que não possa ser contornada com reprocesso, todo o material deve ser destruído e descartado independente da quantidade.
- Produto a ser reprocessado deve ser estocado em local específico separado do produto acabado.
- Os produtos destinados a devolução devem ser colocados em locais apropriados, separados da área de armazenamento e manipulação, limpos, organizados, identificados e agrupados por fabricante e acondicionados em sacos fechados.
- Não armazenar alimentos junto a produtos químicos, de higiene, de limpeza e perfumaria, para evitar contaminação ou impropriedade com odores estranhos.
- Detergentes, substâncias sanitizantes ou solventes de uso local devem ser identificados e guardados em lugar específico, fora da área de armazenamento.
- Produtos descartáveis também devem ser mantidos separados dos itens citados anteriormente.

Armazenamento de alimentos sob congelamento

Os alimentos são armazenados a temperatura igual ou inferior a 0°C.

Devem ser observadas as recomendações dos fabricantes especificadas no rótulo.

Quanto mais baixa for a temperatura mais reduzida será a ação química, enzimática e o crescimento microbiano.

O congelamento além de impedir que a maior parte da água presente seja aproveitada pelos microrganismos, devido a formação de gelo, aumentará a concentração das substâncias dissolvidas na água não congelada.

A atividade enzimática é ainda encontrada, se bem que muito lenta, em temperaturas de congelamento.

Uma temperatura suficientemente baixa irá inibir o crescimento de todos os microrganismos.

Armazenamento de alimentos sob refrigeração

A refrigeração pode ser usada como meio de conservação temporária até que se aplique outro método de conservação.

A maior parte dos alimentos alteráveis pode ser conservada por refrigeração, durante um tempo limitado

O armazenamento sob refrigeração utiliza temperaturas um pouco acima do ponto de congelamento.

Nesta etapa os alimentos são armazenados em temperaturas entre 0º e 10º C, de acordo com as recomendações dos fabricantes.

Armazenamento de alimentos congelados e resfriados

• O local de armazenagem resfriados e congelados deve ser dotado de equipamentos adequados para a manutenção constante das condições de temperatura e umidade do ar necessárias à adequada conservação do alimento.

• O local de armazenagem para alimentos resfriados e congelados deve ser dotado de instrumentos que permitam controle (e preferencialmente registro) das condições de temperatura e umidade do ar.