

# CAUCAIA-CE

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAUCAIA –  
CEARÁ

Nutricionista

**EDITAL Nº 001/2023**

CÓD: SL-063NV-23  
7908433245346

## Língua Portuguesa

1. Compreensão e interpretação de texto .....	9
2. Tipos e gêneros textuais. ....	10
3. Situação comunicativa .....	17
4. Pressuposto e subtendido. Inferência.....	17
5. Ambiguidade. Polissemia.....	18
6. Intertextualidade. ....	18
7. Tipos de linguagem.....	20
8. Estrutura textual. Progressão temática.....	22
9. Paragrafação .....	22
10. Enunciado .....	22
11. Coesão. Coerência .....	23
12. Variações linguísticas .....	24
13. Formalidade e informalidade.....	24
14. Propriedade lexical .....	25
15. Adequação da linguagem.....	26
16. Fonética e fonologia. Encontros consonantais, encontros vocálicos, dígrafos.....	27
17. Acentuação gráfica.....	28
18. Pontuação .....	29
19. Ortografia.....	31
20. Morfologia: classes de palavras .....	32
21. Processo de formação das palavras. ....	41
22. Funções da linguagem. ....	42
23. Análise sintática dos períodos simples e composto.....	43
24. Concordância verbal e nominal. ....	46
25. Regência verbal e nomina.....	47
26. Sintaxe de colocação.....	50

## Matemática

1. Conjuntos Numéricos: Números Naturais e Inteiros (divisibilidade, números primos, fatoração, máximo divisor comum, mínimo múltiplo comum). Números Racionais e Irracionais (reta numérica, valor absoluto, representação decimal). Números Reais (relação de ordem e intervalos). Operações. Números relativos inteiros e fracionários: operações e suas propriedades (adição, subtração, multiplicação, divisão e potenciação). Frações ordinárias e decimais. Números decimais: propriedades e operações .....	59
2. Múltiplos e divisores: máximo divisor comum e mínimo múltiplo comum .....	77
3. Expressões numéricas. Equações do 1º e 2º grau. Problemas .....	78
4. Sistemas de medida de tempo. Sistema métrico decimal .....	82
5. Sistema monetário brasileiro.....	84
6. Problemas, números e grandezas proporcionais: razões e proporções. Divisão em partes proporcionais. Regra de três simples e composta .....	86
7. Porcentagem. Juro simples: juros, capital, tempo, taxas e montantes .....	91

8. Fundamentos da Teoria dos Conjuntos.....	93
9. Funções: estudo das relações .....	97
10. elementos e classificação, Diagonais, soma dos ângulos externos e internos, estudo dos quadriláteros e triângulos, congruências e semelhanças, relações métricas dos triângulos. Área: polígonos e suas partes .....	98
11. Geometria Espacial: retas e planos no espaço (paralelismo e perpendicularismo), poliedros regulares, pirâmides, prismas, cilindro, cone e esfera (elementos e equações).....	102

## Atualidades e Convivência Societária

1. Evolução histórica, geográfica, econômica, política e cultural do município de Caucaia.....	111
2. Acontecimentos e fatos relevantes e atuais do contexto internacional, nacional, estadual e do município de Caucaia .....	115
3. Arte e cultura .....	116
4. Ciência, tecnologia e inovação.....	117
5. Democracia, ética e cidadania .....	117
6. Ecologia/biodiversidade.....	118
7. Globalização e geopolítica .....	120
8. Políticas públicas: educação, habitação, saneamento, saúde, transporte, segurança, defesa, desenvolvimento sustentável ..	120
9. Responsabilidade social: setor público, privado, terceiro setor.....	121
10. Sociodiversidade: multiculturalismo, tolerância, inclusão/exclusão, relações de gênero .....	121
11. Tecnologias de Informação e Comunicação.....	121
12. Vida urbana e rural .....	124
13. Violência e drogas.....	124
14. Ética profissional.....	125
15. relações humanas no trabalho .....	127
16. Ética moral e cidadania .....	130

## Conhecimentos Específicos Nutricionista

1. Bases Fisiológicas e Bioquímicas.....	137
2. Nutrientes: conceito, classificação, funções, requerimentos, recomendações e fontes alimentares.....	138
3. Nutrientes essenciais e não essenciais, recomendações nutricionais .....	138
4. Educação nutricional.....	139
5. Hábitos alimentares para a população brasileira e alimentação normal para diferentes grupos etários e específicos.....	140
6. Técnica dietética: conceito, classificação, características, grupos de alimentos, valor nutritivo, características organolépticas e análise sensorial.....	141
7. Seleção, conservação e preparo dos alimentos .....	142
8. Fichas técnicas de preparo.....	155
9. Processamento tecnológico de produtos de origem vegetal e animal .....	156
10. Higiene e microbiologia dos alimentos.....	157
11. Doenças transmitidas por alimentos. ....	158
12. Aproveitamento dos alimentos.....	160

---

## ÍNDICE

---

13. Unidades de Alimentação e Nutrição: legislações, aspectos físicos, estruturais, funcionais, equipamentos e gestão de recursos humanos .....	161
14. Planejamento, execução, avaliação e custos de cardápios .....	165
15. Nutrição Materno-Infantil: gestação – período gestacional, alterações fisiológicas, avaliação nutricional, recomendações nutricionais, complicações dietéticas. Aleitamento materno: fisiologia da lactação, composição e benefícios do leite materno e técnicas de amamentação .....	167
16. Nutriz – Aspectos fisiológicos, avaliação nutricional, necessidades e recomendações nutricionais .....	168
17. Crescimento e desenvolvimento infantil.....	169
18. Hábitos alimentares das crianças em idade pré-escolar e escolar: riscos para a saúde e estratégias para intervenção. ....	170
19. Distúrbios nutricionais na infância e na adolescência .....	171
20. Nutrição em Saúde Pública: Políticas de Saúde no Brasil .....	172
21. Programas de Nutrição e Alimentação Materno-infantil do Ministério da Saúde .....	173
22. Avaliação Nutricional, aspectos antropométricos, clínico e bioquímico da avaliação nutricional.....	218
23. Dietoterapia: noções gerais, aplicação, fisiopatologia e tratamento das diversas enfermidades.....	219
24. Exames laboratoriais: importância e interpretação .....	220
25. Ética profissional e relações humanas no trabalho.....	221

## TIPOS E GÊNEROS TEXTUAIS.

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.

Concentre-se nas ideias que de fato foram explicitadas pelo autor: os textos argumentativos não costumam conceder espaço para divagações ou hipóteses, supostamente contidas nas entrelinhas. Devemos nos ater às ideias do autor, isso não quer dizer que você precise ficar preso na superfície do texto, mas é fundamental que não criemos, à revelia do autor, suposições vagas e inespecíficas. Ler com atenção é um exercício que deve ser praticado à exaustão, assim como uma técnica, que fará de nós leitores proficientes.

**Diferença entre compreensão e interpretação**

A compreensão de um texto é fazer uma análise objetiva do texto e verificar o que realmente está escrito nele. Já a interpretação imagina o que as ideias do texto têm a ver com a realidade. O leitor tira conclusões subjetivas do texto.

**Definições e diferenciação:** tipos textuais e gêneros textuais são dois conceitos distintos, cada qual com sua própria linguagem e estrutura. Os tipos textuais gêneros se classificam em razão da estrutura linguística, enquanto os gêneros textuais têm sua classificação baseada na forma de comunicação. Assim, os gêneros são variedades existente no interior dos modelos pré-estabelecidos dos tipos textuais. A definição de um gênero textual é feita a partir dos conteúdos temáticos que apresentam sua estrutura específica. Logo, para cada tipo de texto, existem gêneros característicos.

**Como se classificam os tipos e os gêneros textuais**

As classificações conforme o gênero podem sofrer mudanças e são amplamente flexíveis. Os principais gêneros são: romance, conto, fábula, lenda, notícia, carta, bula de medicamento, cardápio de restaurante, lista de compras, receita de bolo, etc. Quanto aos tipos, as classificações são fixas, e definem e distinguem o texto com base na estrutura e nos aspectos linguísticos. Os tipos textuais são: narrativo, descritivo, dissertativo, expositivo e injuntivo. Resumindo, os gêneros textuais são a parte concreta, enquanto as tipologias integram o campo das formas, da teoria. Acompanhe abaixo os principais gêneros textuais inseridos e como eles se inserem em cada tipo textual:

**Texto narrativo:** esse tipo textual se estrutura em: apresentação, desenvolvimento, clímax e desfecho. Esses textos se caracterizam pela apresentação das ações de personagens em um tempo e espaço determinado. Os principais gêneros textuais que pertencem ao tipo textual narrativo são: romances, novelas, contos, crônicas e fábulas.

**Texto descritivo:** esse tipo compreende textos que descrevem lugares ou seres ou relatam acontecimentos. Em geral, esse tipo de texto contém adjetivos que exprimem as emoções do narrador, e, em termos de gêneros, abrange diários, classificados, cardápios de restaurantes, folhetos turísticos, relatos de viagens, etc.

**Texto expositivo:** corresponde ao texto cuja função é transmitir ideias utilizando recursos de definição, comparação, descrição, conceituação e informação. Verbetes de dicionário, enciclopédias, jornais, resumos escolares, entre outros, fazem parte dos textos expositivos.

**Texto argumentativo:** os textos argumentativos têm o objetivo de apresentar um assunto recorrendo a argumentações, isto é, caracteriza-se por defender um ponto de vista. Sua estrutura é composta por introdução, desenvolvimento e conclusão. Os textos argumentativos compreendem os gêneros textuais manifesto e abaixo-assinado.

**Texto injuntivo:** esse tipo de texto tem como finalidade de orientar o leitor, ou seja, expor instruções, de forma que o emissor procure persuadir seu interlocutor. Em razão disso, o emprego de verbos no modo imperativo é sua característica principal. Pertencem a este tipo os gêneros bula de remédio, receitas culinárias, manuais de instruções, entre outros.

**Texto prescritivo:** essa tipologia textual tem a função de instruir o leitor em relação ao procedimento. Esses textos, de certa forma, impedem a liberdade de atuação do leitor, pois decretam que ele siga o que diz o texto. Os gêneros que pertencem a esse tipo de texto são: leis, cláusulas contratuais, edital de concursos públicos.

24. ( UFTM - TÉCNICO EM ANATOMIA E NECROPSIA- UFTM – 2018)

Observe as afirmações a respeito dos elementos linguísticos empregados no texto e analise se, de acordo com a norma culta, estão certas ou erradas:

I – Em “são mais sutis, porém tão ou mais violentas e danosas quanto a de Waack”, a conjunção “porém” pode ser substituída por “portanto”, sem alteração de sentido.

II – Em “o pecado corrente é o do vizinho, jamais o nosso; agressores são os outros, nunca nós mesmos; apontamos o dedo e atacamos atos e gestos racistas como o do jornalista, mas ignoramos práticas igualmente racistas ao nosso redor, até dentro de nós mesmos”, o ponto e vírgula foi empregado para separar orações coordenadas que já possuem vírgulas.

III – No fragmento “a indignação não pode se resumir à reação ao comportamento de Waack, sob pena de transformarmos o debate sobre o racismo brasileiro numa discussão cosmética a respeito de gestos isolados”, a palavra destacada está empregada conotativamente.

IV – Os verbos “apontamos”, “atacamos” e “ignoramos”, em “o pecado corrente é o do vizinho, jamais o nosso; agressores são os outros, nunca nós mesmos; apontamos o dedo e atacamos atos e gestos racistas como o do jornalista, mas ignoramos práticas igualmente racistas ao nosso redor, até dentro de nós mesmos.”, indicam uma ação pontual, no presente.

V – Em “...cometeu mais do que um deslize numa conversa privada, sem saber que se tornaria pública”, o elemento “se” desempenha a mesma função que em “É como se o Brasil não fosse racista, mas um país onde existe racismo”.

Assinale a opção que apresenta a sequência CORRETA:

- (A) E – C – C – C – E
- (B) E – C – C – E – E
- (C) C – E – E – C – E
- (D) C – E – C – E – C

25. (UFCA - TÉCNICO DE LABORATÓRIO - PRÁTICAS EM JORNALISMO – UFCA – 2018)

Assinale a alternativa correta quanto às regras gramaticais:

- (A) Qual a diferença entre crescimento e desenvolvimento? A diferença é que crescimento não conduz automaticamente à igualdade nem à justiça sociais.
- (B) É preciso controles de fluxos de informações necessário às decisões da Reitoria.
- (C) Faziam vinte dias da morte do pai.
- (D) No passado, houveram dias melhores.
- (E) Há dias não consigo vê mais nada.

7	D
8	C
9	A
10	D
11	CERTO
12	B
13	D
14	B
15	D
16	B
17	D
18	C
19	D
20	D
21	B
22	D
23	A
24	B
25	A

**ANOTAÇÕES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**GABARITO**

1	C
2	D
3	D
4	E
5	D
6	A



**Gestão da Matéria-Prima e Estoque**

Concluído o cardápio, a etapa seguinte é a geração da lista de compra da UAN, ou seja, o pedido de compras. O pedido de compras é a descrição e compilação de todo o material necessário para a execução do cardápio, em um período de tempo determinado (semanal, quinzenal, mensal, semestral, entre outros). Não só os gêneros alimentícios, bem como material de limpeza, escritório e embalagens (materiais considerados como não alimentar) deverão ser planejados.

Os fornecedores são listados e a partir dos gêneros comercializados por cada um, cria-se um quadro com a nomeação dos materiais e gêneros alimentícios com respectivas quantidades.

É importante atentar para o tipo de embalagem comercializada e volume da entrega. Caso o volume da UAN seja pequeno, os fornecedores concordam em atender aos pedidos poucas vezes na semana, ou até mesmo uma entrega mensal.

As dimensões da área de estocagem, portanto, devem ser de acordo com o volume de produção da unidade e localização. Ainda que o volume seja grande, mas, a UAN seja afastada dos centros de abastecimento, a periodicidade de entrega tende a ser menor devido ao alto custo do deslocamento por parte do fornecedor. Sendo assim, o planejamento da entrega deverá ser feito tendo como base vários dias de execução do cardápio.

Não somente a localização, mas também o tipo de gênero a ser adquirido fará com que a periodicidade de entrega seja alterada.

A UAN que está localizada próxima a área de abastecimento inclinasse a ter sua área de estocagem menor, comparada à outra UAN, que possui menor volume e está afastada da área de abastecimento.

Com um volume maior, aumenta-se a periodicidade de entregas. As embalagens comercializadas devem ser observadas, pois, quando um fornecedor está muito distante, a possibilidade de realização de trocas de mercadorias é quase nula.

O levantamento dos quantitativos que compõem o pedido de compras é feito por itens do cardápio, per capita da unidade e o número de refeições. Tenha em mãos o cardápio e a ficha técnica de preparo para obter o per capita de cada preparação. Para o número de refeições, não se deve esquecer-se de somar o número de funcionários da UAN e os visitantes. Começa-se pela sequência dos itens do cardápio. Após o cálculo, desconta-se o que está no estoque físico e que não há previsão para utilização.

Geralmente, se mantém um estoque mínimo de gêneros alimentícios, que pode ser útil nos casos de atrasos no fornecimento, aumento não programado do número de refeições, ou eventos de última hora. Estima-se que para o “estoque de segurança”, tenha-se o equivalente para a produção das refeições de dois dias.

Para os materiais de limpeza, faça uma média do quanto é necessário utilizar por dia. Lembre-se de acrescentar os dias em que ocorre limpeza mais profunda e minuciosa, geralmente aos finais de semana, os acréscimos ocorridos em virtude do pós-dedetização, e acrescente mais 10% como margem de segurança (como exemplos: material gasto a mais por motivo de derramamento de óleo no local ou dano na embalagem de material gorduroso).

Produtos que tiveram a embalagem aberta precisam ser etiquetados com a nova data de validade, e muitas vezes deverão ser armazenados em outro local, agora sob temperatura controlada. A validade costuma ser curta, necessitando de grande atenção do estoquista.

**Gestão de Recursos Humanos**

No planejamento dos recursos humanos de uma UAN, é importante pensar na sua complexidade, na qualidade do serviço prestado, da motivação do funcionário, segurança do trabalho e saúde do trabalhador, bem como clima organizacional e política de qualificação / promoção.

Quando se contrata um funcionário, deve-se ter em mente que mais um membro está sendo agregado à rotina da UAN e não somente mais um funcionário, mais uma mão de obra.

É preciso conhecer bem o funcionamento da unidade, tipo de serviço e especificidades dessa UAN para dimensionar racionalmente a sua mão de obra. Acertar os horários da distribuição também auxiliar no dimensionamento.

Inicialmente, tendo o layout em mãos, horários de jornada de trabalho e da distribuição, alocam-se os funcionários nas devidas funções necessárias ao desenvolvimento das atividades que antecedem a distribuição, aqui considerado etapa pré-distribuição.

É imprescindível que nesse horário tenham-se funcionários responsáveis pela limpeza, em número suficiente para higienizar toda a área interna da unidade, não somente o salão de distribuição das refeições, pois, nesse período há grande geração de resíduos nas áreas de pré-preparo, sobremesa e cocção.

No período pré-distribuição, os principais itens do cardápio são preparados e tem-se intensa higienização nas áreas de distribuição das preparações. Em geral, esse momento é o mais agitado na UAN, pois, todos os funcionários precisam trabalhar com o binômio atividade versus tempo, para que tudo esteja pronto até o momento da distribuição.

Toda a atenção está voltada para a produção do cardápio. O estoquista geralmente recebe os gêneros durante a etapa de pré-distribuição e acondiciona-os nas câmaras, refrigeradores e freezer específicos.

O nutricionista acompanha a produção, e faz a degustação de todas as preparações do cardápio antes de serem distribuídos. A degustação é muito importante para que se tenha garantia de que as preparações estejam adequadas de acordo com o padrão de identidade de cada uma. É importante que algum funcionário seja treinado para proceder na degustação na ausência do Nutricionista.

Na oportunidade, observam-se todas as características sensoriais da preparação. Caso a UAN tenha os padrões de preparo preservados, dificilmente haverá alguma inadequação durante a degustação. Mesmo na existência de fichas técnicas atualizadas e per capita bem definidos, a degustação é importante, pois, é sabido que as matérias-primas sofrem influência da safra, época do ano, temperatura do ambiente, evaporação da água entre outros.

Na etapa de pré-distribuição, geralmente preparasse 70% de todo o quantitativo planejado para a refeição em questão. Durante a próxima etapa, com o acompanhamento integral da distribuição, produz-se o restante, caso seja necessário. Ainda que se tenha o número de usuários muito próximo ao real, preparando os alimentos cadenciadamente, evita-se desperdícios e há o maior controle do binômio tempo versus temperatura.

A etapa de distribuição é considerada o momento mais importante da UAN, pois, os usuários farão sua refeição nesse período. Toda a atenção e esforços nessa etapa devem estar voltados para o salão de distribuição das refeições. Para que se tenha um local tranquilo, agradável e limpo, a higienização e organização do salão de distribuição devem estar satisfatórias.



– Dieta balanceada: elaboração de uma dieta equilibrada, incluindo alimentos de todas as categorias para garantir uma variedade de nutrientes.

– Suplementação: avaliação da necessidade de suplementos, especialmente de ácido fólico, ferro e vitamina D, conforme a orientação médica.

– Ajustes na dieta com restrições: orientação sobre como realizar ajustes na dieta em caso de restrições alimentares ou necessidades específicas.

– Apoio psicológico: reconhecimento da importância do suporte emocional e da promoção de um ambiente de amamentação positivo.

É fundamental que lactantes recebam acompanhamento nutricional adequado para garantir a saúde tanto da mãe quanto do bebê durante o período de amamentação. As recomendações nutricionais devem ser personalizadas, considerando as necessidades individuais e o estado de saúde da lactante. A colaboração entre nutricionistas, profissionais de saúde e mães é essencial para promover uma experiência de amamentação saudável e satisfatória.

### CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO INFANTIL.

O crescimento e desenvolvimento infantil são processos complexos e contínuos que ocorrem desde o nascimento até a adolescência. Esses processos abrangem mudanças físicas, cognitivas, emocionais e sociais.

Abaixo estão alguns aspectos importantes relacionados ao crescimento e desenvolvimento infantil:

#### – Crescimento Físico

– Peso e altura: o monitoramento regular do peso e altura é fundamental para avaliar o crescimento físico da criança. Gráficos de crescimento são frequentemente utilizados para comparar os dados da criança com padrões populacionais.

– Desenvolvimento de órgãos e sistemas: o corpo da criança passa por um desenvolvimento significativo dos órgãos e sistemas, incluindo o sistema nervoso, cardiovascular, esquelético e muscular.

– Maturação Sexual: durante a adolescência, ocorre a maturação sexual, incluindo o desenvolvimento dos órgãos sexuais secundários e a primeira menstruação nas meninas.

#### – Desenvolvimento Cognitivo

– Desenvolvimento do cérebro: nos primeiros anos de vida, ocorre um rápido desenvolvimento cerebral, influenciando habilidades cognitivas como linguagem, memória e resolução de problemas.

– Aprendizado e habilidades acadêmicas: a criança desenvolve habilidades acadêmicas, como leitura, escrita e matemática, ao longo da infância e adolescência.

#### – Desenvolvimento emocional e social

– Vínculos Afetivos: o desenvolvimento emocional é influenciado pela formação de vínculos afetivos seguros com cuidadores e outras pessoas significativas.

– Autoconceito e Identidade: ao longo do tempo, a criança desenvolve um senso de identidade e autoconceito, influenciado por fatores sociais, culturais e familiares.

– Habilidades Sociais: o desenvolvimento social envolve a aquisição de habilidades sociais, como empatia, comunicação eficaz e resolução de conflitos.

– Recomendações para estimular o crescimento e desenvolvimento

– Nutrição Adequada: garantir uma dieta equilibrada com nutrientes essenciais para apoiar o crescimento físico e desenvolvimento cognitivo.

– Estimulação Sensorial: proporcionar estímulos visuais, auditivos e táteis adequados para promover o desenvolvimento sensorial.

– Atividade Física: incentivar a prática de atividades físicas apropriadas para a idade, promovendo o desenvolvimento muscular e a saúde cardiovascular.

– Estimulação Cognitiva: proporcionar brinquedos e atividades que estimulem a cognição e a criatividade.

– Ambiente Seguro e Estimulante: criar um ambiente seguro e estimulante que encoraje a exploração e aprendizado.

– Atenção à Saúde Mental: monitorar o bem-estar emocional da criança e fornecer suporte em casos de necessidade.

– Consulta Pediátrica Regular: realizar consultas regulares com profissionais de saúde para monitorar o crescimento e desenvolvimento, além de receber orientações específicas para a criança.

O acompanhamento adequado do crescimento e desenvolvimento é crucial para identificar precocemente possíveis problemas e garantir que a criança atinja todo o seu potencial. Cada criança é única, e o desenvolvimento pode variar, mas uma abordagem holística e atenta às necessidades individuais contribui para uma infância saudável e bem-sucedida.

– Relação da nutrição no crescimento e desenvolvimento infantil

A nutrição desempenha um papel fundamental no crescimento e desenvolvimento infantil. Os nutrientes obtidos através da alimentação são essenciais para o desenvolvimento adequado do corpo, cérebro, ossos, órgãos e sistemas fisiológicos.

#### 1. Crescimento Físico

– Proteínas: são fundamentais para o crescimento e reparo de tecidos. A falta de proteínas pode resultar em retardo no crescimento.

– Cálcio e Vitamina D: importantes para o desenvolvimento ósseo e prevenção de doenças como o raquitismo.

#### 2. Desenvolvimento Cognitivo

– Ômega-3 e Ômega-6: ácidos graxos essenciais que desempenham um papel crucial no desenvolvimento do sistema nervoso central e cognição.

– Ferro: necessário para a função adequada do cérebro e prevenção da anemia, que pode afetar negativamente a cognição.

#### 3. Desenvolvimento Emocional e Social

– Vitaminas do Complexo B: particularmente a vitamina B6, que desempenha um papel importante na produção de neurotransmissores relacionados ao humor.

– Zinco: contribui para o desenvolvimento emocional e social, além de desempenhar um papel na regulação do apetite.

<p>Quais os sintomas?</p> <p>Sintomas gastrointestinais (náuseas, refluxo, flatulência, dor abdominal, vômitos e diarreias), cutâneos (urticárias, eczema erupções cutâneas, eritema vermelhidão na pele) e respiratórios (renite, asma, tosse). Os sintomas respiratórios ocorrem somente em alergias alimentares e são frequentemente um sinal de anafilaxia (grave reação alérgica que pode causar a morte). Os sintomas podem variar de uma pessoa para outra.</p>	<p>Quais os sintomas?</p> <p>Os sintomas variam muito de uma pessoa a outra. Os mais comuns são distúrbios gastrintestinais e cutâneos sendo geralmente os mesmos relacionados à alergia alimentar.</p>
--	---

Fonte: Elaborado pela Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição, Departamento de Atenção Básica, Secretaria de Atenção à Saúde, Ministério da Saúde com base em National Institute of Allergy and Infectious Disease (2010), Garzon (2011) e Wang (2011).

#### **19.4.1 Diagnóstico**

O diagnóstico de alergia alimentar é realizado por meio de investigação clínica minuciosa e o profissional de saúde deve verificar vários aspectos relacionados aos sinais e sintomas, como: frequência, reprodutibilidade e época da última reação, tempo entre a ingestão do alimento e o aparecimento dos sintomas, influência de fatores externos no aparecimento dos sintomas, diário alimentar associado aos sinais e sintomas (o que, quando e quanto comeu e o que apresentou); histórico familiar de alergia, do tempo de aleitamento materno, época de introdução de fórmulas infantis artificiais, ingestão de fórmula à base de leite de vaca na maternidade, outros alimentos consumidos e tratamentos dietéticos anteriores (dietas já realizadas), dentre outros (FIOCCHI et al., 2010; ASBAI; SBAN, 2012).

Para a confirmação diagnóstica, é necessário:

- 1) avaliação da história clínica;
- 2) desaparecimento dos sintomas com dieta de exclusão alérgico;
- 3) reaparecimento dos sintomas ao realizar o teste de provocação oral (TPO).

O TPO em alergia alimentar representa uma ferramenta extremamente útil não só para o diagnóstico da doença, mas também para averiguar a tolerância ao alimento.

A avaliação laboratorial para complemento as informações da avaliação clínica e o TPO, devem ser realizado por médico especialista.

#### **19.4.2 Prevenção e tratamento para Alergias e Intolerâncias Alimentar**

Apesar do risco das reações alérgicas serem graves e mesmo fatais, até o momento, o método mais efetivo para a prevenção dos sintomas e tratamento tanto das alergias como das intolerâncias alimentares é a retirada do alimento “agressor” da dieta, sendo necessário substituí-los por alimentos tolerados (NOWAK-WEGRZYN; MURARO, 2011).

A completa eliminação do alimento alergênico é a única forma comprovada, atualmente disponível de tratamento. A dieta de exclusão tem como objetivo eliminar da dieta aqueles alimentos relacionados à sintomatologia ou aqueles considerados muito alergênicos, evitando alimentos industrializados ou todos aqueles dos quais não é possível conhecer a composição. Além disso, a dieta prevê a oferta de energia e de nutrientes, suficientes para atender às necessidades da criança, reintroduzindo gradativamente os alimentos excluídos da dieta, de acordo com a resposta clínica (um alimento por vez).

As dietas de exclusão podem ser utilizadas por curtos ou longos períodos de tempo, contudo, devem ser adotadas com cautela principalmente se um número significativo de alimentos ou grupos de alimentos são proibidos, podendo implicar na inadequação da ingestão alimentar e déficit no estado nutricional. Os alimentos a serem oferecidos devem proporcionar oferta adequada de nutrientes e segurança quanto à ausência do alérgeno alimentar.

Em lactentes sob aleitamento materno exclusivo e que apresentam quadro clínico sugestivo de alergia alimentar não é necessário interromper a amamentação e sim excluir da dieta da mãe os alimentos alergênicos. Já se o lactente estiver em aleitamento artificial é recomendável que sejam utilizadas fórmulas infantis que atendam as necessidades nutricionais da criança. As fórmulas substitutas do leite de vaca se baseiam em fórmulas a base de soja, proteínas hidrolisadas e a base de aminoácidos. Lactentes em uso dessas fórmulas deverão ser acompanhadas por profissionais habilitados de forma individualizada e sistemática.

Durante a gestação ou lactação, não é recomendada restrição da dieta materna como estratégia de prevenção do desenvolvimento ou evolução clínica da Alergia ou Intolerância Alimentar (NATIONAL INSTITUTE FOR ALLERGY AND INFECTIOUS DISEASE, 2010).

O aleitamento materno é recomendado de forma exclusiva até os seis meses de idade da criança e a introdução de alimentos sólidos deve ocorrer a partir dos seis meses de vida. Alimentos potencialmente alergênicos também devem ser introduzidos nesse período (NATIONAL INSTITUTE FOR ALLERGY AND INFECTIOUS DISEASE, 2010).

O profissional de saúde deve ficar atento quanto ao risco de comprometimento do estado nutricional. Crianças com diagnóstico de alergias ou intolerância alimentar devem ser acompanhadas e as mães e cuidadores orientadas quanto aos cuidados necessários para a alimentação e substituição do alimento agressor. Além disso, deve-se orientar as mães e cuidadores quanto a leitura dos rótulos de alimentos para a identificação dos ingredientes contidos nos alimentos.

A alergia alimentar ou alergia à proteína heteróloga pode ser desenvolvida por qualquer proteína introduzida na dieta habitual da criança. A mais frequente é a que ocorre com a ingestão de proteína do leite de vaca, pelo seu alto poder alergênico e pela precocidade de uso por crianças não amamentadas ou em aleitamento misto (leite materno e outro leite). O desenvolvimento da alergia alimentar depende de diversos fatores, incluindo a hereditariedade, a exposição às proteínas alergênicas da dieta, a quantidade ingerida, a frequência, a idade da criança exposta e, ainda, o desenvolvimento da tolerância (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2008).

A exposição já aos seis meses a alguns alimentos alergênicos, como o ovo, ajuda no desenvolvimento da tolerância imunológica, visto que entre o sexto e o sétimo mês há o período chamado 'janela de oportunidades', em que o sistema imunológico está maduro para receber novos alimentos. No entanto, para crianças com história familiar de alguma alergia é prudente que a introdução seja gradual, ou seja, que cada alimento potencialmente alergênico seja introduzido isolado de outros com a mesma característica (KOPLIN, 2010; OLIVES, 2010; GRIMSHAW, 2012).

A amamentação é bastante eficiente na prevenção das alergias em geral, incluindo alergias alimentares, alergia ao leite de vaca, prevenção da doença celíaca, e também para o desenvolvimento da tolerância oral aos alimentos (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2008; OLIVES, 2010). Assim, é recomendado que a introdução de alimentos seja acompanhada da manutenção do aleitamento materno, uma vez que o leite materno tem efeito protetor sobre a mucosa gastrointestinal, diminuindo a permeabilidade intestinal e a prevalência de gastroenterites agudas (OLIVES, 2010; SHAMIR, 2012).

## 20 Higiene e saúde bucal

A fluoração da água, a escovação dos dentes com cremes dentais (dentifrícios) fluoretados e o hábito alimentar saudável constituem as melhores medidas para prevenção de cárie e outros problemas bucais nas crianças (BRASIL, 2009b).

Recomenda-se a higiene da cavidade bucal do bebê a partir da erupção do primeiro dente decíduo, com fralda de pano ou gaze limpa ou com uma escova de dente umedecida em água filtrada ou fervida, com a finalidade de se estabelecer desde cedo o hábito da higienização.

Enquanto a criança possuir apenas os dentes anteriores, a higiene pode ser feita com fralda ou gaze. Entretanto, a partir do nascimento do primeiro dente posterior, que ocorre entre 12 e 18 meses, é indispensável realizar a higiene bucal (dentes e dorso da língua) com uma escova dental de cabeça pequena, cabo longo e cerdas macias. Desde a erupção do primeiro dente e durante os 4 primeiros anos de vida orienta-se utilizar pouca quantidade de creme dental (dentifrício), não superior a um grão de arroz cru, por duas vezes ao dia, e deve-se ensinar a criança a não engolir a espuma do creme dental, já que o excesso pode provocar a fluorose (manchas esbranquiçadas que aparecem nos dentes por excesso de absorção de flúor). Dos quatro aos oito anos, a quantidade de creme dental em cada escovação pode ser um pouco maior: o equivalente a um grão de ervilha. Os pais e responsáveis devem higienizar a cavidade bucal da criança até que ela aprenda a escovar corretamente sozinha e saiba cuspir o creme dental. Mesmo depois que consigam escovar os dentes é importante que os pais ou responsáveis estejam juntos com a criança, ajudando-a na tarefa (BRASIL, 2006a).

A limpeza dos dentes, antes de dormir, é a mais importante sob o ponto de vista de prevenção da cárie. Enquanto a criança ainda mamar, deve-se fazer a limpeza noturna dos dentes após a última mamada, mas se isso não for possível, pode ser feita a limpeza dos dentes antes dessa mamada. Vale ressaltar que só a criança só desenvolve cárie se consumir açúcar e que tanto a quantidade quanto a frequência de ingestão de açúcar estão associadas ao risco de cárie.

Em caso de ser utilizado leite de vaca líquido ou em pó, chá, suco ou água, deve-se desestimular o acréscimo de açúcares. Igualmente importante é recomendar que, após uso de xaropes e outros medicamentos (que são adocicados), seja feita a higienização dos dentes, independentemente do horário. Além disso, deve ser desestimulado o consumo de alimentos açucarados, principalmente aqueles que contêm sacarose, como biscoitos e sucos industrializados, nos intervalos das refeições.

### IMPORTÂNCIA DOS DENTES DECÍDUOS

Os dentes decíduos guardam espaço e preparam o caminho para os dentes permanentes, servindo de guia para que estes se posicionem de forma correta. Dentes decíduos saudáveis proporcionam alimentação prazerosa, mastigação eficiente, sem desconforto, e fonação adequada. Além disso, dentes decíduos sadios são importantes para que a criança não se sinta diferente do restante do grupo de sua faixa etária e apresente algum problema emocional/social.

## 21 Ações do serviço de saúde que podem fortalecer a nutrição das crianças

A alimentação saudável nos primeiros anos de vida, que inclui a prática do aleitamento materno exclusivo até seis meses de idade e a introdução de alimentos complementares em tempo oportuno e de qualidade, mantendo o leite materno até 2 anos de idade ou mais, resulta em inúmeros benefícios para a saúde das crianças em todos os ciclos de vida. No entanto, nesse período, considerando as elevadas necessidades nutricionais, se fazem necessárias ações que complementem a ingestão de alguns micronutrientes. Assim, para contribuir com prevenção das carências nutricionais específicas, principalmente a anemia e a hipovitaminose A, recomenda-se a suplementação com micronutrientes.

Associada às ações de suplementação, é importante conhecer e avaliar o estado nutricional e o consumo alimentar das crianças, no âmbito da Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN). O acompanhamento dos indicadores do estado nutricional e dos padrões de consumo ao longo dos anos permite que os gestores, em diferentes níveis de governo, implementem estratégias para a promoção de melhorias das condições de saúde relacionadas com a alimentação e nutrição.