



JARU – RO

PREFEITURA MUNICIPAL DE JARU – RONDÔNIA

Cuidador

EDITAL DE CONCURSO PÚBLICO Nº001/2023/PMJ/RO

CÓD: SL-059JN-24
7908433248682

Como passar em um concurso público?

Todos nós sabemos que é um grande desafio ser aprovado em concurso público, dessa maneira é muito importante o concurseiro estar focado e determinado em seus estudos e na sua preparação. É verdade que não existe uma fórmula mágica ou uma regra de como estudar para concursos públicos, é importante cada pessoa encontrar a melhor maneira para estar otimizando sua preparação.

Algumas dicas podem sempre ajudar a elevar o nível dos estudos, criando uma motivação para estudar. Pensando nisso, a Solução preparou esta introdução com algumas dicas que irão fazer toda a diferença na sua preparação.

Então mãos à obra!

- Esteja focado em seu objetivo: É de extrema importância você estar focado em seu objetivo: a aprovação no concurso. Você vai ter que colocar em sua mente que sua prioridade é dedicar-se para a realização de seu sonho;
- Não saia atirando para todos os lados: Procure dar atenção a um concurso de cada vez, a dificuldade é muito maior quando você tenta focar em vários certames, pois as matérias das diversas áreas são diferentes. Desta forma, é importante que você defina uma área e especializando-se nela. Se for possível realize todos os concursos que saírem que englobe a mesma área;
- Defina um local, dias e horários para estudar: Uma maneira de organizar seus estudos é transformando isso em um hábito, determinado um local, os horários e dias específicos para estudar cada disciplina que irá compor o concurso. O local de estudo não pode ter uma distração com interrupções constantes, é preciso ter concentração total;
- Organização: Como dissemos anteriormente, é preciso evitar qualquer distração, suas horas de estudos são inegociáveis. É praticamente impossível passar em um concurso público se você não for uma pessoa organizada, é importante ter uma planilha contendo sua rotina diária de atividades definindo o melhor horário de estudo;
- Método de estudo: Um grande aliado para facilitar seus estudos, são os resumos. Isso irá te ajudar na hora da revisão sobre o assunto estudado. É fundamental que você inicie seus estudos antes mesmo de sair o edital, buscando editais de concursos anteriores. Busque refazer a provas dos concursos anteriores, isso irá te ajudar na preparação.
- Invista nos materiais: É essencial que você tenha um bom material voltado para concursos públicos, completo e atualizado. Esses materiais devem trazer toda a teoria do edital de uma forma didática e esquematizada, contendo exercícios para praticar. Quanto mais exercícios você realizar, melhor será sua preparação para realizar a prova do certame;
- Cuide de sua preparação: Não são só os estudos que são importantes na sua preparação, evite perder sono, isso te deixará com uma menor energia e um cérebro cansado. É preciso que você tenha uma boa noite de sono. Outro fator importante na sua preparação, é tirar ao menos 1 (um) dia na semana para descanso e lazer, renovando as energias e evitando o estresse.

A motivação é a chave do sucesso na vida dos concurseiros. Compreendemos que nem sempre é fácil, e às vezes bate aquele desânimo com vários fatores ao nosso redor. Porém tenha garra ao focar na sua aprovação no concurso público dos seus sonhos.

Como dissemos no começo, não existe uma fórmula mágica, um método infalível. O que realmente existe é a sua garra, sua dedicação e motivação para realizar o seu grande sonho de ser aprovado no concurso público. Acredite em você e no seu potencial.

A Solução tem ajudado, há mais de 36 anos, quem quer vencer a batalha do concurso público. **Vamos juntos!**

Língua Portuguesa

1. Leitura e interpretação de texto	9
2. Ortografia: emprego das letras	10
3. Classes de palavras: substantivo, adjetivo, numeral, pronome, verbo, advérbio, preposição e conjunção: emprego e sentido que imprimem às relações que estabelecem	14
4. Sintaxe: reconhecimento dos termos da oração;reconhecimento das orações num período.....	25
5. Concordância verbal; concordância nominal.....	28
6. Colocação de pronomes	29
7. Ocorrência da crase	30
8. Regência verbal; regência nominal	31
9. Processo de formação das palavras	33
10. Coesão	35
11. Sentido próprio e figurado das palavras	36
12. Pontuação.....	37
13. Figuras de Linguagem	39

Informática Básica

1. Noções de sistema operacional (Windows). Conceitos de organização e de gerenciamento de informações, arquivos, pastas e programas.....	47
2. Edição de textos, planilhas e apresentações (Ambientes Microsoft Office)	68
3. Rede de computadores: Conceitos básicos, ferramentas, aplicativos e procedimentos e internet e intranet; Programas de navegação; Sistema Eletrônico de Informações (SEI); Correio eletrônico; Sítios de busca e pesquisa na internet	90
4. Segurança da informação. Procedimentos de segurança: Noções de vírus, worms e pragas virtuais; Aplicativo para segurança (antivírus, firewall, anti-spyware, etc.). Procedimentos de backup	101

Legislação e Ética na Administração Pública

1. Conceitos básicos de Administração Pública; Princípios constitucionais da Administração Pública: legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade e eficiência	111
2. Constituição Federal de 1988: organização do Estado brasileiro.....	114
3. organização dos Poderes	121
4. direitos e garantias fundamentais.....	149
5. Lei nº 8.429/1992 e suas alterações	152
6. Lei nº 14.230/2021.....	160
7. Lei nº 12.846/2013 e suas alterações: condutas proibidas aos agentes públicos, sanções aplicáveis.....	167
8. Lei de Acesso à Informação (Lei nº 12.527/2011): direitos do cidadão, responsabilidades dos órgãos públicos.....	170
9. Estatuto dos Servidores Públicos de Jarú/RO (Lei nº 2.228/2017)	177
10. Ética e moral na administração pública: conflito de interesses e ética no serviço público, transparência e accountability no setor público	194
11. Responsabilidade fiscal e Lei de Responsabilidade Fiscal (Lei Complementar nº 101/2000)	197
12. Controle Social e Participação Cidadã: conselhos de políticas públicas, ouvidorias públicas, parcerias entre Estado e sociedade civil	213

Conhecimentos Específicos

Cuidador

1. Noções de Saúde e Bem-Estar	219
2. Cuidados Básicos e Saúde: Alimentação, Higiene e Proteção de Crianças e Adolescentes Especiais	221
3. Primeiros Socorros e Acompanhamento em Serviços de Saúde	226
4. Atendimento a Necessidades Especiais: Acompanhamento de Alunos com Deficiência ou Necessidades Especiais	233
5. Desenvolvimento Pessoal e Emocional: Fortalecimento da Autoestima e Construção da Identidade	234
6. Compreensão das Histórias de Vida e Sensibilidade para Lidar com Traumas	238
7. Procedimentos Operacionais: Organização do Ambiente de Atendimento	238
8. Acompanhamento em Atividades Recreativas	242
9. Rotinas Diárias	250
10. Registros e Documentação de Atividades	254
11. Planos de AEE: Identificação das Habilidades e Necessidades Educacionais Específicas	255
12. Definição de Estratégias, Serviços e Recursos Pedagógicos	257
13. Avaliação da Funcionalidade e Aplicabilidade dos Recursos de Acessibilidade	258
14. Relacionamento Interpessoal e Ética Profissional: Comunicação Eficaz com Alunos, Professores e Familiares	258
15. Ética e Sigilo Profissional nas Atividades de Assistência	264
16. Habilidades e Atitudes: Empatia e Sensibilidade	266
17. Habilidades Empáticas no Trato com Crianças e Adolescentes Vulneráveis	267
18. Sensibilidade para Identificar Necessidades Emocionais e Sociais	267
19. Organização e Proatividade: Organização de Atividades e Rotinas Diárias	268
20. Proatividade na Identificação de Demandas e Necessidades dos Assistidos	268
21. Trabalho em Equipe: Colaboração com Professores, Coordenadores e Equipe Técnica	269
22. Respeito à Diversidade e Inclusão	270
23. Resiliência e Paciência: Capacidade de lidar com Desafios e Situações de Conflito	280
24. Paciência para lidar com Comportamentos e Necessidades Diversas	281
25. Acompanhamento Direto: Auxílio na Alimentação, Higiene e Locomoção de Crianças e Adolescentes Especiais	281
26. Participação em Atividades Recreativas e Educativas	282
27. Registro e Documentação: Registro de Atividades e Progressos dos Assistidos	282
28. Infância e adolescência no Brasil	282
29. Educação para a cidadania, uma questão de direitos humanos	282
30. Paradigmas e Conceitos históricos da Educação Especial e das propostas de Educação Inclusiva	283
31. Educação Especial no Brasil	284
32. Políticas Públicas de Educação no cenário internacional e nacional	285
33. A história da família. Novas arranjos familiares	285
34. Socioeducação	290
35. Processos educativos na escola de educação inclusiva: experiências em âmbito escolar e não escolar	290
36. Os diferentes movimentos: Integração, Normalização e Inclusão	291
37. A educação especial, o ensino regular e o atendimento educacional especializado a partir da política nacional de educação inclusiva e os projetos políticos pedagógicos	292
38. Trabalho pedagógico com os diferentes perfis de aprendizes	292
39. Fundamentos e recursos pedagógicos para inclusão: acessibilidade, tecnologia assistiva, desenho universal	293

ÍNDICE

40. Políticas de Proteção Social.	297
41. Tipificação Nacional de Serviços Socioassistenciais – Resolução CNAS nº 109/2009	298
42. Política Nacional de Assistência Social/2004	320
43. Lei Orgânica da Assistência Social Lei nº 8.742/1993 e suas alterações	346
44. Lei Federal nº 9394/96 e suas alterações	356
45. Estatuto da Criança e do Adolescente e suas alterações	373
46. LEI BRASILEIRA DE INCLUSÃO. Lei nº 13.146, de 6 de julho de 2015	411

LÍNGUA PORTUGUESA

LEITURA E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

Definição Geral

Embora correlacionados, esses conceitos se distinguem, pois sempre que compreendemos adequadamente um texto e o objetivo de sua mensagem, chegamos à interpretação, que nada mais é do que as conclusões específicas. Exemplificando, sempre que nos é exigida a compreensão de uma questão em uma avaliação, a resposta será localizada no próprio texto, posteriormente, ocorre a interpretação, que é a leitura e a conclusão fundamentada em nossos conhecimentos prévios.

Compreensão de Textos

Resumidamente, a compreensão textual consiste na análise do que está explícito no texto, ou seja, na identificação da mensagem. É assimilar (uma devida coisa) intelectualmente, fazendo uso da capacidade de entender, atinar, perceber, compreender. Compreender um texto é apreender de forma objetiva a mensagem transmitida por ele. Portanto, a compreensão textual envolve a decodificação da mensagem que é feita pelo leitor. Por exemplo, ao ouvirmos uma notícia, automaticamente compreendemos a mensagem transmitida por ela, assim como o seu propósito comunicativo, que é informar o ouvinte sobre um determinado evento.

Interpretação de Textos

É o entendimento relacionado ao conteúdo, ou melhor, os resultados aos quais chegamos por meio da associação das ideias e, em razão disso, sobressai ao texto. Resumidamente, interpretar é decodificar o sentido de um texto por indução.

A interpretação de textos compreende a habilidade de se chegar a conclusões específicas após a leitura de algum tipo de texto, seja ele escrito, oral ou visual.

Grande parte da bagagem interpretativa do leitor é resultado da leitura, integrando um conhecimento que foi sendo assimilado ao longo da vida. Dessa forma, a interpretação de texto é subjetiva, podendo ser diferente entre leitores.

Exemplo de compreensão e interpretação de textos

Para compreender melhor a compreensão e interpretação de textos, analise a questão abaixo, que aborda os dois conceitos em um texto misto (verbal e visual):

FGV > SEDUC/PE > Agente de Apoio ao Desenvolvimento Escolar Especial > 2015

Português > Compreensão e interpretação de textos

A imagem a seguir ilustra uma campanha pela inclusão social.



“A Constituição garante o direito à educação para todos e a inclusão surge para garantir esse direito também aos alunos com deficiências de toda ordem, permanentes ou temporárias, mais ou menos severas.”

A partir do fragmento acima, assinale a afirmativa **incorreta**.

- (A) A inclusão social é garantida pela Constituição Federal de 1988.
- (B) As leis que garantem direitos podem ser mais ou menos severas.
- (C) O direito à educação abrange todas as pessoas, deficientes ou não.
- (D) Os deficientes temporários ou permanentes devem ser incluídos socialmente.
- (E) “Educação para todos” inclui também os deficientes.

Comentário da questão:

Em “A” o texto é sobre direito à educação, incluindo as pessoas com deficiência, ou seja, inclusão de pessoas na sociedade. = afirmativa correta.

Em “B” o complemento “mais ou menos severas” se refere à “deficiências de toda ordem”, não às leis. = afirmativa incorreta.

Em “C” o advérbio “também”, nesse caso, indica a inclusão/adição das pessoas portadoras de deficiência ao direito à educação, além das que não apresentam essas condições. = afirmativa correta.

Em “D” além de mencionar “deficiências de toda ordem”, o texto destaca que podem ser “permanentemente ou temporárias”. = afirmativa correta.

Em “E” este é o tema do texto, a inclusão dos deficientes. = afirmativa correta.

Resposta: Logo, a Letra B é a resposta Certa para essa questão, visto que é a única que contém uma afirmativa incorreta sobre o texto.

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, descuidamos 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.

ORTOGRAFIA: EMPREGO DAS LETRAS

A ortografia oficial prescreve a maneira correta de escrever as palavras, baseada nos padrões cultos do idioma. Procure sempre usar um bom dicionário e ler muito para melhorar sua escrita.

Alfabeto

O alfabeto passou a ser formado por 26 letras: A – B – C – D – E – F – G – H – I – J – K – L – M – N – O – P – Q – R – S – T – U – V – W – X – Y – Z.. As letras “k”, “w” e “y” não eram consideradas integrantes do alfabeto (agora são). Essas letras são usadas em unidades de medida, nomes próprios, palavras estrangeiras e outras palavras em geral. Exemplos: km, kg, watt, playground, William, Kafka, kafkiano.

Vogais: a, e, i, o, u, y, w.

Consoantes: b, c, d, f, g, h, j, k, l, m, n, p, q, r, s, t, v, w, x, z.

Alfabeto: a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z.

Observações:

A letra “Y” possui o mesmo som que a letra “I”, portanto, ela é classificada como vogal.

A letra “K” possui o mesmo som que o “C” e o “QU” nas palavras, assim, é considerada consoante. Exemplo: Kuwait / Kiwi.

Já a letra “W” pode ser considerada vogal ou consoante, dependendo da palavra em questão, veja os exemplos:

No nome próprio Wagner o “W” possui o som de “V”, logo, é classificado como consoante.

Já no vocábulo “web” o “W” possui o som de “U”, classificando-se, portanto, como vogal.

Emprego da letra H

Esta letra, em início ou fim de palavras, não tem valor fonético; conservou-se apenas como símbolo, por força da etimologia e da tradição escrita. Grafa-se, por exemplo, hoje, porque esta palavra vem do latim hodie.

Emprega-se o H:

- Inicial, quando etimológico: hábito, hélice, herói, hérnia, hesitar, haurir, etc.

- Medial, como integrante dos dígrafos ch, lh e nh: chave, boliche, telha, flecha, companhia, etc.

- Final e inicial, em certas interjeições: ah!, ih!, hem?, hum!, etc.

- Algumas palavras iniciadas com a letra H: hálito, harmonia, hangar, hábil, hemorragia, hemisfério, heliporto, hematoma, hífen, hilaridade, hipocondria, hipótese, hipocrisia, homenagear, hera, húmus;

- Sem h, porém, os derivados baianos, baianinha, baião, baianada, etc.

Não se usa H:

- No início de alguns vocábulos em que o h, embora etimológico, foi eliminado por se tratar de palavras que entraram na língua por via popular, como é o caso de erva, inverno, e Espanha, respec-

tivamente do latim, herba, hibernus e Hispania. Os derivados eruditos, entretanto, grafam-se com h: herbívoro, herbicida, hispânico, hibernal, hibernar, etc.

Emprego das letras E, I, O e U

Na língua falada, a distinção entre as vogais átonas /e/ e /i/, /o/ e /u/ nem sempre é nítida. É principalmente desse fato que nascem as dúvidas quando se escrevem palavras como quase, intitular, mágoa, bulir, etc., em que ocorrem aquelas vogais.

Escreve-se com a letra E:

- A sílaba final de formas dos verbos terminados em –uar: continue, habitue, pontue, etc.

- A sílaba final de formas dos verbos terminados em –oar: abençoe, magoe, perdoe, etc.

- As palavras formadas com o prefixo ante- (antes, anterior): antebrço, antecipar, antedatar, antediluviano, antevéspera, etc.

- Os seguintes vocábulos: Arrepiar, Cadeado, Candeeiro, Cemitério, Confete, Creolina, Cumeeira, Desperdício, Destilar, Disenteria, Empecilho, Encarnar, Indígena, Irrequieto, Lacrimogêneo, Mexerico, Mimeógrafo, Orquídea, Peru, Quase, Quepe, Senão, Sequer, Serema, Seringa, Umedecer.

Emprega-se a letra I:

- Na sílaba final de formas dos verbos terminados em –air/–oer /–uir: cai, corrói, diminuir, influi, possui, retribui, sai, etc.

- Em palavras formadas com o prefixo anti- (contra): antiaéreo, Anticristo, antitetânico, antiestético, etc.

- Nos seguintes vocábulos: aborígine, açoriano, artifício, artimanha, camoniano, Casimiro, chefiar, cimento, crânio, criar, criador, criação, crioulo, digladiar, displicente, erisipela, escárnio, feminino, Filipe, frontispício, Ifigênia, inclinar, incinerar, inigualável, invólucro, lajiano, lampião, pátio, penicilina, pontiagudo, privilégio, requisito, Sicília (ilha), silvícola, siri, terebintina, Tibiriçá, Virgílio.

Grafam-se com a letra O: abolir, banto, boate, bolacha, boletim, botequim, bússola, chover, cobiça, concorrência, costume, engolir, goela, mágoa, mocambo, moela, moleque, mosquito, névoa, nódoa, óbolo, ocorrência, rebotalho, Romênia, tribo.

Grafam-se com a letra U: bulir, burburinho, camundongo, chuscar, cumbuca, cúpula, curtume, cutucar, entupir, íngua, jabuti, jabuticaba, lóbulo, Manuel, mutuca, rebuliço, tábua, tabuada, tonitruante, trégua, urtiga.

Parônimos: Registramos alguns parônimos que se diferenciam pela oposição das vogais /e/ e /i/, /o/ e /u/. Fixemos a grafia e o significado dos seguintes:

área = superfície

ária = melodia, cantiga

arrear = pôr arreios, enfeitar

arriar = abaixar, pôr no chão, cair

comprido = longo

cumprido = participio de cumprir

comprimento = extensão

cumprimento = saudação, ato de cumprir

costear = navegar ou passar junto à costa

custear = pagar as custas, financiar

deferir = conceder, atender

diferir = ser diferente, divergir

delatar = denunciar

dilatar = distender, aumentar

descrição = ato de descrever

discrição = qualidade de quem é discreto

emergir = vir à tona

imergir = mergulhar

emigrar = sair do país

imigrar = entrar num país estranho

emigrante = que ou quem emigra

imigrante = que ou quem imigra

eminente = elevado, ilustre

iminente = que ameaça acontecer

recrear = divertir

recriar = criar novamente

soar = emitir som, ecoar, repercutir

suar = expelir suor pelos poros, transpirar

sortir = abastecer

surtir = produzir (efeito ou resultado)

sortido = abastecido, bem provido, variado

surtido = produzido, causado

vadear = atravessar (rio) por onde dá pé, passar a vau

vadiar = viver na vadiagem, vagabundear, levar vida de vadio

Emprego das letras G e J

Para representar o fonema /j/ existem duas letras; g e j. Grafase este ou aquele signo não de modo arbitrário, mas de acordo com a origem da palavra. Exemplos: gesso (do grego gypsos), jeito (do latim jactu) e jipe (do inglês jeep).

Escrevem-se com G:

- Os substantivos terminados em –agem, –igem, –ugem: garagem, massagem, viagem, origem, vertigem, ferrugem, lanugem. Exceção: pajem

- As palavras terminadas em –ágio, –égio, –ígio, –ógio, –úgio: contágio, estágio, egrégio, prodígio, relógio, refúgio.

- Palavras derivadas de outras que se grafam com g: massagista (de massagem), vertiginoso (de vertigem), ferruginoso (de ferrugem), engessar (de gesso), faringite (de faringe), selvageria (de selvagem), etc.

- Os seguintes vocábulos: algema, angico, apogeu, auge, estrangeiro, gengiva, gesto, gibi, gilete, ginete, gíria, giz, hegemonia, herege, megera, monge, rabugento, sugestão, tangerina, tigela.

Escrevem-se com J:

- Palavras derivadas de outras terminadas em –já: laranja (laranjera), loja (lojista, lojeca), granja (granjeiro, granjense), gorja (gorjeta, gorjeio), lisonja (lisonjear, lisonjeiro), sarja (sarjeta), cereja (cerejeira).

- Todas as formas da conjugação dos verbos terminados em –jar ou –jear: arranjar (arranje), despejar (despejei), gorjear (gorjeia), viajar (viajei, viagem) – (viagem é substantivo).

- Vocábulos cognatos ou derivados de outros que têm j: laje (lajedo), nojo (nojento), jeito (jeitoso, enjeitar, projeção, rejeitar, sujeito, trajeto, trejeito).

- Palavras de origem ameríndia (principalmente tupi-guarani) ou africana: canjerê, canjica, jenipapo, jequitibá, jerimum, jiboia, jiló, jirau, pajé, etc.

INFORMÁTICA BÁSICA

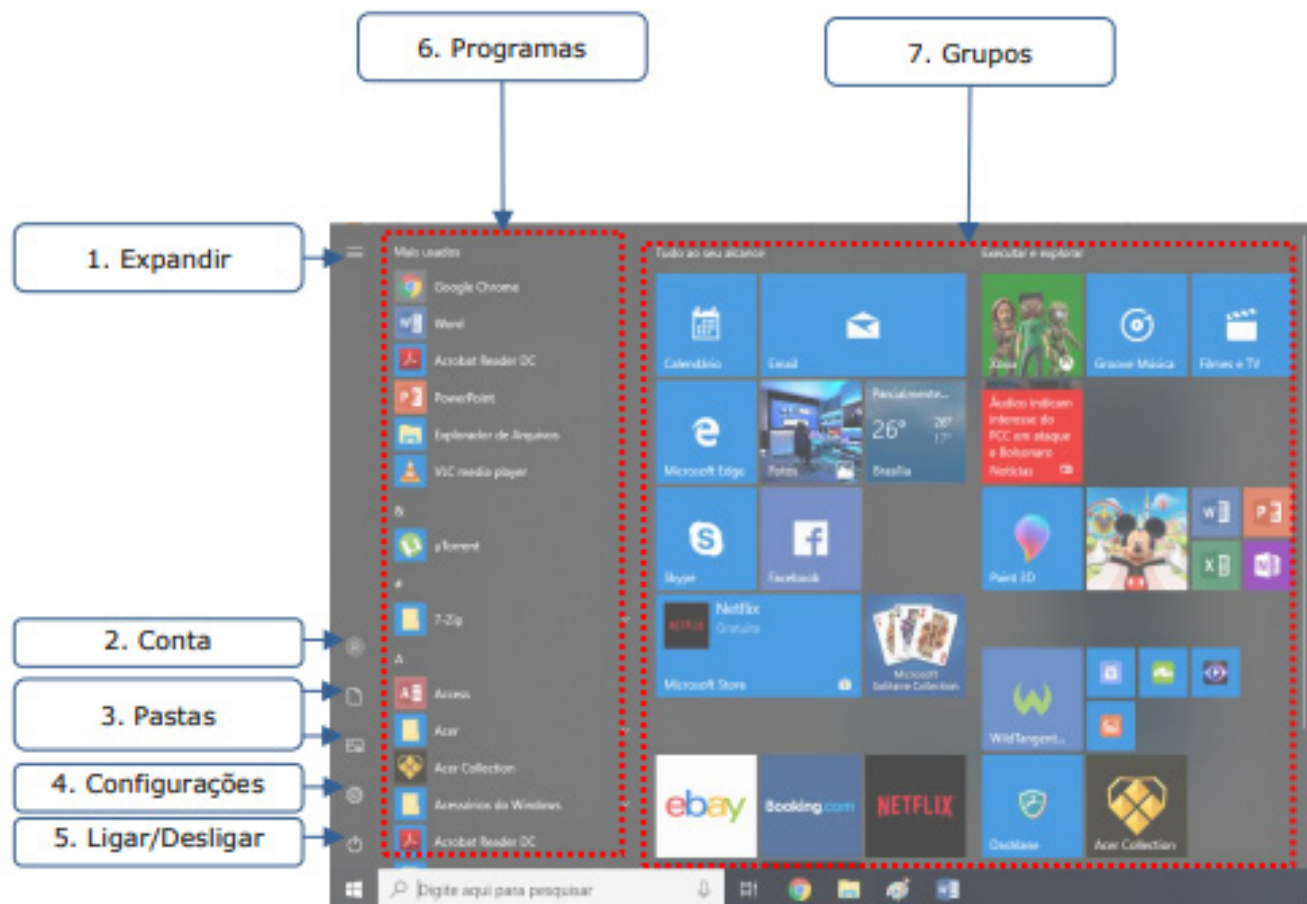
NOÇÕES DE SISTEMA OPERACIONAL (WINDOWS). CONCEITOS DE ORGANIZAÇÃO E DE GERENCIAMENTO DE INFORMAÇÕES, ARQUIVOS, PASTAS E PROGRAMAS

WINDOWS 10

Operações de iniciar, reiniciar, desligar, login, logoff, bloquear e desbloquear

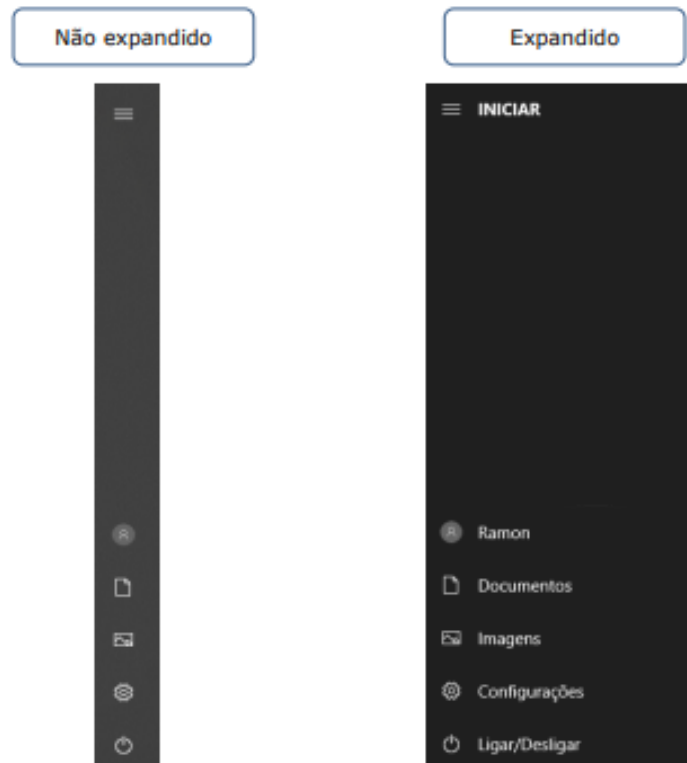
Botão Iniciar

O Botão Iniciar dá acesso aos programas instalados no computador, abrindo o Menu Iniciar que funciona como um centro de comando do PC.



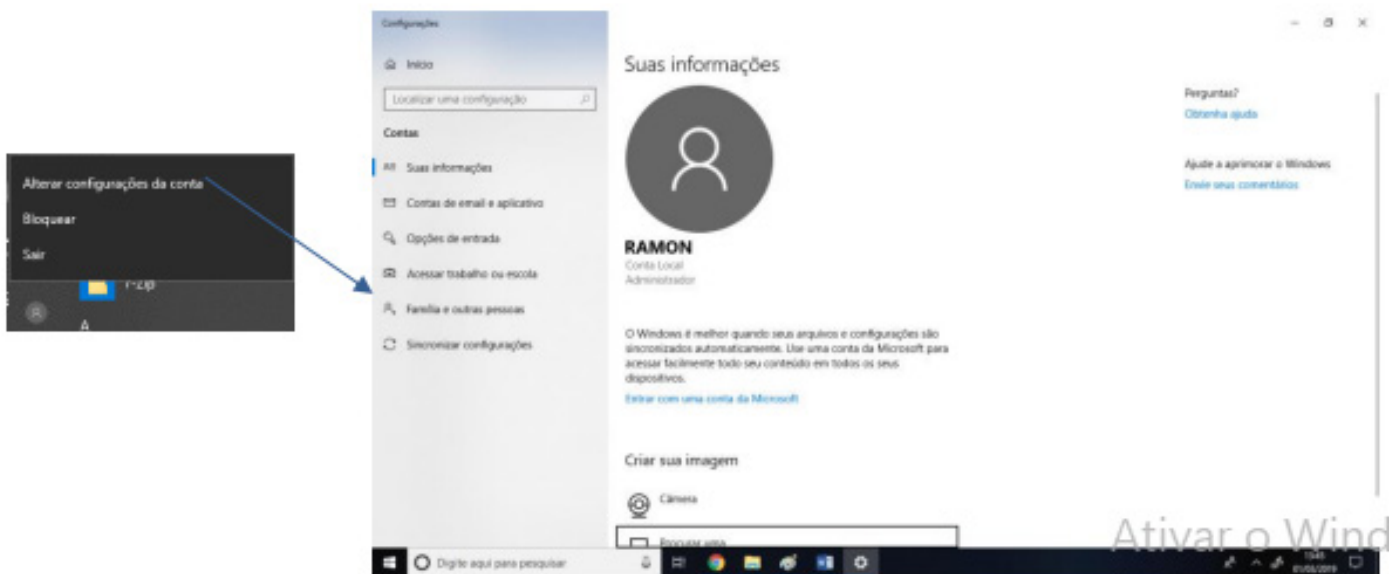
Menu Iniciar

Expandir: botão utilizado para expandir os itens do menu.



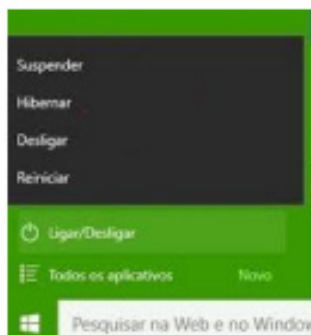
Botão Expandir

Conta: apresenta opções para configurar a conta do usuário logado, bloquear ou deslogar. Em Alterar configurações da conta é possível modificar as informações do usuário, cadastrar contas de e-mail associadas, definir opções de entrada como senha, PIN ou Windows Hello, além de outras configurações.



Configurações de conta

Ligar/Desligar: a opção “Desligar” serve para desligar o computador completamente. Caso existam programas abertos, o sistema não os salvará automaticamente, mas perguntará ao usuário se deseja salvá-los.



Outras opções são:

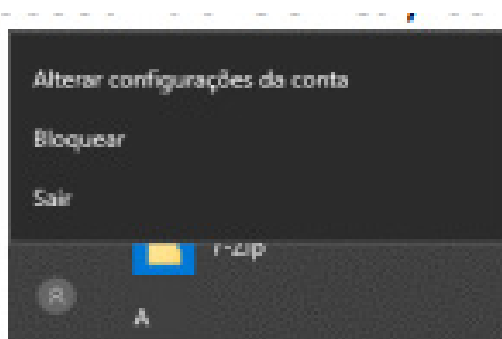
a) Reiniciar: reinicia o computador. É útil para finalizar a instalação de aplicativos e atualizações do sistema operacional, mas, com frequência, não é um processo necessário.

b) Suspender: leva o computador para um estado de economia de energia que permite que o computador volte a funcionar normalmente após alguns segundos. Todas as tarefas são mantidas, podendo o usuário continuar o trabalho.

Em portáteis, o Windows salva automaticamente todo o trabalho e desliga o computador se a bateria está com muito pouca carga. Muitos portáteis entram em suspensão quando você fecha a tampa ou pressiona o botão de energia.

c) Hibernar: opção criada para notebooks e pode não está disponível em todos os computadores. É um sistema de economia de energia que coloca no disco rígido os documentos e programas abertos e desliga o computador. Hibernar usa menos energia do que Suspender e, quando você reinicializa o computador, mas não volta tão rapidamente quanto a Suspensão ao ponto em que estava.

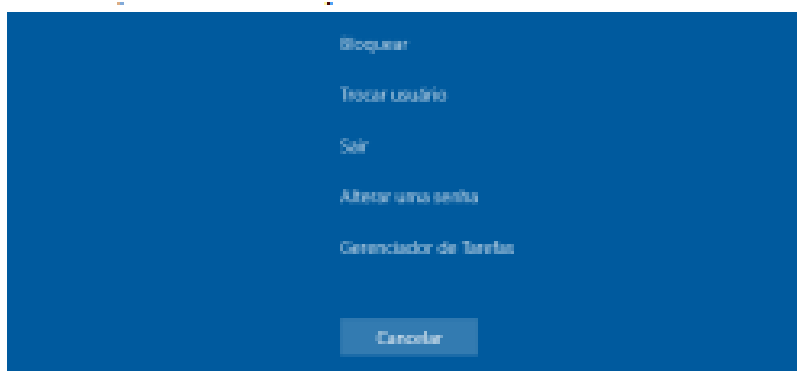
Além dessas opções, acessando Conta, temos:



d) Sair: o usuário desconecta de sua conta, e todas as suas tarefas são encerradas.

e) Bloquear: bloqueia a conta do usuário, mantendo todas as tarefas em funcionamento.

Para trocar o usuário, basta apertar CTRL + ALT + DEL:



LEGISLAÇÃO E ÉTICA NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

CONCEITOS BÁSICOS DE ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA; PRINCÍPIOS CONSTITUCIONAIS DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA: LEGALIDADE, IMPESSOALIDADE, MORALIDADE, PUBLICIDADE E EFICIÊNCIA

Princípios da Administração Pública

Nos termos do *caput* do Artigo 37 da CF, a administração pública direta e indireta de qualquer dos Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios obedecerá aos princípios de legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade e eficiência.

As provas de Direito Constitucional exigem com frequência a memorização de tais princípios. Assim, para facilitar essa memorização, já é de praxe valer-se da clássica expressão mnemônica “LIMPE”. Observe o quadro abaixo:

Princípios da Administração Pública	
L	Legalidade
I	Impessoalidade
M	Moralidade
P	Publicidade
E	Eficiência
LIMPE	

Passemos ao conceito de cada um deles:

– Princípio da Legalidade

De acordo com este princípio, o administrador não pode agir ou deixar de agir, senão de acordo com a lei, na forma determinada. O quadro abaixo demonstra suas divisões.

Princípio da Legalidade	
Em relação à Administração Pública	A Administração Pública somente pode fazer o que a lei permite → Princípio da Estrita Legalidade
Em relação ao Particular	O Particular pode fazer tudo que a lei não proíbe

– Princípio da Impessoalidade

Em decorrência deste princípio, a Administração Pública deve servir a todos, sem preferências ou aversões pessoais ou partidárias, não podendo atuar com vistas a beneficiar ou prejudicar determinadas pessoas, uma vez que o fundamento para o exercício de sua função é sempre o interesse público.

– Princípio da Moralidade

Tal princípio caracteriza-se por exigir do administrador público um comportamento ético de conduta, ligando-se aos conceitos de probidade, honestidade, lealdade, decoro e boa-fé.

A moralidade se extrai do senso geral da coletividade representada e não se confunde com a moralidade íntima do administrador (moral comum) e sim com a profissional (ética profissional).

O Artigo 37, §4º da CF elenca as consequências possíveis, devido a atos de improbidade administrativa:

Sanções ao cometimento de atos de improbidade administrativa

Suspensão dos direitos políticos (responsabilidade política)
Perda da função pública (responsabilidade disciplinar)
Indisponibilidade dos bens (responsabilidade patrimonial)
Ressarcimento ao erário (responsabilidade patrimonial)

– Princípio da Publicidade

O princípio da publicidade determina que a Administração Pública tem a obrigação de dar ampla divulgação dos atos que pratica, salvo a hipótese de sigilo necessário.

A publicidade é a condição de eficácia do ato administrativo e tem por finalidade propiciar seu conhecimento pelo cidadão e possibilitar o controle por todos os interessados.

– Princípio da Eficiência

Segundo o princípio da eficiência, a atividade administrativa deve ser exercida com presteza, perfeição e rendimento funcional, evitando atuações amadorísticas.

Este princípio impõe à Administração Pública o dever de agir com eficiência real e concreta, aplicando, em cada caso concreto, a medida, dentre as previstas e autorizadas em lei, que mais satisfaça o interesse público com o menor ônus possível (dever jurídico de boa administração).

Em decorrência disso, a administração pública está obrigada a desenvolver mecanismos capazes de propiciar os melhores resultados possíveis para os administrados. Portanto, a Administração Pública será considerada eficiente sempre que o melhor resultado for atingido.

Disposições Gerais na Administração Pública

O esquema abaixo sintetiza a definição de Administração Pública:

Administração Pública	
Direta	Indireta
Federal Estadual Distrital Municipal	Autarquias (podem ser qualificadas como agências reguladoras) Fundações (autarquias e fundações podem ser qualificadas como agências executivas) Sociedades de economia mista Empresas públicas
Entes Cooperados	
Não integram a Administração Pública, mas prestam serviços de interesse público. Exemplos: SESI, SENAC, SENAI, ONG's	

As disposições gerais sobre a Administração Pública estão elencadas nos Artigos 37 e 38 da CF. Vejamos:

**CAPÍTULO VII
DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA**

**SEÇÃO I
DISPOSIÇÕES GERAIS**

Art. 37. A administração pública direta e indireta de qualquer dos Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios obedecerá aos princípios de legalidade, impessoalidade, moralidade, publicidade e eficiência e, também, ao seguinte:

I - os cargos, empregos e funções públicas são acessíveis aos brasileiros que preencham os requisitos estabelecidos em lei, assim como aos estrangeiros, na forma da lei;

II - a investidura em cargo ou emprego público depende de aprovação prévia em concurso público de provas ou de provas e títulos, de acordo com a natureza e a complexidade do cargo ou emprego, na forma prevista em lei, ressalvadas as nomeações para cargo em comissão declarado em lei de livre nomeação e exoneração;

III - o prazo de validade do concurso público será de até dois anos, prorrogável uma vez, por igual período;

IV - durante o prazo improrrogável previsto no edital de convocação, aquele aprovado em concurso público de provas ou de provas e títulos será convocado com prioridade sobre novos concursados para assumir cargo ou emprego, na carreira;

V - as funções de confiança, exercidas exclusivamente por servidores ocupantes de cargo efetivo, e os cargos em comissão, a serem preenchidos por servidores de carreira nos casos, condições e percentuais mínimos previstos em lei, destinam-se apenas às atribuições de direção, chefia e assessoramento;

VI - é garantido ao servidor público civil o direito à livre associação sindical;

VII - o direito de greve será exercido nos termos e nos limites definidos em lei específica;

VIII - a lei reservará percentual dos cargos e empregos públicos para as pessoas portadoras de deficiência e definirá os critérios de sua admissão;

IX - a lei estabelecerá os casos de contratação por tempo determinado para atender a necessidade temporária de excepcional interesse público;

X - a remuneração dos servidores públicos e o subsídio de que trata o §4º do art. 39 somente poderão ser fixados ou alterados por lei específica, observada a iniciativa privativa em cada caso, assegurada revisão geral anual, sempre na mesma data e sem distinção de índices;

XI - a remuneração e o subsídio dos ocupantes de cargos, funções e empregos públicos da administração direta, autárquica e fundacional, dos membros de qualquer dos Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, dos detentores de mandato eletivo e dos demais agentes políticos e os proventos, pensões ou outra espécie remuneratória, percebidos cumulativamente ou não, incluídas as vantagens pessoais ou de qualquer outra natureza, não poderão exceder o subsídio mensal, em espécie, dos Ministros do Supremo Tribunal Federal, aplicando-se como limite, nos Municípios, o subsídio do Prefeito, e nos Estados e no Distrito Federal, o subsídio mensal do Governador no âmbito do Poder Executivo, o subsídio dos Deputados Estaduais e Distritais no âmbito do Poder Legislativo e o subsídio dos Desembargadores do Tribunal de Justiça, limitado a noventa inteiros e vinte e cinco centésimos por cento do subsídio mensal, em espécie, dos Ministros do Supremo Tribunal Federal, no âmbito do Poder Judiciário, aplicável este limite aos membros do Ministério Público, aos Procuradores e aos Defensores Públicos;

XII - os vencimentos dos cargos do Poder Legislativo e do Poder Judiciário não poderão ser superiores aos pagos pelo Poder Executivo;

XIII - é vedada a vinculação ou equiparação de quaisquer espécies remuneratórias para o efeito de remuneração de pessoal do serviço público;

XIV - os acréscimos pecuniários percebidos por servidor público não serão computados nem acumulados para fins de concessão de acréscimos ulteriores;

XV - o subsídio e os vencimentos dos ocupantes de cargos e empregos públicos são irredutíveis, ressalvado o disposto nos incisos XI e XIV deste artigo e nos arts. 39, §4º, 150, II, 153, III, e 153, §2º, I;

XVI - é vedada a acumulação remunerada de cargos públicos, exceto, quando houver compatibilidade de horários, observado em qualquer caso o disposto no inciso XI:

- a) a de dois cargos de professor;
- b) a de um cargo de professor com outro técnico ou científico;
- c) a de dois cargos ou empregos privativos de profissionais de saúde, com profissões regulamentadas;

XVII - a proibição de acumular estende-se a empregos e funções e abrange autarquias, fundações, empresas públicas, sociedades de economia mista, suas subsidiárias, e sociedades controladas, direta ou indiretamente, pelo poder público;

XVIII - a administração fazendária e seus servidores fiscais terão, dentro de suas áreas de competência e jurisdição, precedência sobre os demais setores administrativos, na forma da lei;

XIX - somente por lei específica poderá ser criada autarquia e autorizada a instituição de empresa pública, de sociedade de economia mista e de fundação, cabendo à lei complementar, neste último caso, definir as áreas de sua atuação;

XX - depende de autorização legislativa, em cada caso, a criação de subsidiárias das entidades mencionadas no inciso anterior, assim como a participação de qualquer delas em empresa privada;

XXI - ressalvados os casos especificados na legislação, as obras, serviços, compras e alienações serão contratados mediante processo de licitação pública que assegure igualdade de condições a todos os concorrentes, com cláusulas que estabeleçam obrigações de pagamento, mantidas as condições efetivas da proposta, nos termos da lei, o qual somente permitirá as exigências de qualificação técnica e econômica indispensáveis à garantia do cumprimento das obrigações.

XXII - as administrações tributárias da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, atividades essenciais ao funcionamento do Estado, exercidas por servidores de carreiras específicas, terão recursos prioritários para a realização de suas atividades e atuarão de forma integrada, inclusive com o compartilhamento de cadastros e de informações fiscais, na forma da lei ou convênio.

§1º A publicidade dos atos, programas, obras, serviços e campanhas dos órgãos públicos deverá ter caráter educativo, informativo ou de orientação social, dela não podendo constar nomes, símbolos ou imagens que caracterizem promoção pessoal de autoridades ou servidores públicos.

§2º A não observância do disposto nos incisos II e III implicará a nulidade do ato e a punição da autoridade responsável, nos termos da lei.

§3º A lei disciplinará as formas de participação do usuário na administração pública direta e indireta, regulando especialmente:

I - as reclamações relativas à prestação dos serviços públicos em geral, asseguradas a manutenção de serviços de atendimento ao usuário e a avaliação periódica, externa e interna, da qualidade dos serviços;

II - o acesso dos usuários a registros administrativos e a informações sobre atos de governo, observado o disposto no art. 5º, X e XXXIII;

III - a disciplina da representação contra o exercício negligente ou abusivo de cargo, emprego ou função na administração pública.

§4º - Os atos de improbidade administrativa importarão a suspensão dos direitos políticos, a perda da função pública, a indisponibilidade dos bens e o ressarcimento ao erário, na forma e gradação previstas em lei, sem prejuízo da ação penal cabível.

§5º A lei estabelecerá os prazos de prescrição para ilícitos praticados por qualquer agente, servidor ou não, que causem prejuízos ao erário, ressalvadas as respectivas ações de ressarcimento.

§6º As pessoas jurídicas de direito público e as de direito privado prestadoras de serviços públicos responderão pelos danos que seus agentes, nessa qualidade, causarem a terceiros, assegurado o direito de regresso contra o responsável nos casos de dolo ou culpa.

§7º A lei disporá sobre os requisitos e as restrições ao ocupante de cargo ou emprego da administração direta e indireta que possibilite o acesso a informações privilegiadas.

§8º A autonomia gerencial, orçamentária e financeira dos órgãos e entidades da administração direta e indireta poderá ser ampliada mediante contrato, a ser firmado entre seus administradores e o poder público, que tenha por objeto a fixação de metas de desempenho para o órgão ou entidade, cabendo à lei dispor sobre:

I - o prazo de duração do contrato;

II - os controles e critérios de avaliação de desempenho, direitos, obrigações e responsabilidade dos dirigentes;

III - a remuneração do pessoal.”

§9º O disposto no inciso XI aplica-se às empresas públicas e às sociedades de economia mista, e suas subsidiárias, que receberem recursos da União, dos Estados, do Distrito Federal ou dos Municípios para pagamento de despesas de pessoal ou de custeio em geral.

§10. É vedada a percepção simultânea de proventos de aposentadoria decorrentes do art. 40 ou dos arts. 42 e 142 com a remuneração de cargo, emprego ou função pública, ressalvados os cargos acumuláveis na forma desta Constituição, os cargos eletivos e os cargos em comissão declarados em lei de livre nomeação e exoneração.

§11. Não serão computadas, para efeito dos limites remuneratórios de que trata o inciso XI do caput deste artigo, as parcelas de caráter indenizatório previstas em lei.

§12. Para os fins do disposto no inciso XI do caput deste artigo, fica facultado aos Estados e ao Distrito Federal fixar, em seu âmbito, mediante emenda às respectivas Constituições e Lei Orgânica, como limite único, o subsídio mensal dos Desembargadores do respectivo Tribunal de Justiça, limitado a noventa inteiros e vinte e cinco centésimos por cento do subsídio mensal dos Ministros do Supremo Tribunal Federal, não se aplicando o disposto neste parágrafo aos subsídios dos Deputados Estaduais e Distritais e dos Vereadores.

§13. O servidor público titular de cargo efetivo poderá ser readaptado para exercício de cargo cujas atribuições e responsabilidades sejam compatíveis com a limitação que tenha sofrido em sua capacidade física ou mental, enquanto permanecer nesta condição, desde que possua a habilitação e o nível de escolaridade exigidos para o cargo de destino, mantida a remuneração do cargo de origem. (Incluído pela Emenda Constitucional nº 103, de 2019)

§14. A aposentadoria concedida com a utilização de tempo de contribuição decorrente de cargo, emprego ou função pública, inclusive do Regime Geral de Previdência Social, acarretará o rompimento do vínculo que gerou o referido tempo de contribuição. (Incluído pela Emenda Constitucional nº 103, de 2019)

§15. É vedada a complementação de aposentadorias de servidores públicos e de pensões por morte a seus dependentes que não seja decorrente do disposto nos §§14 a 16 do art. 40 ou que não seja prevista em lei que extinga regime próprio de previdência social. (Incluído pela Emenda Constitucional nº 103, de 2019)

§16. Os órgãos e entidades da administração pública, individual ou conjuntamente, devem realizar avaliação das políticas públicas, inclusive com divulgação do objeto a ser avaliado e dos resultados alcançados, na forma da lei. (Incluído pela Emenda Constitucional nº 109, de 2021)

Art. 38. Ao servidor público da administração direta, autárquica e fundacional, no exercício de mandato eletivo, aplicam-se as seguintes disposições:

I - tratando-se de mandato eletivo federal, estadual ou distrital, ficará afastado de seu cargo, emprego ou função;

II - investido no mandato de Prefeito, será afastado do cargo, emprego ou função, sendo-lhe facultado optar pela sua remuneração;

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Cuidador

NOÇÕES DE SAÚDE E BEM-ESTAR

Necessidade fundamental de todos os seres vivos, o alimento confunde-se com a própria vida, pois de modo geral, os seres vivos alimentam-se de outros seres vivos. Todas as espécies animais e vegetais, sem a interferência do homem, podem-se integrar em ciclos alimentares equilibrados e suficientes.

Alimento é toda substância que supre as necessidades de nutrição e crescimento de qualquer forma de vida. Apesar da grande diversidade dos seres vivos, pode-se dizer que todos eles têm duas necessidades alimentares essenciais: (1) compostos que sejam fontes de energia; e (2) substâncias capazes de preencher necessidades estruturais ou funcionais. Muitos alimentos satisfazem às duas exigências e, em muitos casos, o que é necessidade dietética para uma espécie não tem nenhuma utilidade para outra, capaz de sintetizar o mesmo alimento a partir de outra fonte material.

Todas as células vivas, quer existam separadamente, quer como parte de um tecido complexo, precisam de uma ou mais substâncias inorgânicas e de alguma forma de carbono e nitrogênio. As necessidades de compostos orgânicos é que variam entre as diferentes formas de vida. As vitaminas e proteínas, por exemplo, imprescindíveis a muitas espécies animais, são perfeitamente dispensáveis para as plantas. Essas diferenças entre as necessidades de cada forma de vida são fundamentais. Criam na natureza ciclos contínuos: compostos simples de elementos como o carbono e o nitrogênio transformam-se em moléculas, que, por sua vez, são utilizadas por formas superiores de vida e, eventualmente reconvertidas em compostos simples. Dessa maneira, na realidade, o único gasto foi de energia. Se esses ciclos fossem interrompidos por muito tempo, a vida terrestre deixaria de existir, pelo menos nas modalidades hoje conhecidas.

As formas mais complexas de vida, que compreendem os animais superiores e o homem, têm uma alimentação muito peculiar. Necessitam de uma série de compostos orgânicos sem os quais não conseguem sobreviver; devem atender não somente às necessidades de suas células como às de tecidos de alta complexidade; dependem das plantas e dos microrganismos para compor suas dietas; e precisam de mais calorias, para suprir a energia gasta pela atividade muscular.

A célula animal tem necessidade vital de calorias. Sem essa fonte de energia a capacidade de funcionamento celular desaparece, sobrevivendo a morte. De modo geral, essa necessidade é satisfeita com o consumo de alimentos que contêm calorias. Estima-se, por exemplo, que um homem de 25 anos de idade, de peso e estatura

médios, precisa de 3.200 calorias por dia, e uma mulher, nas mesmas condições, de 2.300. Essa cota varia conforme o trabalho e o clima em que vivem.

De acordo com a composição química, as substâncias alimentícias são classificadas como proteínas (substâncias plásticas, formadoras); carboidratos e gorduras (substâncias energéticas); vitaminas e sais minerais (substâncias protetoras). Um grama (g) de proteína -- o mesmo que um grama de açúcar ou amido -- fornece quatro calorias, um grama de álcool sete, e de gordura, nove.

Conservação dos alimentos. Durante muitos séculos a arte de conservar alimentos desenvolveu-se lentamente, baseada em métodos empíricos, dos quais os mais empregados eram a salga, a defumação e a secagem. A partir do século XIX, quando se descobriram as causas biológicas da decomposição dos alimentos, as técnicas de preservá-los evoluíram com rapidez.

O próprio fato de uma substância ser tida como adequada à alimentação humana já pressupõe a possibilidade de sua decomposição, seja através da ação de microrganismos, seja da ação de fermentos. Excluída a presença das bactérias nos alimentos, eles tendem a conservar-se indefinidamente. Tal exclusão pode ser obtida de diversas maneiras: pelo calor e posterior conservação dos alimentos em vidros ou latas hermeticamente fechados; pela desidratação sob a ação do sol ou em estufas; pelo resfriamento e congelamento que, se não eliminam as bactérias, pelo menos suspendem sua atividade. Enquanto isso, as experiências de conservas químicas têm sido desestimuladas pelos danos que podem causar ao aparelho digestivo.

Componentes alimentares

A boa alimentação depende da dosagem equilibrada dos diversos elementos que a compõem. Todo alimento, seja de origem animal, seja vegetal, encerra uma ou mais dessas substâncias elementares.

Água. Representando sessenta por cento do corpo humano, a água é tão importante que a perda de vinte por cento do conteúdo líquido do organismo já acarreta a morte. A água tanto serve para transportar como para diluir as substâncias alimentícias, integrando a constituição dos protoplasmas celulares. Age também como reguladora da temperatura do corpo e constitui elemento indispensável às trocas osmóticas entre o sangue, a linfa e as células.

Proteína. Embora sejam também fontes fundamentais de calorias, os alimentos proteicos têm por função dietética principal fornecer aminoácidos à manutenção e síntese das proteínas, base do arcabouço estrutural de todas as células. Substâncias nitrogenadas complexas, as proteínas se desdobram no organismo em substâncias químicas mais simples, os 24 aminoácidos conhecidos, dos quais nove são imprescindíveis à vida.

O valor nutritivo dos alimentos proteicos varia segundo contêm maior ou menor quantidade desses aminoácidos imprescindíveis. Em geral, ela é mais elevada nos alimentos de origem animal que nos de origem vegetal. São chamadas completas as proteínas que contêm aqueles nove aminoácidos em quantidade suficiente. No entanto, as incompletas podem ser importantes complementos das primeiras em uma mesma refeição.

Carboidratos ou glicídios. Essenciais a todo tipo de alimentação, os carboidratos estão presentes em muitos dos alimentos mais difundidos da maior parte das sociedades humanas, como os cereais, os açúcares, os tubérculos e seus derivados. Formando e mantendo os elementos de oxigenação e reserva do organismo, são indispensáveis ao funcionamento dos músculos, voluntários e involuntários. O organismo humano sempre mantém uma reserva de carboidratos. No sangue, sob a forma de glicose; no fígado e nos músculos, de glicogênio. Entre os alimentos mais comuns, são mais ricos em carboidratos o arroz, o pão, a batata, a mandioca, o macarrão e massas congêneres, doces, biscoitos, bolos etc. Entre as substâncias alimentares energéticas, os carboidratos são utilizados mais prontamente na célula do que as gorduras e proteínas. O excesso ou combinação redundante de carboidratos (como arroz, batata e farofa) é hábito que leva infalivelmente à obesidade.

Gorduras ou lípidios. Sendo a mais concentrada forma de energia dos alimentos, as gorduras contêm substâncias essenciais ao funcionamento normal do organismo e que não são por ele produzidas: os ácidos graxos. Cada grama de gordura produz nove calorias, e os alimentos mais ricos em ácidos graxos são o leite integral, os óleos vegetais, a manteiga, a margarina e o toucinho.

Vitaminas. Catalisadoras de reações importantes, as vitaminas são compostos orgânicos de proteção e regularização, fundamentais para o equilíbrio vital. Intervêm no crescimento, na fixação dos minerais nos tecidos e nos processos de ossificação e cicatrização. Influem ainda na resistência do organismo às infecções e na fisiologia dos sistemas circulatório, nervoso e digestivo. Ao contrário da crença de que as vitaminas são necessárias sob a forma de remédio, a ingestão de alimentos que as contêm é satisfatória.

Sais minerais. O organismo precisa de constante suprimento de minerais para contrabalançar a perda dos que elimina. Os mais necessários são cálcio, magnésio, ferro, iodo, fósforo, sódio e potássio. As quantidades que se requerem de cada um desses minerais variam muito. Enquanto um adulto deve ingerir diariamente um grama de cálcio, necessita apenas de 15mg de ferro. A quantidade de cobalto, sob a forma de vitamina B12 suficiente para combater a anemia perniciosa, é de 0,0001mg por dia.

Geografia econômica e social dos alimentos O uso dos alimentos pelo homem acha-se condicionado a fatores climáticos, econômicos, sociais e técnico-industriais. Daí os contrastes existentes nos regimes alimentares das diversas populações. Além disso, tais regimes diferem conforme o tipo de atividade e padrão de vida das pessoas, bem como de outros fatores. A religião e a tradição também exercem poderosa influência sobre as opções alimentares. Cada povo ou, dentro de um mesmo país, cada região tem um ou mais pratos preferidos, que muitas vezes se tornam típicos.

O progresso da produção industrial revolucionou o regime alimentar de grande parte da humanidade a partir do século XIX. Ainda assim, a influência do ambiente natural mantém-se bastante viva, caracterizando áreas alimentares facilmente reconhecidas:

(1) entre os cereais, o trigo é a base da alimentação dos povos do Ocidente, através da farinha, com que se preparam o pão, massas diversas, biscoitos etc.; e o arroz é a base da alimentação dos povos do Oriente, que o consomem em grão, sob a forma de bolos ou como bebida;

(2) entre as bebidas não alcoólicas, enquanto o café é largamente difundido na América, na Europa mediterrânea e no Oriente Médio, o chá é preferido nas ilhas britânicas, na Rússia, na Índia, no Sudeste Asiático e no Extremo Oriente.

No entanto, encontram-se diferenças substanciais. Na América, o milho ocupa lugar de relevo por ter no continente seus maiores produtores. É consumido em grão, em forma de farinha (de que o fubá é um dos tipos principais), curau, canjica ou mungunzá, tortilha, maisena, produtos glicosados, óleo comestível etc. Também se consomem amplamente, em diversos países, a batata e a mandioca.

Na Europa, os alimentos predominantes mostram imensas diferenças e contrastes: na região norte-ocidental, a aveia e o centeio são tradicionalmente utilizados na fabricação de mingaus (porridges), pão e bebida (uísque), embora a batata, depois da descoberta da América, também tenha passado a ocupar lugar de destaque; na região central, povos de diversas origens e as numerosas invasões explicam uma vasta disparidade dos padrões alimentares no que toca a cereais, carnes, queijos e bebidas; na região ocidental, reinam o trigo, a batata, o vinho e a cerveja; na região mediterrânea, embora desde tempos imemoráveis se consuma o trigo e a cevada, dominam a oliveira, a videira e a figueira, que lhe garantem o constante suprimento de azeitonas, azeite, uvas, passas, vinhos e figos.

Na Índia, Sudeste Asiático, China e Extremo Oriente, mais de dois bilhões de pessoas têm no arroz o alimento por excelência, que também fornece bebida como o saquê dos japoneses e o chum-chum da Indochina. Na África, devem-se distinguir a chamada África branca, cujos hábitos alimentares assemelham-se aos da Europa mediterrânea, e a África negra, que prefere a mandioca, o inhame, a banana e o amendoim, além de milho, sorgo, arroz etc. Nos arquipélagos da Oceania, nada é tão importante quanto o pescado.

Alimentação no Brasil A herança legada pelos colonos portugueses adaptou-se naturalmente ao meio físico brasileiro, enriquecendo-se com as contribuições dos povos indígenas e dos negros africanos. Deve-se ao ameríndio do Brasil o uso da farinha de mandioca, do milho, do guaraná e do mate, da mesma forma como o beiju, a pipoca, mingaus. Deve-se ao negro o emprego do azeite-de-dendê e do leite de coco, de diversas pimentas e longa série de pratos como o vatapá, caruru, mungunzá, acarajé, cuscuz, angu, pamonha.

A partir do século XX a imigração de vários povos propiciou significativas contribuições à alimentação brasileira, particularmente italianas (pizzas, massas, polenta), mas também alemãs (doces folhados, cerveja), sírio-libanesas (quibe, esfirra) e japonesas. De início limitados às áreas de influência dos imigrantes, muitos desses alimentos passaram a fazer parte das preferências da população em geral, especialmente nas grandes cidades e nas regiões Sudeste e Sul. A influência do meio físico mostra-se particularmente sensível na Amazônia, onde os alimentos, assim como seus temperos, vêm dos rios e da floresta.

Podem-se reconhecer cinco áreas alimentares principais no território brasileiro:

(1) a da Amazônia, cuja população consome numerosos peixes, entre os quais o pirarucu (que, seco, se chama piraém e se assemelha ao bacalhau), o peixe-boi ou manati (na verdade um mamífero sirênio), as tartarugas, plantas silvestres como o guaraná, mangaba, açai, cupuaçu, bacuri, bacaba;

(2) a do Nordeste, onde se podem separar a zona da mata (peixes, doces e frutas) e o sertão, onde predominam a carne-de-sol, arroz, feijão-de-corda, farinha de mandioca e farinha-d'água;

(3) a do Recôncavo baiano, das mais típicas, graças à influência africana;

(4) a do planalto centro-oriental, em que dominam o arroz, o feijão, o fubá, a carne de porco e de boi, o café etc.; e

(5) a da região Sul, onde predominam a carne bovina (churrasco, ultimamente difundido por todo o país) e o mate amargo (chimarrão). ©Encyclopaedia Britannica do Brasil Publicações Ltda.

CUIDADOS BÁSICOS E SAÚDE: ALIMENTAÇÃO, HIGIENE E PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES ESPECIAIS

Se existe algo que devemos estimular desde cedo as nossas crianças, é o hábito da higiene pessoal.

Segundo a definição, higiene é um conjunto de conhecimentos e técnicas para evitar doenças infecciosas usando desinfecção, esterilização e outros métodos de limpeza com o objetivo de conservar e fortalecer a saúde.

A importância da higienização deve-se começar na infância, pois é nesse momento que os hábitos de higiene são adquiridos e permanecem na vida adulta, e cabe aos pais, serem incentivadores nessa tarefa de educação e conscientização.

Logo nos primeiros anos, as escolas fazem esse trabalho de ensinar e informar, porém reforçar os hábitos para que façam dentro e fora de casa é muito importante para a saúde das crianças.

Esses hábitos devem ser mostrados, porém de nada adianta pedir para que seu filho faça se você mesmo não o ensina através de demonstrações e através do exemplo.

Acompanha-los nesse processo, escovando os dentes junto com ele antes de dormir ou mesmo lavar as mãos com você antes das refeições é muito mais educativo que simplesmente pedir para que faça toda vez que precisar.

O mais incrível, é que ao longo desse processo de educação, você perceberá que esses hábitos de higiene ficarão incutidos em seu filho, e ele o fará antes que você a peça para fazer.

Mas antes que isso aconteça, você terá que lembrá-los constantemente.

Portanto, ter paciência, saber lidar com a situação e estabelecer um diálogo constante com o seu filho, o ajudará à adquirir os hábitos de higiene com muito mais rapidez.

Lembre-se sempre de estimular os hábitos de higiene e saúde em seu filho, pois a boa saúde contribuirá para o desenvolvimento e aprendizado dele.

Sobre os diferentes tipos de higiene

A seguir os principais tipos de higiene que temos que ter atenção com as crianças:

1. Lavar as mãos antes e depois das refeições, assim como depois de usar o banheiro

Talvez este seja um dos mais importantes hábitos a ser ensinado ao seu filho, pois segundo estudos, a mão é a principal porta de entrada para infecções e doenças.

Lavar a planta das mãos, atrás e entre os dedos, ensaboando com sabão e enxaguando com água corrente, é de suma importância para mantê-las limpas.

2. Cortar e limpar regularmente as unhas

Cuidar das unhas não é apenas uma questão de estética. O espaço entre a unha e a pele é um lugar muito oportuno para o acúmulo de sujeiras e bactérias.

Portanto, é fundamental que a criança aprenda desde cedo a importância de limpar as unhas, mantendo-as corretamente aparadas, além de evitar o mau hábito de roer as unhas.

3. Tomar banho todos os dias

Como transpiramos ao longo do dia, é necessário que tomemos banho pelo menos uma vez ao dia e não poderia ser diferente com as crianças, ainda mais elas, que passam o dia brincando ou fazendo alguma atividade que demandam esforço.

Esta não é apenas uma questão de estética. O banho evita o acúmulo de micro-organismos capazes de provocar doenças.

4. Troca de fraldas

- Todo material necessário para a troca deve estar à mão para que não se deixe a criança sozinha na bancada.

- Lave a pele com água e sabão;
- Enxágue e seque bem para evitar assaduras;
- Coloque a fralda limpa;
- Evite que a criança manipule a fralda suja ou a pele com fezes.

Ao trocar a criança:

- Retire o excesso de fezes e/ou urina com algodão úmido ou lenço umedecido, passando sempre no sentido da genitália para o ânus, evitando o contato das fezes com a genitália;

Se a criança apresentar assaduras, aplique a pomada de óxido de zinco enviada pela mãe ou uma infusão de camomila. Caso haja prescrição médica para aplicação de outras pomadas ou medicamentos, siga as instruções médicas.

Após a troca de cada criança, é fundamental que o PDI:

- Lave bem as mãos;
- Limpe o local onde lavou a criança e o trocador onde ela estava antes de ser trocada.

Esses cuidados evitam que outras crianças ou a própria pessoa se contamine, adquirindo, por exemplo, uma parasitose;

- Descarte das fraldas - Descarte a fralda suja em saco plástico fechado, acondicionado em recipiente para lixo, com tampa acionada por pedal, exclusivo para este fim;

O lixo com as fraldas descartáveis deve ser retirado antes que fique cheio, para evitar o mau cheiro e para que possa ser fechado e transportado com facilidade e segurança para a área externa de lixo;

5. Uso do penico ou vaso sanitário pelas crianças

- Deve ocorrer sempre acompanhado pelo PDI.
- Observe se o penico ou o vaso sanitário está limpo;
- Evite que a criança entre em contato com fezes e/ou urina;