



TABATINGA - AM

PREFEITURA MUNICIPAL DE TABATINGA
- AMAZONAS

Nutricionista

**EDITAL DE ABERTURA Nº 003/2024 –
DISPOSIÇÕES GERAIS**

CÓD: SL-008AB-24
7908433252085

Português

1. A diversidade linguística e a constituição de novas linguagens: Novos sentidos/Novas Compreensões.....	7
2. Sintaxe: A pontuação na construção do Texto	7
3. As figuras de sintaxe na construção do texto.....	9
4. Semântica: Sinonímia de frases. Semântica: Sentido, traços semânticos e relações de sentidos	10
5. Traços distintivos do português falado no Brasil.....	11
6. Sintaxe: Concordância verbal e nominal na construção do texto	11
7. A Consolidação de uma variedade da Língua Portuguesa: Amplitude da língua e o reconhecimento de novas realidades	13
8. Sintaxe: Regência verbal/nominal.....	13
9. a Colocação pronominal na construção do texto.....	15
10. O conhecimento do entorno por meio da Língua: O ambiente descrito por meio da língua.	16
11. Sintaxe: A pontuação na construção do texto	16

Matemática

1. Princípio de Contagem. Cálculo Combinatório: arranjos, permutações e combinações, Anagramas, Número de permutações com repetições. Princípios de Contagem.....	29
2. Fundamentos de Lógica: proposições, operadores lógicos, tabelas-verdade, tautologia, contradição e contingência. Equivalência lógica e negação de proposições: proposições logicamente equivalentes.....	30
3. Diagramas lógicos: definição e representação de proposições categóricas. Diagramas Lógicos	35
4. Estruturas Lógicas	36
5. Lógica da Argumentação.....	37
6. Probabilidade Razão e Proporção – Regra de Três Simples e Composta, Porcentagem, Juros Simples. Juros Compostos – Taxas de Juros.....	38

Conhecimentos Gerais

1. Atualidade: (obtidos através de rádio, jornais, revistas e televisão): Meio ambiente e sociedade: problemas, políticas públicas, organizações não governamentais, aspectos locais e aspectos globais.....	49
2. Descobertas e inovações científicas na atualidade e seus impactos na sociedade contemporânea	59
3. Mundo Contemporâneo: elementos de política internacional e brasileira	59
4. Cultura internacional e cultura brasileira (música, literatura, artes, arquitetura, rádio, cinema, teatro, jornais, revistas e televisão).....	63
5. Elementos de economia internacional contemporânea	66
6. Panorama da economia brasileira.....	67
7. Ética e cidadania	67

Conhecimentos Específicos Nutricionista

1. Fisiologia e Fisiopatologia aplicadas à Nutrição.....	71
2. Nutrição normal: balanço de nitrogênio, recomendações nutricionais, cálculo energético, dietas equilibradas.....	71
3. Nutrição nos ciclos vitais.....	73
4. nutrição materno-infantil; aleitamento natural; gestação e lactação; crescimento e desenvolvimento; alimentação da gestante e da nutriz.....	74
5. alimentação na infância e na adolescência.....	76
6. alimentação do idoso.....	77
7. Doenças nutricionais: desnutrição calórico- proteica, carências nutricionais	77
8. Dietoterapia: conceitos e objetivos.dietas hospitalares nas diferentes patologias, condições clínicas e metabólicas.....	80
9. Avaliação do estado nutricional: métodos e critérios de avaliação	81
10. Métodos de assistência ambulatorial em nutrição.....	82
11. Noções de farmacologia: interações alimento-medicamento	83
12. Nutrição e Saúde Pública: noções de epidemiologia das doenças nutricionais e desnutrição proteico-calórica; diagnóstico do estado nutricional das populações. vigilância nutricional	83
13. Educação alimentar e nutricional	84
14. Técnica dietética: composição e classificação dos alimentos; seleção, conservação e armazenamento; técnicas de pré-preparo, preparo e cocção; higiene na manipulação de alimentos	85
15. planejamento de cardápios: fatores relacionados.....	90
16. Administração de serviços de alimentação e lactários: área física e equipamentos; planejamento e organização; supervisão e controles	91
17. cardápios para coletividades sadias e doentes.....	92
18. custos e avaliação	92
19. Microbiologia de alimentos: toxinfecções alimentares.....	93
20. controle sanitário de alimentos	93
21. APPCC	94
22. controles de temperatura no fluxo dos alimentos.....	95

Existem outros métodos como o BLW (*Baby-Led Weaning*), que visa a oferta de alimentos *in natura* ao bebê, com cortes específicos para que ele possa ter autonomia de segurar com as próprias mãos sentindo a textura dos alimentos e levar até a boca. Este método tem alguns problemas como a falta de ganho de peso do bebê quando ele não consome tudo que é ofertado. Alguns profissionais sugerem a mescla dos 2 métodos de introdução alimentar o BLW e as papinhas para que a criança tenha o melhor das 2 experiências.

Durante a introdução de novos alimentos é importante que não ofereça ao bebê alimentos como refrigerantes, frituras, doces em geral e produtos ultraprocessados, para que esta criança não tenha aumento excessivo e outras doenças como colesterol alterado, alteração nas taxas de açúcar no sangue.

Mesmo com a introdução de novos alimentos é importante lembrar que o aleitamento materno deve continuar, até os 2 anos ou mais.

ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência é uma das fases de desenvolvimento humano, onde ocorrem intensas transformações físicas, sociais e psicológicas que irão interferir diretamente no comportamento alimentar deste jovem.

A adolescência é dividida em fases de desenvolvimento, a puberdade, o estirão puberal e o desenvolvimento gonadal. A puberdade é a fase de mudanças biológicas resultantes de mecanismos neuro-hormonais, como por exemplo hormônios gonadotróficos, tireoidianos e adrenais, nos testículos ocorre a produção de andrógenos e estrógenos, já os ovários produzem progesterona. A produção destes hormônios está relacionada com a maturação dos órgãos reprodutores e outras características sexuais, a puberdade chega ao fim com o crescimento completo dos ossos, fusão das epífises ósseas e o estabelecimento da ovulação e espermatogênese.

A fase do estirão é caracterizada por uma aceleração no crescimento e maturação dos ossos deste jovem, esta etapa ocorre em 4 fases a pré-aceleração, a aceleração, a máxima aceleração o desaceleramento e o crescimento final.

Outra etapa que faz parte do desenvolvimento dos adolescentes é o desenvolvimento gonadal também conhecido como maturação sexual, nesta fase o jovem passa pela fase da menarca (a primeira menstruação) para as meninas e a espermarca (produção de espermatozoides) que resultará para os meninos em ejaculações de espermatozoides ativos.

Avaliação nutricional do adolescente

Na prática nutricional temos diversos métodos para realizar uma avaliação nutricional, para os adolescentes o melhor método é a antropometria. Por ser um método não invasivo, acessível e de baixo custo é o que mais apresenta vantagens, mas como todos os métodos também têm a sua desvantagem que neste caso é a não identificação de excesso ou falta de algum nutriente específico.

Quando vamos avaliar um adolescente utilizamos índices ou combinações de medidas como altura para idade, peso para idade e peso para altura que são expressos em escores - Z ou percentis. Outras medidas como IMC (Índice de Massa Corpórea), dobras cutâneas tricipital, subescapular e suprillíaca são outras medidas que podemos utilizar, bioimpedância e questionários alimentares também podem ser utilizados. Como nutricionistas também pode-

mos pedir alguns exames bioquímicos para detecção de diabetes, triglicerídeos, colesterol total e frações (HDL-c, LDL-c, VLDL-c), anemia, creatinina, TGP (transaminase oxalacética ou AST) e TGO (transaminase glutâmico oxalacética) enzimas produzidas pelo fígado; e claro podemos pedir exames para quantificar a dosagem de vitaminas e minerais.

Necessidades nutricionais na adolescência

Como vimos anteriormente, esta é uma fase da vida caracterizada por grandes mudanças físicas e mentais, uma fase de crescimento intenso é uma fase onde as necessidades nutricionais deste indivíduo devem ser observadas e supridas de acordo com cada indivíduo.

A necessidade energética na adolescência pode ser estimada levando em conta fatores como idade, sexo, peso, altura e atividades desenvolvidas no decorrer do dia. Podemos também fazer o cálculo das necessidades energéticas através da equação de taxa metabólica basal (TMB).

Os carboidratos são a principal fonte de energia para os adolescentes, em torno 55% da ingestão calórica do dia deve ser composta por carboidratos. Este nutriente está presente em diversos alimentos desde o pão até as frutas por exemplo, uma alimentação equilibrada deve ter diversas fontes de carboidratos evitando os que derivam de alimentos como refrigerantes por exemplo que em excesso podem levar este jovem a um quadro de obesidade.

Quando se trata de proteínas, as necessidades ficam mais aumentadas na fase do estirão, podendo ser estimada entre 12-15% do valor calórico para as meninas e 15-20% para os meninos.

Os lipídeos possuem uma importância fundamental nessa fase da vida, auxiliam nesse processo de crescimento além de serem veículo para as vitaminas lipossolúveis. O recomendado é que as gorduras supram 30% das necessidades deste adolescente. Como dito acima as gorduras são bem importantes, mas o abuso no consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas e trans como salgadinhos, biscoitos recheados por exemplo pode levar este jovem a ter problemas como aumento do LDL-c e VLDL-c podendo levar a aterosclerose (acúmulo de placas de colesterol na parede das artérias).

Minerais e vitaminas, são muito importantes nesta etapa do desenvolvimento. A necessidade de minerais duplica nesta fase, principalmente os minerais ferro, zinco e cálcio, este mineral é responsável pela mineralização óssea 97% do cálcio no corpo humano está depositado nos ossos, com o estirão há um aumento significativo na quantidade de cálcio que este adolescente vai precisar para não ter prejuízos como problemas no crescimento ou problemas ósseos no futuro; cerca de 20 a 30% do cálcio ingerido é absorvido por isso a atenção com as fontes deste mineral deve ser cuidadosa para que não haja déficit. O ferro também é um mineral importante, já que também participa de processo de crescimento e volume sanguíneo, sua deficiência pode acarretar diversos problemas o mais comum é a anemia ferropriva principalmente nas meninas que estão tendo suas primeiras menstruações onde o fluxo ainda não está bem regulado e a perda de ferro pode ser mais acentuada. O zinco está associado ao crescimento ósseo, de cabelos e unhas, a deficiência deste mineral pode causar retardo de crescimento, perda de cabelo, hipogonadismo e diminuição do paladar; em casos como gestação, anorexia e atletas pode haver a necessidade de suplementação.

As vitaminas também têm seu gasto aumentado nesta fase, no estirão as vitaminas A, C, D e do complexo B são importantes para o desenvolvimento celular e ósseo.

para determinar o índice de massa corporal (IMC), que relaciona o peso com a altura e é utilizado para classificar o peso corporal em categorias, como subnutrição, normal, sobrepeso ou obesidade.

– **Altura:** a altura é uma medida importante para a determinação do IMC e para avaliar o crescimento em crianças. Pode ser medida com precisão usando um estadiômetro ou um sistema de medição apropriado.

– **Circunferência da Cintura:** a medição da circunferência da cintura é utilizada para avaliar a distribuição de gordura no corpo. Ela é especialmente relevante na identificação do risco de doenças cardiovasculares e síndrome metabólica.

– **Circunferência do Quadril:** a medição da circunferência do quadril é frequentemente realizada em conjunto com a circunferência da cintura para calcular a razão cintura-quadril, que é um indicador da distribuição de gordura no corpo.

– **Dobras Cutâneas:** a técnica das dobras cutâneas envolve a medição da espessura das camadas de gordura em áreas específicas do corpo, como a coxa, o tríceps e o abdômen. Essas medições são usadas para estimar a porcentagem de gordura corporal.

– **Perímetros Corporais:** além da circunferência da cintura e do quadril, outros perímetros corporais, como o braço, a coxa e a panturrilha, podem ser medidos para avaliar a massa muscular ou a distribuição de gordura em diferentes áreas do corpo.

– **Comprimentos Corporais:** medidas de comprimento corporal, como a altura do joelho ao calcanhar ou a distância entre a crista ilíaca e o tornozelo, podem ser usadas para avaliar o desenvolvimento em crianças ou identificar desproporções no crescimento.

– Avaliação do estado e situação nutricional da população

A avaliação do estado e situação nutricional da população é um processo crítico para entender as condições de saúde nutricional de uma comunidade ou de um país. Esse tipo de avaliação é fundamental para planejar e implementar políticas de saúde pública, programas de intervenção e estratégias de promoção da saúde. Aqui estão os principais componentes e métodos envolvidos na avaliação do estado e situação nutricional da população:

– **Coleta de Dados Demográficos e Socioeconômicos:** o primeiro passo é obter informações demográficas, como tamanho da população, faixa etária, gênero e distribuição geográfica. Dados socioeconômicos, como níveis de renda, educação e acesso a serviços de saúde, também são fundamentais.

– **Avaliação Antropométrica, Avaliação Dietética, Avaliação Bioquímica e Avaliação Clínica.**

– **Avaliação de Políticas e Programas de Nutrição:** é importante analisar as políticas e programas de nutrição em vigor e avaliar sua eficácia na melhoria da saúde nutricional da população. Isso inclui o acesso a serviços de saúde, programas de educação alimentar e nutricional, e regulamentações relacionadas à segurança alimentar.

– **Análise de Dados e Relatório:** após a coleta de dados, os resultados devem ser analisados e interpretados. Essas informações são então apresentadas em relatórios que fornecem uma visão geral da situação nutricional da população, identificando problemas e áreas que precisam de atenção.

MÉTODOS DE ASSISTÊNCIA AMBULATORIAL EM NUTRIÇÃO

A assistência ambulatorial em nutrição compreende uma série de métodos e abordagens para fornecer orientação e cuidados nutricionais a indivíduos fora do ambiente hospitalar.

Os métodos de assistência nutricional são desenvolvidos para ajudar as pessoas a alcançarem seus objetivos de saúde e nutrição, prevenir doenças relacionadas à dieta e promover um estilo de vida saudável.

Abaixo alguns dos principais métodos de assistência ambulatorial em nutrição:

– **Consulta individualizada:** a consulta individual é uma abordagem personalizada na qual um nutricionista trabalha diretamente com o cliente para avaliar suas necessidades nutricionais, estabelecer metas específicas e desenvolver um plano de alimentação personalizado.

– **Avaliação nutricional:** a avaliação nutricional envolve a análise detalhada da ingestão alimentar, estado nutricional, composição corporal e hábitos alimentares do indivíduo. Isso pode incluir medições antropométricas, questionários dietéticos e avaliação bioquímica, conforme necessário.

– **Educação nutricional:** a educação nutricional é uma parte essencial da assistência ambulatorial em nutrição, que envolve fornecer informações sobre escolhas alimentares saudáveis, leitura de rótulos nutricionais, planejamento de refeições e estratégias para alcançar objetivos específicos de saúde.

– **Aconselhamento comportamental:** o aconselhamento comportamental visa ajudar os indivíduos a identificar e superar obstáculos comportamentais que possam estar interferindo em seus hábitos alimentares e estilo de vida saudável. Isso pode incluir estratégias para lidar com emoções, estresse, compulsões alimentares e outros fatores psicológicos relacionados à alimentação.

– **Monitoramento e Acompanhamento:** o acompanhamento regular é essencial para garantir o progresso do cliente em direção às metas estabelecidas e para ajustar o plano de alimentação conforme necessário. Isso pode ser feito por meio de consultas de acompanhamento regulares, comunicação por telefone ou e-mail e uso de aplicativos ou ferramentas online para rastreamento de alimentos e atividades.

– **Intervenções em grupos:** além das consultas individuais, as intervenções em grupo podem ser uma maneira eficaz de fornecer assistência ambulatorial em nutrição a um grande número de pessoas. Isso pode incluir programas de educação em saúde, workshops de culinária saudável, grupos de apoio para perda de peso e outras atividades em grupo relacionadas à nutrição e ao estilo de vida saudável.

– **Telemedicina:** com o avanço da tecnologia, a telemedicina está se tornando uma opção viável e legal para a assistência ambulatorial em nutrição, permitindo consultas remotas por meio de videoconferência, chamadas telefônicas e troca de mensagens eletrônicas.

Já em questão global, a má alimentação é uma das principais causas de doenças.

Em 2019, um estudo verificou que 63% das pessoas acompanhadas pela Atenção Primária à Saúde, estavam em excesso de peso, e destes cerca de 28% eram obesas, o que representa uma fatia de mais de 11 milhões de pessoas com sobrepeso e obesidade no Brasil.

O gráfico abaixo representa por região a porcentagem de pessoas com excesso de peso, declarado pelo SISVAM (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional) em 2019.

Outras doenças de saúde pública do Brasil são: desnutrição energético-proteica, anemia ferropriva, bócio, hipovitaminose A e cárie.

Nutrição e Infecções

A nutrição tem como um dos seus papéis o processo de recuperação da saúde, e as infecções têm causas diversas, mas podem ser prevenidas através de hábitos como:

- Higienização correta dos alimentos;
- Aleitamento Materno nos primeiros meses de vida, sendo importante para evitar as infecções respiratórias agudas;
- Consumo de alguns alimentos com função anti-inflamatória, antiviral, antifúngica, bactericida e que protege de várias infecções, como a cebola e o alho, o gengibre e os alimentos ricos em vitamina C;
- Assim, como outros alimentos ricos em óleos essenciais e outros minerais que aumentam a imunidade.

Vigilância Nutricional

A vigilância alimentar e nutricional visa aplicar ferramentas que busca observar, coletar e analisar informações descrevem as condições alimentares e nutricionais de uma população. Traz como objetivo elencar assuntos e temas para as ações políticas, auxiliando no planejamento, monitoramento e gerenciamento de programas e atividades favorecendo melhoria do hábito e padrão alimentar e do estado nutricional do povo.

Sua principal estratégia é verificar o estado de nutricional nas fases da vida, principalmente crianças e gestantes e população de baixa renda que estão mais propensas a condições nutricionais problemáticas.

Atividades de nutrição em Programas integrados de saúde pública

A presença de política e programas de nutrição em saúde pública visa promover o direito igualitário de todos à alimentação de qualidade, promovendo em si práticas de promoção à saúde através do acesso a alimentação saudável. Entre os programas atuais encontram-se:

- Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN);
- Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN)
- Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN);
- Bolsa Família;
- Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT);
- Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE).

O PNAN principalmente, como política nacional consolida em suas 9 abordagens em sua prática, que são: Organização da Atenção Nutricional, Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, Vigilância Alimentar e Nutricional, Gestão das Ações de Alimentação e

Nutrição, Participação e Controle Social, Qualificação da Força de Trabalho, Controle e Regulação dos Alimentos, Pesquisa, Inovação e Conhecimento em Alimentação e Nutrição e Cooperação e articulação para a Segurança Alimentar e Nutricional.

E dentro destes programas, o papel do nutricionista é promover a saúde em suas fases de vida, do nascer ao envelhecer, favorecendo e auxiliando nas escolhas alimentares promovendo alimentação e segurança alimentar e do estado nutricional do indivíduo ou coletividade.

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

— Conceitos

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) trata de uma área de conhecimento, entendimento e de prática contínua permanente, sendo transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional, para assim promover e desenvolver a autonomia de hábitos alimentares mais saudáveis, contribuindo e assegurando o Direito à Alimentação Adequada e Saudável para toda população.

A EAN busca auxiliar seus clientes na busca da compreensão sobre uma alimentação mais adequada e saudável, sendo um direito humano básico, que envolve a garantia ao acesso permanente, regular e justo a uma alimentação e refeição adequada biologicamente e socialmente para cada pessoa, incluindo as necessidades alimentares especiais, a cultura de cada um e levando em consideração o físico e financeiro, trabalhando de forma que a cada pessoa chegue refeições harmônicas em quantidade e qualidade, assim como uma variedade de alimentos, trazendo o equilíbrio, a moderação e o prazer em comer. Educação Alimentar e Nutricional busca promover e proteger a alimentação adequada e saudável de todos.

— Objetivos

Dar suporte e trazer entendimento a toda população sobre hábitos saudáveis e comportamentos alimentares, gerando autonomia nas escolhas e orientando sobre as mudanças para aderência de uma refeição mais saudável, variada em seus alimentos, completa nutricionalmente e agradável ao consumo. Com isso, à melhora da saúde, físicos, clínicos e dietéticos, este trabalho pode ser executado individualmente ou em grupos.

Além disso, contribuir para a realização do direito humano à alimentação adequada e garantia da segurança alimentar e nutricional, valorizar a cultura alimentar in natura ou minimamente processada.

— Metodologias e aspectos sociais

A educação nutricional é uma atividade presente nas diretrizes da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), sendo uma das estratégias utilizadas para a diminuição da má nutrição e alimentação no Brasil, levando a reflexão de toda cadeia alimentar do nosso país, como: produção, abastecimento e acesso a alimentos adequados e saudáveis. Esse acesso muitas vezes, desinformado e exacerbado em alimentos processados e ultraprocessados geram desnutrição, entre outras problemáticas cada vez mais crescente, o excesso de peso e obesidade.

Alguns métodos para a ampliação da educação nutricional estão diretamente relacionados às redes de assistência social, de saúde e de educação, redes de apoio do SUS, como a Atenção

• **Vitamina D**, auxilia na absorção de cálcio e fósforo.
Carência: raquitismo e osteomalácia;
Excesso: hipercalemia, fraqueza, constipação, anorexia e vômitos.

Fontes: gema de ovo, manteiga, fígado e peixes gordurosos.

• **Vitamina E ou Tocoferol**, age como antioxidante e auxilia na prevenção de algumas doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Carência: distúrbios neurológicos e neuropatias.

Excesso: raro.

Fontes: Óleos vegetais e de sementes e em menor quantidade em frutas, verduras, legumes e gorduras de origem animal.

• **Vitamina K ou Quinona**, presente no sistema de coagulação e protombina.

Carência: raro.

Excesso: Anemia hemolítica e icterícia em recém-nascidos.

Fontes: Vegetais verdes folhosos, fígado, feijão, ervilha e cenoura.

Vitaminas Hidrossolúveis:

Vitaminas do Complexo B

• **Vitamina B1 ou Tiamina**, atua na transformação de energia proveniente dos carboidratos, proteínas e gorduras.

Carência: Beribéri.

Excesso: Raro

Fontes: Gérmen de trigo e carne de porco são fontes principais.

• **Vitamina B2 ou Riboflavina**, participa da produção de energia através dos alimentos, crescimento e manutenção dos tecidos.

Carência: Queilose, glossite, fotofobia, e dermatite seborreica.

Excesso: Raro.

Fontes: leite e derivados, carnes, leveduras, verduras verdes-escuros e pães enriquecidos.

• **Vitamina B3 ou Niacina**, participa da produção de energia dentro das células e nas ações das coenzimas no metabolismo.

Carência: Fraqueza muscular, pelagra, anorexia, indigestão, erupções cutâneas, demência, dermatite e diarreia.

Excesso: Raro em ingestão alimentar, presente em super suplementação através de terapias medicamentosas.

Fontes: Amendoim e pasta de amendoim, leite e ovos, levedura de cerveja e carnes.

• **Vitamina B5 ou Ácido Pantotênico**, presente no metabolismo das células, da produção de energia através das gorduras e carboidratos, e produção de hormônios e ácidos graxos ou colesterol.

Carência: Raro.

Excesso: Diarreia.

Fontes: Rim, fígado, ovo, brócolis e carnes de vaca.

• **Vitamina B6 ou Piridoxina**, atua no metabolismo do triptofano, no sistema nervoso central, no metabolismo dos lipídios, e no transporte de aminoácidos pela membrana celular.

Carência: Insônia, anemia, irritabilidade e convulsões.

Excesso: Ataxia e insônia

Fontes: Batata, banana, aveia, leguminosas, carne de porco e vísceras.

• **Vitamina B8 ou Biotina**, participa da produção de gliconeogênese, na síntese de gorduras e excreção da degradação de proteínas.

Carência: Alterações de pele.

Excesso: Raro.

Fontes: Gema de ovo, fígado, rim, feijão, soja, nozes e peixes.

• **Vitamina B9 ou Ácido Fólico**, presentes na síntese de DNA e RNA, também atua na produção de hemácias e leucócitos e atua no metabolismo dos carboidratos.

Carência: Anemia megaloblástica, glossite, defeitos do tubo neural na formação do feto e distúrbios intestinais.

Fontes: Verduras verde-escuras, fígado, feijão, brócolis, aspargos, carnes bovinas e preparações enriquecidas.

• **Vitamina B12 ou Cobalamina**, Atua como coenzima no metabolismo dos aminoácidos e na formação da porção heme da hemoglobina; essencial para a síntese de DNA e RNA; participa na formação de células vermelhas do sangue.

Carência: Perda de Apetite, anemia perniciosa, distúrbios neurológicos, fraqueza e formigamento nos membros inferiores principalmente pés.

Excesso: Raro.

Fontes: Proteínas de origem animal.

• **Vitamina C ou Ácido Ascórbico**, antioxidante, atua na cicatrização de feridas, contra infecções e na absorção do ferro.

Carência: Sangramento de gengivas, escorbuto, falta de apetite e fraqueza.

Excesso: Cálculos renais.

Fontes: Frutas cítricas e Verduras Cruas.

Minerais

Obtidos através da alimentação, os minerais participam do processo de produção de energia, de reações orgânicas, da contração muscular e do equilíbrio de fluidos corporais no nosso organismo.

Entre os mais importantes, estão:

• **Ferro**, auxilia na formação da hemoglobina e certas enzimas, e no fornecimento de oxigênio às células.

Carência: predispõe a fadiga crônica, por causa de quantidade reduzida de oxigênio para os tecidos, o que é chamado de anemia.

Excesso: é tóxico em grandes quantidades; provoca distúrbios gastrointestinais.

Fontes: carnes, miúdos, gema de ovo, leguminosas e verduras verdes-escuras.

• **Cálcio**, mineral presente na formação dos ossos e dentes, na regulação da pressão arterial, coagulação sanguínea, contração muscular, secreção hormonal, transmissão nervosa e para a absorção do cálcio, é necessário a presença da vitamina D.

Carência: deformação óssea, osteoporose, fraturas, fraqueza muscular.

Excesso: cálculo renal, insuficiência renal.

Fontes: leites e derivados, vegetais verde-escuros, soja, mariscos e ostras.

• **Fósforo**, auxilia na construção de ossos e dentes, presente na estrutura das células, reações bioquímicas.

e refeitório (o espaço é da empresa contratante, porém o serviço e material é da empresa contratada), restaurantes conveniados, vale alimentação ou refeição e/ ou cestas básicas.

Dentro destas modalidades, os serviços podem ser divididos em: a la carte, menu pré-fixado ou menu do dia, self-service ou cardápio institucional (quando em cozinhas industriais – uan).

CARDÁPIOS PARA COLETIVIDADES SADIAS E DOENTES

Ao desenvolver cardápios para coletividades, é essencial considerar as necessidades específicas de saúde e nutrição dos indivíduos, tanto daqueles saudáveis quanto dos doentes.

– Cardápio para coletividades saudáveis

– Variedade de alimentos: ofereça uma variedade de alimentos de todos os grupos alimentares, incluindo frutas, legumes, cereais integrais, proteínas magras e laticínios com baixo teor de gordura.

– Equilíbrio Nutricional: garanta um equilíbrio adequado de nutrientes em todas as refeições, incluindo carboidratos, proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais.

– Redução de gorduras e açúcares adicionados: limite o uso de gorduras saturadas, gorduras trans e açúcares adicionados, optando por métodos de preparo mais saudáveis, como assar, grelhar e cozinhar no vapor.

– Controle de Porções: sirva porções adequadas para evitar o excesso de calorias e promover a manutenção de um peso saudável.

– Inclusão de Opções Vegetarianas: ofereça opções vegetarianas em todas as refeições para atender às preferências alimentares e promover uma alimentação mais sustentável.

– Cardápio para coletividades doentes

– Adaptação às condições de saúde: ajuste o cardápio de acordo com as necessidades nutricionais específicas de cada condição de saúde, como diabetes, doenças cardíacas, doenças renais, entre outras.

– Restrição de Nutrientes: reduza ou restrinja nutrientes específicos conforme necessário, como sódio, açúcar, gorduras saturadas ou colesterol, dependendo da condição de saúde do indivíduo.

– Incentivo a alimentos funcionais: inclua alimentos ricos em nutrientes benéficos para a condição de saúde do indivíduo, como fibras para diabetes ou ômega-3 para doenças cardíacas.

– Monitoramento de interações medicamentosas: evite alimentos que possam interagir negativamente com os medicamentos prescritos pelo indivíduo, conforme orientação médica.

– Texturas e consistências adequadas: ofereça opções de alimentos com texturas e consistências apropriadas para indivíduos com dificuldades de mastigação ou deglutição, como dietas pastosas ou líquidas espessadas.

É importante garantir que os cardápios atendam às necessidades específicas dos indivíduos saudáveis e doentes, proporcionando uma alimentação equilibrada e adequada para a promoção da saúde e o tratamento de condições médicas.

CUSTOS E AVALIAÇÃO

No serviço de nutrição, os custos e a avaliação são importantes para garantir a eficiência, a qualidade e o sucesso geral do serviço.

Custos

– Matéria-Prima e ingredientes: os custos dos alimentos e ingredientes são uma parte significativa do orçamento de um serviço de nutrição. É essencial encontrar um equilíbrio entre a qualidade dos alimentos e os custos associados, buscando fornecedores confiáveis e negociando preços competitivos.

– Mão de obra: os salários e benefícios dos funcionários, incluindo nutricionistas, cozinheiros, ajudantes de cozinha e pessoal de limpeza, representam outra parte importante dos custos. O dimensionamento adequado da equipe e a otimização dos processos de trabalho podem ajudar a controlar esses custos.

– Equipamentos e infraestrutura: investimentos em equipamentos de cozinha, móveis, utensílios e infraestrutura são necessários para o funcionamento eficiente do serviço de nutrição. É importante considerar os custos de manutenção e substituição ao longo do tempo.

– Treinamento e Desenvolvimento: os custos associados ao treinamento e desenvolvimento da equipe são essenciais para garantir que todos os funcionários tenham as habilidades necessárias para desempenhar suas funções de forma eficaz e segura.

– Controle de Qualidade e Segurança Alimentar: investimentos em programas de controle de qualidade e segurança alimentar são fundamentais para garantir a conformidade com as regulamentações sanitárias e a prevenção de doenças transmitidas por alimentos.

Avaliação

– Avaliação nutricional: a avaliação nutricional é essencial para determinar as necessidades alimentares e nutricionais dos clientes ou pacientes atendidos pelo serviço de nutrição. Isso pode incluir análise da ingestão alimentar, estado nutricional, composição corporal e necessidades dietéticas específicas.

– Avaliação de satisfação do cliente: a coleta de feedback dos clientes sobre a qualidade e a satisfação com os serviços de nutrição é importante para identificar áreas de melhoria e garantir a prestação de um serviço de alta qualidade.

– Avaliação de desempenho operacional: a avaliação do desempenho operacional do serviço de nutrição, incluindo eficiência dos processos, utilização de recursos e conformidade com padrões de qualidade e segurança alimentar, é fundamental para identificar oportunidades de otimização e eficiência.

– Avaliação de custos e orçamento: a análise regular dos custos operacionais e a comparação com o orçamento planejado ajudam a garantir o controle financeiro e a identificar áreas onde os custos podem ser reduzidos ou realocados de forma mais eficaz.

– Avaliação de resultados em saúde: a avaliação do impacto dos serviços de nutrição na saúde e bem-estar dos clientes ou pacientes é importante para demonstrar o valor do serviço e fazer ajustes conforme necessário para melhorar os resultados de saúde.

A vigilância e a legislação sanitária são essenciais para garantir a segurança e a qualidade dos produtos e serviços relacionados à saúde. É importante que os profissionais que atuam nessas áreas estejam capacitados e atualizados para atuar de forma eficiente e produtiva, garantindo a saúde e o bem-estar da população.

— **Controle higiênico sanitário dos alimentos**

O controle higiênico sanitário dos alimentos é uma área fundamental para garantir a segurança alimentar da população. O objetivo desse controle é garantir que os alimentos sejam produzidos, manipulados e comercializados de forma segura e higiênica, evitando a contaminação por micro-organismos e substâncias químicas nocivas à saúde.

Para garantir a segurança alimentar, é necessário que toda a cadeia de produção, desde a matéria-prima até o consumidor final, esteja sujeita a rigorosos controles higiênico sanitários. Esses controles incluem a implementação de boas práticas de fabricação, a adoção de medidas de higiene na manipulação de alimentos, a análise microbiológica dos alimentos, entre outras atividades.

Entre as medidas de higiene adotadas na manipulação de alimentos, estão a limpeza e a desinfecção dos equipamentos e instalações, o uso de utensílios e equipamentos adequados, a adoção de medidas de proteção individual pelos manipuladores de alimentos, entre outras.

Além disso, é necessário que os alimentos sejam rotulados de forma clara e objetiva, contendo informações sobre ingredientes, data de validade e modo de armazenamento, por exemplo. Isso permite que o consumidor possa fazer escolhas informadas e seguras.

O controle higiênico sanitário dos alimentos é uma área de grande importância para a saúde pública. É essencial que os profissionais envolvidos nesse controle estejam capacitados e atualizados para atuar de forma eficiente e produtiva, garantindo a segurança alimentar da população.

— **Análise de perigos e pontos críticos de controle (APPCC)**

A Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC) é uma metodologia que tem como objetivo garantir a segurança alimentar, identificando e controlando os riscos em todas as etapas do processo produtivo. Essa análise é fundamental para minimizar ou eliminar os perigos associados aos alimentos, como a contaminação microbiológica, física ou química.

O APPCC é uma ferramenta sistemática que se baseia na identificação de perigos e pontos críticos de controle, ou seja, etapas do processo em que é possível controlar ou minimizar os riscos identificados. Dessa forma, é possível garantir que os alimentos sejam produzidos de forma segura, evitando a ocorrência de doenças e problemas de saúde relacionados à alimentação.

O processo de implementação do APPCC envolve a identificação de perigos associados aos alimentos, a determinação dos pontos críticos de controle, a definição de limites críticos para esses pontos, a adoção de medidas preventivas e corretivas, a monitorização dos pontos críticos de controle e a documentação e registro do processo.

Além disso, é importante que os profissionais envolvidos na implementação do APPCC estejam capacitados e treinados para identificar e controlar os riscos associados aos alimentos. A implementação do APPCC é obrigatória para empresas que produzem, processam ou comercializam alimentos, sendo uma exigência da legislação sanitária.

A implementação do APPCC é uma medida fundamental para garantir a segurança alimentar, minimizando os riscos associados aos alimentos. É importante que as empresas estejam atentas à necessidade de implementar o APPCC em seus processos produtivos, garantindo a qualidade e a segurança dos alimentos oferecidos à população.

— **Implantação do Manual de Boas Práticas para Serviços de Alimentação**

A implantação do Manual de Boas Práticas para Serviços de Alimentação é uma medida essencial para garantir a qualidade e a segurança dos alimentos oferecidos à população. Esse manual é um conjunto de normas e procedimentos que devem ser seguidos pelos serviços de alimentação, como restaurantes, lanchonetes, padarias, entre outros.

O objetivo do Manual de Boas Práticas é garantir que os alimentos sejam produzidos, armazenados e comercializados de forma segura e higiênica, evitando a contaminação por micro-organismos e substâncias químicas nocivas à saúde. Para isso, o manual define uma série de diretrizes que devem ser seguidas pelos profissionais envolvidos na produção, manipulação e venda de alimentos.

Entre as normas e procedimentos definidos pelo Manual de Boas Práticas estão a adoção de medidas de higiene, como a limpeza e desinfecção de equipamentos e instalações, a utilização de utensílios e equipamentos adequados, a adoção de medidas de proteção individual pelos manipuladores de alimentos, entre outras.

Além disso, o manual também define normas para o armazenamento e transporte de alimentos, como a necessidade de manter os alimentos em temperaturas adequadas e a utilização de embalagens adequadas.

A implantação do Manual de Boas Práticas é obrigatória para serviços de alimentação, sendo uma exigência da legislação sanitária. Para a implantação do manual, é necessário que os profissionais envolvidos no processo estejam capacitados e treinados para seguir as normas e procedimentos estabelecidos.

A implantação do Manual de Boas Práticas é uma medida fundamental para garantir a qualidade e a segurança dos alimentos oferecidos à população. É importante que os serviços de alimentação estejam atentos à necessidade de seguir as normas e procedimentos estabelecidos, garantindo a qualidade e a segurança dos alimentos oferecidos.

APPCC

O APPCC - Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle, é um sistema preventivo de controle de segurança alimentar utilizado na indústria de alimentos e em serviços de alimentação para identificar, avaliar e controlar os perigos significativos que podem afetar a segurança dos alimentos.

APPCC, o que é?

— Análise de Perigos: é o processo de identificação de perigos potenciais que podem afetar a segurança dos alimentos, como contaminação microbiológica, química ou física.

— Pontos Críticos de Controle (PCC): são etapas específicas no processo de produção onde medidas de controle podem ser aplicadas para prevenir, eliminar ou reduzir os perigos identificados a níveis aceitáveis.

Assinale a alternativa que indica todas as afirmativas corretas.

- (A) São corretas apenas as afirmativas 1, 2 e 4.
- (B) São corretas apenas as afirmativas 2, 3 e 4.
- (C) São corretas apenas as afirmativas 3, 4 e 5.
- (D) São corretas apenas as afirmativas 1, 2, 4 e 5.
- (E) São corretas apenas as afirmativas 2, 3, 4 e 5.

26. SELECON - 2021

O lactário é a unidade destinada ao preparo e à distribuição de fórmulas lácteas e complementares seguras, do ponto de vista microbiológico e nutricional, garantindo a promoção da saúde e/ou recuperação dos recém-nascidos, lactentes e crianças. Em relação à escolha da localização do lactário, é correto afirmar:

- (A) O lactário deve, obrigatoriamente, ser localizado dentro da unidade de alimentação e nutrição.
- (B) O lactário deve ter o maior afastamento possível das áreas de circulação de pessoas, pacientes e visitantes.
- (C) A presença de lactários é obrigatória apenas para hospitais que contam com Unidade de Terapia Intensiva.
- (D) A presença de lactários é obrigatória apenas para hospitais que contam com Unidade de Terapia Intensiva Neonatal.

27. IBADE - 2022

Para garantir o fornecimento de alimentos seguros ao seu público, a nutricionista da UAN de um hospital público estadual percebeu, durante o recebimento de produtos, que a carne bovina estava sem o carimbo/selo de inspeção sanitária. A profissional devolveu o produto, pois o carimbo é:

- (A) uma garantia que o frigorífico recebeu certificação de segurança de alimentos pela norma ISO 22000.
- (B) um código de rastreabilidade do produto na cadeia alimentar.
- (C) uma garantia que a criação do animal foi realizada em espaços grandes e suficientes e que foi criado com alimentação livre de antibióticos e estimuladores de crescimento.
- (D) uma comprovação de que o produto não irá necessitar de medidas preventivas por meio dos Pontos Críticos de Controle (PCC) durante o processo de armazenamento até a cocção.
- (E) uma garantia de fiscalização no local de abate e no frigorífico e que o produto passou por várias etapas de análise e inspeção.

28. UFPEL - 2021

Denomina-se lactário a área do serviço de alimentação destinada ao preparo e a distribuição de formas lácteas e complementares para os lactentes. O lactário consiste basicamente em três salas: limpeza, preparo e antessala. Em relação à localização do lactário, considere (V) para Verdadeiro e (F) para Falso.

- () Deve estar em local com máxima proteção contra a contaminação do ar.
- () Deve estar em local com o maior afastamento possível do serviço de alimentação para evitar a contaminação cruzada com alimentos crus.
- () A eficiência das atividades desenvolvidas não dependerá da localização.
- () Deve ser o mais próximo possível das áreas de circulação do pessoal, pacientes e visitantes para facilitar o acesso.
- () O tipo e o tamanho do hospital não interferem na localização do lactário.

A sequência correta, de cima para baixo, de preenchimento das lacunas, é:

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

29. IBFC - 2022

Um dos aspectos mais importantes da estratégia organizacional é a sua amarração com a função de Gestão de Pessoas. O planejamento estratégico de RH deve ser parte integrante do planejamento estratégico da organização, pois refere-se a maneira como a função de RH pode contribuir para o alcance dos objetivos organizacionais e simultaneamente, favorecer e incentivar o alcance dos objetivos individuais dos funcionários. Assinale a alternativa correta a respeito das características do planejamento estratégico de RH quanto ao fluxo de trabalho.

- (A) Recursos Humanos decide sobre a seleção; Adequação da pessoa a cultura; Recrutamento interno e externo; Ênfase nas qualificações técnicas
- (B) Padronização da avaliação; Avaliação como meio de controle; Customização da avaliação
- (C) Ênfase no controle; Produção eficiente; Inovação e flexibilidade; Planejamento detalhado do cargo e atividades pertinentes à função
- (D) Salário fixo ou variável; Base de salário no cargo; Decisões podem ser centralizadas ou descentralizadas

30. AEVSF/FACAPE - 2021

O nutricionista também pode exercer uma função administrativa como por exemplo na Unidade de Alimentação e Nutrição. As principais funções poderiam se resumir em planejar, organizar, comandar, coordenar e controlar o Serviço de Alimentação. Marque a alternativa falsa sobre essas funções:

- (A) Planejamento: determinar a visão e missão da empresa e formular objetivos.
- (B) Organização: determinar a hierarquia e as atividades de cada trabalhador.
- (C) Coordenação: papel de liderança e harmonização.
- (D) Controle: avaliar e monitorar apenas o qualitativo.
- (E) Comando: supervisionar e orientar os trabalhos.

31. UEG - 2022

As unidades de alimentação e nutrição (UAN) são espaços voltados para a preparação e o fornecimento de refeições equilibradas em nutrientes, de acordo com o perfil da clientela e com os limites financeiros da instituição que as mantém. Diante do exposto, verifica-se que

- (A) uma das condições fundamentais para um bom desempenho de uma UAN é o planejamento adequado do volume de refeições a ser preparado, buscando-se diminuir ou controlar o desperdício de alimentos.
- (B) o Brasil está entre os dez países que mais desperdiçam alimentos e o percentual de sobras varia muito de uma UAN para outra. Apesar disso, o trabalho para reduzi-lo a um valor aceitável deve ser baseado em uma média nacional, sem adaptações individuais.