

SEC-BA

SECRETARIA DA EDUCAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA

Nutricionista

EDITAL SEC/SUDEPE Nº 06/2025

CÓD: SL-002MA-25
7908433274834

Língua Portuguesa

1. Leitura e atribuição de sentidos de textos verbais e não verbais extraídos de livros, periódicos contemporâneos em meios impressos e eletrônicos.....	7
2. Textos mistos: verbais e não verbais inclusive imagéticos.....	11
3. Semântica e o sentido das palavras: relação entre significantes (sinais, símbolos, palavras e frases)	13
4. Pontuação e seus recursos sintático-semânticos.....	18

Conhecimentos Gerais

1. Conhecimentos contextualizados à realidade brasileira contemporânea e suas demandas socioambientais, políticas e econômicas	35
2. Temas de interesse do mundo globalizado pautados pelas diversas mídias. Temas de repercussão e relevância veiculados nas mídias em âmbito nacional e local	37
3. Visão crítica frente aos desafios apresentados no cenário contemporâneo global, especificamente no Brasil e as relações com a educação brasileira	37

Conhecimentos sobre Políticas Educacionais e de Combate à Pobreza

1. Lei de diretrizes e bases da educação nacional	43
2. Concepção histórico-crítica da educação.....	62
3. Projeto político pedagógico da escola	67
4. Conhecimento sobre as políticas de combate à pobreza – histórico, objetivos, resultados alcançados, índices de pobreza no Brasil e no mundo, projetos sociais, legislação.....	70
5. Decreto 12830/11 (Bahia)	71
6. Decreto federal 4.564/2003.....	71

Noções Gerais da Igualdade Racial e de Gênero

1. Constituição da República Federativa do Brasil (art. 1º, 3º, 4º e 5º).....	77
2. Constituição do Estado da Bahia, (cap. XXIII “do negro”)	81
3. Lei federal nº 12.288, De 20 de julho de 2010 (Estatuto da Igualdade Racial).....	81
4. Lei estadual nº 13.182, De 06 de junho de 2014 (Estatuto da Igualdade Racial e de Combate à Intolerância Religiosa), regulamentada pelo Decreto estadual nº 15.353, De 08 de agosto de 2014.....	88
5. Decreto estadual nº 15.670 De 19 de novembro de 2014.....	97
6. Decreto estadual nº 15.671 De 19 de novembro de 2014.....	97
7. Decreto estadual nº 15.669, De 19 de novembro de 2014.....	101
8. Lei federal nº 7.716, De 05 de janeiro de 1989 (tipificação dos crimes resultantes de preconceito de raça ou de cor)	102
9. Decreto federal nº 65.810, De 08 de dezembro de 1969 (Convenção Internacional sobre a eliminação de todas as formas de discriminação racial).....	104
10. Decreto federal nº 4.377, De 13 de setembro de 2002 (Convenção sobre eliminação de todas as formas de discriminação contra a mulher).....	109

11. Lei federal no 11.340, De 07 de agosto de 2006 (lei maria da penha).....	114
12. Código penal brasileiro (art. 140)	121
13. Lei federal nº 9.455, De 07 de abril de 1997 (combate à tortura)	123
14. Lei federal nº 2.889, De 01 de outubro de 1956 (combate ao genocídio)	123
15. Lei federal no 7.437, De 20 de dezembro de 1985 (lei caó).....	124
16. Lei estadual no 10.549, De 28 de dezembro de 2006 (modifica a estrutura organizacional da administração pública do poder executivo estadual e dá outras providências)	125
17. Lei estadual no 12.212, De 04 de maio de 2011 (modifica a estrutura organizacional e cargos em comissão da administração pública do poder executivo estadual e dá outras providências)	127
18. Lei federal no 10.678, De 23 de maio de 2003 (cria a secretaria de políticas de promoção da igualdade racial da presidência da república).....	138

Conhecimentos Específicos

Nutricionista

1. Requerimentos nutricionais e recomendações dietéticas guia alimentar para a população brasileira	143
2. Bioquímica; fisiologia e metabolismo de proteínas, lipídios, carboidratos, vitaminas, minerais água e fibras alimentares; digestão, absorção, excreção e biodisponibilidade	146
3. Energia: componentes do gasto energético, medidas, cálculos e recomendações para saúde e doença	159
4. Avaliação do estado nutricional e dietética da população sadia e enferma; métodos de avaliação e inquéritos dietéticos.....	160
5. Necessidades e recomendações nutricionais específicas para infância adolescência, adultos e idosos	163
6. Promoção da alimentação saudável e políticas nutricionais: promoção da saúde, prevenção de doenças e segurança alimentar e nutricional	167
7. Políticas e programas de nutrição no brasil, incluindo o programa nacional de alimentação escolar (pnae); noções e conceitos do programa nacional de alimentação escolar e suas regulamentações	170
8. Sistema de segurança alimentar e nutricional (sisan) e sistema de vigilância alimentar e nutricional (sisvan)	172
9. Legislação sanitária de alimentos e lei federal nº 11.947/2009 E suas alterações e resolução 06/2020	173
10. Controle higiênico-sanitário e tecnologia de alimentos: perigos físicos, químicos e biológicos.....	199
11. Doenças de transmissão hídrica e alimentar (dtha).....	202
12. Manual de boas práticas, procedimentos operacionais padronizados (pop) e sistema appcc	204
13. Higiene pessoal, dos alimentos e do ambiente	211
14. Tecnologia e características dos alimentos: conceito, classificação, pré-preparo, preparo, conservação e armazenamento dos alimentos	215
15. Avaliação da qualidade e controle microbiológico	219
16. Administração em unidades de alimentação e nutrição (uan): fundamentos de administração, estrutura organizacional e funcionamento.....	223
17. Dimensionamento de equipamentos, recursos humanos, ergonomia, segurança no trabalho e gestão ambiental.....	224
18. Logística, suprimentos, planejamento de cardápios e custos; avaliação e controle de processos	228
19. Legislação aplicada às uans.....	235
20. Ética e formação profissional: formação do nutricionista e ética no exercício profissional.....	247

LÍNGUA PORTUGUESA

LEITURA E ATRIBUIÇÃO DE SENTIDOS DE TEXTOS VERBAIS E NÃO VERBAIS EXTRAÍDOS DE LIVROS, PERIÓDICOS CONTEMPORÂNEOS EM MEIOS IMPRESSOS E ELETRÔNICOS

DIFERENÇA ENTRE COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO

A compreensão e a interpretação de textos são habilidades interligadas, mas que apresentam diferenças claras e que devem ser reconhecidas para uma leitura eficaz, principalmente em contextos de provas e concursos públicos.

Compreensão refere-se à habilidade de entender o que o texto comunica de forma explícita. É a identificação do conteúdo que o autor apresenta de maneira direta, sem exigir do leitor um esforço de interpretação mais aprofundado. Ao compreender um texto, o leitor se concentra no significado das palavras, frases e parágrafos, buscando captar o sentido literal e objetivo daquilo que está sendo dito. Ou seja, a compreensão é o processo de absorver as informações que estão na superfície do texto, sem precisar buscar significados ocultos ou inferências.

► Exemplo de compreensão:

Se o texto afirma: “Jorge era infeliz quando fumava”, a compreensão dessa frase nos leva a concluir apenas o que está claramente dito: Jorge, em determinado período de sua vida em que fumava, era uma pessoa infeliz.

Por outro lado, a **interpretação** envolve a leitura das entrelinhas, a busca por sentidos implícitos e o esforço para compreender o que não está diretamente expresso no texto. Essa habilidade requer do leitor uma análise mais profunda, considerando fatores como contexto, intenções do autor, experiências pessoais e conhecimentos prévios. A interpretação é a construção de significados que vão além das palavras literais, e isso pode envolver deduzir informações não explícitas, perceber ironias, analogias ou entender o subtexto de uma mensagem.

► Exemplo de interpretação:

Voltando à frase “Jorge era infeliz quando fumava”, a interpretação permite deduzir que Jorge provavelmente parou de fumar e, com isso, encontrou a felicidade. Essa conclusão não está diretamente expressa, mas é sugerida pelo contexto e pelas implicações da frase.

Em resumo, a compreensão é o entendimento do que está no texto, enquanto a interpretação é a habilidade de extrair do texto o que ele não diz diretamente, mas sugere. Enquanto a compreensão requer uma leitura atenta e literal, a interpretação exige uma leitura crítica e analítica, na qual o leitor deve conectar ideias, fazer inferências e até questionar as intenções do autor.

Ter consciência dessas diferenças é fundamental para o sucesso em provas que avaliam a capacidade de lidar com textos, pois, muitas vezes, as questões irão exigir que o candidato saiba identificar informações explícitas e, em outras ocasiões, que ele demonstre a capacidade de interpretar significados mais profundos e complexos.

TIPOS DE LINGUAGEM

Para uma interpretação de textos eficaz, é fundamental entender os diferentes tipos de linguagem que podem ser empregados em um texto. Conhecer essas formas de expressão ajuda a identificar nuances e significados, o que torna a leitura e a interpretação mais precisas. Há três principais tipos de linguagem que costumam ser abordados nos estudos de Língua Portuguesa: a linguagem verbal, a linguagem não-verbal e a linguagem mista (ou híbrida).

► Linguagem Verbal

A linguagem verbal é aquela que utiliza as palavras como principal meio de comunicação. Pode ser apresentada de forma escrita ou oral, e é a mais comum nas interações humanas. É por meio da linguagem verbal que expressamos ideias, emoções, pensamentos e informações.

Exemplos:

- Um texto de livro, um artigo de jornal ou uma conversa entre duas pessoas são exemplos de linguagem verbal.
- Quando um autor escreve um poema, um romance ou uma carta, ele está utilizando a linguagem verbal para transmitir sua mensagem.

Na interpretação de textos, a linguagem verbal é a que oferece o conteúdo explícito para compreensão e análise. Portanto, ao se deparar com um texto em uma prova, é a partir da linguagem verbal que se começa o processo de interpretação, analisando as palavras, as estruturas frasais e a coesão do discurso.

► Linguagem Não-Verbal

A linguagem não-verbal é aquela que se comunica sem o uso de palavras. Ela faz uso de elementos visuais, como imagens, cores, símbolos, gestos, expressões faciais e sinais, para transmitir mensagens e informações. Esse tipo de linguagem é extremamente importante em nosso cotidiano, já que muitas vezes as imagens ou os gestos conseguem expressar significados que palavras não conseguem capturar com a mesma eficiência.

Exemplos:

- Uma placa de trânsito que indica “pare” por meio de uma cor vermelha e um formato específico.
- As expressões faciais e gestos durante uma conversa ou em um filme.
- Uma pintura, um logotipo ou uma fotografia que transmite sentimentos, ideias ou informações sem o uso de palavras.

No contexto de interpretação, a linguagem não-verbal exige do leitor uma capacidade de decodificar mensagens que não estão escritas. Por exemplo, em uma prova que apresenta uma charge ou uma propaganda, será necessário interpretar os elementos visuais para compreender a mensagem que o autor deseja transmitir.

► Linguagem Mista (ou Híbrida)

A linguagem mista é a combinação da linguagem verbal e da linguagem não-verbal, ou seja, utiliza tanto palavras quanto imagens para se comunicar. Esse tipo de linguagem é amplamente utilizado em nosso dia a dia, pois permite a transmissão de mensagens de forma mais completa, já que se vale das características de ambas as linguagens.

Exemplos:

- Histórias em quadrinhos, que utilizam desenhos (linguagem não-verbal) e balões de fala (linguagem verbal) para narrar a história.
- Cartazes publicitários que unem imagens e slogans para atrair a atenção e transmitir uma mensagem ao público.
- As apresentações de slides que combinam texto e imagens para tornar a explicação mais clara e interessante.

A linguagem mista exige do leitor uma capacidade de integrar informações provenientes de diferentes fontes para construir o sentido global da mensagem. Em uma prova, por exemplo, é comum encontrar questões que apresentam textos e imagens juntos, exigindo que o candidato compreenda a interação entre a linguagem verbal e não-verbal para interpretar corretamente o conteúdo.

► Importância da Compreensão dos Tipos de Linguagem

Entender os tipos de linguagem é crucial para uma interpretação de textos eficaz, pois permite que o leitor reconheça como as mensagens são construídas e transmitidas. Em textos que utilizam apenas a linguagem verbal, a atenção deve estar voltada para o que está sendo dito e como as ideias são organizadas. Já em textos que empregam a linguagem não-verbal ou mista, o leitor deve ser capaz de identificar e interpretar símbolos, imagens e outros elementos visuais, integrando-os ao conteúdo verbal para chegar a uma interpretação completa.

Desenvolver a habilidade de identificar e interpretar os diferentes tipos de linguagem contribui para uma leitura mais crítica e aprofundada, algo essencial em provas que avaliam a competência em Língua Portuguesa. Essa habilidade é um diferencial importante para a compreensão do que está explicitamente escrito e para a interpretação das nuances que a linguagem não-verbal ou mista pode adicionar ao texto.

INTERTEXTUALIDADE

A intertextualidade é um conceito fundamental para quem deseja compreender e interpretar textos de maneira aprofundada, especialmente em contextos de provas de concursos públicos. Trata-se do diálogo que um texto estabelece com outros textos, ou seja, a intertextualidade ocorre quando um texto faz referência, de maneira explícita ou implícita, a outro texto já existente. Esse fenômeno é comum na literatura, na publicidade, no jornalismo e em diversos outros tipos de comunicação.

► Definição de Intertextualidade

Intertextualidade é o processo pelo qual um texto se relaciona com outro, estabelecendo uma rede de significados que enriquece a interpretação. Ao fazer referência a outro texto, o autor cria um elo que pode servir para reforçar ideias, criticar, ironizar ou até prestar uma homenagem. Essa relação entre textos pode ocorrer de várias formas e em diferentes graus de intensidade, dependendo de como o autor escolhe incorporar ou dialogar com o texto de origem.

O conceito de intertextualidade sugere que nenhum texto é completamente original, pois todos se alimentam de outros textos e discursos que já existem, criando um jogo de influências, inspirações e referências. Portanto, a compreensão de um texto muitas vezes se amplia quando reconhecemos as conexões intertextuais que ele estabelece.

► Tipos de Intertextualidade

A intertextualidade pode ocorrer de diferentes formas. Aqui estão os principais tipos que você deve conhecer:

▪ **Citação:** É a forma mais explícita de intertextualidade. Ocorre quando um autor incorpora, de forma literal, uma passagem de outro texto em sua obra, geralmente colocando a citação entre aspas ou destacando-a de alguma maneira.

▪ **Exemplo:** Em um artigo científico, ao citar um trecho de uma obra de um pesquisador renomado, o autor está utilizando a intertextualidade por meio da citação.

▪ **Paráfrase:** Trata-se da reescritura de um texto ou trecho de forma diferente, utilizando outras palavras, mas mantendo o mesmo conteúdo ou ideia central do original. A paráfrase respeita o sentido do texto base, mas o reinterpreta de forma nova.

▪ **Exemplo:** Um estudante que lê um poema de Carlos Drummond de Andrade e reescreve os versos com suas próprias palavras está fazendo uma paráfrase do texto original.

▪ **Paródia:** Nesse tipo de intertextualidade, o autor faz uso de um texto conhecido para criar um novo texto, mas com o objetivo de provocar humor, crítica ou ironia. A paródia modifica o texto original, subvertendo seu sentido ou adaptando-o a uma nova realidade.

▪ **Exemplo:** Uma música popular que é reescrita com uma nova letra para criticar um evento político recente é um caso de paródia.

▪ **Alusão:** A alusão é uma referência indireta a outro texto ou obra. Não é citada diretamente, mas há indícios claros que levam o leitor a perceber a relação com o texto original.

▪ **Exemplo:** Ao dizer que “este é o doce momento da maçã”, um texto faz alusão à narrativa bíblica de Adão e Eva, sem mencionar explicitamente a história.

CONHECIMENTOS GERAIS

CONHECIMENTOS CONTEXTUALIZADOS À REALIDADE BRASILEIRA CONTEMPORÂNEA E SUAS DEMANDAS SOCIOAMBIENTAIS, POLÍTICAS E ECONÔMICAS

As Demandas Socioambientais Atuais

Crises Ambientais Globais:

● Aquecimento Global e Mudanças Climáticas

O aquecimento global é uma das questões mais urgentes da atualidade. Ele refere-se ao aumento da temperatura média da Terra causado, principalmente, pela intensificação do efeito estufa — fenômeno natural agravado pelas emissões de gases como o dióxido de carbono (CO₂), metano (CH₄) e óxidos de nitrogênio. Essa elevação térmica tem desencadeado mudanças climáticas que se refletem em secas prolongadas, enchentes, degelo de calotas polares e aumento do nível do mar.

Para os concursos, é essencial compreender que as mudanças climáticas impactam diretamente a economia, a saúde pública, a agricultura e os padrões de migração humana. Candidatos devem saber, por exemplo, que o Brasil, embora emita menos carbono que os grandes países industrializados, enfrenta desafios graves como o desmatamento da Amazônia — um dos principais contribuintes nacionais para o aquecimento global.

● Perda da Biodiversidade e Escassez de Recursos

Outro problema gravíssimo é a perda da biodiversidade, ou seja, a extinção acelerada de espécies animais e vegetais causada pelo desmatamento, poluição, mineração, pesca predatória e urbanização desordenada. Essa perda compromete o equilíbrio dos ecossistemas e a própria sobrevivência humana, já que muitos remédios, alimentos e tecnologias dependem de recursos naturais.

A escassez de recursos naturais, como água potável e solo fértil, também está no centro dos debates socioambientais. O uso insustentável desses recursos gera conflitos entre países, regiões e setores produtivos, o que exige um novo modelo de desenvolvimento baseado na sustentabilidade.

Agenda 2030 e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS):

A Agenda 2030 é um plano global estabelecido pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 2015, com 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e 169 metas a serem cumpridas até o ano de 2030. Esses objetivos visam erradicar a pobreza, proteger o planeta e assegurar prosperidade para todos.

Entre os ODS mais cobrados em provas de concursos estão:

- ODS 6 – Água potável e saneamento
- ODS 7 – Energia limpa e acessível
- ODS 11 – Cidades e comunidades sustentáveis
- ODS 13 – Ação contra a mudança global do clima
- ODS 15 – Vida terrestre

Saber interpretar e relacionar os ODS com situações práticas é uma habilidade cada vez mais exigida por bancas como FCC, Vunesp e FGV.

O Papel da Sociedade e do Estado nas Políticas Ambientais

A proteção ambiental não é tarefa apenas dos governos, mas envolve toda a sociedade. O Estado tem responsabilidade de formular e aplicar políticas públicas eficazes, como leis de proteção ambiental, incentivos à energia limpa e programas de recuperação de áreas degradadas. No Brasil, a Política Nacional do Meio Ambiente (Lei nº 6.938/1981) é um marco legal importante, que estabelece princípios e instrumentos para a gestão ambiental.

Entretanto, a atuação da sociedade civil, por meio de ONGs, movimentos sociais, comunidades locais e cidadãos, é fundamental para cobrar ações, fiscalizar irregularidades e promover práticas sustentáveis no cotidiano.

Além disso, as empresas têm papel central nesse cenário. O conceito de Responsabilidade Socioambiental Empresarial é cada vez mais valorizado, com destaque para práticas como ESG (Environmental, Social and Governance), que avaliam o desempenho ambiental e social das organizações.

Panorama Político Contemporâneo:

● Democracia, Autoritarismo e Participação Cidadã

O cenário político contemporâneo é marcado por uma constante tensão entre modelos democráticos e autoritários. A democracia — baseada na soberania popular, eleições livres, divisão dos poderes e respeito aos direitos humanos — ainda é considerada o regime mais adequado à promoção da justiça social. No entanto, em diversos países, observa-se um retrocesso democrático, com o fortalecimento de governos populistas, repressivos e concentradores de poder.

Essa dualidade entre regimes políticos tem consequências práticas na vida das populações. Em contextos autoritários, por exemplo, a liberdade de expressão e o direito ao protesto são limitados. Já nas democracias consolidadas, a participação cidadã é estimulada, seja por meio do voto, de conselhos participativos ou da atuação em movimentos sociais.

No Brasil, após o período da ditadura militar (1964–1985), a Constituição de 1988 restabeleceu a democracia e instituiu mecanismos de participação direta, como o plebiscito, o referendo e a iniciativa popular. Esses instrumentos são frequentemente cobrados em concursos públicos como exemplos de exercício direto da cidadania.

● Conflitos Geopolíticos e Seus Impactos Regionais e Globais

A geopolítica contemporânea é marcada por disputas territoriais, ideológicas, econômicas e militares, muitas vezes com raízes históricas profundas. Exemplos emblemáticos incluem:

- O conflito entre Rússia e Ucrânia, que afeta a segurança da Europa e a economia global.

- A tensão entre China e Taiwan, com implicações para a estabilidade da Ásia e os fluxos comerciais internacionais.
- As disputas no Oriente Médio, como o caso da Palestina e Israel.

Esses conflitos geram consequências em cadeia: migrações forçadas, crises humanitárias, aumento nos gastos com defesa, inflação global e instabilidade nos mercados. Para quem presta concursos, é essencial compreender como a política internacional se conecta aos interesses econômicos e à segurança dos países.

Além disso, a atuação de organizações internacionais como a ONU, OTAN, OMC e FMI é constantemente revisada, gerando debates sobre sua eficácia e legitimidade.

Desafios Políticos no Brasil Contemporâneo:

O Brasil enfrenta desafios políticos próprios, muitos deles relacionados à fragilidade das instituições, à polarização ideológica e à corrupção sistêmica. A Operação Lava Jato, embora tenha desvelado um esquema massivo de corrupção, também levantou questionamentos sobre o uso político do sistema judicial e os limites entre legalidade e moralidade.

Além disso, a polarização entre grupos políticos dificulta o diálogo e a construção de consensos, o que prejudica a formulação de políticas públicas duradouras. Essa tensão é amplificada pelas redes sociais, que funcionam como espaço tanto para o debate democrático quanto para a disseminação de desinformação e discurso de ódio.

Outro tema importante é a representatividade política: embora o Brasil tenha uma população diversa, o Congresso Nacional ainda é majoritariamente masculino, branco e de classes mais altas. Isso levanta a necessidade de ampliar a inclusão de mulheres, negros, indígenas e outros grupos minorizados nos espaços de poder, algo cada vez mais presente nas pautas sociais e cobrado nas provas de atualidades.

Dinâmica Econômica e Transformações Recentes:

• Globalização, Neoliberalismo e Desigualdade Social

A globalização, iniciada de forma mais intensa a partir da década de 1990, conectou economias, culturas e mercados de forma inédita. Facilitada pelos avanços tecnológicos e pelas políticas de abertura comercial, a globalização permitiu o crescimento de cadeias produtivas internacionais, o aumento do comércio exterior e o intercâmbio de informações.

Contudo, os benefícios da globalização não foram distribuídos de maneira equitativa, o que acentuou as desigualdades entre países e dentro das sociedades. Países periféricos, como o Brasil, muitas vezes permanecem como exportadores de matérias-primas e importadores de produtos com maior valor agregado.

Paralelamente, o neoliberalismo, adotado em várias partes do mundo desde os anos 1980, defende a redução do papel do Estado na economia, a privatização de empresas estatais e a flexibilização das leis trabalhistas. Embora essas políticas tenham contribuído para conter gastos públicos e atrair investimentos, também reduziram os investimentos sociais e ampliaram a precarização do trabalho, aprofundando a desigualdade social.

No Brasil, é comum encontrar questões de concursos sobre os efeitos dessas políticas, especialmente em relação às reformas previdenciária e trabalhista, bem como à atuação de instituições como o Banco Central e o Ministério da Fazenda na condução da política econômica.

Novas Economias: Verde, Circular e Digital

Nos últimos anos, novas formas de organização econômica vêm sendo propostas como resposta às crises ambientais, sociais e tecnológicas. Entre elas, destacam-se:

- **Economia Verde:** modelo que propõe crescimento econômico com base na sustentabilidade ambiental, uso racional de recursos naturais e investimento em energias renováveis.

- **Economia Circular:** diferente do modelo linear (extrair-produzir-descartar), propõe um ciclo contínuo de reaproveitamento, reciclagem e reutilização, reduzindo o desperdício e o impacto ambiental.

- **Economia Digital:** refere-se à crescente importância das tecnologias da informação e da comunicação na produção e circulação de bens e serviços. Startups, fintechs, e-commerce e trabalho remoto são expressões dessa nova realidade.

Esses modelos não são apenas tendências, mas transformações estruturais que impactam o mundo do trabalho, a formação profissional e a atuação do Estado. Em provas, é comum que sejam cobradas as diferenças entre esses conceitos e suas implicações para o futuro do emprego e do consumo.

O Papel dos Blocos Econômicos e do Comércio Internacional:

Os blocos econômicos surgem como estratégias de cooperação entre países para fortalecer suas economias e aumentar sua competitividade. Eles podem ser classificados em diferentes níveis de integração:

- **Zona de Livre Comércio:** elimina tarifas alfandegárias (ex: NAFTA, hoje USMCA).

- **União Aduaneira:** além de eliminar tarifas internas, adota uma tarifa externa comum (ex: MERCOSUL).

- **Mercado Comum:** permite livre circulação de bens, serviços, capitais e pessoas (ex: União Europeia).

- **União Econômica e Monetária:** integra políticas econômicas e adota moeda comum (ex: zona do euro).

O MERCOSUL, bloco ao qual o Brasil pertence, é frequentemente abordado em concursos, com foco em sua estrutura, objetivos e desafios, como a integração efetiva entre os membros e as negociações com outros blocos.

O comércio internacional, por sua vez, é regulado por acordos multilaterais e instituições como a Organização Mundial do Comércio (OMC). Nos últimos anos, porém, observamos uma tendência ao protecionismo, impulsionada por crises econômicas e sanitárias (como a pandemia de COVID-19), que levou muitos países a priorizarem cadeias produtivas nacionais.

CONHECIMENTOS SOBRE POLÍTICAS EDUCACIONAIS E DE COMBATE À POBREZA

LEI DE DIRETRIZES E BASES DA EDUCAÇÃO NACIONAL

LEI Nº 9.394, DE 20 DE DEZEMBRO DE 1996

Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional.

O PRESIDENTE DA REPÚBLICA Faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

TÍTULO I DA EDUCAÇÃO

Art. 1º A educação abrange os processos formativos que se desenvolvem na vida familiar, na convivência humana, no trabalho, nas instituições de ensino e pesquisa, nos movimentos sociais e organizações da sociedade civil e nas manifestações culturais.

§1º Esta Lei disciplina a educação escolar, que se desenvolve, predominantemente, por meio do ensino, em instituições próprias.

§2º A educação escolar deverá vincular-se ao mundo do trabalho e à prática social.

TÍTULO II DOS PRINCÍPIOS E FINS DA EDUCAÇÃO NACIONAL

Art. 2º A educação, dever da família e do Estado, inspirada nos princípios de liberdade e nos ideais de solidariedade humana, tem por finalidade o pleno desenvolvimento do educando, seu preparo para o exercício da cidadania e sua qualificação para o trabalho.

Art. 3º O ensino será ministrado com base nos seguintes princípios:

I - igualdade de condições para o acesso e permanência na escola;

II - liberdade de aprender, ensinar, pesquisar e divulgar a cultura, o pensamento, a arte e o saber;

III - pluralismo de idéias e de concepções pedagógicas;

IV - respeito à liberdade e apreço à tolerância;

V - coexistência de instituições públicas e privadas de ensino;

VI - gratuidade do ensino público em estabelecimentos oficiais;

VII - valorização do profissional da educação escolar;

VIII - gestão democrática do ensino público, na forma desta Lei e da legislação dos respectivos Estados e Municípios e do Distrito Federal; (Redação dada pela Lei nº 14.644, de 2023)

IX - garantia de padrão de qualidade; (Vide Decreto nº 11.713, de 2023)

X - valorização da experiência extra-escolar;

XI - vinculação entre a educação escolar, o trabalho e as práticas sociais.

XII - consideração com a diversidade étnico-racial. (Incluído pela Lei nº 12.796, de 2013)

XIII - garantia do direito à educação e à aprendizagem ao longo da vida. (Incluído pela Lei nº 13.632, de 2018)

XIV - respeito à diversidade humana, linguística, cultural e identitária das pessoas surdas, surdo-cegas e com deficiência auditiva. (Incluído pela Lei nº 14.191, de 2021)

XV - garantia do direito de acesso a informações públicas sobre a gestão da educação. (Incluído pela LEI Nº 15.001, DE 16 DE OUTUBRO DE 2024)

TÍTULO III DO DIREITO À EDUCAÇÃO E DO DEVER DE EDUCAR

Art. 4º O dever do Estado com educação escolar pública será efetivado mediante a garantia de:

I - educação básica obrigatória e gratuita dos 4 (quatro) aos 17 (dezesete) anos de idade, organizada da seguinte forma: (Redação dada pela Lei nº 12.796, de 2013)

a) pré-escola; (Incluído pela Lei nº 12.796, de 2013)

b) ensino fundamental; (Incluído pela Lei nº 12.796, de 2013)

c) ensino médio; (Incluído pela Lei nº 12.796, de 2013)

II - educação infantil gratuita às crianças de até 5 (cinco) anos de idade; (Redação dada pela Lei nº 12.796, de 2013)

III - atendimento educacional especializado gratuito aos educandos com deficiência, transtornos globais do desenvolvimento e altas habilidades ou superdotação, transversal a todos os níveis, etapas e modalidades, preferencialmente na rede regular de ensino; (Redação dada pela Lei nº 12.796, de 2013)

IV - acesso público e gratuito aos ensinos fundamental e médio para todos os que não os concluíram na idade própria; (Redação dada pela Lei nº 12.796, de 2013)

V - acesso aos níveis mais elevados do ensino, da pesquisa e da criação artística, segundo a capacidade de cada um;

VI - oferta de ensino noturno regular, adequado às condições do educando;

VII - oferta de educação escolar regular para jovens e adultos, com características e modalidades adequadas às suas necessidades e disponibilidades, garantindo-se aos que forem trabalhadores as condições de acesso e permanência na escola;

VIII - atendimento ao educando, em todas as etapas da educação básica, por meio de programas suplementares de material didático-escolar, transporte, alimentação e assistência à saúde; (Redação dada pela Lei nº 12.796, de 2013)

IX - padrões mínimos de qualidade do ensino, definidos como a variedade e a quantidade mínimas, por aluno, de insuportos indispensáveis ao desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem adequados à idade e às necessidades específicas

de cada estudante, inclusive mediante a provisão de mobiliário, equipamentos e materiais pedagógicos apropriados; (Redação dada pela Lei nº 14.333, de 2022)

X – vaga na escola pública de educação infantil ou de ensino fundamental mais próxima de sua residência a toda criança a partir do dia em que completar 4 (quatro) anos de idade. (Incluído pela Lei nº 11.700, de 2008).

XI – alfabetização plena e capacitação gradual para a leitura ao longo da educação básica como requisitos indispensáveis para a efetivação dos direitos e objetivos de aprendizagem e para o desenvolvimento dos indivíduos. (Incluído pela Lei nº 14.407, de 2022)

XII - educação digital, com a garantia de conectividade de todas as instituições públicas de educação básica e superior à internet em alta velocidade, adequada para o uso pedagógico, com o desenvolvimento de competências voltadas ao letramento digital de jovens e adultos, criação de conteúdos digitais, comunicação e colaboração, segurança e resolução de problemas. (Incluído pela Lei nº 14.533, de 2023) (Vide Decreto nº 11.713, de 2023)

Parágrafo único. Para efeitos do disposto no inciso XII do caput deste artigo, as relações entre o ensino e a aprendizagem digital deverão prever técnicas, ferramentas e recursos digitais que fortaleçam os papéis de docência e aprendizagem do professor e do aluno e que criem espaços coletivos de mútuo desenvolvimento. (Incluído pela Lei nº 14.533, de 2023)

Art. 4º-A. É assegurado atendimento educacional, durante o período de internação, ao aluno da educação básica internado para tratamento de saúde em regime hospitalar ou domiciliar por tempo prolongado, conforme dispuser o Poder Público em regulamento, na esfera de sua competência federativa. (Incluído pela Lei nº 13.716, de 2018).

Art. 5º O acesso à educação básica obrigatória é direito público subjetivo, podendo qualquer cidadão, grupo de cidadãos, associação comunitária, organização sindical, entidade de classe ou outra legalmente constituída e, ainda, o Ministério Público, acionar o poder público para exigi-lo. (Redação dada pela Lei nº 12.796, de 2013)

§1º O poder público, na esfera de sua competência federativa, deverá: (Redação dada pela Lei nº 12.796, de 2013)

I - censurar anualmente as crianças e adolescentes em idade escolar, bem como os jovens e adultos que não concluíram a educação básica; (Redação dada pela Lei nº 12.796, de 2013)

II - fazer-lhes a chamada pública;

III - zelar, junto aos pais ou responsáveis, pela frequência à escola.

IV - divulgar a lista de espera por vagas nos estabelecimentos de educação básica de sua rede, inclusive creches, por ordem de colocação e, sempre que possível, por unidade escolar, bem como divulgar os critérios para a elaboração da lista. (Incluído pela Lei nº 14.685, de 2023)

V – garantir aos pais, aos responsáveis e aos estudantes acesso aos resultados das avaliações de qualidade e de rendimento escolar nas instituições de ensino, diretamente realizadas por ele ou em parceria com organizações internacionais. (Incluído pela LEI Nº 15.001, DE 16 DE OUTUBRO DE 2024)

§2º Em todas as esferas administrativas, o Poder Público assegurará em primeiro lugar o acesso ao ensino obrigatório, nos termos deste artigo, contemplando em seguida os demais níveis e modalidades de ensino, conforme as prioridades constitucionais e legais.

§3º Qualquer das partes mencionadas no caput deste artigo tem legitimidade para peticionar no Poder Judiciário, na hipótese do §2º do art. 208 da Constituição Federal, sendo gratuita e de rito sumário a ação judicial correspondente.

§4º Comprovada a negligência da autoridade competente para garantir o oferecimento do ensino obrigatório, poderá ela ser imputada por crime de responsabilidade.

§5º Para garantir o cumprimento da obrigatoriedade de ensino, o Poder Público criará formas alternativas de acesso aos diferentes níveis de ensino, independentemente da escolarização anterior.

Art. 6º É dever dos pais ou responsáveis efetuar a matrícula das crianças na educação básica a partir dos 4 (quatro) anos de idade. (Redação dada pela Lei nº 12.796, de 2013)

Art. 7º O ensino é livre à iniciativa privada, atendidas as seguintes condições:

I - cumprimento das normas gerais da educação nacional e do respectivo sistema de ensino;

II - autorização de funcionamento e avaliação de qualidade pelo Poder Público;

III - capacidade de autofinanciamento, ressalvado o previsto no art. 213 da Constituição Federal.

Art. 7º-A Ao aluno regularmente matriculado em instituição de ensino pública ou privada, de qualquer nível, é assegurado, no exercício da liberdade de consciência e de crença, o direito de, mediante prévio e motivado requerimento, ausentar-se de prova ou de aula marcada para dia em que, segundo os preceitos de sua religião, seja vedado o exercício de tais atividades, devendo-se-lhe atribuir, a critério da instituição e sem custos para o aluno, uma das seguintes prestações alternativas, nos termos do inciso VIII do caput do art. 5º da Constituição Federal: (Incluído pela Lei nº 13.796, de 2019) (Vigência)

I - prova ou aula de reposição, conforme o caso, a ser realizada em data alternativa, no turno de estudo do aluno ou em outro horário agendado com sua anuência expressa; (Incluído pela Lei nº 13.796, de 2019) (Vigência)

II - trabalho escrito ou outra modalidade de atividade de pesquisa, com tema, objetivo e data de entrega definidos pela instituição de ensino. (Incluído pela Lei nº 13.796, de 2019) (Vigência)

§1º A prestação alternativa deverá observar os parâmetros curriculares e o plano de aula do dia da ausência do aluno. (Incluído pela Lei nº 13.796, de 2019) (Vigência)

§2º O cumprimento das formas de prestação alternativa de que trata este artigo substituirá a obrigação original para todos os efeitos, inclusive regularização do registro de frequência. (Incluído pela Lei nº 13.796, de 2019) (Vigência)

§3º As instituições de ensino implementarão progressivamente, no prazo de 2 (dois) anos, as providências e adaptações necessárias à adequação de seu funcionamento às medidas previstas neste artigo. (Incluído pela Lei nº 13.796, de 2019) (Vigência)

§4º O disposto neste artigo não se aplica ao ensino militar a que se refere o art. 83 desta Lei. (Incluído pela Lei nº 13.796, de 2019) (Vigência) (Vide parágrafo único do art. 2)

CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL (ART. 1º, 3º, 4º E 5º)

DOS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

Forma, Sistema e Fundamentos da República

– Papel dos Princípios e o Neoconstitucionalismo

Os princípios abandonam sua função meramente subsidiária na aplicação do Direito, quando serviam tão somente de meio de integração da ordem jurídica (na hipótese de eventual lacuna) e vetor interpretativo, e passam a ser dotados de elevada e reconhecida normatividade.

– Princípio Federativo

Significa que a União, os Estados-membros, o Distrito Federal e os Municípios possuem autonomia, caracteriza por um determinado grau de liberdade referente à sua organização, à sua administração, à sua normatização e ao seu Governo, porém limitada por certos princípios consagrados pela Constituição Federal.

– Princípio Republicano

É uma forma de Governo fundada na igualdade formal entre as pessoas, em que os detentores do poder político exercem o comando do Estado em caráter eletivo, representativo, temporário e com responsabilidade.

– Princípio do Estado Democrático de Direito

O Estado de Direito é aquele que se submete ao império da lei. Por sua vez, o Estado democrático caracteriza-se pelo respeito ao princípio fundamental da soberania popular, vale dizer, funda-se na noção de Governo do povo, pelo povo e para o povo.

– Princípio da Soberania Popular

O parágrafo único do Artigo 1º da Constituição Federal revela a adoção da soberania popular como princípio fundamental ao prever que *“Todo o poder emana do povo, que o exerce por meio de representantes eleitos ou diretamente, nos termos desta Constituição”*.

– Princípio da Separação dos Poderes

A visão moderna da separação dos Poderes não impede que cada um deles exerça atipicamente (de forma secundária), além de sua função típica (preponderante), funções atribuídas a outro Poder.

Vejam os abaixo, os dispositivos constitucionais correspondentes ao tema supracitado:

TÍTULO I DOS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

Art. 1º A República Federativa do Brasil, formada pela união indissolúvel dos Estados e Municípios e do Distrito Federal, constitui-se em Estado Democrático de Direito e tem como fundamentos:

- I - a soberania;
- II - a cidadania
- III - a dignidade da pessoa humana;
- IV - os valores sociais do trabalho e da livre iniciativa; (Vide Lei nº 13.874, de 2019)
- V - o pluralismo político.

Parágrafo único. Todo o poder emana do povo, que o exerce por meio de representantes eleitos ou diretamente, nos termos desta Constituição.

Art. 2º São Poderes da União, independentes e harmônicos entre si, o Legislativo, o Executivo e o Judiciário.

Objetivos Fundamentais da República

Os Objetivos Fundamentais da República estão elencados no Artigo 3º da CF/88. Vejamos:

Art. 3º Constituem objetivos fundamentais da República Federativa do Brasil:

- I - construir uma sociedade livre, justa e solidária;
- II - garantir o desenvolvimento nacional;
- III - erradicar a pobreza e a marginalização e reduzir as desigualdades sociais e regionais;
- IV - promover o bem de todos, sem preconceitos de origem, raça, sexo, cor, idade e quaisquer outras formas de discriminação..

Princípios de Direito Constitucional Internacional

Os Princípios de Direito Constitucional Internacional estão elencados no Artigo 4º da CF/88. Vejamos:

Art. 4º A República Federativa do Brasil rege-se nas suas relações internacionais pelos seguintes princípios:

- I - independência nacional;
- II - prevalência dos direitos humanos;
- III - autodeterminação dos povos;
- IV - não-intervenção;
- V - igualdade entre os Estados;
- VI - defesa da paz;
- VII - solução pacífica dos conflitos;
- VIII - repúdio ao terrorismo e ao racismo;
- IX - cooperação entre os povos para o progresso da humanidade;
- X - concessão de asilo político.

Parágrafo único. A República Federativa do Brasil buscará a integração econômica, política, social e cultural dos povos da América Latina, visando à formação de uma comunidade latino-americana de nações.

DOS DIREITOS E GARANTIAS FUNDAMENTAIS

Os direitos individuais estão elencados no caput do Artigo 5º da CF. São eles:

Direito à Vida

O direito à vida deve ser observado por dois prismas: o direito de permanecer vivo e o direito de uma vida digna.

O direito de permanecer vivo pode ser observado, por exemplo, na vedação à pena de morte (salvo em caso de guerra declarada).

Já o direito à uma vida digna, garante as necessidades vitais básicas, proibindo qualquer tratamento desumano como a tortura, penas de caráter perpétuo, trabalhos forçados, cruéis, etc.

Direito à Liberdade

O direito à liberdade consiste na afirmação de que ninguém será obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa, senão em virtude de lei. Tal dispositivo representa a consagração da autonomia privada.

Trata-se a liberdade, de direito amplo, já que compreende, dentre outros, as liberdades: de opinião, de pensamento, de locomoção, de consciência, de crença, de reunião, de associação e de expressão.

Direito à Igualdade

A igualdade, princípio fundamental proclamado pela Constituição Federal e base do princípio republicano e da democracia, deve ser encarada sob duas óticas, a igualdade material e a igualdade formal.

A igualdade formal é a identidade de direitos e deveres concedidos aos membros da coletividade por meio da norma.

Por sua vez, a igualdade material tem por finalidade a busca da equiparação dos cidadãos sob todos os aspectos, inclusive o jurídico. É a consagração da máxima de Aristóteles, para quem o princípio da igualdade consistia em tratar igualmente os iguais e desigualmente os desiguais na medida em que eles se desiguam.

Sob o pálio da igualdade material, caberia ao Estado promover a igualdade de oportunidades por meio de políticas públicas e leis que, atentos às características dos grupos menos favorecidos, compensassem as desigualdades decorrentes do processo histórico da formação social.

Direito à Privacidade

Para o estudo do Direito Constitucional, a privacidade é gênero, do qual são espécies a intimidade, a honra, a vida privada e a imagem. De maneira que, os mesmos são invioláveis e a eles assegura-se o direito à indenização pelo dano moral ou material decorrente de sua violação.

Direito à Honra

O direito à honra almeja tutelar o conjunto de atributos pertinentes à reputação do cidadão sujeito de direitos, exatamente por tal motivo, são previstos no Código Penal.

Direito de Propriedade

É assegurado o direito de propriedade, contudo, com restrições, como por exemplo, de que se atenda à função social da propriedade. Também se enquadram como espécies de restrição do direito de propriedade, a requisição, a desapropriação, o confisco e o usucapião.

Do mesmo modo, é no direito de propriedade que se asseguram a inviolabilidade do domicílio, os direitos autorais (propriedade intelectual) e os direitos reativos à herança.

Destes direitos, emanam todos os incisos do Art. 5º, da CF/88, conforme veremos abaixo:

TÍTULO II

DOS DIREITOS E GARANTIAS FUNDAMENTAIS

CAPÍTULO I

DOS DIREITOS E DEVERES INDIVIDUAIS E COLETIVOS

Art. 5º Todos são iguais perante a lei, sem distinção de qualquer natureza, garantindo - se aos brasileiros e aos estrangeiros residentes no País a inviolabilidade do direito à vida, à liberdade, à igualdade, à segurança e à propriedade, nos termos seguintes:

I - homens e mulheres são iguais em direitos e obrigações, nos termos desta Constituição;

II - ninguém será obrigado a fazer ou deixar de fazer alguma coisa senão em virtude de lei;

III - ninguém será submetido a tortura nem a tratamento desumano ou degradante;

IV - é livre a manifestação do pensamento, sendo vedado o anonimato;

V - é assegurado o direito de resposta, proporcional ao agravo, além da indenização por dano material, moral ou à imagem;

VI - é inviolável a liberdade de consciência e de crença, sendo assegurado o livre exercício dos cultos religiosos e garantida, na forma da lei, a proteção aos locais de culto e a suas liturgias;

VII - é assegurada, nos termos da lei, a prestação de assistência religiosa nas entidades civis e militares de internação coletiva;

VIII - ninguém será privado de direitos por motivo de crença religiosa ou de convicção filosófica ou política, salvo se as invocar para eximir - se de obrigação legal a todos imposta e recusar - se a cumprir prestação alternativa, fixada em lei;

IX - é livre a expressão da atividade intelectual, artística, científica e de comunicação, independentemente de censura ou licença;

X - são invioláveis a intimidade, a vida privada, a honra e a imagem das pessoas, assegurado o direito a indenização pelo dano material ou moral decorrente de sua violação;

XI - a casa é asilo inviolável do indivíduo, ninguém nela podendo penetrar sem consentimento do morador, salvo em caso de flagrante delito ou desastre, ou para prestar socorro, ou, durante o dia, por determinação judicial;(Vide Lei nº 13.105, de 2015)(Vigência)

XII - é inviolável o sigilo da correspondência e das comunicações telegráficas, de dados e das comunicações telefônicas, salvo, no último caso, por ordem judicial, nas

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Nutricionista

REQUERIMENTOS NUTRICIONAIS E RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O Guia Alimentar para a População Brasileira é um documento criado pelo Ministério da Saúde do Brasil que tem como objetivo promover uma alimentação saudável, equilibrada e adequada à cultura, aos hábitos e às condições socioeconômicas da população brasileira. A versão mais recente do guia foi publicada em 2014, e é amplamente utilizada por profissionais da saúde e pela população em geral como referência para a promoção de uma dieta saudável.

Objetivos do Guia

Os objetivos do Guia Alimentar para a População Brasileira são abrangentes e buscam promover uma alimentação saudável e adequada, considerando as particularidades culturais, sociais e econômicas do Brasil. Aqui estão os principais objetivos:

1. Promover a saúde e o bem-estar: O Guia incentiva uma alimentação baseada em alimentos in natura e minimamente processados, com o objetivo de melhorar a saúde da população e prevenir doenças relacionadas à má alimentação, como obesidade, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

2. Prevenir doenças crônicas: O Guia oferece recomendações que ajudam a prevenir doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, câncer e doenças do coração, que estão frequentemente associadas a hábitos alimentares inadequados e ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados.

3. Promover a alimentação adequada e saudável: O Guia incentiva uma alimentação equilibrada, respeitando a fome e a saciedade, e enfatiza o valor social e cultural da alimentação, além de considerar os impactos no meio ambiente e no sistema alimentar.

4. Valorizar a cultura alimentar brasileira: Ele reconhece e valoriza os hábitos e tradições alimentares regionais, promovendo a preservação de práticas alimentares tradicionais, com base em alimentos frescos, naturais e típicos do Brasil.

5. Orientar políticas públicas de saúde e nutrição: O Guia serve como base para o desenvolvimento de programas e políticas de saúde pública, direcionados a melhorar a alimentação da população e reduzir os índices de má nutrição e suas consequências.

6. Estimular escolhas alimentares conscientes: O Guia busca fortalecer a capacidade dos indivíduos de fazerem escolhas alimentares mais informadas e saudáveis, promovendo a crítica sobre a publicidade de alimentos ultraprocessados e a influência do marketing na alimentação.

7. Reduzir o impacto ambiental e social: Além da saúde, o Guia incentiva práticas alimentares que levem em conta a sustentabilidade, incentivando o consumo de alimentos locais e minimizando o impacto ambiental da produção e consumo de alimentos ultraprocessados.

Ao alinhar esses objetivos, o Guia Alimentar contribui para a melhoria da qualidade de vida da população, promovendo saúde e bem-estar por meio de hábitos alimentares saudáveis e conscientes.

Princípios do Guia

Os princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira orientam suas recomendações para garantir uma alimentação saudável, equilibrada e culturalmente adequada. Eles vão além do aspecto nutricional, abordando a alimentação como um fenômeno social, cultural e ambiental. A seguir, os cinco princípios fundamentais do Guia:

1. Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes

O Guia reconhece que a alimentação não se resume ao consumo de nutrientes, como proteínas, carboidratos e gorduras. A alimentação é um ato social e cultural, que envolve prazer, convivência e tradições. O ato de comer está relacionado a aspectos emocionais, simbólicos e de identidade cultural, e por isso o Guia valoriza a importância de comer de forma consciente e prazerosa, em ambientes saudáveis e em boa companhia.

2. Recomendações devem se basear no sistema alimentar

As escolhas alimentares têm impacto não só na saúde individual, mas também no sistema alimentar como um todo, incluindo as práticas de produção, distribuição e consumo de alimentos. O Guia leva em consideração a sustentabilidade ambiental, incentivando o consumo de alimentos que geram menor impacto

ambiental, como os alimentos in natura e minimamente processados. Além disso, ele busca reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados, que demandam grandes cadeias industriais e têm impactos negativos na saúde e no meio ambiente.

3. Alimentação saudável deriva de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável

O Guia reforça que uma alimentação saudável também está ligada ao desenvolvimento sustentável, o que significa que as práticas alimentares devem respeitar tanto o meio ambiente quanto as condições de trabalho e de vida das pessoas envolvidas na cadeia produtiva de alimentos. Promove-se o consumo de alimentos locais, frescos e sazonais, reduzindo o impacto ambiental e promovendo a justiça social.

4. Diferentes saberes geram o conhecimento sobre alimentação

O Guia reconhece que o conhecimento sobre alimentação saudável é construído a partir de múltiplos saberes, incluindo tanto a ciência da nutrição quanto os conhecimentos tradicionais, culturais e locais. Esses diferentes saberes contribuem para práticas alimentares que respeitam as diversidades regionais e culturais do Brasil, valorizando o que é próprio da cultura alimentar brasileira, sem seguir padrões impostos por modismos ou interesses comerciais.

5. O ato de comer envolve escolhas que vão além da saúde

As escolhas alimentares são influenciadas por diversos fatores além da saúde, como conveniência, prazer, custo e acessibilidade. O Guia reconhece que a população vive em um ambiente que nem sempre favorece escolhas saudáveis, devido à presença massiva de alimentos ultraprocessados e ao marketing agressivo. Portanto, recomenda-se que os indivíduos façam escolhas mais informadas, considerando não apenas os benefícios nutricionais, mas também o impacto social, econômico e ambiental de seus hábitos alimentares.

Os 10 Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável

Os 10 Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável são orientações práticas contidas no Guia Alimentar para a População Brasileira. Esses passos foram elaborados para facilitar a adoção de hábitos alimentares saudáveis no dia a dia, promovendo uma alimentação equilibrada e consciente. Abaixo estão os 10 passos:

1. Fazer dos alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação

A base da alimentação deve ser composta por alimentos in natura (como frutas, verduras, legumes) ou minimamente processados (como arroz, feijão, carnes, ovos, leite), que passam por poucos processos industriais. Esses alimentos são mais nutritivos e essenciais para uma dieta saudável.

2. Usar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar

Ingredientes como óleos vegetais, azeite, manteiga, sal e açúcar devem ser usados com moderação. Embora possam fazer parte da preparação de alimentos, seu consumo excessivo pode levar a problemas de saúde como hipertensão e diabetes.

3. Limitar o consumo de alimentos processados

Os alimentos processados, como pães, conservas, queijos e embutidos, devem ser consumidos com moderação. Eles geralmente contêm sal, açúcar ou gordura adicionados para aumentar sua durabilidade, mas podem prejudicar a saúde se consumidos em excesso.

4. Evitar alimentos ultraprocessados

Alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados, macarrão instantâneo e alimentos congelados prontos, contêm muitos aditivos químicos, conservantes, corantes e altas quantidades de açúcar, sal e gordura. Esses alimentos devem ser evitados, pois seu consumo está associado ao aumento de doenças crônicas, como obesidade e diabetes.

5. Comer com regularidade e atenção

Faça as refeições em horários regulares, prestando atenção ao que está comendo e evitando distrações, como televisão ou celular. Coma devagar e saboreie os alimentos, respeitando os sinais de fome e saciedade do corpo.

6. Comer em companhia sempre que possível

Compartilhar refeições com familiares, amigos ou colegas de trabalho promove um ambiente agradável e ajuda a tornar a alimentação mais saudável e prazerosa. Comer em companhia também favorece a adoção de melhores hábitos alimentares.

7. Fazer compras em locais que ofereçam alimentos frescos

Priorize a compra de alimentos in natura e minimamente processados em locais como feiras, mercados locais ou pequenos comerciantes, que ofereçam produtos frescos e de qualidade. Isso ajuda a manter uma dieta mais saudável e também apoia a economia local.

8. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

Aprender a cozinhar e preparar refeições em casa é essencial para uma alimentação saudável. Partilhar essas habilidades com amigos, familiares ou colegas também é uma maneira de promover a alimentação saudável e resgatar tradições culinárias.

9. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Organize-se para dedicar tempo ao planejamento das refeições, compra de alimentos e preparação da comida. Fazer uma lista de compras, preparar marmitas ou refeições antecipadamente são formas de garantir que a alimentação saudável se torne parte da rotina.

10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas

Esteja atento ao marketing de alimentos, especialmente os ultraprocessados, que muitas vezes apresentam informações enganosas ou exageradas sobre seus benefícios. Avalie criticamente as propagandas e dê preferência a alimentos naturais e minimamente processados.