



AVISO IMPORTANTE:



Este é um Material de Demonstração

Este arquivo é apenas uma amostra do conteúdo completo da Apostila.

Aqui você encontrará algumas páginas selecionadas para que possa conhecer a qualidade, estrutura e metodologia do nosso material. No entanto, **esta não é a apostila completa.**

POR QUE INVESTIR NA APOSTILA COMPLETA?

- × Conteúdo totalmente alinhado ao edital
- × Teoria clara, objetiva e sempre atualizada
- × Questões gabaritadas
- × Diferentes práticas que otimizam seus estudos

Ter o material certo em mãos transforma sua preparação e aproxima você da **APROVAÇÃO.**

Garanta agora o acesso completo e aumente suas chances de aprovação:
<https://www.editorasolucao.com.br/>



LIMA CAMPOS - MA

PREFEITURA MUNICIPAL DE LIMA CAMPOS
- MARANHÃO

Nutricionista

EDITAL Nº 01/2025

CÓD: SL-057ST-25
7908433282495

Língua Portuguesa

1. Compreensão e interpretação de gêneros textuais variados	7
2. Recursos de textualidade (coesão, coerência; relações intertextuais)	10
3. Domínio da ortografia oficial: emprego das letras	15
4. Pontuação	20
5. Acentuação gráfica oficial (Novo acordo)	26
6. Semântica (antonímia, sinonímia, paronímia, homonímia, polissemia e seus efeitos discursivos) Significação, estrutura e formação das palavras	30
7. Classes de palavras – flexões e suas funções textual-discursivas: substantivo, artigo, numeral, adjetivo, pronome, verbo, advérbio, preposição, conjunção e interjeição	39
8. Domínio da estrutura morfossintática do período simples e composto: relações de coordenação entre orações e entre termos da oração; relações de subordinação entre orações e entre termos da oração	49
9. Concordâncias verbal e nominal	53
10. Regências nominal e verbal	57
11. Emprego do sinal indicativo de crase.....	60
12. Colocação pronominal	62
13. Funções e empregos das palavras “que” e “se”	63
14. Emprego dos porquês	64
15. Estilística: figuras de sintaxe, de som, de palavras e de pensamento	64

Noções de Informática

1. Conceitos básicos de informática	75
2. Componentes básicos de um computador: hardware e software. Arquitetura básica de computadores e dispositivos periféricos	76
3. Dispositivos de armazenamento e cópia de segurança	79
4. Noções do sistema operacional Windows. Conceitos de organização e gerenciamento de arquivos e pastas	80
5. Conceitos básicos de internet: ferramentas, navegadores e aplicativos de Internet.....	100
6. Edição de textos, planilhas e demais documentos utilizando o Microsoft Office 2024 ou 365	104

Raciocínio Lógico Matemático

1. Lógica e raciocínio lógico: problemas envolvendo lógica e raciocínio lógico.....	117
2. Proposições: conectivos. Conceito de proposição. Valores lógicos das proposições. Tabela-verdade. Operações lógicas sobre proposições: negação de uma proposição. Conjunção de duas proposições. Disjunção de duas proposições. Proposição condicional. Proposição bicondicional. Tautologias e contradições. Equivalência lógica e Implicação lógica. Conceito e Propriedades da relação de equivalência lógica. Recíproca, contrária e contrapositiva de uma proposição condicional. Implicação Lógica. Princípio de substituição. Propriedade da implicação lógica.....	118
3. Argumentos: conceito de argumento. Validade de um argumento. Critério de validade de um argumento.....	124
4. Sequências e séries: sequência numérica. Progressão aritmética. Progressão geométrica. Série geométrica infinita	127
5. Juros simples e compostos	129
6. Probabilidade.....	130
7. Análise combinatória	133

Conhecimentos Específicos e Locais

Nutricionista

1. Nutrição Normal: Conceito de alimentação e nutrição; Cálculo de dietas normais	139
2. Pirâmide alimentar e seus grupos de alimentos	142
3. Leis de alimentação	146
4. Cálculo das necessidades calóricas basais e adicionais para adulto normal.....	150
5. Nutrientes: definição, propriedades, função, digestão, absorção, metabolismo, fontes alimentares.....	151
6. Particularização da dieta normal para os diferentes grupos etários: alimentação do lactente (0 a 1 ano), do infante (1 a 2 anos), do pré-escolar (2 a 7 anos), do escolar (7 a 12 anos) e do adolescente (12 a 18 anos)	159
7. Dietoterapia: Princípios básicos.....	163
8. Planejamento, avaliação e modificações da dieta normal e padronizações hospitalares.....	165
9. Nutrição MaternoInfantil: Particularização da dieta normal por estado fisiológico da gestante e da nutriz.....	170
10. Técnica Dietética: Condições sanitárias, composição e classificação dos alimentos; seleção, conservação e armazenamento; técnicas de pré-preparo, preparo e cocção; compras, métodos e procedimentos de recepção e estocagem movimentação e controle de gêneros	174
11. Segurança alimentar	179
12. Noções de epidemiologia das doenças nutricionais e desnutrição proteico-calórica	182
13. Microbiologia de alimentos: Toxinfecções alimentares; controle sanitário de alimentos; APPCC; controles de temperatura no fluxo dos alimentos	186
14. Legislação profissional e Código de Ética do Nutricionista	190
15. Aspectos econômicos, sociais, históricos, geográficos e culturais do Município de Lima Campos-MA.....	197

LÍNGUA PORTUGUESA

COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE GÊNEROS TEXTUAIS VARIADOS

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 transmitem 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.

NOÇÕES DE INFORMÁTICA

CONCEITOS BÁSICOS DE INFORMÁTICA

A informática, ou ciência da computação, é a área dedicada ao processamento automático da informação por meio de sistemas computacionais. Seu nome, derivado da fusão das palavras “informação” e “automática”, reflete o objetivo principal: utilizar computadores e algoritmos para tratar, armazenar e transmitir dados de forma eficiente e precisa.

A evolução da informática começou com dispositivos de cálculo simples, como o ábaco, e avançou significativamente ao longo dos séculos. No século 17, Blaise Pascal criou a Pascaline, uma das primeiras calculadoras mecânicas. Já no século 19, Charles Babbage projetou a Máquina Analítica, precursora dos computadores modernos. Ada Lovelace, sua colaboradora, escreveu o primeiro algoritmo destinado a ser executado por uma máquina, tornando-se a primeira programadora da história.

No século 20, a informática passou por transformações revolucionárias. Surgiram os primeiros computadores eletrônicos, como o ENIAC, que usava válvulas para realizar cálculos em grande velocidade. A invenção do transistor e dos circuitos integrados possibilitou a criação de computadores menores e mais rápidos, e, com a chegada dos microprocessadores, os computadores pessoais começaram a ser popularizar.

Hoje, a informática permeia praticamente todos os aspectos da vida cotidiana, desde smartphones até sistemas avançados de inteligência artificial. A área segue em constante inovação, impulsionando mudanças significativas em como nos comunicamos, trabalhamos e interagimos com o mundo ao nosso redor.

Fundamentos de Informática

– **Computador:** é uma máquina capaz de receber, armazenar, processar e transmitir informações. Os computadores modernos são compostos por hardware (componentes físicos, como processador, memória, disco rígido) e software (programas e sistemas operacionais).

– **Hardware e Software:** hardware refere-se aos componentes físicos do computador, enquanto o software refere-se aos programas e aplicativos que controlam o hardware e permitem a execução de tarefas.

– **Sistema Operacional:** é um software fundamental que controla o funcionamento do computador e fornece uma interface entre o hardware e os programas. Exemplos de sistemas operacionais incluem Windows, macOS, Linux, iOS e Android.

– **Periféricos:** são dispositivos externos conectados ao computador que complementam suas funcionalidades, como teclado, mouse, monitor, impressora, scanner, alto-falantes, entre outros.

– **Armazenamento de Dados:** refere-se aos dispositivos de armazenamento utilizados para guardar informações, como discos rígidos (HDs), unidades de estado sólido (SSDs), pen drives, cartões de memória, entre outros.

– **Redes de Computadores:** são sistemas que permitem a comunicação entre computadores e dispositivos, permitindo o compartilhamento de recursos e informações. Exemplos incluem a Internet, redes locais (LANs) e redes sem fio (Wi-Fi).

– **Segurança da Informação:** Refere-se às medidas e práticas utilizadas para proteger os dados e sistemas de computadores contra acesso não autorizado, roubo, danos e outros tipos de ameaças.

Tipos de computadores

– **Desktops:** são computadores pessoais projetados para uso em um único local, geralmente composto por uma torre ou gabinete que contém os componentes principais, como processador, memória e disco rígido, conectados a um monitor, teclado e mouse.

– **Laptops (Notebooks):** são computadores portáteis compactos que oferecem as mesmas funcionalidades de um desktop, mas são projetados para facilitar o transporte e o uso em diferentes locais.

– **Tablets:** são dispositivos portáteis com tela sensível ao toque, menores e mais leves que laptops, projetados principalmente para consumo de conteúdo, como navegação na web, leitura de livros eletrônicos e reprodução de mídia.

– **Smartphones:** são dispositivos móveis com capacidades de computação avançadas, incluindo acesso à Internet, aplicativos de produtividade, câmeras de alta resolução, entre outros.

– **Servidores:** são computadores projetados para fornecer serviços e recursos a outros computadores em uma rede, como armazenamento de dados, hospedagem de sites, processamento de e-mails, entre outros.

– **Mainframes:** são computadores de grande porte projetados para lidar com volumes massivos de dados e processamento de transações em ambientes corporativos e institucionais, como bancos, companhias aéreas e agências governamentais.

– **Supercomputadores:** são os computadores mais poderosos e avançados, projetados para lidar com cálculos complexos e intensivos em dados, geralmente usados em pesquisa científica, modelagem climática, simulações e análise de dados.

COMPONENTES BÁSICOS DE UM COMPUTADOR: HARDWARE E SOFTWARE. ARQUITETURA BÁSICA DE COMPUTADORES E DISPOSITIVOS PERIFÉRICOS

HARDWARE

O hardware são as partes físicas de um computador. Isso inclui a Unidade Central de Processamento (CPU), unidades de armazenamento, placas mãe, placas de vídeo, memória, etc.. Outras partes extras chamados componentes ou dispositivos periféricos incluem o mouse, impressoras, modems, scanners, câmeras, etc.

Para que todos esses componentes sejam usados apropriadamente dentro de um computador, é necessário que a funcionalidade de cada um dos componentes seja traduzida para algo prático. Surge então a função do sistema operacional, que faz o intermédio desses componentes até sua função final, como, por exemplo, processar os cálculos na CPU que resultam em uma imagem no monitor, processar os sons de um arquivo MP3 e mandar para a placa de som do seu computador, etc. Dentro do sistema operacional você ainda terá os programas, que dão funcionalidades diferentes ao computador.

Gabinete

Também conhecido como torre ou caixa, é a estrutura que abriga os componentes principais de um computador, como a placa-mãe, processador, memória RAM, e outros dispositivos internos. Serve para proteger e organizar esses componentes, além de facilitar a ventilação.



Gabinete

Processador ou CPU (Unidade de Processamento Central)

É o cérebro de um computador. É a base sobre a qual é construída a estrutura de um computador. Uma CPU funciona, basicamente, como uma calculadora. Os programas enviam cálculos para o CPU, que tem um sistema próprio de "fila" para fazer os cálculos mais importantes primeiro, e separar também os cálculos entre os núcleos de um computador. O resultado desses cálculos é traduzido em uma ação concreta, como por exemplo, aplicar uma edição em uma imagem, escrever um texto e as le-

tras aparecerem no monitor do PC, etc. A velocidade de um processador está relacionada à velocidade com que a CPU é capaz de fazer os cálculos.



CPU

Cooler

Quando cada parte de um computador realiza uma tarefa, elas usam eletricidade. Essa eletricidade usada tem como uma consequência a geração de calor, que deve ser dissipado para que o computador continue funcionando sem problemas e sem engasgos no desempenho. Os coolers e ventoinhas são responsáveis por promover uma circulação de ar dentro da case do CPU. Essa circulação de ar provoca uma troca de temperatura entre o processador e o ar que ali está passando. Essa troca de temperatura provoca o resfriamento dos componentes do computador, mantendo seu funcionamento intacto e prolongando a vida útil das peças.



Cooler

Placa-mãe

Se o CPU é o cérebro de um computador, a placa-mãe é o esqueleto. A placa mãe é responsável por organizar a distribuição dos cálculos para o CPU, conectando todos os outros componentes externos e internos ao processador. Ela também é responsável por enviar os resultados dos cálculos para seus devidos destinos. Uma placa mãe pode ser on-board, ou seja, com componentes como placas de som e placas de vídeo fazendo parte da própria placa mãe, ou off-board, com todos os componentes sendo conectados a ela.

RACIOCÍNIO LÓGICO MATEMÁTICO

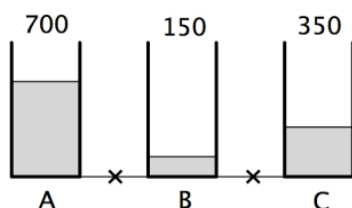
LÓGICA E RACIOCÍNIO LÓGICO: PROBLEMAS ENVOLVENDO LÓGICA E RACIOCÍNIO LÓGICO

Resolver problemas lógicos envolve interpretar informações, identificar relações e estruturar raciocínios que levem a uma conclusão válida. Esse tipo de exercício exige atenção, organização e a aplicação de diferentes estratégias para analisar padrões, estabelecer conexões e eliminar possibilidades incorretas.

A lógica está presente em diversas situações do dia a dia, desde tomadas de decisão até a resolução de desafios matemáticos. Com a prática, é possível aprimorar a capacidade de raciocínio e encontrar soluções de forma mais rápida e eficiente.

Questões:

1. (FGV) Em um prédio há três caixas d'água chamadas de A, B e C e, em certo momento, as quantidades de água, em litros, que cada uma contém aparecem na figura a seguir.



Abrindo as torneiras marcadas com x no desenho, as caixas foram interligadas e os níveis da água se igualaram.

Considere as seguintes possibilidades:

1. A caixa A perdeu 300 litros.
2. A caixa B ganhou 350 litros.
3. A caixa C ganhou 50 litros.

É verdadeiro o que se afirma em:

- (A) somente 1;
(B) somente 2;
(C) somente 1 e 3;
(D) somente 2 e 3;
(E) 1, 2 e 3.

Resposta: C.

Somando os valores contidos nas 3 caixas temos: $700 + 150 + 350 = 1200$, como o valor da caixa será igualado temos: $1200/3 = 400$ l. Logo cada caixa deve ter 400 l.

Então de A: $700 - 400 = 300$ l devem sair

De B: $400 - 150 = 250$ l devem ser recebidos

De C: Somente mais 50l devem ser recebidos para ficar com 400 ($400 - 350 = 50$). Logo As possibilidades corretas são: 1 e 3

2. (FGV) Cada um dos 160 funcionários da prefeitura de certo município possui nível de escolaridade: fundamental, médio ou superior. O quadro a seguir fornece algumas informações sobre a quantidade de funcionários em cada nível:

	Fundamental	Médio	Superior
Homens	15	30	
Mulheres	13		36

Sabe-se também que, desses funcionários, exatamente 64 têm nível médio. Desse funcionários, o número de homens com nível superior é:

- (A) 30;
(B) 32;
(C) 34;
(D) 36;
(E) 38.

Resposta: B.

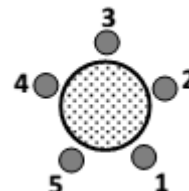
São 160 funcionários

No nível médio temos 64, como 30 são homens, logo $64 - 30 = 34$ mulheres

Somando todos os valores fornecidos temos: $15 + 13 + 30 + 34 + 36 = 128$

$160 - 128 = 32$, que é o valor de homens com nível superior.

3. (FGV) Abel, Bruno, Caio, Diogo e Elias ocupam, respectivamente, os bancos 1, 2, 3, 4 e 5, em volta da mesa redonda representada abaixo.



São feitas então três trocas de lugares: Abel e Bruno trocam de lugar entre si, em seguida Caio e Elias trocam de lugar entre si e, finalmente, Diogo e Abel trocam de lugar entre si.

Considere as afirmativas ao final dessas trocas:

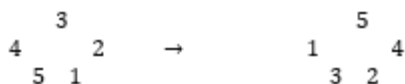
- Diogo é o vizinho à direita de Bruno.
- Abel e Bruno permaneceram vizinhos.
- Caio é o vizinho à esquerda de Abel.
- Elias e Abel não são vizinhos.

É/são verdadeira(s):

- (A) nenhuma afirmativa;
- (B) apenas uma;
- (C) apenas duas;
- (D) apenas três;
- (E) todas as afirmativas.

Resposta: B.

Imaginem que isso é o círculo antes e depois:



Dessa forma podemos dizer que:

- Diogo é o vizinho à direita de Bruno. ERRADO: Diogo é o vizinho à direita de Elias
- Abel e Bruno permaneceram vizinhos. ERRADO: Abel e Bruno não são vizinhos
- Caio é o vizinho à esquerda de Abel. CERTO:
- Elias e Abel não são vizinhos. ERRADO: Elias e Abel são vizinhos

4. (FGV) Francisca tem um saco com moedas de 1 real. Ela percebeu que, fazendo grupos de 4 moedas, sobrava uma moeda, e, fazendo grupos de 3 moedas, ela conseguia 4 grupos a mais e sobravam 2 moedas.

O número de moedas no saco de Francisca é:

- (A) 49;
- (B) 53;
- (C) 57;
- (D) 61;
- (E) 65.

Resposta: B.

Fazendo m = número de moedas e g = número de grupos temos:

Primeiramente temos: $m = 4g + 1$

Logo após ele informa: $m = 3(g + 4) + 2$

Igualando m , temos: $4g + 1 = 3(g + 4) + 2 \rightarrow 4g + 1 = 3g + 12 + 2 \rightarrow 4g - 3g = 14 - 1 \rightarrow g = 13$

Para sabermos a quantidade de moedas temos: $m = 4.13 + 1 = 52 + 1 = 53$.

5. (CESPE) Em uma festa com 15 convidados, foram servidos 30 bombons: 10 de morango, 10 de cereja e 10 de pistache. Ao final da festa, não sobrou nenhum bombom e

- quem comeu bombom de morango comeu também bombom de pistache;
- quem comeu dois ou mais bombons de pistache comeu também bombom de cereja;
- quem comeu bombom de cereja não comeu de morango.

Com base nessa situação hipotética, julgue o item a seguir.

É possível que um mesmo convidado tenha comido todos os 10 bombons de pistache.

- () CERTO
- () ERRADO

Resposta: Errado.

Vamos partir da 2ª informação, utilizando a afirmação do enunciado que ele comeu 10 bombons de pistache:

- quem comeu dois ou mais bombons (10 bombons) de pistache comeu também bombom de cereja; - CERTA.

Sabemos que quem come pistache come morango, logo:

- quem comeu bombom de morango comeu também bombom de pistache; - CERTA

Analisando a última temos:

- quem comeu bombom de cereja não comeu de morango. - ERRADA, pois esta contradizendo a informação anterior.

06. (CESPE) Em uma festa com 15 convidados, foram servidos 30 bombons: 10 de morango, 10 de cereja e 10 de pistache. Ao final da festa, não sobrou nenhum bombom e

- quem comeu bombom de morango comeu também bombom de pistache;
- quem comeu dois ou mais bombons de pistache comeu também bombom de cereja;
- quem comeu bombom de cereja não comeu de morango.

Com base nessa situação hipotética, julgue o item a seguir.

Quem comeu bombom de morango comeu somente um bombom de pistache.

- () CERTO
- () ERRADO

Resposta: Certo.

Se a pessoa comer mais de um bombom de pistache ela obrigatoriamente comerá bombom de cereja, e como quem come bombom de cereja NÃO come morango.

PROPOSIÇÕES: CONECTIVOS. CONCEITO DE PROPOSIÇÃO. VALORES LÓGICOS DAS PROPOSIÇÕES. TABELA-VERDADE. OPERAÇÕES LÓGICAS SOBRE PROPOSIÇÕES: NEGAÇÃO DE UMA PROPOSIÇÃO. CONJUNÇÃO DE DUAS PROPOSIÇÕES. DISJUNÇÃO DE DUAS PROPOSIÇÕES. PROPOSIÇÃO CONDICIONAL. PROPOSIÇÃO BICONDICIONAL. TAUTOLOGIAS E CONTRADIÇÕES. EQUIVALÊNCIA LÓGICA E IMPLICAÇÃO LÓGICA. CONCEITO E PROPRIEDADES DA RELAÇÃO DE EQUIVALÊNCIA LÓGICA. RECÍPROCA, CONTRÁRIA E CONTRAPOSITIVA DE UMA PROPOSIÇÃO CONDICIONAL. IMPLICAÇÃO LÓGICA. PRINCÍPIO DE SUBSTITUIÇÃO. PROPRIEDADE DA IMPLICAÇÃO LÓGICA

Uma proposição é um conjunto de palavras ou símbolos que expressa um pensamento ou uma ideia completa, transmitindo um juízo sobre algo. Uma proposição afirma fatos ou ideias que podemos classificar como verdadeiros ou falsos. Esse é o ponto central do estudo lógico, onde analisamos e manipulamos proposições para extrair conclusões.

VALORES LÓGICOS

Os valores lógicos possíveis para uma proposição são:

- **Verdadeiro (V)**, caso a proposição seja verdadeira.
- **Falso (F)**, caso a proposição seja falsa.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS E LOCAIS

Nutricionista

NUTRIÇÃO NORMAL: CONCEITO DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO; CÁLCULO DE DIETAS NORMAIS

A nutrição é um dos pilares fundamentais para a manutenção da saúde e prevenção de doenças, desempenhando um papel crucial na promoção do bem-estar e na qualidade de vida. O que comemos influencia diretamente nosso metabolismo, nosso sistema imunológico, nosso nível de energia e até mesmo a nossa longevidade. Portanto, entender os princípios de uma alimentação saudável e como aplicá-los na prática é essencial para todos que buscam uma vida mais equilibrada e saudável.

A nutrição normal é um conceito que se refere à ingestão adequada e balanceada de nutrientes que o corpo necessita para funcionar corretamente. Esse equilíbrio é alcançado ao consumir a quantidade certa de macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais), que são essenciais para manter as funções fisiológicas do organismo. Uma dieta equilibrada não é apenas sobre a quantidade, mas também sobre a qualidade dos alimentos ingeridos, garantindo que o corpo receba os nutrientes necessários para o seu pleno funcionamento.

— Recomendações Nutricionais: Conceitos e Diretrizes

As recomendações nutricionais são diretrizes baseadas em evidências científicas que orientam a ingestão de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. Elas visam garantir que o corpo receba as quantidades adequadas de macronutrientes e micronutrientes necessários para manter a saúde, prevenir deficiências nutricionais e reduzir o risco de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares.

O que são Recomendações Nutricionais e Sua Importância?

Recomendações nutricionais são parâmetros que orientam a quantidade de nutrientes e energia que devemos consumir diariamente. Elas foram desenvolvidas com base em pesquisas científicas que avaliam como diferentes nutrientes afetam a saúde e o bem-estar do ser humano. Essas recomendações são fundamentais porque:

— **Previnem deficiências nutricionais:** Garantem que a ingestão de vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras seja suficiente para evitar problemas como anemia, osteoporose e outras condições relacionadas à falta de nutrientes.

— **Promovem a saúde e o bem-estar:** Auxiliam na manutenção de um peso corporal saudável, na regulação do metabolismo e no fortalecimento do sistema imunológico.

— **Reduzem o risco de doenças crônicas:** Uma alimentação adequada pode prevenir doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes tipo 2 e alguns tipos de câncer.

Principais Guias Alimentares e Diretrizes Nutricionais

Existem diferentes guias alimentares que fornecem orientações sobre uma alimentação saudável, e eles variam de acordo com o país e as características da população. No Brasil, o Guia Alimentar para a População Brasileira, desenvolvido pelo Ministério da Saúde, é a principal referência para orientar as escolhas alimentares. Além disso, temos diretrizes globais, como a RDA (Recommended Dietary Allowance), que são amplamente utilizadas para definir as necessidades nutricionais.

O Guia Alimentar para a População Brasileira enfatiza a importância de:

— **Basear a dieta em alimentos in natura ou minimamente processados:** Estes são alimentos que passaram por pouco ou nenhum processamento, como frutas, verduras, legumes, carnes frescas, grãos e cereais integrais.

— **Evitar o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados:** Estes alimentos contêm aditivos, conservantes, corantes e grandes quantidades de sal, açúcar e gorduras, como refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados e fast food.

— **Preferir preparações caseiras e compartilhar refeições em ambientes agradáveis:** A forma como nos alimentamos também é importante para a nossa saúde e bem-estar.

Macronutrientes: Funções e Recomendações Diárias

Os macronutrientes são a principal fonte de energia do corpo e incluem carboidratos, proteínas e gorduras. Cada um deles desempenha um papel único no funcionamento do organismo.

— **Carboidratos:** São a principal fonte de energia para o corpo e devem representar cerca de 45-65% da ingestão calórica total. Devemos priorizar fontes de carboidratos complexos, como grãos integrais, legumes, verduras e frutas, em vez de carboidratos simples, presentes em alimentos açucarados e processados.

— **Proteínas:** Essenciais para a construção e reparo de tecidos, produção de enzimas e hormônios, e manutenção do sistema imunológico. A recomendação diária é de 10-35% da ingestão calórica total, com a preferência por fontes magras, como carnes, aves, peixes, ovos, laticínios, leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico) e oleaginosas.

– **Gorduras:** As gorduras desempenham um papel vital na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), produção de hormônios e proteção dos órgãos. Recomenda-se que 20-35% da ingestão calórica diária venha das gorduras, priorizando fontes saudáveis, como azeite de oliva, abacate, oleaginosas e peixes ricos em ômega-3. Deve-se evitar o consumo excessivo de gorduras saturadas e trans, presentes em alimentos processados e frituras.

Micronutrientes: Vitaminas e Minerais Essenciais

Os micronutrientes, embora necessários em menores quantidades, são essenciais para o funcionamento adequado do organismo. As vitaminas e os minerais desempenham papéis fundamentais no metabolismo, na imunidade e na saúde geral. Aqui estão alguns exemplos importantes:

– **Vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B6, B12):** Participam do metabolismo energético e da produção de células vermelhas do sangue. São encontradas em carnes, ovos, leite, cereais integrais e leguminosas.

– **Vitamina C:** Importante para a imunidade e a absorção de ferro. Encontrada em frutas cítricas, pimentões, brócolis e morangos.

– **Cálcio:** Essencial para a saúde dos ossos e dentes, bem como para a coagulação sanguínea e função muscular. Fontes incluem laticínios, vegetais de folhas verdes e leguminosas.

– **Ferro:** Fundamental para o transporte de oxigênio no sangue. Pode ser obtido de carnes, feijão, lentilha e vegetais de folhas verdes.

Fatores que Influenciam as Recomendações Nutricionais

As necessidades nutricionais variam de pessoa para pessoa, e é importante considerar fatores como:

– **Idade:** Crianças, adultos e idosos têm necessidades nutricionais diferentes, refletindo as mudanças que ocorrem em cada fase da vida.

– **Gênero:** Mulheres e homens têm necessidades energéticas e nutricionais distintas, principalmente durante períodos como a gravidez, lactação e menopausa.

– **Nível de atividade física:** Pessoas que praticam atividades físicas intensas necessitam de mais energia e nutrientes em comparação a indivíduos sedentários.

– **Condições de saúde:** Algumas doenças e condições de saúde, como diabetes, hipertensão ou intolerâncias alimentares, exigem ajustes nas recomendações nutricionais.

– Cálculo Energético: Entendendo as Necessidades Calóricas

O cálculo energético é um processo essencial para entender o quanto de energia o nosso corpo precisa diariamente para funcionar de forma adequada. Essa energia, medida em calorias, é necessária para manter as funções vitais do organismo, como respirar, digerir alimentos e manter a temperatura corporal, além de possibilitar a realização de atividades físicas.

Ao compreender como calcular as necessidades calóricas diárias, é possível ajustar a dieta de maneira mais precisa, contribuindo para a manutenção do peso corporal, o ganho de massa muscular ou a perda de gordura, conforme os objetivos individuais.

O Conceito de Balanço Energético e Gasto Calórico Total

O balanço energético é a relação entre as calorias consumidas por meio dos alimentos e as calorias gastas pelo organismo para realizar suas atividades. O equilíbrio entre a ingestão e o gasto energético é crucial para manter o peso corporal:

– **Balanço Energético Neutro:** Quando a ingestão calórica é igual ao gasto calórico, o peso corporal tende a se manter estável.

– **Balanço Energético Positivo:** Quando a ingestão calórica é maior que o gasto, ocorre o ganho de peso, pois o excesso de energia é armazenado como gordura.

– **Balanço Energético Negativo:** Quando o gasto calórico supera a ingestão, ocorre a perda de peso, pois o corpo passa a utilizar as reservas de gordura como fonte de energia.

O gasto calórico total (GCT) é a soma de todas as calorias que o corpo utiliza ao longo do dia e é composto por três principais componentes:

– **Metabolismo Basal (MB):** É a quantidade de energia que o corpo gasta em repouso para manter as funções vitais, como respiração, circulação sanguínea e manutenção da temperatura corporal. O MB corresponde a aproximadamente 60-75% do gasto calórico total.

– **Efeito Térmico dos Alimentos (ETA):** Refere-se à energia gasta pelo organismo para digerir, absorver e metabolizar os nutrientes dos alimentos. Representa cerca de 10% do gasto calórico total.

– **Gasto Energético da Atividade Física (GEAF):** É a quantidade de energia utilizada durante atividades físicas, que pode variar de acordo com a intensidade e a duração das atividades. Representa de 15% a 30% do gasto calórico total em pessoas ativas.

Como Calcular o Metabolismo Basal (MB)

O Metabolismo Basal pode ser estimado utilizando fórmulas que levam em consideração o sexo, idade, peso e altura da pessoa. A Fórmula de Harris-Benedict é uma das mais utilizadas:

Para homens:

$$MB = 88,36 + (13,4 \times \text{peso em kg}) + (4,8 \times \text{altura em cm}) - (5,7 \times \text{idade em anos})$$

Para mulheres:

$$MB = 447,6 + (9,2 \times \text{peso em kg}) + (3,1 \times \text{altura em cm}) - (4,3 \times \text{idade em anos})$$

Essas fórmulas oferecem uma estimativa do MB em repouso, ou seja, a quantidade de calorias que a pessoa gastaria se ficasse o dia inteiro em repouso.

Cálculo do Gasto Energético Total (GET)

Para calcular o Gasto Energético Total, é preciso multiplicar o MB por um fator de atividade física que reflete o nível de atividade do indivíduo:

– **Sedentário (pouco ou nenhum exercício):** $MB \times 1,2$

– **Levemente ativo (exercício leve ou atividades esportivas 1 a 3 dias por semana):** $MB \times 1,375$

– **Moderadamente ativo (exercício moderado ou atividades esportivas 3 a 5 dias por semana):** $MB \times 1,55$

– **Altamente ativo (exercício intenso ou atividades esportivas 6 a 7 dias por semana):** $MB \times 1,725$