



# 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/>



# IFSP

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO CIÊNCIA  
E TECNOLOGIA DE SÃO PAULO

## Nutricionista

**EDITAL Nº 229, DE 13 DE OUTUBRO DE 2025**

CÓD: SL-121OT-25  
7908433285113

# Língua Portuguesa

1. Leitura, compreensão e interpretação de textos verbais e não verbais em diferentes gêneros (notícias, crônicas, artigos, relatórios, ofícios, tirinhas, charges, infográficos, tabelas) .....	9
2. Coesão e coerência textuais: mecanismos referenciais, substituição, elipse, conectores, progressão temática .....	12
3. Semântica e pragmática: sentido literal e figurado; polissemia; sinonímia e antonímia; ambiguidade; pressupostos e implícitos; ironia; intertextualidade .....	17
4. Tipologia e gêneros textuais: narrar, descrever, argumentar, expor, injungir; estrutura e finalidade de gêneros técnico-administrativos e acadêmicos .....	22
5. Variação linguística: norma-padrão e usos; adequação ao contexto formal .....	29
6. Edição: paráfrase, resumo, reordenação, aprimoramento estilístico .....	30
7. Ortografia oficial (acordo ortográfico da língua portuguesa – ao 1990); uso do hífen; acentuação; emprego de maiúsculas e minúsculas .....	31
8. Pontuação: vírgula, ponto e vírgula, dois-pontos, travessão, parênteses, aspas .....	36
9. Morfologia: classes de palavras, processos de formação, flexões nominais e verbais .....	42
10. Sintaxe: termos da oração; orações coordenadas e subordinadas .....	57
11. Concordância nominal e verbal .....	61
12. Regência nominal e verbal .....	65
13. Uso da crase .....	69
14. Colocação pronominal .....	71
15. Vozes verbais .....	72
16. Paralelismo sintático .....	73
17. Léxico e vocabulário: apropriação lexical; neologismos; estrangeirismos .....	74
18. Redação oficial: princípios de clareza, concisão, impessoalidade e padronização; estrutura de documentos oficiais (ofício, memorando, e-mail institucional, parecer, relatório) .....	76
19. Interpretação e análise crítica de textos acadêmicos, técnico-científicos, legais e administrativos .....	85
20. Pressupostos, implícitos e intertextualidade .....	86
21. Coesão e coerência em textos longos: referenciação, progressão temática, sequenciação .....	86
22. Semântica e pragmática: pressupostos, implícitos, modalização, polifonia, atos de fala, intertextualidade .....	86
23. Morfossintaxe avançada: correlação tempo-aspectual; concordância e regência em estruturas complexas; colocação pronominal em períodos longos; paralelismo sintático e semântico. pontuação de períodos extensos e orações subordinadas complexas. gêneros administrativos e científicos: parecer, exposição de motivos, relatório técnico, despacho, nota técnica .....	87
24. Redação científica e normalização (abnt): citações, paráfrases, referências, apresentação de trabalhos acadêmicos .....	87

# Raciocínio Lógico

1. Estruturas Lógicas: Proposição lógica; proposições simples e compostas; operadores lógicos; tabela-verdade; equivalências e negações .....	97
2. Quantificadores lógicos .....	103
3. Diagramas lógicos e argumentos .....	104
4. Problemas de Raciocínio Lógico: associação de Informações .....	110
5. Sequências lógicas; orientação espacial; raciocínio temporal .....	114
6. Princípio das gavetas .....	117
7. Raciocínio Lógico Matemático: conjuntos numéricos .....	118

8. Razão e proporção .....	130
9. Porcentagem .....	131
10. Equações do 1º Grau .....	133
11. Análise combinatória .....	135
12. Probabilidade .....	139
13. Operações com conjuntos .....	141
14. Raciocínio lógico aritmético, geométrico e matricial .....	144

## Informática Básica

1. Sistemas operacionais (windows): gerenciamento avançado de pastas e arquivos: permissões, compactação e compartilhamento. painel de controle do windows: principais ferramentas e configurações .....	153
2. Editor de textos (microsoft word 2010 ou superior / libreoffice writer): recursos avançados de formatação: estilos, seções, cabeçalho e rodapé, notas de rodapé. manipulação de tabelas complexas: mesclar células, fórmulas e classificação. revisão de documentos: controle de alterações e comentários. inserção e formatação de objetos: gráficos e equações .	174
3. Planilha eletrônica (microsoft excel 2010 ou superior / libreoffice calc): fórmulas e funções avançadas: funções lógicas (se, e, ou), de pesquisa (procv, proch) e de texto. gerenciamento de dados: validação de dados, filtros avançados e tabelas dinâmicas. geração e formatação avançada de gráficos. vinculação de dados entre planilhas e pastas de trabalho .....	192
4. Internet, redes e computação em nuvem: navegação segura: https, certificados digitais e cookies .....	210
5. Repositórios online (armazenamento em nuvem): sincronização, compartilhamento avançado e noções de colaboração em tempo real .....	216
6. Ferramentas de comunicação: e-mail, mensageiros e videoconferência .....	218
7. Segurança da informação e proteção de dados: conceitos de proteção e segurança da informação: confidencialidade, integridade e disponibilidade. tipos de códigos maliciosos (malware): vírus, worms, spyware, ransomware .....	230
8. Procedimentos e políticas de backup e recuperação de dados .....	236
9. Lei geral de proteção de dados pessoais (lgpd - lei nº 13.709/2018): conceitos fundamentais, princípios, direitos dos titulares e sua aplicação no setor público .....	237

## Conhecimentos Específicos Nutricionista

1. Nutrição humana: macro e micronutrientes; processos de digestão, absorção e excreção; metabolismo; recomendações nutricionais .....	255
2. Alimentação nos ciclos da vida .....	266
3. Microbiologia e higiene dos alimentos: doenças transmitidas por alimentos (dtas), conceitos (surto; intoxicação alimentar, infecção alimentar, toxinfecção alimentar); fatores intrínsecos e extrínsecos de crescimento de microrganismos; técnicas de controle de crescimento de microrganismos .....	271
4. Sistema de análise de perigos e pontos críticos de controle (appcc) .....	277
5. Procedimentos operacionais padronizados (pops), legislações sanitárias vigentes sobre boas práticas de manipulação de alimentos .....	282
6. Gestão de unidades de alimentação e nutrição (uans): dimensionamento físico-funcional de uans; fluxograma; gestão de recursos humanos; estimativa de compras; custos .....	291
7. Saúde e segurança do trabalho, tipos de serviço (auto-gestão, terceirizado e misto) .....	296
8. Técnica dietética: técnicas de seleção, recebimento, pré-preparo, preparo, distribuição e armazenamento de alimentos	299

9. Fichas técnicas; elaboração de cardápios com custo, valor nutricional e adequação nutricional; análise sensorial; aproveitamento integral dos alimentos .....	305
10. Peso bruto, peso líquido, per capita, porção, rendimento e estimativa de quantitativo .....	312
11. Grupos alimentares.....	316
12. Avaliação nutricional: anamnese; avaliação bioquímica; avaliação clínica/física; avaliação dietética; avaliação da composição corporal; métodos diretos e indiretos de avaliação da composição corporal; índices e indicadores de avaliação nutricional; diagnóstico nutricional; avaliação nutricional nas diferentes fases da vida .....	321
13. Intervenção nutricional: elaboração de planos alimentares a partir de diagnóstico médico e nutricional; recomendações e cálculos nutricionais (energia, macro e micronutrientes, água e fibras) .....	326
14. Intervenção nutricional nas principais doenças crônicas não transmissíveis de impacto na saúde pública.....	331
15. Saúde pública: política nacional de saúde; política nacional de alimentação e nutrição .....	336
16. Direito humano à alimentação adequada.....	347
17. Inquéritos populacionais de saúde e alimentação.....	350
18. Lei orgânica de segurança alimentar e nutricional; sistema nacional de segurança alimentar e nutricional .....	351
19. Programa nacional de alimentação escolar (pnae): lei 11947/2009 e legislações complementares.....	353
20. Programa de aquisição de alimentos (paa).....	360
21. Educação alimentar e nutricional: marco referencial de educação alimentar e nutricional para políticas públicas; educação alimentar e nutricional nas diferentes faixas etárias; educação alimentar e nutricional, transdisciplinaridade e intersetorialidade; educação alimentar e nutricional como promotora do direito humano à alimentação adequada e da segurança alimentar e nutricional .....	364
22. Guias alimentares: conceitos; grupos de alimentos; classificação dos alimentos; recomendações.....	367
23. Legislações aplicadas ao cotidiano de trabalho: lei de diretrizes e bases da educação nacional (ldb): título iii - do direito à educação e do dever de educar: art. 4º ao art. 7º; título v - dos níveis e das modalidades de educação e ensino: capítulo i - da composição dos níveis escolares: art. 21; capítulo ii - da educação básica, seção i - das disposições gerais: art. 22 ao art. 28; seção iv - do ensino médio: art. 35 a art. 36; seção iv-a - da educação profissional técnica de nível médio: art. 36-a a art. 36-d; seção v - da educação de jovens e adultos: art. 37 a art. 38.....	372
24. Política nacional de educação (pne): anexo - metas e estratégias .....	378
25. Política nacional de assistência estudantil (pnaes): capítulo i - da política nacional de assistência estudantil: art. 1º ao art. 4º; capítulo ii - do programa de assistência estudantil: art. 5º ao art. 7º; capítulo iv - do programa de alimentação saudável na educação superior (pases): art. 11 ao art. 14 .....	393
26. Política nacional de educação profissional e tecnológica (pnept) .....	395

## Material Digital

### Legislação

1. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988: Da Organização do Estado: Capítulo II (Da União); Da Administração Pública: Seção I (Disposições Gerais) e Seção II (Dos Servidores Públicos); Da Organização dos Poderes: Capítulo II (Do Poder Executivo); Da Ordem Social: Capítulo III (Da Educação, Da Cultura e Do Desporto), Capítulo IV (Da Ciência, Tecnologia e Inovação) e Capítulo VII (Da Família, Da Criança, Do Adolescente, Do Jovem e Do Idoso) .....	3
2. Lei n. 8.112/1990 - Regime Jurídico dos Servidores Públicos Civis da União: Título I - Das Disposições Preliminares; Título II - Do Provimento, Vacância, Remoção, Redistribuição e Substituição; Título III - Dos Direitos e Vantagens; Título IV - Do Regime Disciplinar; Título V - Do Processo Administrativo Disciplinar; Título VI - Da Seguridade Social do Servidor: do art. 183 ao 184; art. 196 e do art. 202 ao 228.....	19
3. Lei n. 8.429/1992 - Atos de Improbidade Administrativa: CAPÍTULO I (Das Disposições Gerais); CAPÍTULO II (Dos Atos de Improbidade Administrativa); CAPÍTULO III (Das Penas); CAPÍTULO IV (Da Declaração de Bens) .....	41
4. Lei n. 9.784/1999 - Regula o processo administrativo no âmbito da Administração Pública Federal.....	46
5. Lei n. 11.091/2005 - Dispõe sobre a estruturação do Plano de Carreira dos Cargos Técnico-Administrativos em Educação, no âmbito das Instituições Federais de Ensino vinculadas ao Ministério da Educação, e dá outras providências .....	52

## ÍNDICE

6. Lei n. 11.892/2008 - Rede Federal de Educação Profissional, Científica e Tecnológica e Institutos Federais de Educação, Ciência e Tecnologia.....	57
7. Lei n. 13.146, de 6 de julho de 2015 - Institui a Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Estatuto da Pessoa com Deficiência): TÍTULO I - (DISPOSIÇÕES PRELIMINARES); Título II: Capítulo IV (Do direito à Educação) e Capítulo IX (DO DIREITO À CULTURA, AO ESPORTE, AO TURISMO E AO LAZER); Título III (DA ACESSIBILIDADE); Título IV (DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA) .....	61
8. Lei n. 14.133/2021 - Lei de Licitações e Contratos Administrativos: Título I (DAS DISPOSIÇÕES PRELIMINARES) e Título II (DAS LICITAÇÕES) .....	68
9. Decreto n. 1.171/1994 - Código de Ética Profissional do Servidor Público Civil do Poder Executivo Federal.....	95
10. PORTARIA NORMATIVA RET/IFSP Nº 118, DE 20 DE FEVEREIRO DE 2025 - Institui a Política de Prevenção e Enfrentamento ao Assédio Moral, ao Assédio Sexual e à Discriminação contra Agentes Públicos e a Comissão Permanente de Acolhimento (Copea) no âmbito do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo (IFSP) .....	97

### Atenção

- Para estudar o Material Digital acesse sua “Área do Aluno” em nosso site ou faça o resgate do material seguindo os passos da página 2.

<https://www.editorasolucao.com.br/customer/account/login/>



# LÍNGUA PORTUGUESA

## LEITURA, COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTOS VERBAIS E NÃO VERBAIS EM DIFERENTES GÊNEROS (NOTÍCIAS, CRÔNICAS, ARTIGOS, RELATÓRIOS, OFÍCIOS, TIRINHAS, CHARGES, INFOGRÁFICOS, TABELAS)

A compreensão e a interpretação de textos são habilidades essenciais para que a comunicação alcance seu objetivo de forma eficaz. Em diversos contextos, como na leitura de livros, artigos, propagandas ou imagens, é necessário que o leitor seja capaz de entender o conteúdo proposto e, além disso, atribuir significados mais amplos ao que foi lido ou visto.

Para isso, é importante distinguir os conceitos de compreensão e interpretação, bem como reconhecer que um texto pode ser verbal (composto por palavras) ou não-verbal (constituído por imagens, símbolos ou outros elementos visuais).

Compreender um texto implica decodificar sua mensagem explícita, ou seja, captar o que está diretamente apresentado. Já a interpretação vai além da compreensão, exigindo que o leitor utilize seu repertório pessoal e conhecimentos prévios para gerar um sentido mais profundo do texto. Dessa forma, dominar esses dois processos é essencial não apenas para a leitura cotidiana, mas também para o desempenho em provas e concursos, onde a análise de textos e imagens é frequentemente exigida.

Essa distinção entre compreensão e interpretação é crucial, pois permite ao leitor ir além do que está explícito, alcançando uma leitura mais crítica e reflexiva.

### CONCEITO DE COMPREENSÃO

A compreensão de um texto é o ponto de partida para qualquer análise textual. Ela representa o processo de decodificação da mensagem explícita, ou seja, a habilidade de extrair informações diretamente do conteúdo apresentado pelo autor, sem a necessidade de agregar inferências ou significados subjetivos. Quando compreendemos um texto, estamos simplesmente absorvendo o que está dito de maneira clara, reconhecendo os elementos essenciais da comunicação, como o tema, os fatos e os argumentos centrais.

#### ► A Compreensão em Textos Verbais

Nos textos verbais, que utilizam a linguagem escrita ou falada como principal meio de comunicação, a compreensão passa pela habilidade de ler com atenção e reconhecer as estruturas linguísticas. Isso inclui:

- **Vocabulário**: O entendimento das palavras usadas no texto é fundamental. Palavras desconhecidas podem comprometer a compreensão, tornando necessário o uso de dicionários ou ferramentas de pesquisa para esclarecer o significado.

- **Sintaxe**: A maneira como as palavras estão organizadas em frases e parágrafos também influencia o processo de compreensão. Sentenças complexas, inversões sintáticas ou o uso de conectores como conjunções e preposições requerem atenção redobrada para garantir que o leitor compreenda as relações entre as ideias.

- **Coesão e coerência**: são dois pilares essenciais da compreensão. Um texto coeso é aquele cujas ideias estão bem conectadas, e a coerência se refere à lógica interna do texto, onde as ideias se articulam de maneira fluida e compreensível.

Ao realizar a leitura de um texto verbal, a compreensão exige a decodificação de todas essas estruturas. É a partir dessa leitura atenta e detalhada que o leitor poderá garantir que absorveu o conteúdo proposto pelo autor de forma plena.

#### ► A Compreensão em Textos Não-Verbais

Além dos textos verbais, a compreensão se estende aos textos não-verbais, que utilizam símbolos, imagens, gráficos ou outras representações visuais para transmitir uma mensagem. Exemplos de textos não-verbais incluem obras de arte, fotografias, infográficos e até gestos em uma linguagem de sinais.

A compreensão desses textos exige uma leitura visual aguçada, na qual o observador decodifica os elementos presentes, como:

- **Cores**: As cores desempenham um papel comunicativo importante em muitos contextos, evocando emoções ou sugerindo informações adicionais. Por exemplo, em um gráfico, cores diferentes podem representar categorias distintas de dados.

- **Formas e símbolos**: Cada forma ou símbolo em um texto visual pode carregar um significado próprio, como sinais de trânsito ou logotipos de marcas. A correta interpretação desses elementos depende do conhecimento prévio do leitor sobre seu uso.

- **Gestos e expressões**: Em um contexto de comunicação corporal, como na linguagem de sinais ou em uma apresentação oral acompanhada de gestos, a compreensão se dá ao identificar e entender as nuances de cada movimento.

#### ► Fatores que Influenciam a Compreensão

A compreensão, seja de textos verbais ou não-verbais, pode ser afetada por diversos fatores, entre eles:

- **Conhecimento prévio**: Quanto mais familiarizado o leitor estiver com o tema abordado, maior será sua capacidade de compreender o texto. Por exemplo, um leitor que já conhece o contexto histórico de um fato poderá compreender melhor uma notícia sobre ele.

▪ **Contexto:** O ambiente ou a situação em que o texto é apresentado também influencia a compreensão. Um texto jornalístico, por exemplo, traz uma mensagem diferente dependendo de seu contexto histórico ou social.

▪ **Objetivos da leitura:** O propósito com o qual o leitor aborda o texto impacta a profundidade da compreensão. Se a leitura for para estudo, o leitor provavelmente será mais minucioso do que em uma leitura por lazer.

#### ► Compreensão como Base para a Interpretação

A compreensão é o primeiro passo no processo de leitura e análise de qualquer texto. Sem uma compreensão clara e objetiva, não é possível seguir para uma etapa mais profunda, que envolve a interpretação e a formulação de inferências. Somente após a decodificação do que está explicitamente presente no texto, o leitor poderá avançar para uma análise mais subjetiva e crítica, onde ele começará a trazer suas próprias ideias e reflexões sobre o que foi lido.

Em síntese, a compreensão textual é um processo que envolve a decodificação de elementos verbais e não-verbais, permitindo ao leitor captar a mensagem essencial do conteúdo. Ela exige atenção, familiaridade com as estruturas linguísticas ou visuais e, muitas vezes, o uso de recursos complementares, como dicionários. Ao dominar a compreensão, o leitor cria uma base sólida para interpretar textos de maneira mais profunda e crítica.

#### ► Textos Verbais e Não-Verbais

Na comunicação, os textos podem ser classificados em duas categorias principais: verbais e não-verbais. Cada tipo de texto utiliza diferentes recursos e linguagens para transmitir suas mensagens, sendo fundamental que o leitor ou observador saiba identificar e interpretar corretamente as especificidades de cada um.

#### ► Textos Verbais

Os textos verbais são aqueles constituídos pela linguagem escrita ou falada, onde as palavras são o principal meio de comunicação. Eles estão presentes em inúmeros formatos, como livros, artigos, notícias, discursos, entre outros. A linguagem verbal se apoia em uma estrutura gramatical, com regras que organizam as palavras e frases para transmitir a mensagem de forma coesa e compreensível.

#### Características dos Textos Verbais:

▪ **Estrutura Sintática:** As frases seguem uma ordem gramatical que facilita a decodificação da mensagem.

▪ **Uso de Palavras:** As palavras são escolhidas com base em seu significado e função dentro do texto, permitindo ao leitor captar as ideias expressas.

▪ **Coesão e Coerência:** A conexão entre frases, parágrafos e ideias deve ser clara, para que o leitor compreenda a linha de raciocínio do autor.

Exemplos de textos verbais incluem:

▪ **Livros e artigos:** Onde há um desenvolvimento contínuo de ideias, apoiado em argumentos e explicações detalhadas.

▪ **Diálogos e conversas:** Que utilizam a oralidade para interações mais diretas e dinâmicas.

▪ **Panfletos e propagandas:** Usam a linguagem verbal de forma concisa e direta para transmitir uma mensagem específica.

A compreensão de um texto verbal envolve a decodificação de palavras e a análise de como elas se conectam para construir significado. É essencial que o leitor identifique o tema, os argumentos centrais e as intenções do autor, além de perceber possíveis figuras de linguagem ou ambiguidades.

#### TEXTOS NÃO-VERBAIS

Os textos não-verbais utilizam elementos visuais para se comunicar, como imagens, símbolos, gestos, cores e formas. Embora não usem palavras diretamente, esses textos transmitem mensagens completas e são amplamente utilizados em contextos visuais, como artes visuais, placas de sinalização, fotografias, entre outros.

#### Características dos Textos Não-Verbais:

▪ **Imagens e símbolos:** Carregam significados culturais e contextuais que devem ser reconhecidos pelo observador.

▪ **Cores e formas:** Podem ser usadas para evocar emoções ou destacar informações específicas. Por exemplo, a cor vermelha em muitos contextos pode representar perigo ou atenção.

▪ **Gestos e expressões:** Na comunicação corporal, como na linguagem de sinais ou na expressão facial, o corpo desempenha o papel de transmitir a mensagem.

Exemplos de textos não-verbais incluem:

▪ **Obras de arte:** Como pinturas ou esculturas, que comunicam ideias, emoções ou narrativas através de elementos visuais.

▪ **Sinais de trânsito:** Que utilizam formas e cores para orientar os motoristas, dispensando a necessidade de palavras.

▪ **Infográficos:** Combinações de gráficos e imagens que transmitem informações complexas de forma visualmente acessível.

A interpretação de textos não-verbais exige uma análise diferente da dos textos verbais. É necessário entender os códigos visuais que compõem a mensagem, como as cores, a composição das imagens e os elementos simbólicos utilizados. Além disso, o contexto cultural é crucial, pois muitos símbolos ou gestos podem ter significados diferentes dependendo da região ou da sociedade em que são usados.

#### RELAÇÃO ENTRE TEXTOS VERBAIS E NÃO-VERBAIS

Embora sejam diferentes em sua forma, textos verbais e não-verbais frequentemente se complementam. Um exemplo comum são as propagandas publicitárias, que utilizam tanto textos escritos quanto imagens para reforçar a mensagem. Nos livros ilustrados, as imagens acompanham o texto verbal, ajudando a criar um sentido mais completo da história ou da informação.



# RACIOCÍNIO LÓGICO

## ESTRUTURAS LÓGICAS: PROPOSIÇÃO LÓGICA; PROPOSIÇÕES SIMPLES E COMPOSTAS; OPERADORES LÓGICOS; TABELA-VERDADE; EQUIVALÊNCIAS E NEGAÇÕES

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.

Esse fato faz com que cada proposição seja considerada uma declaração monovalente, pois admite apenas um valor lógico: verdadeiro ou falso.

#### ► Axiomas fundamentais

Os valores lógicos seguem três axiomas fundamentais:

▪ **Princípio da Identidade:** uma proposição é idêntica a si mesma. Em termos simples:  $p \equiv p$ .

Exemplo: “Hoje é segunda-feira” é a mesma proposição em qualquer contexto lógico.

▪ **Princípio da Não Contradição:** uma proposição não pode ser verdadeira e falsa ao mesmo tempo.

Exemplo: “O céu é azul e não azul” é uma contradição.

▪ **Princípio do Terceiro Excluído:** toda proposição é ou verdadeira ou falsa, não existindo um terceiro caso possível. Ou seja: “Toda proposição tem um, e somente um, dos valores lógicos: V ou F.”

Exemplo: “Está chovendo ou não está chovendo” é sempre verdadeiro, sem meio-termo.

### CLASSIFICAÇÃO DAS PROPOSIÇÕES

Para entender melhor as proposições, é útil classificá-las em dois tipos principais:

#### ► Sentenças Abertas

São sentenças para as quais não se pode atribuir um valor lógico verdadeiro ou falso, pois elas não exprimem um fato completo ou específico. São exemplos de sentenças abertas:

- **Frases interrogativas:** “Quando será a prova?”
- **Frases exclamativas:** “Que maravilhoso!”
- **Frases imperativas:** “Desligue a televisão.”
- **Frases sem sentido lógico:** “Esta frase é falsa.”

#### ► Sentenças Fechadas

Quando a proposição admite um único valor lógico, verdadeiro ou falso, ela é chamada de sentença fechada. Exemplos:

- **Sentença fechada e verdadeira:** “ $2 + 2 = 4$ ”
- **Sentença fechada e falsa:** “O Brasil é uma ilha”

#### ► Proposições Simples e Compostas

As proposições podem ainda ser classificadas em simples e compostas, dependendo da estrutura e do número de ideias que expressam:

##### Proposições Simples (ou Atômicas)

São proposições que não contêm outras proposições como parte integrante de si mesmas. São representadas por letras minúsculas, como p, q, r, etc.

Exemplos:

- **p:** “João é engenheiro.”
- **q:** “Maria é professora.”

##### Proposições Compostas (ou Moleculares)

Formadas pela combinação de duas ou mais proposições simples. São representadas por letras maiúsculas, como P, Q, R, etc., e usam conectivos lógicos para relacionar as proposições simples.

Exemplo: P: “João é engenheiro e Maria é professora.”

#### ► Classificação de Frases

Ao classificarmos frases pela possibilidade de atribuir-lhes um valor lógico (verdadeiro ou falso), conseguimos distinguir entre aquelas que podem ser usadas em raciocínios lógicos e as que não podem. Vamos ver alguns exemplos e suas classificações.

▪ **“O céu é azul.”** – Proposição lógica (podemos dizer se é verdadeiro ou falso).

▪ **“Quantos anos você tem?”** – Sentença aberta (é uma pergunta, sem valor lógico).

▪ **“João é alto.”** – Proposição lógica (podemos afirmar ou negar).

▪ **“Seja bem-vindo!”** – Não é proposição lógica (é uma saudação, sem valor lógico).

▪ **“ $2 + 2 = 4$ .”** – Sentença fechada (podemos atribuir valor lógico, é uma afirmação objetiva).

▪ **“Ele é muito bom.”** – Sentença aberta (não se sabe quem é “ele” e o que significa “bom”).

▪ **“Choveu ontem.”** – Proposição lógica (podemos dizer se é verdadeiro ou falso).

▪ **“Esta frase é falsa.”** – Não é proposição lógica (é um paradoxo, sem valor lógico).

▪ **“Abra a janela, por favor.”** – Não é proposição lógica (é uma instrução, sem valor lógico).

▪ **“O número x é maior que 10.”** – Sentença aberta (não se sabe o valor de x)

Exemplo: (CESPE)

Na lista de frases apresentadas a seguir:

- "A frase dentro destas aspas é uma mentira."
- A expressão  $x + y$  é positiva.
- O valor de  $\sqrt{4 + 3} = 7$ .
- Pelé marcou dez gols para a seleção brasileira.
- O que é isto?

Há exatamente:

- (A) uma proposição;
- (B) duas proposições;
- (C) três proposições;
- (D) quatro proposições;
- (E) todas são proposições.

Resolução:

Analisemos cada alternativa:

(A) A frase é um paradoxo, então não podemos dizer se é verdadeira ou falsa. Não é uma proposição lógica.

(B) Não sabemos os valores de  $x$  e  $y$ , então não podemos dizer se é verdadeira ou falsa. É uma sentença aberta e não é uma proposição lógica.

(C) Podemos verificar se é verdadeira ou falsa. É uma proposição lógica.

(D) Podemos verificar se é verdadeira ou falsa, independente do número exato. É uma proposição lógica.

(E) É uma pergunta, então não podemos dizer se é verdadeira ou falsa. Não é uma proposição lógica.

Resposta: B.

### CONECTIVOS LÓGICOS

Para formar proposições compostas a partir de proposições simples, utilizamos conectivos lógicos. Esses conectivos estabelecem relações entre as proposições, criando novas sentenças com significados mais complexos. São eles:

Operação	Conectivo	Estrutura Lógica	Exemplos		
			p	q	Resultado
Negação	$\sim$ ou $\neg$	Não p	"Hoje é domingo"	-	$\sim p$ : "Hoje não é domingo"
Conjunção	$\wedge$	p e q	"Estudei"	"Passei na prova"	$p \wedge q$ : "Estudei e passei na prova"
Disjunção Inclusiva	$\vee$	p ou q	"Vou ao cinema"	"Vou ao teatro"	$p \vee q$ : "Vou ao cinema ou vou ao teatro"
Disjunção Exclusiva	$\oplus$	Ou p ou q	"Ganhei na loteria"	"Recebi uma herança"	$p \oplus q$ : "Ou ganhei na loteria ou recebi uma herança"
Condicional	$\rightarrow$	Se p então q	"Está chovendo"	"Levarei o guarda-chuva"	$p \rightarrow q$ : "Se está chovendo, então levarei o guarda-chuva"
Bicondicional	$\leftrightarrow$	p se e somente se q	"O número é par"	"O número é divisível por 2"	$p \leftrightarrow q$ : "O número é par se e somente se é divisível por 2"

Exemplo: (VUNESP)

Os conectivos ou operadores lógicos são palavras (da linguagem comum) ou símbolos (da linguagem formal) utilizados para conectar proposições de acordo com regras formais preestabelecidas. Assinale a alternativa que apresenta exemplos de conjunção, negação e implicação, respectivamente.

- (A)  $\neg p$ ,  $p \vee q$ ,  $p \wedge q$
- (B)  $p \wedge q$ ,  $\neg p$ ,  $p \rightarrow q$
- (C)  $p \rightarrow q$ ,  $p \vee q$ ,  $\neg p$
- (D)  $p \vee p$ ,  $p \rightarrow q$ ,  $\neg q$
- (E)  $p \vee q$ ,  $\neg q$ ,  $p \vee q$

# INFORMÁTICA BÁSICA

**SISTEMAS OPERACIONAIS (WINDOWS): GERENCIAMENTO AVANÇADO DE PASTAS E ARQUIVOS: PERMISSÕES, COMPACTAÇÃO E COMPARTILHAMENTO. PAINEL DE CONTROLE DO WINDOWS: PRINCIPAIS FERRAMENTAS E CONFIGURAÇÕES**

## Windows 10

O Windows 10 é um sistema operacional desenvolvido pela Microsoft, parte da família de sistemas operacionais Windows NT. Lançado em julho de 2015, ele sucedeu o Windows 8.1 e trouxe uma série de melhorias e novidades, como o retorno do Menu Iniciar, a assistente virtual Cortana, o navegador Microsoft Edge e a funcionalidade de múltiplas áreas de trabalho. Projetado para ser rápido e seguro, o Windows 10 é compatível com uma ampla gama de dispositivos, desde PCs e tablets até o Xbox e dispositivos IoT.

### Principais Características e Novidades

- **Menu Iniciar:** O Menu Iniciar, ausente no Windows 8, retorna com melhorias no Windows 10. Ele combina os blocos dinâmicos (tiles) do Windows 8 com o design tradicional do Windows 7, permitindo fácil acesso a programas, configurações e documentos recentes.
- **Assistente Virtual Cortana:** A Cortana é uma assistente digital que permite realizar tarefas por comandos de voz, como enviar e-mails, configurar alarmes e pesquisar na web. Este recurso é similar ao Siri da Apple e ao Google Assistant.
- **Microsoft Edge:** O navegador Edge substituiu o Internet Explorer no Windows 10. Ele é mais rápido e seguro, oferecendo recursos como anotações em páginas web e integração com a Cortana para pesquisas rápidas.
- **Múltiplas Áreas de Trabalho:** Esse recurso permite criar várias áreas de trabalho para organizar melhor as tarefas e aplicativos abertos, sendo útil para multitarefas ou organização de projetos.

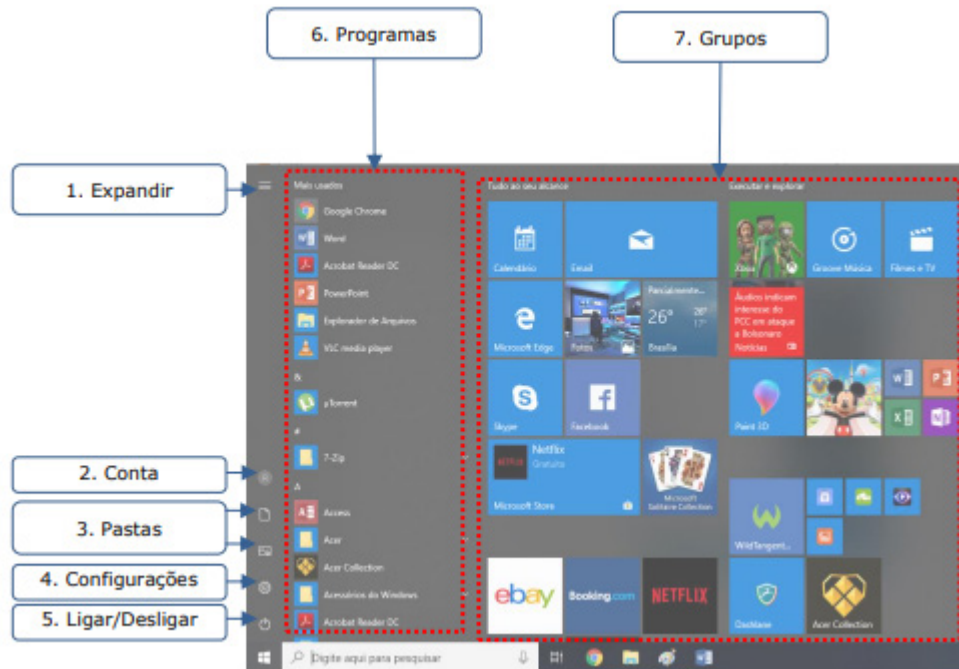
### Instalação do Windows

- Baixe a ferramenta de criação de mídia no site da Microsoft.
- Use-a para criar um pendrive bootável com a ISO do Windows.
- Reinicie o PC e entre na BIOS/UEFI para priorizar o boot pelo pendrive.
- Na instalação, selecione idioma e versão, depois a partição (formate se necessário).
- Crie um usuário e siga os passos da configuração inicial.
- Após finalizar, o Windows estará pronto para uso.

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

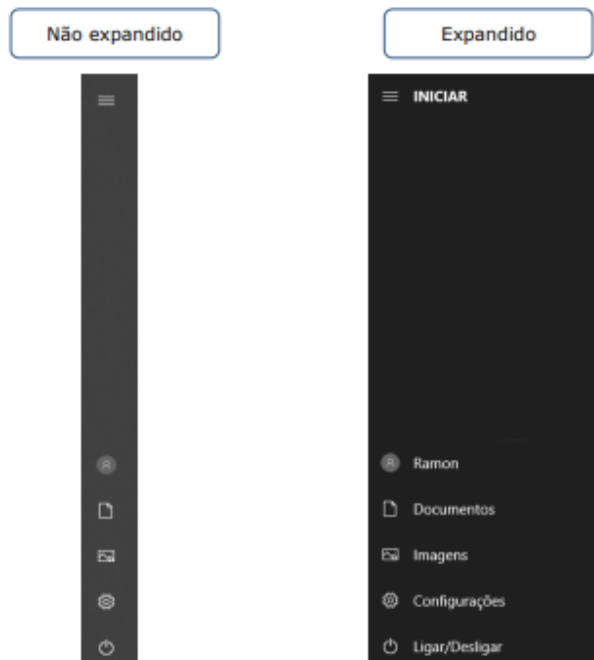
**Botão Iniciar**

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



Menu Iniciar

**Expandir:** botão utilizado para expandir os itens do menu.



Botão Expandir

# CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

## Nutricionista

**NUTRIÇÃO HUMANA: MACRO E MICRONUTRIENTES; PROCESSOS DE DIGESTÃO, ABSORÇÃO E EXCREÇÃO; METABOLISMO; RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS**

### Macronutrientes

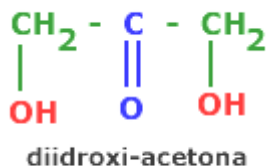
São nutrientes necessários ao organismo diariamente e em grandes quantidades. Constituem a maior parte na dieta. Fornecem energia e componentes fundamentais para o crescimento e manutenção do corpo. Fazem parte deste grupo carboidratos, proteínas e gorduras. A unidade de medida é o grama. O equilíbrio alimentar depende da proporção ideal entre eles.

### Carboidratos

Os carboidratos (glicídios ou hidratos de carbono) são considerados as principais fontes alimentares para a produção de energia, além de exercer inúmeras funções metabólicas e estruturais no organismo. As principais fontes de carboidratos são grãos, os vegetais, o melado e açúcares. Fornecem combustível para o cérebro, medula, nervos periféricos e células vermelhas para o sangue. A ingestão insuficiente desse macronutriente traz prejuízos ao sistema nervoso central e outros. Estão presentes, na maioria das vezes, nos alimentos de origem vegetal.

### Estrutura química:

São poliidroxialdeídos ou poliidroxicetonas. Apresentam inúmeras cadeias de carbonos, ricos em hidrogênio e oxigênio, na proporção de 1:2:1, respectivamente. Sua fórmula geral é  $(CH_2O)_n$  onde n indica o número das proporções repetidas. Podem apresentar em sua estrutura átomos de nitrogênio, enxofre ou fósforo.



### Classificação:

A classificação dos carboidratos é feita de acordo com o tamanho que estes assumem. São então classificados como monossacarídeos, dissacarídeos, oligossacarídeos ou polissacarídeos.

### Monossacarídeos

Os monossacarídeos (açúcar simples) são as unidades básicas dos carboidratos. São raramente encontrados livres na natureza, mas estão em formas de dissacarídeos e polissacarídeos. São os açúcares mais simples, não podem ser hidrolisados para uma forma mais simples. A maioria apresenta sabor doce. Constituem fonte prioritária de energia para os seres vivos. São facilmente absorvidos a nível intestinal. Caem rapidamente na corrente sanguínea, elevando o hormônio insulina. De acordo com o seu número de átomos de carbono, são designados em:

TRIOSES	-----	3 carbonos
TETROSES	-----	4 carbonos
PENTOSEs	-----	5 carbonos
HEXOSEs	-----	6 carbonos
HEPTOSEs	-----	7 carbonos

▪ **Glicose:** É a forma de açúcar comumente encontrada na corrente sanguínea. É o principal produto formado a partir da hidrólise dos carboidratos mais complexos no processo de digestão.

A glicose é oxidada nas células para fornecer a energia que é armazenada no fígado e músculos na forma de glicogênio. O sistema nervoso central utiliza apenas glicose como fonte de combustível. A glicose é abundante nas frutas, xarope de milho, mel e em certas raízes. Nas frutas e vegetais o teor da glicose e frutose vai depender da do estado de maturação e preservação.

▪ **Frutose:** É o açúcar das frutas, mais doce de todos os monossacarídeos. Sua doçura varia conforme a fruta amadurece, ela se torna mais doce porque a sacarose se transforma em glicose e frutose. É encontrado nas frutas e mel.

▪ **Galactose:** É o açúcar do leite. Não é encontrado livre na natureza. Combina-se com a glicose para formar lactose. É obtida através da hidrólise (quebra) da lactose durante o processo de digestão. Está presente no leite e em outros produtos lácteos.

#### Dissacarídeos

São açúcares simples compostos de dois monossacarídeos ligados. Uma reação de condensação ocorre quando dois monossacarídeos se combinam e então uma molécula de água é liberada. Para que sejam absorvidos é necessário que sejam hidrolisados e transformados em monossacarídeos. Os principais são:

- 1) Sacarose = glicose + frutose
- 2) Lactose = glicose + galactose
- 3) Maltose = glicose + glicose

▪ **Sacarose:** É o açúcar comum de mesa. Provém dos vegetais e é encontrado no açúcar de cana, no açúcar da beterraba, no açúcar da uva e no mel. O açúcar invertido é um xarope feito a partir da sacarose, quando submetida ao aquecimento na presença de uma substância ácida (suco de limão ou ácido acético - presente em diversas frutas e no vinagre). A inversão do açúcar provoca a quebra da sacarose em glicose e frutose. Esta técnica é utilizada pela indústria alimentícia para a fabricação de balas, doces e sorvetes, para evitar que o açúcar comum cristalize e dê ao produto final uma desagradável consistência arenosa.

▪ **Lactose:** É o açúcar do leite. Produzido exclusivamente nas glândulas mamárias dos lactentes. É formada pelos mamíferos através da glicose para suprir o componente carboidrato do leite durante a lactação. É o menos doce dos dissacarídeos. O leite humano contém de 6-8% e, o de vaca, de 4-6%.

▪ **Maltose:** É o açúcar do malte. Não é encontrado livre na natureza. É obtido através dos processos de digestão por enzimas que quebram as moléculas grandes de amido em fragmentos de dissacarídeos, os quais são convertidos em duas moléculas de glicose para facilitar a absorção. É obtida pela indústria através da fermentação de cereais em germinação, tais como a cevada, produzindo etanol (álcool) e dióxido de carbono.

#### Polissacarídeos

São uniões de várias unidades de glicose, diferindo apenas no tipo de ligação. Os polissacarídeos são menos solúveis e mais estáveis que os açúcares mais simples. São conhecidos como carboidratos complexos.

▪ **Amido:** É a reserva energética dos vegetais. Encontrados em grãos, raízes, vegetais e legumes. É a principal fonte de carboidrato da dieta, sendo recomendado de 50 a 55% do total de quilocalorias seja proveniente dos carboidratos complexos. Os amidos de diferentes fontes alimentares tais como o milho, arroz, batata, tapioca, mandioca, trigo, são

polímeros de glicose com a mesma composição química e suas características são determinadas pelos números de unidades de glicose.

▪ **Glicogênio:** É a forma de armazenamento dos carboidratos nos seres humanos e nos animais no fígado e no tecido muscular. Apesar da presença no tecido animal, a carne e outros produtos animais não contêm quantidade apreciável de glicogênio. Devido à Epinefrina e outros hormônios de estresse liberado na matança dos animais, os estoques de glicogênio são esgotados. O glicogênio é importante no metabolismo, pois ajuda a manter níveis de açúcar normais durante períodos de jejum, como durante o sono e é combustível imediato para contrações musculares.

▪ **Celulose:** É o polissacarídeo constituinte da estrutura celular dos vegetais. A celulose não sofre ação das enzimas digestivas de humanos, com isso não é digerida e torna-se uma fonte importante de fibras da dieta. A celulose encontra-se apenas em vegetais: frutas, hortaliças, legumes, grãos, nozes e sementes.

#### Funções dos carboidratos no organismo:

1) Principal fonte de energia do corpo. Deve ser suprido regularmente e em intervalos frequentes, para satisfazer as necessidades energéticas do organismo. Num homem adulto, 300g de carboidrato são armazenados no fígado e músculos na forma de glicogênio e 10g estão em forma de açúcar circulante. Esta quantidade total de glicose é suficiente apenas para meio dia de atividade moderada, por isso os carboidratos devem ser ingeridos a intervalos regulares e de maneira moderada. Cada 1 grama de carboidratos fornece 4 Kcal, independente da fonte (monossacarídeos, dissacarídeos, ou polissacarídeos).

2) Regulam o metabolismo proteico, poupando proteínas. Uma quantidade suficiente de carboidratos impede que as proteínas sejam utilizadas para a produção de energia, mantendo-se em sua função de construção de tecidos.

3) A quantidade de carboidratos da dieta determina como as gorduras serão utilizadas para suprir uma fonte de energia imediata. Se não houver glicose disponível para a utilização das células (jejum ou dietas restritivas), os lipídios serão oxidados, formando uma quantidade excessiva de cetonas que poderão causar uma acidose metabólica, podendo levar ao coma e a morte.

4) Necessários para o funcionamento normal do sistema nervoso central. O cérebro não armazena glicose e dessa maneira necessita de um suprimento de glicose sanguínea. A ausência pode causar danos irreversíveis para o cérebro.

5) A celulose e outros carboidratos indigeríveis auxiliam na eliminação do bolo fecal. Estimulam os movimentos peristálticos do trato gastrointestinal e absorvem água para dar massa ao conteúdo intestinal.

6) Apresentam função estrutural nas membranas plasmáticas das células.