Editora Solução
a solução para o seu concurso!

SANTA LUZIA - MG

Nutricionista

SL-018OT-26
7901183010448

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

Língua Portuguesa

1. Leitura e interpretação de texto(s) dos tipos: descritivo, narrativo, dissertativo e de diferentes gêneros, por exemplo, poemas, texto jornalísticos, propagandas, charges, cartuns, tirinhas, gráficos, entre outros 7
2. Significação das palavras: sinônimos, antônimos, homônimos, parônimos, polissemia, sentido próprio (denotação) e sentido figurado (conotação) 15
3. Fonologia: letra, fonema, encontros vocálicos e consonantais, dígrafos 18
4. Divisão silábica 20
5. Acentuação tônica e gráfica (atualizada, conforme as regras do novo Acordo Ortográfico), sinais gráficos 21
6. Ortografia (atualizada, conforme as regras do novo Acordo Ortográfico) 23
7. Estrutura e formação de palavras 29
8. Emprego dos sinais de pontuação 34
9. Classes de palavras variáveis e invariáveis (identificação, flexão, função sintática, semântica e discursiva) 37
10. Conjugação verbal: verbos – regulares, irregulares e auxiliares (ser, ter, haver, estar) – conjugação em todos os modos e tempos simples e compostos e formas nominais do verbo 46
11. Sintaxe de concordância verbal e nominal 49
12. Sintaxe de regência verbal e nominal 53
13. Sintaxe de colocação pronominal 54
14. Usos do sinal indicativo de crase: regra geral e casos especiais 56
15. Figuras de linguagem 58
16. Funções da linguagem 61
17. Registro formal e registro informal 62
18. Marcas de coloquialidade 65
19. Variações linguísticas 67

Raciocínio Lógico

1. Lógica sentencial (ou proposicional); proposições simples e compostas; tabelas-verdade; equivalências; estrutura lógica de relações arbitrárias entre pessoas, lugares, objetos ou eventos fictícios; dedução de novas informações das relações fornecidas e avaliação das condições usadas para estabelecer a estrutura daquelas relações 79
2. Compreensão e análise da lógica de uma situação, utilizando as funções intelectuais: raciocínio verbal, raciocínio matemático, raciocínio sequencial, reconhecimento de padrões, orientação espacial e temporal, formação de conceitos, discriminação de elementos; compreensão de dados apresentados em gráficos e tabelas; problemas de lógica e raciocínio 81
3. Problemas de contagem e noções de probabilidade 104
4. Falácias 105
5. Noções de estatística: média, moda, mediana e desvio padrão 109

Noções de Informática

1. Sistemas operacionais de computadores (windows): conceitos, características, ferramentas, configurações, acessórios e procedimentos 115
2. Aplicativos de escritório (microsoft office): editor de texto, planilhas, apresentação de slides 125
3. Internet (protocolos, computação em nuvem, equipamentos de conexão, intranet, extranet) e navegadores de internet 148

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

4. Utilização e ferramentas de correio eletrônico (e-mail) e redes sociais 153
5. Segurança e proteção de computador: conceitos, princípios básicos, ameaças, antivírus, vírus, firewall 157

Legislação Municipal

1. LEI ORGÂNICA DO MUNICÍPIO DE SANTA LUZIA - MG Nº 1, DE 1º DE SETEMBRO DE 2000 173
2. LEI Nº 1.474, DE 10 DE DEZEMBRO DE 1991 que dispõe sobre o estatuto dos servidores públicos civis do município, das autarquias e das fundações públicas municipais 208
3. LEI COMPLEMENTAR Nº 4.737, DE 27 DE JUNHO DE 2024 que dispõe sobre o Plano de Carreira dos Servidores Públicos Municipais de Santa Luzia/MG, o estímulo à formação profissional do servidor, sua contribuição ao processo de trabalho, revoga as leis que especifica, e dá outras providências 226
4. LEI COMPLEMENTAR Nº 4.570, DE 30 DE MARÇO DE 2023 que dispõe sobre a Organização Administrativa da Prefeitura Municipal de Santa Luzia e dá outras providências 239
5. LEI COMPLEMENTAR 4.055, DE 08 DE MARÇO DE 2019 que dispõe sobre o processo administrativo no âmbito da Administração Pública Municipal de Santa Luzia 298

Conhecimentos Específicos Nutricionista

1. Fundamentos da nutrição e alimentação humana nos seus aspectos bioquímicos, fisiológicos e das necessidades nutricionais nos diferentes ciclos da vida (gestante, infância, adolescência, adulta e envelhecimento); Princípios Nutricionais - Digestão, Absorção, Transporte e Excreção de nutrientes 317
2. Biodisponibilidade de micronutrientes 320
3. Nutrição na terceira idade 323
4. Bases da Dietoterapia: conceitos e objetivos; dietas hospitalares nas diferentes patologias, condições clínicas e metabólicas 326
5. Terapia Nutricional Enteral; Regulamento Técnico para a Terapia de Nutrição Enteral (Resolução - RDC nº 63, de 6 de julho de 2000) 332
6. Modificações da dieta normal para atendimento ao paciente: métodos especiais de alimentação parenteral e por sonda; Controle de peso; Enfermidades gastrointestinais; Diabete Mellitus; Enfermidades cardiovasculares; Enfermidades renais; Enfermidades hepáticas; Enfermidades do sistema músculo-esquelético;Nutrição de queimados; Erros inatos do metabolismo 332
7. Saúde maternoinfantil no Brasil 335
8. Promoção da saúde materno-infantil 338
9. Nutrição materna e prognóstico da gravidez; Alimentação da gestante e nutriz; Nutrição na lactação; Aleitamento materno; Nutrição do lactente; Nutrição do recém nascido de baixo peso; Nutrição da Criança 341
10. Fatores socioeconômico e psicológico que afetam o estado nutricional nos diferentes ciclos de vida 344
11. Recomendações nutricionais e prescrições dietéticas 348
12. Unidades de alimentação e nutrição: características, planejamento, recursos humanos, organização e funcionamento dos setores de produtividade, composição e classificação dos alimentos; seleção, conservação e armazenamento; técnicas de pré-preparo, preparo e cocção 351
13. Normas e padrões nutricionais 361
14. Índice para avaliar a qualidade das dietas 364
15. Nutrição do trabalhador 367
16. Planejamento de cardápios 370
17. Crescimento microbiano em alimentos de origem animal e vegetal e toxinfecções alimentares 373

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

18. Boas práticas de fabricação de alimentos 376
19. Controle dos manipuladores, ambiente e processamento de alimentos: Limpeza e sanitização 377
20. Controle higiênico-sanitário de alimentos por meio da análise de perigos e pontos críticos de controle APPCC; controles de temperatura no fluxo dos alimentos 385
21. Ética Profissional 390
22. Legislação profissional 390
23. Nutrição e Saúde Pública: Noções de epidemiologia das doenças nutricionais e desnutrição proteico calórica; diagnóstico do estado nutricional das populações; vigilância nutricional 391
24. Educação alimentar e Nutricional 397
25. Avaliação do estado nutricional: métodos e critérios de avaliação 400
26. Métodos de assistência ambulatorial em nutrição 407

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

LÍNGUA PORTUGUESA

LEITURA E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO(S) DOS TIPOS: DESCRITIVO, NARRATIVO, DISSERTATIVO E DE DIFERENTES GÊNEROS, POR EXEMPLO, POEMAS, TEXTO JORNALÍSTICOS, PROPAGANDAS, CHARGES, CARTUNS, TIRINHAS, GRÁFICOS, ENTRE OUTROS

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 textosnão-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.

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

▪ **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.

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.

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

RACIOCÍNIO LÓGICO

LÓGICA SENTENCIAL (OU PROPOSICIONAL); PROPOSIÇÕES SIMPLES E COMPOSTAS; TABELAS-VERDADE; EQUIVALÊNCIAS; ESTRUTURA LÓGICA DE RELAÇÕES ARBITRÁRIAS ENTRE PESSOAS, LUGARES, OBJETOS OU EVENTOS FICTÍCIOS; DEDUÇÃO DE NOVAS INFORMAÇÕES DAS RELAÇÕES FORNECIDAS E AVALIAÇÃO DAS CONDIÇÕES USADAS PARA ESTABELECER A ESTRUTURA DAQUELAS RELAÇÕES

A lógica proposicional é baseada justamente nas *proposições* e suas relações. Podemos ter dois tipos de proposições, simples ou composta.

Em geral, uma proposição simples não utiliza conectivos (*e*; *ou*; *se*; *se, e somente se*). Enquanto a proposição composta é formada por duas ou mais proposições simples ligadas por esses conectivos.

Mas às vezes uma proposição composta é de difícil análise. "Carlos é professor e a moeda do Brasil é o Real". Se Carlos não for professor e a moeda do Brasil for o real, a proposição composta é verdadeira ou falsa? Temos uma proposição verdadeira e falsa? Como podemos lidar com isso?

A melhor maneira de analisar estas proposições compostas é através de tabelas-verdade.

A *tabela-verdade* é montada com todas as possibilidades que uma proposição pode assumir e suas combinações. Se quiséssemos saber sobre uma proposição e sua negativa, teríamos a seguinte tabela-verdade:

p	~p
V	F
F	V

A tabela-verdade de uma conjunção (p ^ q) é a seguinte:

p	*q*	p ^ q
V	V	V
V	F	F
F	V	F
F	F	F

Todas as tabelas-verdade são as seguintes:

p	*q*	*p ^ q*	p v q	p -> q	p ⇔q	p v. q
V	V	V	V	V	V	F
V	F	F	V	F	F	V
F	V	F	V	V	F	V
F	F	F	F	V	V	F

Note que quando tínhamos uma proposição, nossA tabela-verdade resultou em uma tabela com 2 linhas e quando tínhamos duas proposições nossa tabela era composta por 4 linhas.

A fórmula para o número de linhas se dá através de 2^n, onde n é o número de proposições.

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

Se tivéssemos a seguinte tabela-verdade:

p	*q*	*r*	p v q -> r

Mesmo sem preenchê-la, podemos afirmar que ela terá 2^3 linhas, ou seja, 8 linhas.
Mais um exemplo:

p	*q*	p -> q	~p	~q	~q -> ~p
V	V	V	F	F	V
V	F	F	F	V	F
F	V	V	V	F	V
F	F	V	V	V	V

Note que o resultado de p->q é igual a ~q -> ~p (V-F-F-V). Quando isso acontece, diremos que as proposições compostas são logicamente *equivalentes* (iguais).

Outro exemplo de como A tabela-verdade pode nos ajudar a resolver certas proposições mais complicadas: Quero saber os resultados para a proposição composta *(p^q) -> pvq*. O que vamos fazer primeiro é montar A tabela-verdade para p^q e pvq.

p	q	p^q	p v q
V	V	V	V
V	F	F	V
F	V	F	V
F	F	F	F

Agora que sabemos como nossos elementos se comportam, vamos relacionar com p->q:

p	q	p->q
V	V	V
V	F	F
F	V	V
F	F	V

Desta forma, sabemos que a implicação que relaciona V com V resulta em V, e V com F resulta em F, e assim por diante.
Podemos então agora montar nossa tabela completa com todas estas informações:

p	q	p^q	pvp	p->q	(p^q) -> pvq
V	V	V	V	V	V
V	F	F	V	F	V
F	V	F	V	V	V
F	F	F	F	V	V

O processo pode parecer trabalhoso, mas a prática faz com que seja rápida a montagem destas tabelas, chegando rapidamente na análise da questão e com seu resultado prontamente obtido.

Geralmente, não é simples construir umA tabela-verdade, algumas relações podem facilitar as análises. Uma delas são as *Leis de De Morgan*, que negam algumas relações. São elas:

- **1ª lei de Morgan:** ¬(p^q) = (¬p) v (¬q)
- **2ª lei de Morgan:** ¬(p v q) = (¬p) ^ (¬q)

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

NOÇÕES DE INFORMÁTICA

SISTEMAS OPERACIONAIS DE COMPUTADORES (WINDOWS): CONCEITOS, CARACTERÍSTICAS, FERRAMENTAS, CONFIGURAÇÕES, ACESSÓRIOS E PROCEDIMENTOS

Windows 10

Lançado em 2015, o Windows 10 chega ao mercado com a proposta ousada de juntar todos os produtos da Microsoft em uma única plataforma. Além de desktops e notebooks, essa nova versão equipará smartphones, tablets, sistemas embarcados, o console Xbox One e produtos exclusivos, como o Surface Hub e os óculos de realidade aumentada HoloLens[1].

Versões do Windows 10

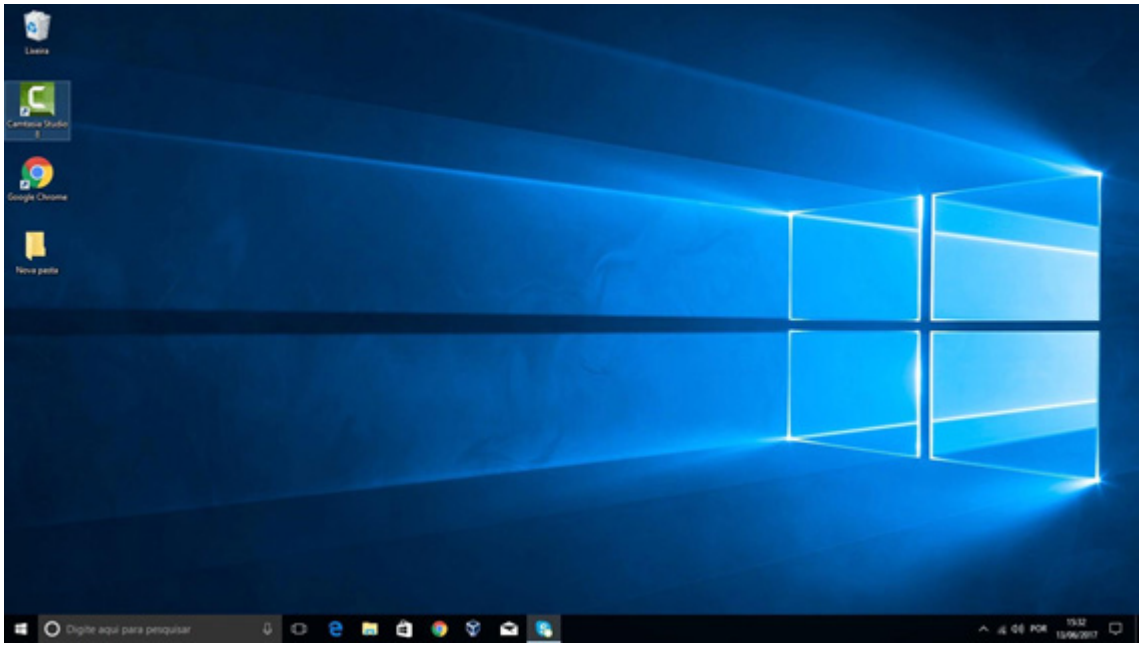
- **Windows 10 Home:** edição do sistema operacional voltada para os consumidores domésticos que utilizam PCs (desktop e notebook), tablets e os dispositivos "2 em 1".
- **Windows 10 Pro:** o Windows 10 Pro também é voltado para PCs (desktop e notebook), tablets e dispositivos "2 em 1", mas traz algumas funcionalidades extras em relação ao Windows 10 Home, os quais fazem com que essa edição seja ideal para uso em pequenas empresas, apresentando recursos para segurança digital, suporte remoto, produtividade e uso de sistemas baseados na nuvem.
- **Windows 10 Enterprise:** construído sobre o Windows 10 Pro, o Windows 10 Enterprise é voltado para o mercado corporativo. Os alvos dessa edição são as empresas de médio e grande porte, e o Sistema apresenta capacidades que focam especialmente em tecnologias desenvolvidas no campo da segurança digital e produtividade.
- **Windows 10 Education:** construída a partir do Windows 10 Enterprise, essa edição foi desenvolvida para atender as necessidades do meio escolar.
- **Windows 10 Mobile:** o Windows 10 Mobile é voltado para os dispositivos de tela pequena cujo uso é centrado no touchscreen, como smartphones e tablets..
- **Windows 10 Mobile Enterprise:** também voltado para smartphones e pequenos tablets, o Windows 10 Mobile Enterprise tem como objetivo entregar a melhor experiência para os consumidores que usam esses dispositivos para trabalho.
- **Windows 10 IoT:** edição para dispositivos como caixas eletrônicos, terminais de autoatendimento, máquinas de atendimento para o varejo e robôs industriais – todas baseadas no Windows 10 Enterprise e Windows 10 Mobile Enterprise.
- **Windows 10 S:** edição otimizada em termos de segurança e desempenho, funcionando exclusivamente com aplicações da Loja Microsoft.
- **Windows 10 Pro – Workstation:** como o nome sugere, o Windows 10 Pro for Workstations é voltado principalmente para uso profissional mais avançado em máquinas poderosas com vários processadores e grande quantidade de RAM.

1 https://estudioaulas.com.br/img/ArquivosCurso/materialDemo/SlideDemo-4147.pdf

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

Área de Trabalho (pacote Aero)

Aero é o nome dado a recursos e efeitos visuais introduzidos no Windows a partir da versão 7.

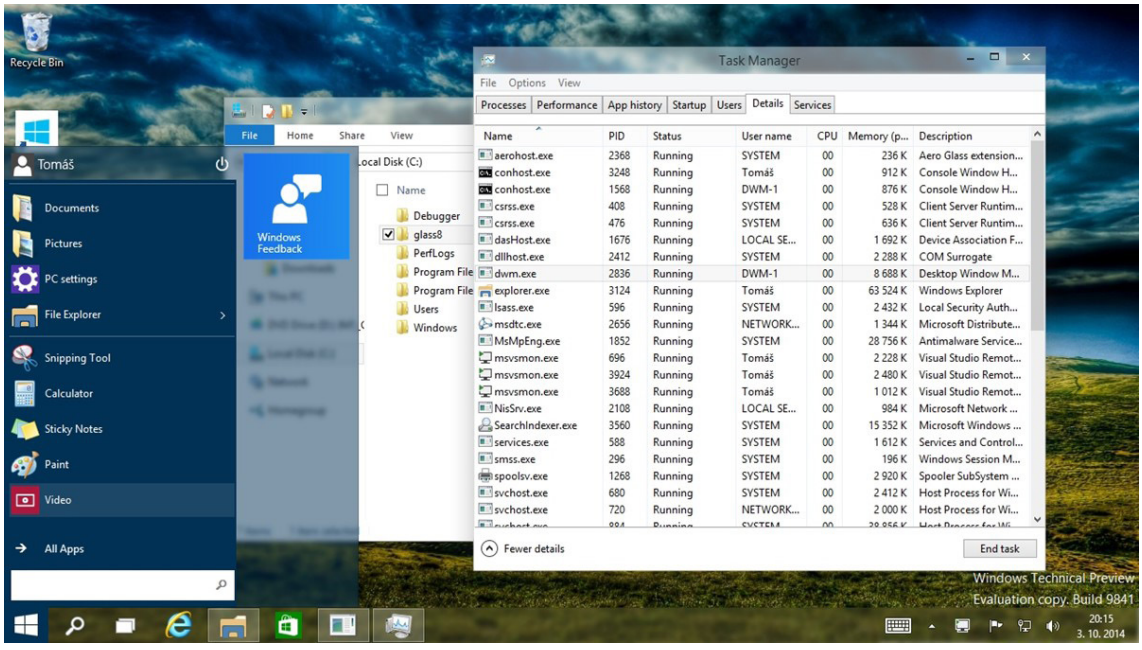


Área de Trabalho do Windows 10.

Fonte: https://edu.gcfglobal.org/pt/tudo-sobre-o-windows-10/sobre-a-area-de-trabalho-do-windows-10/1/

Aero Glass (Efeito Vidro)

Recurso que deixa janelas, barras e menus transparentes, parecendo um vidro.



Efeito Aero Glass.

Fonte: https://www.tecmundo.com.br/windows-10/64159-efeito-aero-glass-lancado-mod-windows-10.htm

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

LEGISLAÇÃO MUNICIPAL

CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL DE 1988 - ARTS 1º AO 5º ; ART. 29 A 31 ; ART 37 A 41

CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL DE 1988

PREÂMBULO

Nós, representantes do povo brasileiro, reunidos em Assembléia Nacional Constituinte para instituir um Estado Democrático, destinado a assegurar o exercício dos direitos sociais e individuais, a liberdade, a segurança, o bem-estar, o desenvolvimento, a igualdade e a justiça como valores supremos de uma sociedade fraterna, pluralista e sem preconceitos, fundada na harmonia social e comprometida, na ordem interna e internacional, com a solução pacífica das controvérsias, promulgamos, sob a proteção de Deus, a seguinte CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL.

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.

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.

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.

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;

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

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 hipóteses e na forma que a lei estabelecer para fins de investigação criminal ou instrução processual penal; (Vide Lei nº 9.296, de 1996)

XIII - é livre o exercício de qualquer trabalho, ofício ou profissão, atendidas as qualificações profissionais que a lei estabelecer;

XIV - é assegurado a todos o acesso à informação e resguardado o sigilo da fonte, quando necessário ao exercício profissional;

XV - é livre a locomoção no território nacional em tempo de paz, podendo qualquer pessoa, nos termos da lei, nele entrar, permanecer ou dele sair com seus bens;

XVI - todos podem reunir-se pacificamente, sem armas, em locais abertos ao público, independentemente de autorização, desde que não frustrem outra reunião anteriormente convocada para o mesmo local, sendo apenas exigido prévio aviso à autoridade competente;

XVII - é plena a liberdade de associação para fins lícitos, vedada a de caráter paramilitar;

XVIII - a criação de associações e, na forma da lei, a de cooperativas independem de autorização, sendo vedada a interferência estatal em seu funcionamento;

XIX - as associações só poderão ser compulsoriamente dissolvidas ou ter suas atividades suspensas por decisão judicial, exigindo-se, no primeiro caso, o trânsito em julgado;

XX - ninguém poderá ser compelido a associar-se ou a permanecer associado;

XXI - as entidades associativas, quando expressamente autorizadas, têm legitimidade para representar seus filiados judicial ou extrajudicialmente;

XXII - é garantido o direito de propriedade;

XXIII - a propriedade atenderá a sua função social;

XXIV - a lei estabelecerá o procedimento para desapropriação por necessidade ou utilidade pública, ou por interesse social, mediante justa e prévia indenização em dinheiro, ressalvados os casos previstos nesta Constituição;

XXV - no caso de iminente perigo público, a autoridade competente poderá usar de propriedade particular, assegurada ao proprietário indenização ulterior, se houver dano;

XXVI - a pequena propriedade rural, assim definida em lei, desde que trabalhada pela família, não será objeto de penhora para pagamento de débitos decorrentes de sua atividade produtiva, dispondo a lei sobre os meios de financiar o seu desenvolvimento;

XXVII - aos autores pertence o direito exclusivo de utilização, publicação ou reprodução de suas obras, transmissível aos herdeiros pelo tempo que a lei fixar;

XXVIII - são assegurados, nos termos da lei:

a) a proteção às participações individuais em obras coletivas e à reprodução da imagem e voz humanas, inclusive nas atividades desportivas;

b) o direito de fiscalização do aproveitamento econômico das obras que criarem ou de que participarem aos criadores, aos intérpretes e às respectivas representações sindicais e associativas;

XXIX - a lei assegurará aos autores de inventos industriais privilégio temporário para sua utilização, bem como proteção às criações industriais, à propriedade das marcas, aos nomes de empresas e a outros signos distintivos, tendo em vista o interesse social e o desenvolvimento tecnológico e econômico do País;

XXX - é garantido o direito de herança;

XXXI - a sucessão de bens de estrangeiros situados no País será regulada pela lei brasileira em benefício do cônjuge ou dos filhos brasileiros, sempre que não lhes seja mais favorável a lei pessoal do "de cujus";

XXXII - o Estado promoverá, na forma da lei, a defesa do consumidor;

XXXIII - todos têm direito a receber dos órgãos públicos informações de seu interesse particular, ou de interesse coletivo ou geral, que serão prestadas no prazo da lei, sob pena de responsabilidade, ressalvadas aquelas cujo sigilo seja imprescindível à segurança da sociedade e do Estado; (Regulamento) (Vide Lei nº 12.527, de 2011)

XXXIV - são a todos assegurados, independentemente do pagamento de taxas:

a) o direito de petição aos Poderes Públicos em defesa de direitos ou contra ilegalidade ou abuso de poder;

b) a obtenção de certidões em repartições públicas, para defesa de direitos e esclarecimento de situações de interesse pessoal;

XXXV - a lei não excluirá da apreciação do Poder Judiciário lesão ou ameaça a direito;

XXXVI - a lei não prejudicará o direito adquirido, o ato jurídico perfeito e a coisa julgada;

XXXVII - não haverá juízo ou tribunal de exceção;

XXXVIII - é reconhecida a instituição do júri, com a organização que lhe der a lei, assegurados:

a) a plenitude de defesa;

b) o sigilo das votações;

c) a soberania dos veredictos;

d) a competência para o julgamento dos crimes dolosos contra a vida;

XXXIX - não há crime sem lei anterior que o defina, nem pena sem prévia cominação legal;

XL - a lei penal não retroagirá, salvo para beneficiar o réu;

XLI - a lei punirá qualquer discriminação atentatória dos direitos e liberdades fundamentais;

XLII - a prática do racismo constitui crime inafiançável e imprescritível, sujeito à pena de reclusão, nos termos da lei;

XLIII - a lei considerará crimes inafiançáveis e insuscetíveis de graça ou anistia a prática da tortura , o tráfico ilícito de entorpecentes e drogas afins, o terrorismo e os definidos como crimes hediondos, por eles respondendo os mandantes, os executores e os que, podendo evitá-los, se omitirem; (Regulamento)

XLIV - constitui crime inafiançável e imprescritível a ação de grupos armados, civis ou militares, contra a ordem constitucional e o Estado Democrático;

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

FUNDAMENTOS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO HUMANA NOS SEUS ASPECTOS BIOQUÍMICOS, FISIOLÓGICOS E DAS NECESSIDADES NUTRICIONAIS NOS DIFERENTES CICLOS DA VIDA (GESTANTE, INFÂNCIA, ADOLESCÊNCIA, ADULTA E ENVELHECIMENTO); PRINCÍPIOS NUTRICIONAIS - DIGESTÃO, ABSORÇÃO, TRANSPORTE E EXCREÇÃO DE NUTRIENTES

Fundamentos bioquímicos e fisiológicos da nutrição humana

- **Macronutrientes e sua função energética e plástica**

A nutrição humana se organiza a partir de um conjunto de substâncias químicas presentes nos alimentos, denominadas nutrientes, que o organismo utiliza para produzir energia, construir e renovar tecidos e regular processos metabólicos. Os macronutrientes — carboidratos, lipídios e proteínas — são assim chamados porque o organismo os requer em quantidades relativamente grandes, medidas em gramas por dia, em contraste com os micronutrientes, exigidos em miligramas ou microgramas. Cada macronutriente desempenha funções específicas que se complementam, de modo que nenhum deles pode substituir integralmente o papel dos demais.

Carboidratos e sua centralidade energética

Os carboidratos constituem a principal fonte energética imediata do organismo, sendo convertidos em glicose, substrato preferencial do sistema nervoso central e das hemácias. Classificam-se em simples, como monossacarídeos e dissacarídeos de absorção rápida, e complexos, como os polissacarídeos amiláceos e as fibras alimentares, cuja digestão é mais lenta e cujo efeito sobre a glicemia é mais gradual. Cada grama de carboidrato fornece aproximadamente 4 quilocalorias, valor que serve de referência para o cálculo do valor energético total de uma dieta. As fibras alimentares, embora não sejam absorvidas como fonte energética relevante, cumprem papel fundamental na motilidade intestinal, na modulação da microbiota colônica e na redução da velocidade de absorção de açúcares e lipídios.

Lipídios como reserva energética e componentes estruturais

Os lipídios representam a forma mais concentrada de energia química do organismo, fornecendo cerca de 9 quilocalorias por grama, mais que o dobro do valor energético de carboidratos e proteínas. Além da função energética, os lipídios compõem as membranas celulares, participam da síntese de hormônios esteroides e veiculam as vitaminas lipossolúveis. Os ácidos graxos se dividem em saturados, monoinsaturados e poli-insaturados, estes últimos incluindo os ácidos graxos essenciais que o organismo humano não sintetiza e que precisam, portanto, ser obtidos pela alimentação.

- **Proteínas, aminoácidos e função plástica**

As proteínas exercem função predominantemente plástica, ou seja, estrutural e reparadora, participando da formação de tecidos, enzimas, anticorpos e diversos hormônios. São constituídas por cadeias de aminoácidos, dos quais nove são classificados como essenciais no ser humano adulto, por não poderem ser sintetizados endogenamente em quantidade suficiente. A qualidade de uma proteína alimentar é avaliada pela presença e proporção desses aminoácidos essenciais, sendo as proteínas de origem animal geralmente consideradas de alto valor biológico, enquanto proteínas vegetais isoladas costumam apresentar um ou mais aminoácidos limitantes, o que pode ser compensado pela combinação de diferentes fontes vegetais ao longo do dia.

Balanço nitrogenado e turnover proteico

O estado nutricional proteico de um indivíduo pode ser avaliado pelo balanço nitrogenado, que compara o nitrogênio ingerido com o nitrogênio excretado, principalmente pela urina. Um balanço nitrogenado positivo indica retenção de nitrogênio, situação desejável durante o crescimento, a gestação ou a recuperação de processos catabólicos. Já um balanço negativo, em que a excreção supera a ingestão, caracteriza perda de massa proteica corporal, podendo ocorrer em jejum prolongado, doenças consumptivas ou estados hipercatabólicos. O organismo mantém constante renovação de suas proteínas teciduais, processo conhecido como turnover proteico, em que a síntese e a degradação ocorrem simultaneamente em intensidade variável conforme o tecido e a condição fisiológica.

Micronutrientes e sua função reguladora

Ao lado dos macronutrientes, vitaminas e minerais compõem o grupo dos micronutrientes, exigidos em quantidades muito menores, porém igualmente indispensáveis ao funcionamento do organismo. As vitaminas dividem-se em lipossolúveis, que dependem da presença de gordura na dieta e dos mecanismos de absorção lipídica para serem veiculadas, e hidrossolúveis, de absorção mais direta e menor capacidade de armazenamento corporal, o que as torna mais suscetíveis a deficiências em curto prazo quando a ingestão se torna insuficiente. Os minerais, por sua vez, participam desde a formação de estruturas rígidas, como ossos e dentes, até a condução de impulsos nervosos e a manutenção do equilíbrio hidroeletrolítico, atuando ainda

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.

como cofatores de inúmeras reações enzimáticas essenciais ao metabolismo energético. A água, embora frequentemente tratada à parte, constitui o componente mais abundante do corpo humano e o meio no qual se processam praticamente todas as reações bioquímicas, participando ativamente da regulação térmica e do transporte de substâncias entre os compartimentos corporais.

A tabela apresentada abaixo compara os três macronutrientes quanto à função predominante, ao rendimento energético e à principal forma de armazenamento corporal, auxiliando a compreensão de como cada um contribui de maneira distinta e complementar para o equilíbrio metabólico.

Macronutriente	Função predominante	Rendimento energético	Forma de armazenamento
Carboidratos	Energética imediata	Aproximadamente 4 kcal/g	Glicogênio hepático e muscular
Lipídios	Energética de reserva e estrutural	Aproximadamente 9 kcal/g	Tecido adiposo
Proteínas	Plástica e reguladora	Aproximadamente 4 kcal/g	Massa muscular e visceral

Observa-se, a partir do quadro, que apenas os lipídios possuem uma forma de armazenamento corporal praticamente ilimitada em condições normais, o tecido adiposo, enquanto o glicogênio corporal é limitado e se esgota em poucas horas de jejum, e a utilização de proteínas como fonte energética representa, na prática, o consumo da própria estrutura corporal, razão pela qual esse macronutriente não deve ser considerado reserva energética fisiológica desejável.

Necessidades nutricionais ao longo dos ciclos da vida

- **Especificidades da gestação e da infância**

As necessidades nutricionais variam de modo expressivo conforme a fase do ciclo vital, refletindo diferenças nas taxas de crescimento, na composição corporal e nas demandas metabólicas de cada período. Durante a gestação, há aumento das exigências energéticas e de praticamente todos os micronutrientes, com destaque para ferro, ácido fólico, cálcio e iodo, nutrientes diretamente relacionados à formação de tecidos fetais, à expansão do volume sanguíneo materno e à prevenção de malformações do tubo neural. O incremento energético recomendado não é uniforme ao longo da gestação, sendo discreto no primeiro trimestre e mais acentuado no segundo e no terceiro, acompanhando o ritmo de crescimento fetal e placentário.

Na infância, as necessidades nutricionais por quilograma de peso corporal são proporcionalmente maiores que as do adulto, em razão das elevadas taxas de crescimento linear, ganho de massa magra e desenvolvimento neurológico. Essa fase exige atenção especial à adequação de proteínas de alto valor biológico, ferro e zinco, cuja carência compromete tanto o crescimento físico quanto o desenvolvimento cognitivo. A introdução alimentar complementar, realizada de forma gradual e diversificada a partir do momento oportuno, constitui etapa determinante para a formação de hábitos alimentares saudáveis e para a oferta adequada de micronutrientes antes pouco presentes na dieta exclusivamente láctea.

- **Adolescência e fase adulta**

A adolescência caracteriza-se por um segundo surto de crescimento acelerado, conhecido como estirão puberal, acompanhado de maturação sexual e mudanças significativas na composição corporal, com acúmulo diferenciado de massa magra e massa adiposa entre os sexos. As necessidades energéticas e de cálcio atingem, nesse período, valores próximos aos máximos observados ao longo de toda a vida, já que grande parte da massa óssea definitiva é constituída até o final da adolescência e início da fase adulta jovem. O ferro também assume relevância particular, tanto pelo crescimento da massa muscular quanto, no sexo feminino, pelo início das perdas menstruais regulares.

Estabilidade relativa da fase adulta

Na fase adulta, cessado o crescimento linear, as necessidades nutricionais tendem a se estabilizar, sendo determinadas principalmente pelo gasto energético total, que resulta da soma do metabolismo basal, do efeito térmico dos alimentos e da atividade física. O metabolismo basal representa a maior fração do gasto energético diário na maioria dos indivíduos e é influenciado por fatores como massa magra corporal, idade, sexo e condições hormonais. A manutenção do equilíbrio energético, em que a ingestão calórica se aproxima do gasto total, constitui princípio central para a preservação do peso corporal e da composição corporal ao longo dessa fase prolongada do ciclo vital.

As necessidades nutricionais individuais, em qualquer fase do ciclo vital, não decorrem apenas da idade cronológica, mas também de variáveis como sexo, composição corporal, nível de atividade física e condições fisiológicas específicas, o que explica por que as referências nutricionais utilizadas na prática clínica e na saúde pública são expressas como faixas de adequação para grupos populacionais, e não como valores únicos aplicáveis indistintamente a todos os indivíduos de uma mesma idade. Essa variabilidade é particularmente evidente na comparação entre homens e mulheres adultos de peso semelhante, já que a maior proporção de massa magra geralmente observada no sexo masculino eleva o gasto energético basal correspondente, enquanto mulheres em idade reprodutiva mantêm exigência diferenciada de ferro em razão das perdas menstruais cíclicas.

Esta é uma amostra grátis da apostila. Adquira o material com desconto clicando aqui.