



Prefeitura Municipal de Ibirajú/ES

**CONCURSO PÚBLICO
Nº 001/2015**



Nutricionista

Tarde

Organizadora:



Exigências da vida moderna

Dizem que todos os dias você deve comer uma maçã por causa do ferro.

E uma banana pelo potássio.

E também uma laranja pela vitamina C. Uma xícara de chá verde sem açúcar para prevenir a diabetes.

Todos os dias deve-se tomar ao menos dois litros de água. E uriná-los, o que consome o dobro do tempo.

Todos os dias deve-se tomar um *Yakult* pelos lactobacilos (que ninguém sabe bem o que é, mas que aos bilhões, ajudam a digestão). Cada dia uma Aspirina, previne infarto. Uma taça de vinho tinto também. Uma de vinho branco estabiliza o sistema nervoso. Um copo de cerveja, para... não lembro bem para o que, mas faz bem. O benefício adicional é que se você tomar tudo isso ao mesmo tempo e tiver um derrame, nem vai perceber.

Todos os dias deve-se comer fibra. Muita, muitíssima fibra. Fibra suficiente para fazer um pulôver.

Você deve fazer entre quatro e seis refeições leves diariamente. E nunca se esqueça de mastigar pelo menos cem vezes cada garfada. Só para comer, serão cerca de cinco horas do dia...

E não esqueça de escovar os dentes depois de comer. Ou seja, você tem que escovar os dentes depois da maçã, da banana, da laranja, das seis refeições e enquanto tiver dentes, passar fio dental, massagear a gengiva, escovar a língua e bochechar com Plax. Melhor, inclusive, ampliar o banheiro e aproveitar para colocar um equipamento de som, porque entre a água, a fibra e os dentes, você vai passar ali várias horas por dia.

Há que se dormir oito horas por noite e trabalhar outras oito por dia, mais as cinco comendo são vinte e uma.

Sobram três, desde que você não pegue trânsito. As estatísticas comprovam que assistimos três horas de TV por dia.

Menos você, porque todos os dias você vai caminhar ao menos meia hora (por experiência própria, após quinze minutos dê meia volta e comece a voltar, ou a meia hora vira uma).

E você deve cuidar das amigadas, porque são como uma planta: devem ser regadas diariamente, o que me faz pensar em quem vai cuidar delas quando eu estiver viajando.

Deve-se estar bem informado também, lendo dois ou três jornais por dia para comparar as informações.

Ah! E o sexo! Todos os dias, tomando o cuidado de não se cair na rotina. Há que ser criativo, inovador para renovar a sedução. Isso leva tempo – e nem estou falando de sexo tântrico.

Também precisa sobrar tempo para varrer, passar, lavar roupa, pratos e espero que você não tenha um bichinho de estimação. Na minha conta são 29 horas por dia.

A única solução que me ocorre é fazer várias dessas coisas ao mesmo tempo! Por exemplo, tomar banho frio com a boca aberta, assim você toma água e escova os dentes. Chame os amigos junto com os seus pais. Beba o vinho, coma a maçã e a banana junto com a sua mulher... na sua cama.

Ainda bem que somos crescidinhos, senão ainda teria um Danoninho e se sobrassem 5 minutos, uma colherada de leite de magnésio.

Agora tenho que ir.

É o meio do dia, e depois da cerveja, do vinho e da maçã, tenho que ir ao banheiro.

E já que vou, levo um jornal... Tchau!

Viva a vida com bom humor!!!

(VERÍSSIMO, Luís Fernando. Exigências da vida moderna. Disponível em <http://pensador.uol.com.br/frase/MzI3NDUz/> Acesso em: 01/11/2015. Adaptado.)

01

Considerando-se as características que definem o gênero textual crônica, quais podem ser encontradas no texto de Luís Fernando Veríssimo?

- A) Presença de reflexões de cunho pessoal e utilização do discurso indireto livre.
- B) Interlocução constante com leitor e a abordagem de acontecimentos cotidianos.
- C) Presença de argumentação objetiva e de coloquialismo na fala das personagens.
- D) Gênero narrativo ficcional e linguagem predominantemente formal e conotativa.

02

No texto, o cronista trata de um tema contemporâneo que diz respeito, sobretudo, à(ao)

- A) preocupação com dietas impossíveis de serem seguidas.
- B) desperdício de tempo com complexos hábitos de higiene.
- C) excesso de tarefas que a vida moderna impõe às pessoas.
- D) falta de tempo para execução das habituais tarefas domésticas.

03

No fragmento *“Todos os dias deve-se comer fibra. Muita, muitíssima fibra. Fibra suficiente para fazer um pulôver.”* (6º§), é possível inferir, de acordo com o contexto, que o termo *“pulôver”* pertence ao campo semântico do(s)

- A) vegetais. B) vestuário. C) alimentos. D) medicamentos.

04

Acerca das ideias do texto, analise as afirmativas, marque **V** para as verdadeiras e **F** para as falsas.

- () O título atribuído ao texto pressupõe que o excesso de tarefas a que nos impomos cotidianamente é uma característica inerente à sociedade contemporânea, para a qual o tempo parece passar de forma inexorável.
() Ao contabilizar as horas que se gasta para realizar todos os compromissos diários, o narrador evidencia que as pessoas estão tendo menos dificuldades para cumprir sua jornada dentro das vinte e quatro horas do dia.
() Ao citar as marcas Plax, Yakult, Aspirina e Danoninho, o narrador chama a atenção para o aspecto persuasivo da propaganda que incita as pessoas a consumir certos produtos, muitas vezes, sem refletir a respeito.
() O narrador relata a realização simultânea de diversas ações esdrúxulas para mostrar que as pessoas, em sua maioria, se tornaram “escravas” do relógio, ao buscar fazer menos coisas em um maior tempo possível.
() A crônica nos faz pensar sobre até que ponto nos submetemos e nos deixamos influenciar por modismos, consumos e regras ditadas por padrões impostos pela sociedade moderna, tolhendo nossa liberdade de escolha.

A sequência está correta em

- A) F, V, V, V, F. B) V, F, V, V, F. C) V, F, V, F, V. D) F, F, V, F, V.

05

Relacione adequadamente o nome da figura de linguagem ao seu respectivo exemplo.

1. *“Você deve fazer entre quatro e seis refeições leves diariamente.”* (7º§)
2. *“Há que se dormir oito horas por noite e trabalhar outras oito por dia...”* (9º§)
3. *“Ainda bem que somos crescidinhos, senão ainda teria um Danoninho...”* (17º§)
4. *“E você deve cuidar das amigadas, porque são como uma planta...”* (12º§)
5. *“Todos os dias deve-se comer fibra. Muita, muitíssima fibra. Fibra suficiente para fazer um pulôver.”* (6º§)

- () Antítese.
() Metáfora.
() Gradação.
() Metonímia.
() Comparação.

A sequência está correta em

- A) 5, 3, 1, 4, 2. B) 2, 4, 1, 5, 3. C) 1, 2, 4, 3, 5. D) 2, 1, 5, 3, 4.

06

Analise os trechos a seguir.

- I. *“Cada dia uma Aspirina, previne infarto.”* (5º§)
- II. *“Uma xícara de chá verde sem açúcar para prevenir a diabetes.”* (3º§)
- III. *“As estatísticas comprovam que assistimos três horas de TV por dia.”* (10º§)
- IV. *“Ainda bem que somos crescidinhos, senão ainda teria um Danoninho...”* (17º§)

Quais trechos contrariam as normas da linguagem padrão escrita?

- A) I, II, III e IV. B) I e II, apenas. C) I e III, apenas. D) II e IV, apenas.

07

Assinale a alternativa em que as modificações realizadas em II NÃO alteram a correção gramatical e/ou as ideias originais do texto em I.

- A) I. *“Cada dia uma Aspirina, previne infarto.”* (5º§)
II. Uma Aspirina, cada dia, previne infarte.
B) I. *“Ah! E o sexo! Todos os dias, tomando o cuidado de não se cair na rotina.”* (14º§)
II. Ah! E o sexo! Tomando o cuidado de não se cair na rotina, todos os dias.
C) I. *“Beba o vinho, coma a maçã e a banana junto com a sua mulher... na sua cama.”* (16º§)
II. Beba o vinho, coma a maçã e a banana junto com a sua mulher... na cama dela.
D) I. *“Por exemplo, tomar banho frio com a boca aberta, assim você toma água e escova os dentes.”* (16º§)
II. Por exemplo: tomar banho frio com a boca aberta; assim você toma água e escova os dentes.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

21

A maioria das técnicas de composição corporal utilizadas atualmente baseia-se em pressuposições, frequentemente derivadas da análise de esqueletos ou experimentalmente derivadas de estudos de observação. Alguns métodos são mais propensos à tendenciosidade do que outros. Assinale a alternativa que corresponde a um método duplamente indireto para análise da composição corporal.

- A) DEXA. C) Impedância bioelétrica.
B) Densitometria. D) Análise de ativação com nêutrons *in vivo*.

22

“A glicose pode ser formada no fígado e nos rins a partir de compostos que sofrem a _____. Alguns aminoácidos, especialmente _____, durante a inanição, são convertidos em glicose sem serem reciclados.” Assinale a alternativa que completa correta e sequencialmente a afirmativa anterior.

- A) glicogênese / leucina C) gliconeogênese / alanina
B) glicogênese / glutamina D) gliconeogênese / arginina

23

O método de Análise Qualitativa das Preparações do Cardápio (AQPC) para Unidades de Alimentação e Nutrição institucionais consiste na avaliação detalhada do cardápio, analisando a qualidade nutricional e sensorial das preparações. NÃO corresponde aos critérios e itens estabelecidos pelo AQPC:

- A) A presença de alimentos ricos em enxofre é analisada, pois deve ter sua oferta limitada na mesma refeição.
B) O aparecimento de frituras analisado de maneira isolada e associada aos dias com oferta de carnes gordurosas.
C) As técnicas de cocção empregadas nas preparações são analisadas, alertando para a monotonia e a repetição dessas técnicas.
D) A cor das preparações e os alimentos empregados no cardápio são analisados com intuito de apontar desde a combinação de cores à visualização da composição do prato.

24

Os distúrbios relacionados aos minerais íons são frequentes e podem ser causados por inúmeras condições clínicas. A hiponatremia, associada com euvolemia, inclui situações clínicas e hábitos alimentares. Assinale, a seguir, a alternativa que apresenta um hábito alimentar que NÃO desencadeia a hiponatremia.

- A) Excesso de ingestão de água. C) Baixo consumo de alimentos fontes de proteínas.
B) Excesso de ingestão de cerveja. D) Baixa ingestão de alimentos fontes de carboidrato.

25

Antioxidantes ajudam a proteger as células contra os efeitos prejudiciais do que é conhecido como radicais livres. Estes radicais livres são produzidos pelo metabolismo normal do corpo e por fatores como exposição a poluentes ambientais, estresse, má alimentação e atividade física intensa. Alguns micronutrientes atuam como antioxidantes. Assinale a alternativa que apresenta uma vitamina que NÃO possui ação antioxidante.

- A) Vitamina A. B) Vitamina C. C) Vitamina E. D) Vitamina K.

26

Estudos indicam que os óleos apenas adquirem propriedades prejudiciais à saúde quando o tratamento térmico ultrapassar uma determinada intensidade. Sendo assim, diversos países, inclusive o Brasil, consideram como critério (temperatura-limite) para o processo de fritura a temperatura de:

- A) 160°. B) 180°. C) 200°. D) 220°.

27

“A importância de considerar as interações que ocorrem entre drogas e nutrientes tem sido cada vez mais comprovada, embora os efeitos sejam possibilidades com variações de indivíduo para indivíduo. Considerando o medicamento *warfarina sódica* que tem indicação na prevenção primária e secundária do tromboembolismo venoso e na prevenção de acidente vascular cerebral, deve ser administrado longe de alimentos ricos na vitamina ____ pois diminui a absorção do fármaco.” Assinale a alternativa que completa corretamente a afirmativa anterior.

- A) A B) C C) D D) K

28

No planejamento físico do serviço de alimentação deve-se levar em consideração a distribuição de refeições aos diferentes tipos de usuários do serviço de alimentação. O sistema de distribuição centralizado é o mais indicado para os serviços de nutrição na área hospitalar. Sobre este tipo de sistema de distribuição das refeições, assinale a afirmativa correta.

- A) As refeições são porcionadas no mesmo local onde são preparadas e que apresenta a vantagem de melhor supervisão e controle por parte do nutricionista.
- B) As refeições são porcionadas na copa de distribuição em local diferente de onde são preparadas, apresentando a vantagem de ser mais prático e funcional.
- C) As refeições são porcionadas na copa de distribuição de cada andar do hospital, apresentando a vantagem de melhor conservação da temperatura dos alimentos.
- D) As refeições são porcionadas no mesmo local onde são preparadas e que apresenta a vantagem de menor risco de contaminação embora – menor racionalização do próprio sistema.

29

“A gestação é um período em que ocorrem várias alterações fisiológicas, com conseqüente aumento das demandas nutricionais, no intuito de promover o crescimento e o desenvolvimento adequado do feto e preparar a mulher para o parto e a lactação. Pode acontecer maior liberação do(a) _____ que estimula a secreção de aldosterona, promovendo a retenção de água e de sódio, gerando risco de hipertensão arterial na gestante.” Assinale a alternativa que completa corretamente a afirmativa anterior.

- A) cortisona
- B) renina-angiotensina
- C) Hormônio do Crescimento (GH)
- D) gonadotrofina coriônica humana

30

“Existe uma vitamina chamada Tiamina que é encontrada em muitos alimentos, sendo as carnes magras, o fígado, os peixes, o gérmen de trigo, os cereais integrais e o levedo, as fontes particularmente ricas. A sua deficiência origina uma doença que afeta as funções do sistema nervoso, do coração e do sistema digestivo.” A citação refere-se a qual doença?

- A) Pelagra.
- B) Beribéri.
- C) Escorbuto.
- D) Anemia perniciosa.

CONHECIMENTOS GERAIS

31

“Muito divulgada em versos de poesias e canções populares, o maior reservatório do Nordeste, a Barragem de _____ passa por uma das piores secas da história, que afeta a geração de energia elétrica, o abastecimento dos municípios da região e preocupa agricultores que dependem da água da barragem para a irrigação da produção de frutas.” Assinale a alternativa que completa corretamente a afirmativa anterior.

- A) Umari
- B) Serro Azul
- C) Santa Cruz
- D) Sobradinho

32

Finalmente estreou no Brasil em final de 2015 o filme “Chatô”, de Guilherme Fontes, uma epopeia cinematográfica de 20 anos de produção que captou mais de R\$ 85 milhões via leis de incentivo, o que gerou acusação de uso de recursos públicos sem apresentação do produto final e por irregularidades na aplicação desses mesmos recursos. O filme leva às telas a vida do político, jornalista e empresário *Assis Chateaubriand* (1892-1968): reconstrói episódios de sua vida como a proximidade com Getúlio Vargas, a criação do Masp e a chegada da televisão ao Brasil, com base na biografia homônima escrita por:

- A) Ruy Castro.
- B) Arlindo Silva.
- C) Fernando Morais.
- D) Ronaldo Costa Couto.

O trecho a seguir contextualiza o tema tratado nas questões de **33** a **35**. Leia-o atentamente.

“Os ataques em Paris na sexta-feira (13/11/2015) voltaram a colocar em foco o grupo extremista autodenominado ‘Estado Islâmico’ (EI), que assumiu a autoria dos atentados que mataram ao menos 129 e deixaram mais de 350 feridos. Com suas táticas brutais, que envolvem assassinatos em massa, sequestros de minorias religiosas e decapitações divulgadas pela *internet*, o grupo vem gerando uma onda de medo e ódio em todo o mundo.”

(Disponível em: http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/11/151114_estado_islamico_entenda_rb)

INSTRUÇÕES

1. Material a ser utilizado: caneta esferográfica de tinta azul ou preta, feita de material transparente e de ponta grossa. Os objetos restantes devem ser colocados em local indicado pelo fiscal da sala, inclusive aparelho celular desligado e devidamente identificado.
2. Não é permitida, durante a realização das provas, a utilização de máquinas calculadoras e/ou similares, livros, anotações, impressos ou qualquer outro material de consulta, protetor auricular, lápis, borracha ou corretivo. Especificamente, não é permitido que o candidato ingresse na sala de provas sem o devido recolhimento, com respectiva identificação, dos seguintes equipamentos: *bip*, telefone celular, *walkman*, agenda eletrônica, *notebook*, *palmtop*, *ipod*, *ipad*, *tablet*, *smartphone*, mp3, mp4, receptor, gravador, máquina de calcular, máquina fotográfica, controle de alarme de carro, relógio de qualquer modelo e etc.
3. Durante a prova, o candidato não deve levantar-se, comunicar-se com outros candidatos e fumar.
4. A duração da prova é de 03 (três) horas, já incluindo o tempo destinado à entrega do Caderno de Provas e à identificação – que será feita no decorrer da prova – e ao preenchimento do Cartão de Respostas (Gabarito).
5. Somente em caso de urgência pedir ao fiscal para ir ao sanitário, devendo no percurso permanecer absolutamente calado, podendo antes e depois da entrada sofrer revista através de detector de metais. Ao sair da sala no término da prova, o candidato não poderá utilizar o sanitário. Caso ocorra uma emergência, o fiscal deverá ser comunicado.
6. O Caderno de Provas consta de 30 (trinta) questões de múltipla escolha para os cargos de Nível Médio Técnico, Médio, Nível Médio com Habilitação para Modalidade Magistério e/ou Educação Infantil, Nível Fundamental Completo e Incompleto e 40 (quarenta) questões para os cargos de Nível Superior. Leia-o atentamente.
7. **As questões das provas objetivas são do tipo múltipla escolha, com 04 (quatro) opções (A a D) e uma única resposta correta.**
8. Ao receber o material de realização das provas, o candidato deverá conferir atentamente se o Caderno de Provas corresponde ao cargo a que está concorrendo, bem como se os dados constantes no Cartão de Respostas (Gabarito) que lhe foi fornecido estão corretos. Caso os dados estejam incorretos, ou o material esteja incompleto, ou tenha qualquer imperfeição, o candidato deverá informar tal ocorrência ao fiscal.
9. Os fiscais não estão autorizados a emitir opinião e prestar esclarecimentos sobre o conteúdo das provas. Cabe única e exclusivamente ao candidato interpretar e decidir.
10. O candidato poderá retirar-se do local de provas somente a partir dos 90 (noventa) minutos após o início de sua realização; contudo não poderá levar consigo o Caderno de Provas, sendo permitida essa conduta apenas no decurso dos últimos 30 (trinta) minutos anteriores ao horário previsto para o seu término.
11. Os 3 (três) últimos candidatos de cada sala somente poderão sair juntos. Caso o candidato insista em sair do local de aplicação das provas, deverá assinar um termo desistindo do Concurso Público e, caso se negue, deverá ser lavrado Termo de Ocorrência, testemunhado pelos 2 (dois) outros candidatos, pelo fiscal da sala e pelo Coordenador da Unidade.

RESULTADOS E RECURSOS

- As provas aplicadas, assim como os gabaritos preliminares das provas objetivas serão divulgados na *internet*, no endereço eletrônico www.consulplan.net, a partir das 16h00min do dia subsequente ao da realização das provas.
- O candidato que desejar interpor recursos contra os gabaritos oficiais preliminares das provas objetivas disporá de 02 (dois) dias úteis, a partir do dia subsequente à divulgação, em requerimento próprio disponibilizado no *link* correlato ao Concurso Público no endereço eletrônico www.consulplan.net.
- A interposição de recursos deverá ser feita via *internet*, através do Sistema Eletrônico de Interposição de Recursos, com acesso pelo candidato ao fornecer dados referentes à sua inscrição apenas no prazo recursal à CONSULPLAN, conforme disposições contidas no endereço eletrônico www.consulplan.net, no *link* correspondente ao Concurso Público. Será disponibilizado um ponto de acesso à *internet* para o candidato na sede da Prefeitura Municipal, no endereço Rua dos Curiós – Erecina M Pagiola, CEP: 29.670-000, Ibirapu/ES, no horário de 12h00min as 18h00min.