

Aula 00 (Somente PDF)
*EBSERH (Nutricionista) Conhecimentos
Específicos*

Autor:
Amanda Menon Machado

16 de Abril de 2025

APRESENTAÇÃO

Olá, **Coruja!**

Tudo bem? 😊

O seu edital foi lançado e a **equipe de Nutrição do Estratégia Saúde** vai te ajudar a conquistar a tão sonhada aprovação.

Qual o primeiro passo? **Conhecer a sua banca!**

Preparamos um super **Raio-X estratégico** dos assuntos mais cobrados pela **banca FGV** nas últimas provas realizadas!



TJ/MS - TÉCNICO DE NÍVEL SUPERIOR - NUTRICIONISTA - 2024	
CONTEÚDO	NÚMERO DE QUESTÕES
Nutrientes	6
Unidades de Alimentação e Nutrição	5
Dietoterapia nas enfermidades	4
Casos clínicos (ciclos de vida)	3
Segurança Alimentar	3
Técnica Dietética	3
Ética e legislação profissional	3
Saúde Pública	2
Guias alimentares	1
EAN	1
Microbiologia de alimentos	1
Epidemiologia	1
Cálculo VCT	1



SES/MT - NUTRICIONISTA - 2024

CONTEÚDO	NÚMERO DE QUESTÕES
Unidades de Alimentação e Nutrição	6
Nutrientes	5
Dietoterapia nas enfermidades	4
Características dos alimentos	4
Microbiologia de alimentos	3
Avaliação Nutricional	3
Técnica Dietética	2
DRIs	1
Gestação	1
Nutrição na atividade física	1
EAN	1
Ética e legislação profissional	1
Cálculo VCT	1



PREFEITURA DE CARAGUATATUBA/SP - NUTRICIONISTA - 2024

CONTEÚDO	NÚMERO DE QUESTÕES
UAN (controle higiênico-sanitário)	6
Dietoterapia nas enfermidades	6
Assistência à saúde	4
Nutrientes	3
Segurança alimentar	3
EAN	2
Características dos alimentos	2
Ética e legislação profissional	2
DRIs	1

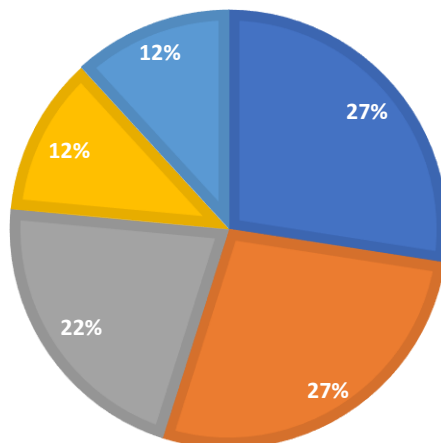


Confira no gráfico a seguir os **5 assuntos mais cobrados pela banca FGV** atualmente:



TOP 5 ASSUNTOS MAIS COBRADOS PELA BANCA FGV EM 2024

■ Nutrientes ■ Dietoterapia ■ UAN ■ SAN ■ Características dos alimentos



Agora você já sabe as matérias com maior peso nas provas realizadas pela banca para direcionar seu estudo. Você encontrará mais detalhes sobre os conteúdos mais cobrados no nosso curso.

Estamos aqui para direcionar o seu estudo de forma certa.

Acredite! Com o **nosso material**, você **ganha tempo e consegue estudar no pós-edital de forma direcionada!**

Você já está no caminho certo e **estaremos juntos nessa jornada!**



CORUJINHA APROVADA!



**CORUJA
APROVADA**

**VEJA OS DEPOIMENTOS DE QUEM ESTUDOU PELO NOSSO MATERIAL E FOI APROVADO EM CERTAMES
ORGANIZADOS PELA BANCA!**

Rebekka Fernandes Dantas

Aprovada em 7º lugar no concurso SEMSA Manaus para Nutricionista



“Depois que me tornei aluna do Estratégia eu já estava com uma certa experiência e ritmo para estudar para concursos, mas com certeza as videoaulas foram um diferencial e me ajudaram bastante. Em muitos momentos pensei em desistir. É uma trajetória que exige dedicação, disciplina e é muito cheia de altos e baixos. Tudo leva tempo e muitas coisas não dependem apenas de você. Para aqueles que estão iniciando os estudos, não se compare aos outros, avalie as suas próprias dificuldades, considere o tempo que tem, as próprias obrigações e realidade e faça o que for possível, sem se cobrar tanto.”

José Eduardo de Silva da Lima

Aprovado em 9º lugar no concurso SEMSA Manaus para Nutricionista



“Apesar de gostar de estudar para provas, muitas vezes pensava que aquilo não era para mim, que não tinha capacidade de passar em um concurso, que era burro, que não conseguia me manter calmo na hora da prova. Mas sabia que tudo na vida é difícil, e não via outro caminho na minha vida a não ser esse, então botei na minha cabeça que iria lutar pela minha vaga, que iria decorar o que fosse preciso, estudar o que fosse preciso, e depois pensei “se tal pessoa consegue, por que eu não posso”? Às vezes a persistência e disciplina vencem o talento, e é nisso que precisamos nos apegar, pois é isso que nos dará força para aprender os assuntos, e assim ficar cada vez mais perto da aprovação. É essencial também estudar por bons materiais, que mostram ao concurseiro o que tem mais probabilidade de cair em prova.”

CONHEÇA OS CONTEÚDOS MAIS COBRADOS PELA BANCA

1. NUTRIENTES

CONCEITUANDO FIBRAS ALIMENTARES

As **fibras alimentares** podem ser classificadas segundo sua solubilidade em água como **solúveis** (β -glucanas, frutanos: inulina e frutooligossacarídeos - FOS; pectinas, gomas e uma fração da hemicelulose) e **insolúveis** (celulose, hemicelulose e lignina). Entretanto, a maioria dos alimentos contém componentes tanto solúveis como insolúveis em proporções variadas.

A resistência à digestão pelas enzimas encontradas no organismo humano impossibilita a utilização da fibra como fonte energética. Entretanto, a fibra exerce papéis importantes na manutenção da integridade do trato digestório e no controle da velocidade da absorção de nutrientes.



⇒ FIBRAS SOLÚVEIS

As **fibras solúveis**, representadas principalmente pela **pectina**, são encontradas na polpa das frutas, aveia e leguminosas. Em contato com moléculas de água, adquirem uma consistência **viscosa**, ou **gel**, exercendo efeitos metabólicos importantes. Na cavidade gástrica, a consistência viscosa das fibras solúveis promove a sensação de **saciedade**, auxiliando o controle da ingestão dos alimentos.

A velocidade de absorção da glicose é reduzida na presença de fibras solúveis no intestino delgado, resultando em menor pico glicêmico pós-prandial. Em diabéticos tipo 2, a **redução** na **glicemia** pós-prandial é acompanhada pela redução da secreção de insulina, contribuindo para minimizar os efeitos da



hiperinsulinemia. Além disso, as fibras solúveis reagem com sais biliares aumentando sua excreção nas fezes, atuando indiretamente na **redução** da concentração plasmática de **colesterol**.

⇒ FIBRAS INSOLÚVEIS

As **fibras insolúveis** são representadas principalmente pela **celulose** e **hemicelulose**. Encontradas principalmente em legumes, vegetais folhosos, farelos e cereais integrais, contribuem para a formação e o **volume fecal**, diminuindo a pressão intraluminal no cólon e **acelerando** o **trânsito intestinal**. Além disso, possuem uma consistência resistente que exige maior tempo de mastigação do alimento, estimulando a secreção salivar, que possui um importante papel protetor contra as cáries.

A **celulose** é o polissacarídeo principal na constituição da estrutura dos **vegetais**. É formada de cadeias retas e longas de unidades de glicose. Essas ligações não podem ser digeridas pelas enzimas digestivas humanas, permanecendo, então, a **celulose não-digerida**, e tornando-se uma importante fonte de **volume** da dieta. Os alimentos vegetais - frutas, verduras e legumes - são excelentes fontes, além dos cereais integrais e as leguminosas. Nos crustáceos, insetos e fungos, o amido resistente é chamado de **quitina**, que possui composição semelhante à celulose.



(FGV - SES-MT - 2024) As fibras alimentares são classificadas em solúveis e insolúveis e exibem inúmeros benefícios à saúde humana, quando são incorporadas adequadamente à dieta habitual. Quanto ao tema, analise as afirmativas a seguir:

- I. Gomas e mucilagens são classificadas como fibras insolúveis, e estão presentes em produtos integrais de trigo, favorecendo a diminuição do colesterol sanguíneo total.
- II. As fibras insolúveis podem aumentar a saciedade, auxiliando na perda de peso e podem, também, proteger contra o câncer de cólon. Lignina e celulose são exemplos dessas fibras.
- III. Entre as fibras solúveis mais importantes estão as betaglucanas, compostas por estrutura ramificada, com unidades de frutose. Aveia e cevada são fontes deste tipo de fibra.

Está correto o que se afirma em

- (A) I, apenas.
(B) II, apenas.



- (C) I e II, apenas.
(D) II e III, apenas.

Comentário:

I. INCORRETO. Gomas e mucilagens são classificadas como fibras solúveis, que ajudam na redução do colesterol sanguíneo ao formar um gel no intestino. Estão presentes em frutas cítricas e aveia.

II. CORRETO.

III. INCORRETO. As betaglucanas são fibras solúveis compostas por unidades de glicose, com estrutura não ramificada. São encontradas na aveia e na cevada e ajudam na redução do colesterol.

Gabarito: Letra B.



CLASSIFICAÇÃO	TIPOS DE FIBRA	ALIMENTOS	AÇÃO FISIOLÓGICA
Solúveis em água	Pectina Algumas hemiceluloses Polifenóis solúveis Gomas Mucilagens	Frutas cítricas; maçã, abacate; legumes; cevada; aveia e centeio	Retardam o esvaziamento gástrico, trânsito intestinal, absorção de glicose e lipídios; reduzem o colesterol
Insolúveis em água	Celulose Hemiceluloses Ligninas Amido resistente	Vegetais folhosos; grãos integrais e seus derivados (farelos); grandes quantidades no trigo e milho	Aceleram o trânsito intestinal; aumentam o peso das fezes.



Uma característica de cobrança da FGV é condensar os diversos nutrientes em uma única questão, como podemos observar a seguir.



(FGV - TJMS - 2024) Quanto à classificação e às fontes alimentares dos nutrientes, é correto afirmar que:

- (A) os lipídios são moléculas inorgânicas formadas a partir de ácidos graxos e éster. São classificados como lipídios simples os fosfolipídeos, os ácidos graxos, os glicolipídios e os triglicerídeos;
- (B) as fibras alimentares são classificadas como carboidratos digeríveis e absorvíveis. As insolúveis são encontradas em verduras e grãos integrais, enquanto as solúveis estão presentes nas polpas das frutas;
- (C) na absorção e na regulação de lipídios sanguíneos, as fibras solúveis se ligam à bilirrubina e reduzem a absorção das gorduras e colesterol, enquanto as fibras insolúveis diminuem especificamente o colesterol HDL;
- (D) as vitaminas hidrossolúveis são armazenadas em quantidades significativas no organismo, o que diminui a necessidade de seu suprimento diário. São distribuídas nas fases aquosas e lipídicas da célula, sendo excretadas pelas fezes;
- (E) as proteínas de baixo valor biológico são encontradas em alimentos de origem vegetal, onde não há o aproveitamento completo do nitrogênio em função da ausência ou da quantidade limitada de alguns aminoácidos essenciais.

Comentário:

Preste muita atenção em questões como essa! A banca geralmente traz inúmeras características de cada nutriente e um pequeno detalhe pode tornar a alternativa incorreta.

Letra A: **incorreto**. Os **LIPÍDIOS** são moléculas orgânicas formadas a partir de ácidos graxos e éster. São classificados como **lipídios simples** os ácidos graxos, enquanto os fosfolipídios, os glicolipídios e os triglicerídeos são **lipídios compostos**.

Letra B: **incorreto**. As **FIBRAS** são carboidratos não digeríveis!

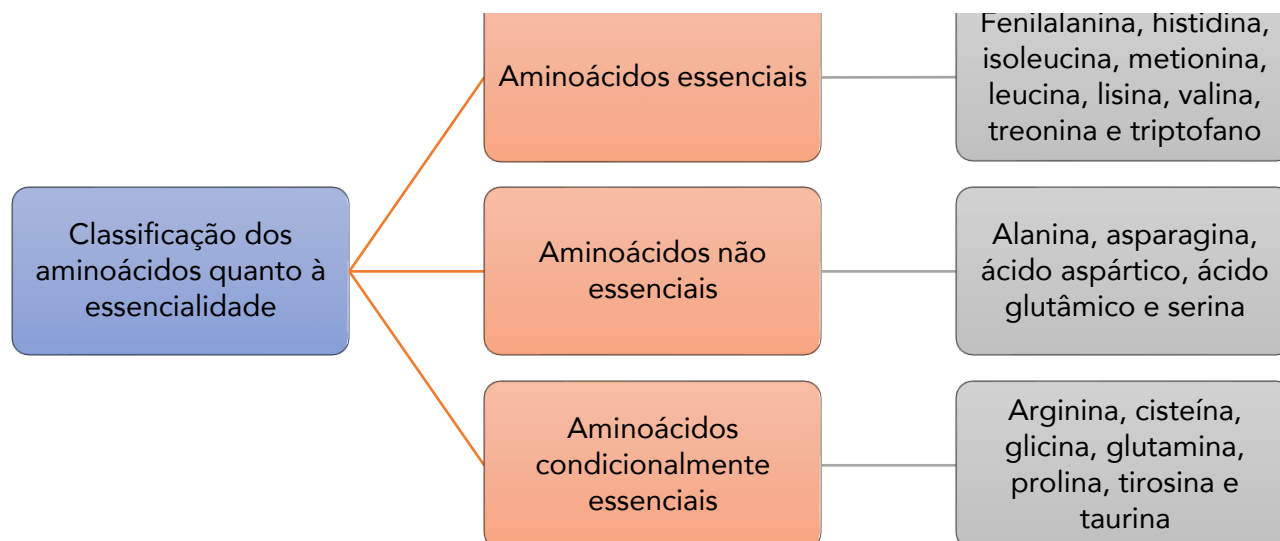
Letra C: **incorreto**. Na absorção e regulação dos lipídios sanguíneos, as fibras solúveis se ligam aos ácidos biliares e ajudam a reduzir a absorção de gorduras e colesterol. O **colesterol HDL** não é diminuído por meio das fibras insolúveis.

Letra D: **incorreto**. As **VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS** são excretadas pela urina e devem ser ingeridas diariamente.

Gabarito: Letra E. As **PROTEÍNAS DE BAIXO VALOR BIOLÓGICO** são aquelas que não contêm todos os aminoácidos essenciais em quantidades adequadas e são encontradas em alimentos de origem vegetal. Algumas plantas não têm certos **aminoácidos** essenciais ou os possuem em quantidades limitadas, o que impede o aproveitamento completo do nitrogênio.

E POR FALAR EM AMINOÁCIDOS...





Os **aminoácidos** se unem para formar uma proteína por meio de ligação peptídica que une o grupo carboxílico de um aminoácido ao grupo amino de outro. A **união** de dois aminoácidos forma um **dipeptídeo**; três aminoácidos formam um **tripeptídeo**, podendo uma **proteína** conter mais de 400 aminoácidos.

Os 21 **aminoácidos** foram classificados, do ponto de vista nutricional, em **essenciais** e **não essenciais**. Os 9 **aminoácidos essenciais** são aqueles cujos esqueletos de carbono não podem ser sintetizados em seres humanos e, por isso, devem ser fornecidos pela dieta. Esses aminoácidos são: *fenilalanina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptofano e valina*.

Os **aminoácidos não essenciais** – *alanina, asparagina, ácido aspártico, ácido glutâmico e serina* – podem ser sintetizados no organismo a partir de outros compostos nitrogenados. E os **condicionalmente essenciais** – *arginina, cisteína, glicina, glutamina, prolina, tirosina e taurina* – podem ser sintetizados a partir de outros aminoácidos e/ou sua síntese é limitada sob condições fisiopatológicas (por exemplo, situações de estresse em que o catabolismo intenso limita a capacidade tecidual de produzir glutamina).



Além dessas características, a FGV gosta de trazer à tona os aminoácidos de cadeia ramificada. Veja!

(FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) Nos seres humanos, 20 aminoácidos são responsáveis por formar todas as proteínas do corpo. Esses aminoácidos apresentam diversas variações entre eles, sendo uma delas a presença de uma cadeia ramificada. Assinale a opção que indica corretamente um aminoácido de cadeia ramificada.

- (A) Glicina.
- (B) Lisina.
- (C) Serina.
- (D) Metionina.
- (E) Valina.

Comentário:

Aminoácidos essenciais: isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina.

Entre eles, se incluem os **três aminoácidos de cadeia ramificada** (aquelas que possuem mais de duas extremidades, tendo a presença de, no mínimo, um carbono terciário ou quaternário): **leucina, valina e isoleucina**. Esses aminoácidos participam da regulação do balanço proteico corporal além de serem fonte de nitrogênio para a síntese de alanina e glutamina.

Gabarito: Letra E.



Histidina é considerada um **aminoácido essencial** em crianças;

Arginina: em condições normais, o organismo é capaz de produzi-la em quantidade adequada, entretanto, em determinadas situações clínicas (crianças em fase de desenvolvimento, gestantes e após situações de trauma físico, como cirurgias), observa-se um consumo aumentado desse aminoácido, de modo que exceda a capacidade do corpo de produzi-lo.

PREMONIÇÃO



Outro assunto queridinho da FGV que merece destaque é: **EQUILÍBRIO HIDROELETROLÍTICO**.

Sódio, cloro e potássio estão intimamente ligados, sendo o sódio – principal cátion – e o cloro – principal ânion – encontrados no líquido extracelular, e o potássio – principal cátion – no fluido intracelular. Aproximadamente 35 a 40% do sódio corporal está no esqueleto, e sua função consiste em regular o volume do plasma sanguíneo, contração muscular e a condução de impulsos nervosos.

Ao contrário da crença comum, o **suor** é **hipotônico** e contém uma quantidade relativamente pequena de sódio.

A quantidade de **sódio** absorvida pelo organismo é proporcional à quantidade consumida, sendo este mineral absorvido no intestino e posteriormente transportado para os rins, onde é filtrado e, depois, retorna à corrente sanguínea para manter níveis apropriados. As perdas acontecem pela urina (95%), fezes e suor.

O **potássio** é prontamente absorvido no intestino delgado. Cerca de 80 a 90% do potássio ingerido é excretado na urina; o restante é perdido nas fezes. Os rins mantêm os níveis séricos normais mediante sua habilidade de filtrar, reabsorver e excretar potássio sob a influência da *aldosterona*.

O **cloro** é quase completamente absorvido no intestino e excretado na urina e suor. A perda de cloreto iguala-se à perda de sódio. A perda excessiva pelo suor é minimizada pela *aldosterona*, a qual atua diretamente nas glândulas sudoríparas.

A função de sódio, cloro e potássio juntos refere-se ao **equilíbrio osmótico**, ao **equilíbrio ácido-básico** e ao **balanço e distribuição de água**. O corpo humano pode mover os eletrólitos para dentro ou para fora das células, para ajustar os níveis dos líquidos. A esse movimento, dá-se o nome de *equilíbrio eletrolítico* – essencial para manter a proporção dos líquidos entre as células.



(FGV - Prefeitura de Caragatatuba/2024) O equilíbrio hidroeletrólítico é essencial para o correto funcionamento das células. Distúrbios nesse sistema podem levar à disfunção celular que, se não forem corrigidos resultam em graves consequências. Sobre este tema, assinale a afirmativa correta.

- (A) O sódio (Na^+) é o principal cátion do fluido extracelular, regula o volume do plasma sanguíneo, e é excretado principalmente pela urina.
- (B) A absorção de água é feita de forma lenta, pois a mesma se move através das membranas por difusão e transporte ativo.
- (C) O potássio (K^+) é o principal cátion do fluido intracelular, atua no equilíbrio osmótico, e é excretado principalmente pelas fezes.
- (D) A água extracelular inclui, entre outros, a água do espaço intersticial, sendo a redução de suas quantidades nessa região denominada edema.
- (E) O cloreto (Cl^-) é o principal ânion do fluido intracelular, atua no equilíbrio ácido-base, e é excretado pelas fezes.

Comentário:

Gabarito: Letra A. Em condições normais, 90 a 95% do sódio é excretado pelos rins através da urina, e o restante é perdido por meio das fezes e do suor.

Letra B: incorreto. A absorção de água ocorre de forma rápida e eficiente, especialmente através do transporte ativo nos rins e no intestino delgado. A água pode se mover através das membranas por difusão simples, mas também ocorre transporte ativo.

Letra C: incorreto. A excreção de potássio se dá basicamente pelos rins (90%), e uma pequena quantidade eliminada pelas fezes e pelo suor.

Letra D: incorreto. Edema é caracterizado pelo **acúmulo** de líquidos entre os diversos tecidos e cavidades que compõem o corpo humano.

Letra E: incorreto. O cloreto é o principal ânion do fluido **extracelular** e é excretado principalmente pelos rins (95%), e o restante pelas fezes e pelo suor.

E, para finalizar os tópicos relativos à Nutrição Básica, não podemos deixar de falar das questões de **CÁLCULO**. Geralmente, a FGV traz ao menos uma questão de **cálculo básico dos macronutrientes**. Vamos praticar?



(FGV - TJ MS - 2024) Durante uma consulta nutricional, um adolescente questionou qual seria o total calórico de uma sobremesa. Considerando que 100g da preparação têm 12,4g de carboidratos, 4,2g de proteínas e 6,8g de lipídeos, o total calórico em uma porção de 50g é de:

- (A) 62,7 quilocalorias;
- (B) 63,8 quilocalorias;
- (C) 70,6 quilocalorias;
- (D) 127,6 quilocalorias;
- (E) 128 quilocalorias

Comentário:

CARBOIDRATOS: $12,4 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 49,6 \text{ kcal}$

PROTEÍNAS: $4,2 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 16,8 \text{ kcal}$

LIPÍDIOS: $6,8 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 61,2 \text{ kcal}$

VCT = $127,6 \text{ kcal} / 2 = 63,8 \text{ kcal}$

Gabarito: Letra B.

2. CARACTERÍSTICAS FÍSICO-QUÍMICAS DOS ALIMENTOS

As características físico-químicas dos alimentos são propriedades que podem ser avaliadas por meio de análises que determinam a composição química, a presença de contaminantes, entre outros aspectos. Tais características permitem conhecer a **composição nutricional, pH, umidade, acidez, presença de aditivos ou contaminantes, textura, nível de viscosidade, presença ou quantidade de agrotóxicos** e até mesmo **valores energéticos**.

Ao conhecê-las, é possível garantir que o produto que será oferecido ao consumidor esteja de acordo com os padrões legais para cada tipo de produto, evitando fraudes e/ou adulteração em suas características.



(FGV - SES-MT - 2024) No que concerne às características e valor nutritivo dos alimentos, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

() Em geral, os grãos possuem em torno de 20% de amido, 60% de proteínas de alto valor biológico, minerais como ferro não heme, além de possuírem baixo teor de lipídeos e colesterol.

() Os ovos são fontes de proteínas de alto valor biológico, pois apresentam todos os aminoácidos essenciais. Quanto aos lipídeos, os triglicerídeos são os mais abundantes.

() O leite é composto predominantemente por água e extrato seco. Entre as proteínas, as denominadas lactoalbuminas são as mais abundantes e apresentam baixa digestibilidade.

As afirmativas são, na ordem apresentada, respectivamente,

(A) V – V – F.

(B) F – V – V.

(C) F – V – F.

(D) F – F – F

Comentário:

(FALSO) Os grãos são excelentes fontes de carboidrato (70%), proteínas de BAIXO valor biológico (em torno de 10%) e vitaminas como tiamina e niacina.

(VERDADEIRO)

(FALSO) As lactoalbuminas são proteínas solúveis em água que têm uma estrutura globular e são facilmente digeridas pelo sistema digestivo humano. Elas são consideradas de alta qualidade em termos de sua composição de aminoácidos e são facilmente absorvidas pelo corpo. Portanto, as lactoalbuminas não apresentam baixa digestibilidade, pelo contrário, são altamente digestíveis e contribuem para a qualidade nutricional do leite.

Gabarito: Letra C.

Sabemos que os **NUTRIENTES** são substâncias químicas essenciais para o funcionamento do organismo humano, divididos em macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) e micronutrientes (vitaminas e minerais). Cada grupo apresenta características químicas distintas que influenciam sua digestão, absorção, metabolismo e funções biológicas.



Os **carboidratos** são compostos por carbono, hidrogênio e oxigênio, sendo classificados em monossacarídeos, oligossacarídeos e polissacarídeos. As **proteínas**, formadas por aminoácidos, contêm carbono, hidrogênio, oxigênio e nitrogênio, desempenhando papel estrutural e funcional. Os **lipídios**, insolúveis em água, são constituídos por ácidos graxos e glicerol, atuando como reserva energética e isolantes térmicos.

Entre os micronutrientes, as **vitaminas** são compostos orgânicos necessários em pequenas quantidades, enquanto os **minerais**, de natureza **inorgânica**, participam de diversas reações metabólicas e estruturais. A compreensão dessas características é essencial para o estudo da biodisponibilidade e interação entre os nutrientes, com impacto direto na saúde humana.



Veja como pode aparecer na prova:

(FGV – TJ MS - 2024) As características químicas de cada nutriente norteiam o entendimento sobre as vias metabólicas e suas funções no organismo. Quanto a tal contexto, é correto afirmar que:

- (A) os esteroides são exemplos de lipídeos, formados por duas cadeias hidrocarbonadas planas e uma hidroxila. Lignina, colesterol e clorofila são exemplos de esteroides, que se localizam na parede celular de células vegetais, e conferem rigidez às mesmas;
- (B) fosfolipídios, moléculas lipídicas que compõem a membrana plasmática, são compostas por longas cadeias de ácido graxo (hidrofóbicas), ligadas a um grupo altamente polar (hidrofílico). Dessa forma, o fosfolipídio é caracterizado como anfipático;
- (C) as proteínas são constituídas por aminoácidos, conectados por inúmeras ligações peptídicas. Os aminoácidos são formados por ácido hidroxílico, grupamento amônia e um átomo de oxigênio, ligados a um carbono central, chamado de beta ou quiral;
- (D) os carboidratos são formados por átomos de carbono, nitrogênio e oxigênio. Enquanto os monossacarídeos não podem ser hidrolisados em uma forma mais simples, os oligossacarídeos apresentam estruturas complexas e poliméricas, sendo a celulose um exemplo;
- (E) os polipeptídios são compostos por três unidades de aminoácidos, conectados por meio de um ácido carboxílico. Estão presentes em alimentos de origem animal e vegetal, e seus aminoácidos essenciais são encontrados de forma abundante em verduras, legumes e frutas.

Comentário

Letra A: **incorreto**. Os esteroides são formados por **quatro anéis de carbono fundidos**. Além disso, a lignina e a clorofila não são esteroides, e a função de rigidez à parede celular é dada pela celulose, não pelo colesterol.

Gabarito: Letra B. Os fosfolipídios são moléculas anfipáticas, ou seja, possuem uma parte hidrofóbica (as cadeias de ácidos graxos) e uma parte hidrofílica (o grupo fosfato). Isso é fundamental para a formação das



membranas celulares, pois permite a formação de uma bicamada que funciona como uma barreira seletiva, essencial para a vida celular.

Letra C: **incorreto**. Os aminoácidos são compostos por um carbono alfa, ao qual estão ligados um grupo amino (NH_2), um grupo carboxila (COOH), um átomo de hidrogênio e uma cadeia lateral variável (grupo R), que determina a identidade do aminoácido.

Letra D: **incorreto**. Os carboidratos são formados por átomos de carbono, HIDROGÊNIO e oxigênio. A celulose é um polissacarídeo.

Letra E: **incorreto**. Os polipeptídeos são cadeias de aminoácidos conectados por ligações peptídicas. Além disso, os alimentos de origem vegetal e animal possuem aminoácidos, mas a quantidade de aminoácidos essenciais em verduras, legumes e frutas não é tão abundante quanto em fontes proteicas animais.

CARNES

Carne é definida como todo o músculo estriado que recobre o esqueleto, e também os demais órgãos de diferentes animais, sejam domésticos ou selvagens. Compreende tecido muscular, tecido conjuntivo e adiposo (e ósseo).

As carnes representam um dos principais grupos alimentares de origem animal, amplamente consumidos por sua elevada densidade nutricional e versatilidade culinária. Fontes importantes de proteínas de alto valor biológico, ferro heme, vitaminas do complexo B (especialmente B12), zinco e outros nutrientes essenciais, desempenham papel crucial na saúde humana.

No contexto da técnica dietética, a FGV pode abordar aspectos como classificação (vermelhas e brancas), cortes, métodos de conservação, alterações físico-químicas durante o preparo e impactos das técnicas culinárias na qualidade nutricional e sensorial. Além disso, pode considerar orientações de preparações seguras e adequadas às especificidades de diferentes populações, como crianças, idosos e indivíduos com restrições alimentares.



(FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) Quanto às características dos alimentos no que concerne aos conhecimentos inerentes à Técnica dietética, leia as asserções a seguir:

I. O tecido conjuntivo amarelo presente nas carnes é composto principalmente por colágeno, tem aspecto brilhante e amacia a mesma, sobretudo quando submetida em calor seco, uma vez que o colágeno transforma-se em elastina.

II. A presença de tecido adiposo melhora a suculência e potencializa a rigidez da carne. Ademais, este tecido se funde posteriormente à coagulação das proteínas, evitando a perda de gordura após a completa cocção do alimento.

III. Na carne bovina, os pigmentos responsáveis pela cor vermelha são a hemoglobina e a mioglobina. A hemoglobina, durante o cozimento decompõe-se em hematina, de cor marrom.

Está correto o que se afirma em:

(A) I, apenas.

(B) II, apenas.

(C) III, apenas.

(D) I e II, apenas.

(E) I e III, apenas.

Comentário:

I. INCORRETO. O **tecido conjuntivo amarelo** não é composto por colágeno, mas sim por **elastina**, que é resistente ao calor e não amacia a carne. O colágeno, presente em maior quantidade no tecido conjuntivo branco, é que se transforma em gelatina quando submetido ao calor úmido, contribuindo para a maciez.

II. INCORRETO. O **tecido adiposo** melhora a **suculência** e o **sabor** da carne, mas não está associado à sua rigidez. Além disso, durante a cocção, o tecido adiposo se funde, mas não é correto dizer que evita a perda de gordura após a cocção do alimento.

III. CORRETO. A **cor vermelha** da carne bovina é conferida principalmente pela **mioglobina**, e em menor grau pela **hemoglobina**. Durante o cozimento, a hemoglobina se decompõe em hematina, que apresenta coloração marrom.

Gabarito: Letra C.

ALTERAÇÕES INDESEJÁVEIS NOS ALIMENTOS

A **VIDA ÚTIL** de um produto alimentício é aumentada quando se criam condições para **reduzir** e retardar as alterações e reações que levam à sua **degradação**. Tais alterações são modificações que podem ocorrer, danificando parcial ou totalmente as características físicas, químicas e nutricionais que resultam em um alimento inadequado ou indesejável. Vejamos as principais **causas** dessas alterações:





REAÇÕES QUÍMICAS NÃO ENZIMÁTICAS

- **Ranço oxidativo:** ocorre em alimentos ricos em lipídios (gorduras e óleos), caracterizado pela oxidação dos ácidos graxos insaturados, resultando na formação de compostos que alteram o sabor, o odor e a qualidade do alimento, tornando-o desagradável e impróprio para consumo.
- **Escurecimento químico:** resulta na formação de compostos pigmentados que alteram a cor do produto, como a *reação de Maillard*, a *caramelização* e a *reação com ácido ascórbico*.

DECOMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS PELA AÇÃO DE MICRORGANISMOS

- ocorre quando bactérias, fungos (bolores e leveduras) ou outros microrganismos utilizam nutrientes do alimento como fonte de energia e substrato para sua multiplicação, resultando na degradação dos componentes do alimento e na formação de produtos indesejáveis, como compostos tóxicos, gases, odores e alterações na textura e aparência.

DECOMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS PELA AÇÃO DE ENZIMAS

- ocorre devido à atuação de enzimas naturalmente presentes nos alimentos ou liberadas por microrganismos. Essas enzimas catalisam reações químicas que resultam na degradação dos principais componentes alimentares, como proteínas, carboidratos e lipídios, provocando alterações na textura, cor, sabor e qualidade geral do produto.

ALTERAÇÕES CAUSADAS POR

- **Insetos e roedores:** ação direta durante o consumo, armazenamento ou transporte dos alimentos, o que compromete a qualidade causando danos físicos, contaminação microbiológica e perda do valor nutricional, além de apresentarem risco à saúde.
- **Danos físicos:** impactos, pressão, cortes, abrasão e outras ações mecânicas que afetam sua integridade estrutural.





(FGV - SES-MT - 2024) Quanto às modificações químicas, físicas e biológicas que podem ocorrer nos alimentos, assinale a afirmativa correta.

- (A) O ranço oxidativo deve ser diferenciado do ranço hidrolítico, pois o último é resultante da ação de enzimas, que hidrolisam o triglicerídeo, liberando ácidos graxos livres.
- (B) O escurecimento químico resulta de várias reações químicas que geram pigmentos escuros, denominados melaninas, os quais garantem a cor característica do caramelo.
- (C) Agentes físicos como o ar, a luz, o calor e o frio não são capazes de ocasionar alterações organolépticas nos alimentos, e, portanto, não interferem na aceitabilidade do consumidor.
- (D) O ácido ascórbico é utilizado para a manutenção do aspecto translúcido de sucos cítricos concentrados, pois quando é refrigerado, em meio ácido, produz aldeídos incolores.

Comentário:

Gabarito: Letra A. O **RANÇO HIDROLÍTICO** ocorre devido à ação de enzimas que quebram os triglicerídeos e liberam ácidos graxos livres, que podem causar odores e sabores desagradáveis nos alimentos. Já o **RANÇO OXIDATIVO** envolve a oxidação dos ácidos graxos insaturados, levando à formação de compostos que também alteram o sabor e o odor do alimento.

Letra B: **incorreto.** O **ESCURECIMENTO QUÍMICO** relacionado ao caramelo não envolve a formação de melaninas, mas sim de outros compostos, como as melanoidinas. As melaninas são associadas ao escurecimento enzimático, como o escurecimento de frutas cortadas.

Letra C: **incorreto.** Agentes físicos como ar e luz podem causar oxidação, o calor pode provocar reações de Maillard, e o frio pode afetar a textura dos alimentos. Todas essas alterações podem impactar diretamente as características organolépticas e a aceitabilidade do produto pelo consumidor.

Letra D: **incorreto.** A principal função do **ÁCIDO ASCÓRBICO** está relacionada à prevenção da oxidação.

3. DIETOTERAPIA

Quando falamos em *Dietoterapia*, logo pensamos nas **DIETAS HOSPITALARES**, certo? Isso mesmo. Precisamos entender que elas são classificadas de acordo com sua consistência, composição e finalidade terapêutica.





⇒ **Dieta normal ou geral ou livre**

Indicações	Objetivos	Características	Alimentos permitidos	Alimentos contraindicados
Indivíduos que apresentam plena capacidade de alimentar-se, sem restrições a alimentos e consistência. É importante que os pacientes não apresentem alterações metabólicas importantes, além de não estarem em risco nutricional.	Contemplar os requerimentos nutricionais dos pacientes; preservar ou recuperar o estado nutricional do paciente.	Consistência sólida; fracionada em 5 a 6 refeições diárias; composição nutricional - normal em calorias (1600 a 2200 kcal), macro e micronutrientes , fibras : Carboidratos - 55 a 75% (60 a 80 g) Proteínas - 15 a 30% (80 a 100 g) Lipídios - 10 a 15% (180 a 300 g)	Todos os alimentos recomendados em uma alimentação saudável; os hábitos alimentares devem ser considerados.	Não há restrição. Considerar as recomendações para uma alimentação adequada: evitar alimentos ricos em gordura, sal e açúcar simples.

⇒ **Dieta branda**

Indicações	Objetivos	Características	Alimentos permitidos	Alimentos contraindicados
Usada como transição para a dieta normal sendo indicada para pacientes com dificuldades de mastigação. Muitos pacientes	Contemplar os requerimentos nutricionais dos pacientes; preservar ou recuperar o estado	Consistência sólida, porém, atenuada em relação a textura, através do processo de cocção das fibras e verduras,	Pães e similares (com farinha refinada), legumes e verduras cozidos, cereais cozidos, caldo de leguminosas,	Pães e similares feitos com farinha integral e biscoitos com recheio ou amanteigados; legumes, verduras e frutas crus (exceto: banana, mamão e pera); brócolis, couve-



são beneficiados com essa dieta como, por exemplo, aqueles com afecções gástricas (úlceras e gastrite), pré e pós-operatórios (para facilitar a digestão).	nutricional do paciente.	legumes ou frutas e tecido conjuntivo das carnes (alimentos bem cozidos); fracionada em 5 a 6 refeições ao dia. Preserva o valor nutricional semelhantes ao da dieta normal: normocalórica , normoproteica , normoglicídica e normolipídica .	frutas cozidas ou bem maduras (sem casca), leite e derivados (com pouco sal e gordura), carnes (bem cozidas), ovos (cozidos, mexidos, omelete), gorduras e açúcar moderados.	flor, rabanete e repolho crus ou cozidos (lembre-se que são alimentos flatulentos); grãos de leguminosas; queijos gordurosos e/ou salgados; carnes enlatadas, empanadas e embutidos; ovos fritos; frituras em geral.
--	--------------------------	---	--	--

⇒ Dieta pastosa

Indicações	Objetivos	Características	Alimentos permitidos	Alimentos proibidos
Pacientes com dificuldades de mastigação e deglutição, sem próteses dentárias, portadores de doenças neurológicas e estados graves de doenças crônicas (insuficiência cardíaca, respiratória); garante repouso digestivo; utilizada na transição entre a dieta líquida (leve) e branda.	Contemplar os requerimentos nutricionais dos pacientes; preservar ou recuperar o estado nutricional do paciente; oferecer uma dieta que possa ser mastigada e deglutida com pouco esforço.	Consistência é abrandada pela cocção e por processos mecânicos sendo os alimentos moídos ou liquidificados (forma de purê). Normocalórica , normoproteica , normoglicídica e normolipídica ; Fracionada em 5 a 6 refeições ao dia.	Pães e similares de consistência macia (com farinha refinada), legumes cozidos (suflês e purês), caldo de leguminosas, frutas cozidas, em purês e sucos; leite e derivados (cremosos); arroz em papa; carnes moídas e desfiadas; ovo (cozido, mexido, omelete); sopas (macarrão, canja, creme de legumes); óleos e gorduras sem excesso; sobremesas de consistência macias (pudins, flans etc).	Pães e similares feitos com farinha integral; legumes, verduras e frutas cruas ou cozidas; iogurtes com pedaços de frutas ou queijos duros; sementes e frutas oleaginosas; carnes em pedaços grandes, enlatados, empanadas, duras, crocantes; ovos fritos e frituras em geral.



⇒ Dieta semilíquida

Indicações	Objetivos	Características	Alimentos permitidos	Alimentos proibidos
Permite repouso digestivo; indicada para pacientes com função gastrointestinal moderadamente reduzida, intolerância à alimentos sólidos em função da dificuldade de mastigação e de deglutição, evolução de pós-cirúrgico. Utilizada na transição entre a dieta líquida e a pastosa; pacientes com risco de aspiração e odinofagia (dor ao deglutir); função gástrica alterada.	Contemplar os requerimentos nutricionais dos pacientes; preservar ou recuperar o estado nutricional do paciente; oferecer uma dieta que possa ser mastigada e deglutida com pouco esforço; fornecer uma dieta de minimize o trabalho do sistema digestório e a presença de resíduo no cólon.	As consistências líquida e pastosa são as características mais importantes dessa dieta. Além das indicações vistas acima, a dieta semilíquida também pode ser prescrita para o preparo de exames ou cirurgias. É hiperglicídica, normoproteica e hipolipídica . Quando usada por muito tempo pode ser necessária a suplementação nutricional.	Água, chás e café com açúcar, água de coco, sucos de frutas coados; grãos e farinhas de cereais refinados cozidos em sopas ou mingaus; pão sem casca e biscoito sem recheio; leite e derivados cremosos; purês de legumes, verduras cozidas e liquidificadas; sopas espessadas, liquidificadas, sopas-creme; caldo de leguminosas; frutas cozidas, cruas (sem casca) em papa ou liquidificadas; carnes cozidas e cortadas em mini pedaços, purês ou clados. Ovos cozidos; sobremesas de consistência macia.	Frituras em geral; preparações feitas com cereais integrais; biscoitos recheados e amanteigados; frutas inteiras com casca e semente, legumes e verduras crus; sementes e frutas oleaginosas e grãos de leguminosas, alimentos enlatados e embutidos.

⇒ Dieta líquida completa

Indicações	Objetivos	Características	Alimentos permitidos	Alimentos proibidos
------------	-----------	-----------------	----------------------	---------------------



Pacientes com dificuldades de deglutição; transição de dieta enteral para oral; pré e pós-operatório de cirurgias na cavidade oral, intervenção cirúrgica na face e pescoço, evolução de pós-operatório, fratura de mandíbula, estreitamento esofágico e intolerância à alimentos sólidos; usada na transição entre a dieta líquida restrita e dieta líquida (leve).	Hidratação e nutrição; repousar o sistema digestório.	Hipocalórica (750 a 1500 kcal/dia), hipoproteica (45 a 50 g), normoglicídica (150 a 170 g) e hipolipídica (50 a 65 g); baixo teor de fibras; recomenda-se oferecer suplementos alimentares para aumentar a oferta de nutrientes; fracionada em 200 a 300 ml a cada 2 horas ou intervalo menor (volume controlado para evitar a distensão abdominal).	Papas ou farinhas de cereais refinados e cozidos adicionados a bases líquidas; caldos, sopas liquidificadas e peneiradas de legumes, verduras, ovos e carnes; leite, bebidas lácteas, derivados cremosos, creme de leite e suplementos alimentares à base de leite; sobremesas de consistência macia; óleos, gorduras e açúcares sem excesso; água, chás e café, água de coco, sucos de frutas coados, bebidas não gaseificadas.	Alimentos e preparações de consistência mais sólida - pães e biscoitos; farelos, farinhas integrais e grãos de cereais; legumes e verduras crus e inteiros; carnes em pedaços e embutidos; queijos duros e frutas inteiras.
--	---	--	--	---

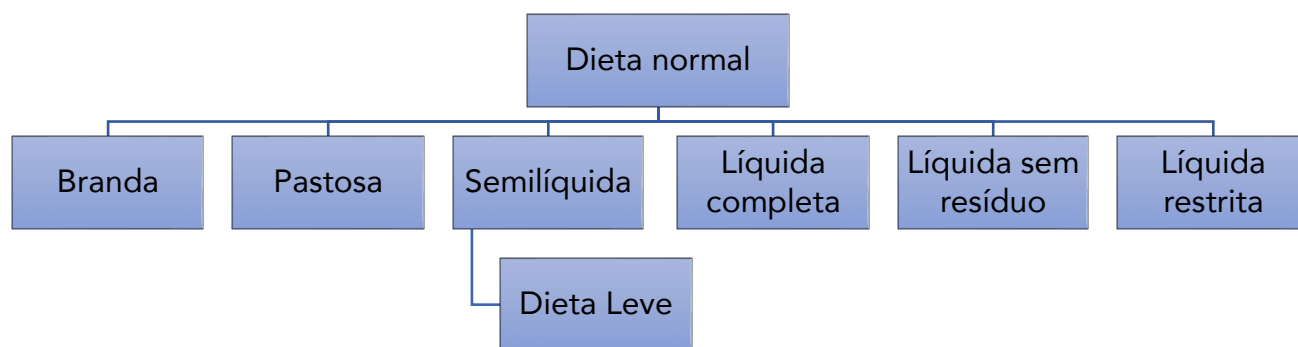
⇒ **Dieta líquida sem resíduo**

Indicações	Objetivos	Características	Alimentos permitidos	Alimentos proibidos
Preparo para colonoscopia e endoscopia; pré e pós-operatórios de cirurgia de cólon; evolução da terapia nutricional - transição da TN parenteral para a via oral.	Hidratação; repouso ao sistema digestivo.	Hipocalórica, hipoproteica, hipoglicídica; alimentos totalmente liquidificados e coados; baixo teor de fibras.	Água, chás, café descafeinado, açúcar, água de coco, sucos de frutas coados, caldos de legumes, verduras, carnes; gelatinas, bebidas isotônicas e picolés à base de sucos de frutas.	Qualquer alimento de consistência mais espessa ou sólida e que não esteja entre os alimentos da lista dos recomendados.



⇒ **Dieta líquida restrita**

Indicações	Objetivos	Características	Alimentos permitidos	Alimentos proibidos
Pós-operatório e preparo para exames.	Saciar a sede, hidratação dos tecidos e repouso ao trato digestivo.	Hipocalórica (375 a 600 kcal/dia), hipoproteica (5 a 10 g), hipoglicídica (120 a 130 g) e hipolipídica (teor mínimo); isenta de fibras; deve ser evoluída rapidamente ou avaliar o uso da nutrição enteral. Fracionada em 200 a 300 ml a cada 2 horas ou a um intervalo menor; volume controlado para evitar distensão abdominal.	Água e líquidos claros (água de cocção de vegetais, cereais).	Aqueles de consistência pastosa, cozidos ou crus, nem alimentos que produzam resíduo gástrico.



E as dietas especializadas? Quais seriam as mais importantes? Passemos a elas!

⇒ **Dieta com reduzido teor de gordura - hipolipídica**

Indicações	Pacientes com comprometimento de digestão de gordura , como alterações hepáticas, pancreáticas e vesícula biliar.
-------------------	--



Características	Dieta com restrição de gorduras de adição e gorduras presentes nos alimentos, oferecendo em torno de 15 a 20% do VCT, contendo quantidades diferenciadas de acordo com o estágio da doença e a presença de complicações (30, 50 e 70 g/dia).
Alimentos restritos	Gorduras de adição (azeite, banha, creme de leite, gordura vegetal, manteiga, margarina, óleos). Carnes gordas, bem como aves com pele, devem ser consumidas preferencialmente grelhadas, assadas ou cozidas, evitando frituras. Leite e derivados integrais, substituindo-os por desnatados. Tortas e biscoitos preparados à base de gordura, como folhados e amanteigados. Molhos e preparações ricos em gordura como: <i>chantili</i>, maionese, molhos prontos, patês etc. Alimentos como abacate, amêndoa, amendoim, castanha de caju, castanha-do-pará, coco, nozes.

⇒ **Dieta reduzida em colesterol - hipocolesterolêmica**

Indicações	Pacientes com hipercolesterolemia (aumento dos níveis do colesterol sanguíneo).
Características	Dieta geralmente hipolipídica, restrita em alimentos ricos em colesterol.
Alimentos restritos	Carnes gordas, aves com pele, bacon, vísceras (fígado, rim, miolo, coração), substituindo-os por carnes magras, aves sem pele, carne de peru e peixe. Camarão e lagosta. Gema de ovo e preparações à base de ovos (bolos, quindins, pudins, fios de ovos). Manteiga e banha, substituindo-os por margarina e/ou halvarina. Leite e derivados integrais, substituindo-os por desnatados ou reduzidos em gorduras. Embutidos como linguiça, salsicha, presunto, mortadela, salame.



Maionese. Chocolate. *Chantili*. Sorvetes cremosos, dando preferência aos de fruta.

⇒ Dieta para diabetes *mellitus*

Indicações	Pacientes portadores de diabetes mellitus (definida como distúrbio metabólico que se caracteriza pela ausência parcial ou total de insulina por uma disfunção pancreática resultando em elevação da glicose no sangue.
Características	Dieta individualizada: valor calórico de acordo com gênero, idade, estatura e atividade física. Finalidade: manutenção do índice glicêmico pela distribuição dessas calorias em uma dieta fracionada (seis a oito refeições/dia). Necessário: manter o total de calorias e nutrientes constantes em cada refeição. Distribuição calórica: proteínas 20% do VCT, lipídios até 30% do VCT (priorizando as gorduras poli-insaturadas e evitando as saturadas) e carboidratos 50% a 60% do VCT com restrição do carboidrato simples .
Alimentos restritos	Restringir os carboidratos simples e substituir açúcares por edulcorantes. Consumir alimentos dietéticos com moderação. Dar preferência aos alimentos ricos em fibras alimentares e/ou carboidratos complexos como cereais integrais e seus derivados, leguminosas, hortaliças e frutas. Não há restrição quanto à qualidade da fruta e sim à quantidade, recomenda-se de três a quatro porções/dia em refeições distantes, evitando o excesso. Consumir gordura com moderação, dando preferência às carnes magras, leite e derivados desnatados e preparar os alimentos assados, cozidos ou grelhados. Alimentos fontes de proteínas (leites, queijos, iogurtes etc.) ingeridos ao deitar auxiliam na prevenção de hipoglicemia (queda de açúcar no sangue) noturna.

⇒ Dieta isenta de lactose

Indicações	Paciente com intolerância à lactose , caracterizada pela ausência parcial ou total da lactase – enzima responsável pela hidrólise da lactose (açúcar do leite).
-------------------	--



Características	Dieta com exclusão parcial ou total da lactose de acordo com o nível de tolerância do paciente.
Alimentos restritos	Retirar parcialmente ou totalmente leite e derivados. Alguns derivados do leite como queijos e iogurtes possuem menor concentração de lactose e podem ser mais bem tolerados. Utilizar leite e derivados da soja. Utilizar leite de vaca e derivados com teor reduzido ou isento de lactose.

⇒ **Dieta com teor reduzido em sódio - hipossódica**

Indicações	Pacientes com edema, ascite ou hipertensão arterial sistêmica , provocados por insuficiência renal, hepática ou cardíaca.
Características	Dieta pobre em sódio total e reduzida no sódio intrínseco, ou seja, o sódio presente nos alimentos e reduzida de sódio extrínseco classificado como sódio de adição, como o sal de cozinha, fornecendo até 2.000 mg de sódio/dia.
Alimentos restritos	Biscoito água e sal, substituindo por biscoito água. Margarina com sal, substituindo por margarina sem sal. Enlatados e conservas (ervilha, milho, palmito, azeitona, picles etc.). Embutidos (salsicha, linguiça, presunto, mortadela, queijo e salame). Molhos prontos (<i>ketchup</i>, molho inglês, mostarda). Carne seca, bacalhau. Adoçantes artificiais ou produtos <i>diet</i> ou <i>light</i> que contenham em sua composição sacarina de sódio e/ou ciclamato de sódio.



CURIOSIDADE



Alimentos ricos em **potássio** auxiliam na **redução da pressão arterial**. As **frutas**: abacate, açaí, água de coco, banana prata, banana nanica, damasco, figo, fruta-do-conde, goiaba, graviola, jaca, kiwi, laranja pêra ou bahiana, mamão, maracujá, melão, mexerica ou tangerina, nectarina, uva. Os **grãos**: feijão, ervilha, grão de bico, soja. Frutas secas: coco, uva passa, ameixa seca, damasco. Todas as **oleaginosas**, e os **vegetais folhosos verde-escuros** (almeirão, espinafre, couve, brócolis etc).

⇒ **Dieta com teor reduzido em potássio - hipocalêmica**

Indicações	Pacientes com hipercalemia, caracterizada pelo aumento dos níveis séricos de potássio , normalmente associada a pacientes com insuficiência renal.
Características	Dieta pobre em potássio, com restrição no consumo de verduras e frutas cruas.
Alimentos restritos	Legumes, verduras e frutas devem ser cozidos três vezes em águas diferentes para a retirada do potássio. Devem-se excluir as leguminosas e o suco de fruta natural.

⇒ **Dieta com teor elevado em potássio - hipercalêmica**

Indicações	Pacientes com hipocalemia, caracterizada pela diminuição dos níveis séricos de potássio , ocasionada geralmente pelo uso prolongado de diuréticos, desnutrição, desidratação e câncer.
Características	Dieta rica em potássio.
Preparações	Devem-se acrescentar alimentos fontes de potássio como: verduras, legumes e frutas preferencialmente crus; leguminosas; sucos de frutas naturais.

⇒ **Dieta para exame de sangue oculto**

Características	A dieta deve ser branda, contendo apenas alimentos permitidos durante os três dias que antecedem a coleta. Interromper a dieta após coletar as fezes.
------------------------	---



Alimentos permitidos	Leite, chá, café, queijo, pão branco, clara de ovo, arroz, macarrão sem molho, cenoura cozida, chuchu cozido, maçã cozida, geleia/mousse (exceto as vermelhas), suco natural coado (exceto os vermelhos), suco industrializado de limão e maçã.
Alimentos proibidos	Carnes (vermelhas, brancas ou de peixe), embutidos (salsicha, linguiça etc.); verduras e legumes crus (beterraba, tomate, nabo, rabanete, brócolis, repolho e couve-flor), vegetais verdes; feijão, soja, lentilha, ervilha, grão de bico e milho; gema de ovo; frutas secas; frutas cruas, frutas em calda; levedo de cerveja; gelatina de cor vermelha, geleia/mousse de cor vermelha, flan de cor vermelha, bebidas de cor vermelha.



(FGV - TJ MS - 2024) Um nutricionista foi contratado por uma unidade hospitalar. Para iniciar o planejamento dietoterápico, o profissional precisou identificar e diferenciar os diversos tipos de dietas que norteiam a conduta nutricional. Em relação a esses tipos, é correto afirmar que:

- (A) a dieta branda objetiva minimizar o esforço da mastigação, deglutição e digestão dos alimentos, apresentando preparações cremosas, líquidas, papas e purês. É uma dieta de transição entre a sólida normal e a líquida;
- (B) a dieta líquida completa visa a excluir a função mastigatória, facilitando a deglutição, digestão e absorção. É composta de alimentos líquidos e de substâncias que, em contato com o líquido, se dissolvem, conservando as características da dieta;
- (C) a dieta líquida restrita objetiva saciar a sede, evitar a desidratação e estimular o trato gastrointestinal. É composta de líquidos claros e com fibras e é geralmente utilizada por longo período, em virtude de seu adequado aporte calórico;
- (D) a dieta para doença renal crônica em tratamento conservador supre as necessidades nutricionais dos pacientes em diálise peritoneal, fornecendo uma alimentação hiperproteica. É caracterizada como hipoglicídica e hiperlipídica.
- (E) a dieta para alergia à proteína do leite de vaca visa a fornecer uma alimentação com baixo teor dessa proteína, denominada albumina. Recomenda-se a diminuição no consumo de leite de vaca e seus derivados.

Comentário:

Letra A: **incorreto**. a dieta branda objetiva minimizar o esforço da mastigação, deglutição e digestão dos alimentos, apresentando: **Consistência sólida, porém, atenuada em relação a textura, através do processo de cocção das fibras e verduras, legumes ou frutas e tecido conjuntivo das carnes (alimentos bem cozidos)**; É uma dieta de transição entre a sólida normal e a líquida. **Indicada para pacientes com afecções gástricas (úlcera e gastrite), pré e pós-operatórios (para facilitar a digestão).**



Gabarito: Letra B. Pacientes com dificuldades de deglutição; transição de dieta enteral para oral; pré e pós-operatório de cirurgias na cavidade oral, intervenção cirúrgica na face e pescoço, evolução de pós-operatório, fratura de mandíbula, estreitamento esofágico e intolerância à alimentos sólidos; usada na transição entre a dieta líquida restrita e dieta líquida (leve).

Letra C: **incorreto.** A dieta líquida restrita objetiva saciar a sede, evitar a desidratação e **repouso ao trato digestivo**. É composta de líquidos claros e com fibras e é geralmente utilizada por longo período, em virtude de seu adequado aporte calórico; É composta de líquidos claros, **sem fibras, no pós-operatório e para o preparo de exames.**

Letra D: **incorreto.** Tratamento conservador: O sentido aqui é a **conservação da função renal residual, ou seja, a partir da intervenção dietética conseguir adiar o tratamento dialítico.**

Letra E: **incorreto.** A dieta para alergia à proteína do leite de vaca visa a fornecer uma alimentação com baixo teor dessa proteína, principalmente a **beta-lactoglobulina**, a **alfa-lactoalbumina** e a **caseína**. Recomenda-se a **exclusão** do alimento desencadeante das manifestações clínicas e seus derivados.

CÂNCER

O câncer é uma das patologias mais cobradas pela FGV, visto que os pacientes necessitam de cuidados e orientações especiais tanto para preservar o estado nutricional como para minimizar os efeitos colaterais impostos pela medicação.

O aparecimento do câncer possui várias causas e inclui tanto fatores genéticos e de composição corporal quanto ambientais, chamados agentes cancerígenos. Dos fatores ambientais, o cigarro é um dos mais importantes para a favorecer o surgimento da doença. Vejamos, a seguir, os fatores de risco modificáveis e não modificáveis implicados na doença:

Fatores de risco modificáveis	Fatores de risco não modificáveis
Uso de tabaco	Idade: aumento do risco com o aumento da idade
Alimentação inadequada: alta densidade energética, rica em gordura saturada e pobre em frutas, legumes e verduras	Etnia ou raça
Inatividade física	Hereditariedade



Obesidade	Gênero: em razão de diferenças anatômicas
Consumo de bebidas alcoólicas	
Agentes infecciosos: papiloma vírus humano (HPV), vírus da hepatite B e bactéria <i>Helicobacter pylori</i>	
Radiação ultravioleta (solar) e ionizante (raio X)	
Exposição ocupacional: asbesto, arsênio, benzeno, sílica, radiação, agrotóxico, poeira de madeira e de couro e fumaça do tabaco	
Poluição ambiental	



VAMOS RESOLVER
UMA QUESTÃO?

(FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) Geralmente, o câncer pode ser evitado. Para tanto, são necessárias políticas e programas efetivos, nos quais todos os atores sociais desempenham seus papéis essenciais para controlar e prevenir a doença supracitada. Sobre tais políticas e ações, leia as afirmativas a seguir e assinale V para a afirmativa verdadeira e F para a falsa.

(_) Estratégias como a reformulação de alimentos e bebidas industrializados, com aumento no tamanho das porções, além de estímulo às propagandas de produtos saudáveis, como as fórmulas infantis, com incentivo ao desmame precoce podem apresentar evidências promissoras na prevenção do câncer.

(_) Defender as culturas e modos de vida tradicionais quando estes propiciam padrões alimentares saudáveis, diversificados, sustentáveis, e a prática de atividade física regular é uma recomendação para as organizações da sociedade civil que pode prevenir o câncer no Brasil.

(_) Recomenda-se excluir os temas: alimentação, nutrição, atividade física e prevenção do câncer no cerne do treinamento e desenvolvimento continuados dos profissionais e graduandos da área de saúde, como um mecanismo para promover a saúde da população brasileira.

As afirmativas acima são, respectivamente,

- (A) V – V – F.
- (B) F – V – V.
- (C) F – V – F.
- (D) F – F – V.
- (E) F – F – F.



Comentário:

(**FALSO**). Estratégias como a reformulação de alimentos e bebidas industrializados, com **diminuição** no tamanho das porções, além de estímulo às propagandas de produtos saudáveis, como os **alimentos *in natura* ou minimamente processados**, com incentivo ao **aleitamento materno exclusivo** podem apresentar evidências promissoras na prevenção do câncer. O desmame precoce é prejudicial à mãe e ao bebê, pois a mãe perde a proteção natural contra a contracepção e o câncer da mama e do ovário.

(**VERDADEIRO**).

(**FALSO**). Recomenda-se **incluir** os temas: alimentação, nutrição, atividade física e prevenção do câncer no cerne do treinamento e desenvolvimento continuados dos profissionais e graduandos da área de saúde, como um mecanismo para promover a saúde da população brasileira.

Gabarito: Letra C.

A depender do **nível de cobrança** do certame, a FGV pode trazer questões ainda mais complexas, abordando, inclusive, a fisiopatologia da enfermidade, como foi o caso do exemplo a seguir.



(FGV - TJ MS - 2024) Sabe-se que o câncer envolve a divisão e a multiplicação anormais de células que podem espalhar-se por todo o corpo, um quadro conhecido como metástase. Quanto à fisiopatologia e à dietoterapia da enfermidade supracitada, avalie as afirmativas abaixo:

- I. na fisiopatologia do câncer, entende-se que os oncogenes são genes alterados que favorecem o crescimento tumoral e estimulam a apoptose. Um exemplo de tais genes é a proteína p53, responsável por estimular a angiogênese e a metástase.
- II. no processo de carcinogênese, a expressão gênica pode ser alterada por nutrientes durante a gravidez, infância e outras várias fases da vida. Logo, a alimentação inadequada pode ser considerada como um fator causal para o câncer.
- III. os inibidores de carcinogêneos alimentares são representados pelos hidrocarbonos aromáticos policíclicos, compostos N-nitrosos e antioxidantes (como vitaminas C e D); já os que estimulam a carcinogênese são os fitoquímicos.

Está correto o que se afirma em:

- (A) I, apenas;
- (B) II, apenas;
- (C) I e II, apenas;



(D) II e III, apenas;

(E) I, II e III

Comentário:

I. INCORRETO. Os oncogenes não estão associados à estimulação da apoptose, pois geralmente inibem esse processo. Além disso, a proteína p53 é um gene supressor de tumor, induzindo a apoptose e evitar a progressão do ciclo celular.

II. CORRETO. Já é bem estabelecido que a alimentação inadequada pode influenciar a expressão gênica e, portanto, ser um fator de risco para o desenvolvimento do câncer.

III. INCORRETO. Os hidrocarbonetos aromáticos policíclicos e compostos N-nitrosos são carcinogênicos, ou seja, estimulam a carcinogênese. Por sua vez, os antioxidantes, como as vitaminas C e D, são conhecidos por suas propriedades protetoras contra o câncer, e os fitoquímicos são geralmente reconhecidos por suas propriedades anticancerígenas.

Gabarito: Letra B.

Por vezes, podemos encontrar questões a respeito de **EXAMES LABORATORIAIS** inseridas no edital no contexto da dietoterapia, como parte do diagnóstico e/ou tratamento nutricional das doenças. Acompanhe o exemplo a seguir:



(FGV - SES-MT - 2024) Sobre os exames laboratoriais, fundamentais no diagnóstico nutricional e de doenças, além de permitirem o monitoramento da eficácia da prevenção nutricional, assinale a afirmativa correta.

(A) O Volume Corpuscular Médio (VCM) pode estar diminuído (microcitose) na deficiência de ferro e na insuficiência renal crônica, e, aumentado (macrocitose), na deficiência de vitamina B12 ou de folato.

(B) Na vigência de inflamação, a produção intestinal de reagentes de fase aguda positivos (como albumina) diminui, enquanto os reagentes de fase aguda negativos (como fibrinogênio) aumentam.

(C) A desnutrição associada à inflamação favorece a atuação do sistema imunológico, potencializando a imunidade mediada por células, melhorando a função de fagócitos e a atuação dos anticorpos.

(D) A saturação da transferrina indica a disponibilidade de cálcio para os tecidos; ademais, quando a ingestão de cálcio na dieta é deficiente, a saturação da transferrina aumenta abruptamente

Comentário:

Gabarito: Letra A. O VCM representa o tamanho médio dos glóbulos vermelhos. Ele pode estar diminuído (microcitose) em casos de deficiência de ferro, que é uma causa comum de anemia microcítica, e também pode ocorrer na insuficiência renal crônica. No entanto, o VCM pode estar aumentado (macrocitose) em



deficiências de vitamina B12 ou de folato, que são causas de anemia megaloblástica, caracterizada por glóbulos vermelhos maiores que o normal.

Letra B: **incorreto**. Numa resposta inflamatória aguda, a produção de reagentes de fase aguda é afetada. A albumina é, na verdade, um reagente de fase aguda negativo, diminuindo durante a inflamação. Já o fibrinogênio é um reagente de fase aguda positivo, que aumenta.

Letra C: **incorreto**. A desnutrição geralmente compromete o sistema imunológico, resultando em diminuição da imunidade mediada por células, prejudicada função dos fagócitos e redução da eficácia dos anticorpos.

Letra D: **incorreto**. A transferrina é uma proteína que transporta ferro no sangue. A saturação da transferrina indica a quantidade de ferro que está sendo transportado no sangue.

4. UAN



A principal Resolução em torno das questões de controle higiênico-sanitário nos Serviços de Alimentação é a **RDC 216/2004** da Anvisa, que dispõe sobre o **Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação**. Essa norma estabelece critérios e requisitos higiênico-sanitários que devem ser seguidos pelos serviços de alimentação no Brasil para garantir a qualidade e a segurança dos alimentos oferecidos aos consumidores.

Esse conteúdo pode ser abordado de muitas maneiras, mas tenha em mente que o **BINÔMIO TEMPO-TEMPERATURA** sempre está presente! Olha só:

(FGV - TJ MS - 2024) Um nutricionista, responsável técnico de uma unidade de alimentação e nutrição, elaborou um treinamento para os seus manipuladores, visando a potencializar os conhecimentos acerca das boas práticas de fabricação de alimentos. O profissional foi questionado sobre o prazo máximo de consumo do alimento preparado e conservado sob refrigeração. À luz da Resolução da Diretoria Colegiada da Anvisa (RDC) nº 216 de 2004, a resposta correta é:

(A) o prazo máximo de consumo do alimento preparado e conservado sob refrigeração a 4°C (quatro graus Celsius), de temperatura, ou inferior, deve ser de 9 (nove) dias. Quando forem utilizadas temperaturas superiores a 4°C (quatro graus Celsius) e inferiores a 10°C (dez graus Celsius), o prazo máximo de consumo deve ser aumentado, de forma a garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado;



(B) o prazo máximo de consumo do alimento preparado e conservado sob refrigeração a 9°C (nove graus Celsius), de temperatura, ou inferior, deve ser de 10 (dez) dias. Quando forem utilizadas temperaturas superiores a 9°C (nove graus Celsius) e inferiores a 10°C (dez graus Celsius), o prazo máximo de consumo deve ser reduzido, de forma a garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado;

(C) o prazo máximo de consumo do alimento preparado e conservado sob refrigeração a 4°C (quatro graus Celsius), de temperatura, ou inferior, deve ser de 15 (quinze) dias. Quando forem utilizadas temperaturas superiores a 4°C (quatro graus Celsius) e inferiores a 20°C (vinte graus Celsius), o prazo máximo de consumo deve ser reduzido, de forma a garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado;

(D) o prazo máximo de consumo do alimento preparado e conservado sob refrigeração a 9°C (nove graus Celsius), de temperatura, ou inferior, deve ser de 5 (cinco) dias. Quando forem utilizadas temperaturas superiores a 9°C (quatro graus Celsius) e inferiores a 10°C (dez graus Celsius), o prazo máximo de consumo deve ser reduzido, de forma a garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado;

(E) o prazo máximo de consumo do alimento preparado e conservado sob refrigeração a 4°C (quatro graus Celsius) de temperatura, ou inferior, deve ser de 5 (cinco) dias. Quando forem utilizadas temperaturas superiores a 4°C (quatro graus Celsius) e inferiores a 5°C (cinco graus Celsius), o prazo máximo de consumo deve ser reduzido, de forma a garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado.

Comentário:

Encontramos a redação correta no Capítulo 4.8 da RDC 216:

*"4.8.17 O prazo máximo de consumo do alimento preparado e conservado sob refrigeração a temperatura de **4°C (quatro graus Celsius)**, ou inferior, deve ser **de 5 (cinco) dias**. Quando forem utilizadas temperaturas superiores a **4°C (quatro graus Celsius)** e inferiores a **5°C (cinco graus Celsius)**, o prazo máximo de consumo deve ser reduzido, de forma a garantir as condições higiênico-sanitárias do alimento preparado."*

Gabarito: Letra E.

PLANEJAMENTO FÍSICO-FUNCIONAL DE UMA UAN

Assim como na Dietoterapia, a FGV pode trazer, em uma única questão, diversas características relacionadas ao planejamento de uma UAN, perpassando por iluminação, ventilação, cores de revestimento e configuração geométrica. Por isso, vale lembrarmos essas recomendações por meio da questão a seguir:

(FGV – TJ MS - 2024) Sabe-se que o planejamento físico de uma unidade de alimentação e nutrição (UAN) é fundamental para garantir a produção de refeições conforme os padrões desejados. Nesse contexto, o nutricionista Paulo Moura foi contratado como consultor para a edificação de um restaurante. Considerando as legislações e critérios vigentes, são recomendações corretas para o novo estabelecimento que devem ser seguidos por Moura:



- (A) o estabelecimento pode ter iluminação natural ou artificial. As janelas ou os outros tipos de aberturas que providenciarão a iluminação natural devem permitir a penetração direta do sol sobre a superfície de trabalho, sendo com isso um bactericida natural;
- (B) a ventilação adequada assegura um grau de conforto térmico, prevenindo a condensação de vapor e poeira. Assim, o fluxo de ar não deve incidir diretamente sobre os alimentos. Além disso, o fluxo de ar nunca deve se direcionar da área suja para a área limpa;
- (C) os exaustores são equipamentos comumente utilizados em unidades de alimentação e nutrição para promover a esterilização do ar interno. Para tal, esses equipamentos devem possuir telas milimetradas, pois impedem o acesso de vetores e pragas urbanas ao estabelecimento;
- (D) as cores mais indicadas para unidades de alimentação e nutrição são as claras, pois têm menor índice de reflexão, o que torna o ambiente mais claro, uma vez que vários equipamentos, em sua maioria em aço inoxidável, possuem cor com maior índice de reflexão;
- (E) a configuração geométrica circular é a mais indicada para uma unidade de alimentação e nutrição, pois propicia uma excelente disposição dos equipamentos, evitando trajetos e caminhadas desnecessários, bem como conflitos de circulação, facilitando, assim, a supervisão dos trabalhos.

Comentário:



Questão que exige **INTERPRETAÇÃO** da RDC 216/2004

Letra A: **incorreto**. A iluminação da área de preparação deve proporcionar a visualização de forma que as atividades sejam realizadas sem comprometer a higiene e as características sensoriais dos alimentos.

Gabarito: Letra B. A ventilação deve garantir a renovação do ar e a manutenção do ambiente livre de fungos, gases, fumaça, pós, partículas em suspensão, condensação de vapores dentre outros que possam comprometer a qualidade higiênico-sanitária do alimento. O fluxo de ar não deve incidir diretamente sobre os alimentos.

Letra C: **incorreto**. O objetivo do exaustor é renovar o ar do ambiente, sugando o ar interno e jogando para fora.

Letra D: **incorreto**. **MEMORIZE ESTES VALORES!**

CORES	ÍNDICE DE REFLEXÃO (%)	INDICAÇÃO
Branco	100	Teto (cor mais indicada)
Branco cal	85	Teto (a cor pode ser utilizada)
Pérola	84	Cor não indicada
Alumínio	83	Cor não indicada
Branco gelo	79	Cor não indicada
Amarelo	70	Cor não indicada
Amarelo super claro	60	Parede
Rosa super claro	60	Parede
Areia	60	Parede
Azul super claro	50	Parede
Cinza super claro	50	Parede
Verde-claro	40	Piso

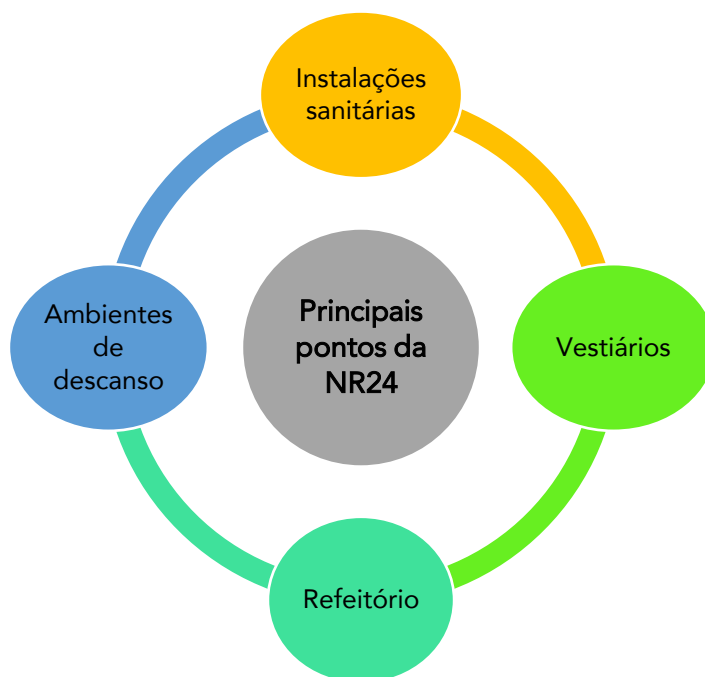


Cinza-médio	35	Piso
Verde-oliva	25	Cor não indicada
Vermelho	17	Cor não indicada
Carmim-marrom	10	Cor não indicada
Roxo	05	Cor não indicada
Preto	00	Cor não indicada

Letra E: **incorreto**. A configuração geométrica retangular é a mais indicada para uma unidade de alimentação e nutrição, pois propicia uma excelente disposição dos equipamentos, evitando trajetos e caminhadas desnecessários, bem como conflitos de circulação, facilitando, assim, a supervisão dos trabalhos.

Além da RDC 216/2004, temos a **Norma Regulamentadora (NR24)** que costuma aparecer nos certames organizados pela FGV. Esse documento, intitulado **Condições de Higiene e Conforto nos Locais de Trabalho**, estabelece as exigências mínimas para garantir higiene, saúde e conforto aos trabalhadores nos ambientes laborais. Essa norma é regulamentada pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) e foi revisada pela **Portaria nº 1.066, de 23 de setembro de 2019**.

O **objetivo** geral da NR24 é garantir que o ambiente de trabalho seja seguro, higiênico e confortável, prevenindo riscos à saúde dos trabalhadores e promovendo o bem-estar.





(FGV - Prefeitura de Caragatatuba/2024) A Norma Regulamentadora 24 (NR24) versa sobre as condições sanitárias e de conforto nos locais de trabalho. Sobre tal Norma, assinale a afirmativa correta.

- (A) Será exigido um lavatório para cada 10 (dez) trabalhadores nas atividades com exposição e manuseio de material infectante, substâncias tóxicas, irritantes, aerodispersóides ou que provoquem a deposição de poeiras, que impregnem a pele e roupas do trabalhador.
- (B) As instalações sanitárias devem ser mantidas em condição de conservação e higiene; ter piso e parede revestidos por material impermeável; ser ventiladas para o interior; e não se comunicar com os locais de trabalho por meio de passagens com piso e cobertura, quando se situarem fora do corpo do estabelecimento.
- (C) Em estabelecimentos com mais de 750 trabalhadores, os vestiários devem ser dimensionados com área de, no mínimo, $0,45\text{m}^2$ por trabalhador, sendo dotados de assentos em material lavável e impermeável e dispor de armários individuais simples e/ou duplos com sistema de trancamento.
- (D) Os empregadores devem oferecer aos seus trabalhadores locais em condições de conforto e higiene para tomada das refeições, não sendo permitida a divisão dos trabalhadores do turno. Ademais, tais locais destinados às refeições não devem ser arejados, apresentando um sistema de exaustão interno e conectado aos sanitários.
- (E) Em todos os locais de trabalho deverá ser fornecida aos trabalhadores água potável, sendo proibido o uso de copos coletivos. Ademais, o fornecimento de água deve ser feito por meio de bebedouros na proporção de, no mínimo, um para cada grupo de 60 trabalhadores ou fração, ou outro sistema que ofereça as mesmas condições.

Comentário:

Gabarito: Letra A.

Letra B: **incorreto**. As instalações sanitárias devem ser mantidas em condição de conservação e higiene; ter piso e parede revestidos por material impermeável; ser ventiladas para o interior; devem se comunicar com os locais de trabalho por meio de passagens com piso e cobertura, quando se situarem fora do corpo do estabelecimento.

Letra C: **incorreto**. Em estabelecimentos com mais de 750 (setecentos e cinquenta) trabalhadores, os vestiários devem ser dimensionados com área de, no mínimo, $0,75\text{m}^2$ por trabalhador.

Letra D: **incorreto**. É permitida a divisão dos trabalhadores do turno, em grupos para a tomada de refeições, a fim de organizar o fluxo para o conforto dos usuários do refeitório, garantido o intervalo para alimentação e repouso. Devem ser arejados e apresentar boas condições de conservação, limpeza e higiene.

Letra E: **incorreto**. O fornecimento de água deve ser feito por meio de bebedouros na proporção de, no mínimo, 1 para cada grupo de 50 trabalhadores ou fração, ou outro sistema que ofereça as mesmas condições.



5. SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Esse tema tem sido de grande relevância nos concursos, especialmente em provas organizadas por bancas como a FGV e CEBRASPE, que realizam concursos para órgãos públicos ligados à saúde, educação e assistência social.

O **objeto central** de estudo é a **Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN)** - Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006 e alterações.



A **SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (SAN)** consiste na realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis.

A SAN abrange:

- I. a ampliação das condições de **acesso aos alimentos** por meio da produção, em especial da agricultura tradicional e familiar, do processamento, da industrialização, da comercialização, incluindo-se os acordos internacionais, do abastecimento e da distribuição dos alimentos, incluindo-se a água, bem como das medidas que mitiguem o risco de escassez de água potável, geração de emprego e da redistribuição da renda;
- II. a **conservação da biodiversidade** e a utilização sustentável dos recursos;
- III. a **promoção da saúde**, da nutrição e da alimentação da população, incluindo-se grupos populacionais específicos e populações em situação de vulnerabilidade social;



IV. a **garantia da qualidade biológica, sanitária, nutricional e tecnológica dos alimentos**, bem como seu aproveitamento, estimulando práticas alimentares e estilos de vida saudáveis que respeitem a diversidade étnica e racial e cultural da população;

V. a produção de conhecimento e o **acesso à informação**;

VI. a **implementação de políticas públicas** e estratégias sustentáveis e participativas de produção, comercialização e consumo de alimentos, respeitando-se as múltiplas características culturais do País; e

VII. a **formação de estoques** reguladores e estratégicos de alimentos.



*Algumas questões são tão **óbvias** que podem criar um ponto de interrogação na interpretação do candidato! Veja:*

(FGV - TJ MS – 2024) Uma política de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) atua sobre as esferas da produção e disponibilidade de alimentos; do acesso ao alimento e do abastecimento; e da alimentação e nutrição. As dimensões supracitadas expressam dois componentes básicos de uma política de SAN, quais sejam:

- (A) componentes alimentar e nutricional;
- (B) componentes ecológico e econômico;
- (C) componentes alimentar e gastronômico;
- (D) componentes econômico e nutricional;
- (E) componentes microbiológico e nutricional

Comentário:

Obviamente, estamos falando dos componentes **alimentar e nutricional**! O próprio **enunciado** diz: A SAN atua em várias esferas, como: produção e disponibilidade de alimentos; acesso ao alimento e abastecimento; **alimentação e nutrição**.

Gabarito: Letra A.

Uma política de SAN também deve:

- ⇒ Estabelecer a relação entre alimento e saúde;
- ⇒ Definir a utilização biológica do alimento;



- ⇒ Estabelecer a utilização comunitária e familiar do alimento;
- ⇒ Promover o acesso universal à alimentação adequada e saudável;
- ⇒ Estruturar sistemas justos, sustentáveis e de base agroecológica de produção, extração, processamento e distribuição de alimentos.



(FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) De acordo com a Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional, entende-se por Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) a realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde que respeitem a diversidade cultural e que sejam ambiental, cultural, econômica e socialmente sustentáveis. Sobre a SAN, leia as afirmativas a seguir e assinale V para a afirmativa verdadeira e F para a falsa.

(_) O conceito de SAN é amplo, portanto, vários elementos devem ser considerados, dentre eles a dimensão alimentar e o contexto nutricional.

(_) Quanto aos sistemas alimentares, inúmeras condições devem ser atendidas para alcançar a SAN, como suficiência no abastecimento de alimentos; pequenas variações na oferta de alimentos entre meses e anos; sustentabilidade e autonomia em relação à alimentação externa.

(_) Algumas políticas públicas que contemplam o processo de produção do alimento, essencial para as exigências da SAN, visam diminuir o acesso ao crédito, sobretudo aos pequenos agricultores. Como exemplo, tem-se o PRONAF, um programa nacional que aumenta as taxas de impostos sobre tais produtores.

As afirmativas acima são, respectivamente,

- (A) V – F – V.
- (B) V – V – F.
- (C) F – F – F.
- (D) F – F – V.
- (E) F – V – V.

Comentários

(VERDADEIRO)

(VERDADEIRO)

(FALSO) Algumas políticas públicas que contemplam o processo de produção do alimento, essencial para as exigências da SAN, visam aumentar o acesso ao crédito, sobretudo aos pequenos agricultores. Como exemplo, tem-se o PRONAF, um programa nacional que diminui as taxas de impostos sobre tais produtores.

Gabarito: Letra B.



❖ POLÍTICA PÚBLICA DE SAN:

A Política Pública de SAN é o desfecho de uma série de acontecimentos e articulações sociais, que teve início há muitos anos. Ela foi forjada a partir de uma agenda social que cresceu, mobilizou a sociedade civil e sensibilizou o governo, que tomou a decisão política de incorporar a proposta na agenda do seu Plano de Governo. Tudo isso resultou na formulação de uma **política pública de segurança alimentar e nutricional (LOSAN)**, que determina a criação de um sistema (SISAN), uma política nacional (PNSAN) e o Plano de SAN (PLANSAN).



POLÍTICA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (PNAN):

A PNAN foi instituída em 1999 para concretizar as ações de alimentação e nutrição no SUS. Tem como objetivo a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, a vigilância alimentar e nutricional, a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição.



(FGV - Prefeitura de Caragatatuba/2024) A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) visa promover a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante, dentre outros, as práticas alimentares saudáveis e a vigilância alimentar e nutricional. Sobre este tema, assinale a afirmativa correta.

- (A) A responsabilidade das equipes de saúde com relação à Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) é restrita às unidades de saúde.
- (B) O Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) objetiva monitorar o padrão alimentar e estado nutricional principalmente dos adultos atendidos pelo SUS.
- (C) A PAAS tem como objetivo melhorar a qualidade de vida da população com ações voltadas ao coletivo, aos indivíduos e aos ambientes físico, social, político, econômico e cultural.
- (D) A vigilância alimentar e nutricional consiste apenas na predição de tendências das condições de alimentação e nutrição da população e seus fatores determinantes.
- (E) A participação popular nas ações de PAAS é fundamental e ocorre especificamente na implantação das ações.

Comentários

Letra A: **incorreto**. Pressupõe-se o compromisso do setor saúde na articulação e desenvolvimento de ações intersetoriais em diferentes esferas de governo e junto à sociedade.

Letra B: **incorreto**. O Sisvan (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional), operado a partir da Atenção Básica à Saúde, tem como objetivo principal monitorar o padrão alimentar e o estado nutricional dos indivíduos atendidos pelo SUS, em todas as fases do curso da vida.

Gabarito: Letra C. A PAAS objetiva a melhora da qualidade de vida da população, por meio de ações intersetoriais, voltadas ao coletivo, aos indivíduos e aos ambientes (físico, social, político, econômico e cultural), de caráter amplo e que possam responder às necessidades de saúde da população, contribuindo para a redução da prevalência do sobrepeso e obesidade e das doenças crônicas associadas e outras relacionadas à alimentação e nutrição.

Letra D: **incorreto**. A vigilância alimentar e nutricional consiste na descrição contínua e na predição de tendências das condições de alimentação e nutrição da população e seus fatores determinantes. Deverá ser considerada a partir de um enfoque ampliado que incorpore a vigilância nos serviços de saúde e a integração de informações derivadas de sistemas de informação em saúde, dos inquéritos populacionais, das chamadas nutricionais e da produção científica.

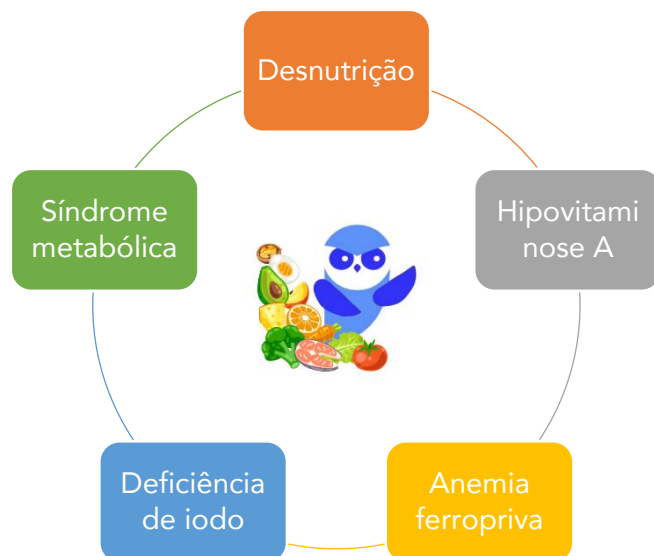
Letra E: **incorreto**. a participação popular é fundamental e deve ocorrer desde o diagnóstico da realidade e definição de objetivos até a implantação das ações, estando refletida nas discussões das instâncias de participação e controle social.



**DICA
DE OURO**



Podemos encontrar questões que relacionam a SAN com os **principais distúrbios nutricionais** recorrentes no Brasil:



(FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) As Políticas Públicas de Alimentação e Nutrição são norteadoras de ações e programas governamentais que visem o bem estar da população assistida. Neste contexto, sobre as diretrizes para prevenção e controle de distúrbios nutricionais concernentes à Política Nacional de Alimentação e Nutrição, assinale a afirmativa correta.

- (A) Quanto à desnutrição, recomenda-se a vigilância do crescimento e atenção especial às crianças com baixo peso, porém não é recomendado o controle de doenças coexistentes e a vigilância dos irmãos ou contatos, como gestantes e nutrizes em risco nutricional.
- (B) Quanto à anemia por carência de ferro recomenda-se exclusivamente o uso de ferro medicamentoso, distribuído gratuitamente pela Coordenação Geral das Políticas de Alimentação e Nutrição (CGPAN), instituída em 2020.
- (C) Quanto aos distúrbios produzidos pela deficiência primária de iodo, recomenda-se iodação da água e de alimentos de origem vegetal, diminuindo a incidência de doenças inflamatórias intestinais e da tireoide.
- (D) Quanto à Hipovitaminose A, recomenda-se a aplicação periódica e emergencial de megadoses de retinol nas áreas de risco; estímulo à produção e ao consumo de fontes alimentares desta vitamina ou seus precursores e, quando necessário, o enriquecimento de alguns alimentos.
- (E) Quanto à obesidade e doenças crônicas não-transmissíveis, recomenda-se a promoção da saúde e controle dos desvios alimentares e nutricionais somente quando tais doenças aumentarem os riscos de morbidade e mortalidade na população economicamente ativa.

Comentário:

Letra A: **incorreto**. A desnutrição exige uma abordagem integrada e abrangente: além da vigilância do crescimento, é recomendado o controle de doenças coexistentes e a vigilância dos contatos, como gestantes e nutrizes em risco nutricional.



Letra B: **incorreto**. O tratamento da anemia por carência de ferro engloba o uso de ferro medicamentoso, além de ações de educação nutricional e a fortificação de alimentos. Não há referências que a Coordenação Geral das Políticas de Alimentação e Nutrição (CGPAN) tenha sido instituída em 2020 com essa finalidade específica.

Letra C: **incorreto**. Os distúrbios de iodo estão mais relacionados ao funcionamento da tireoide, não diretamente a doenças inflamatórias intestinais.

Gabarito: Letra D. Essas ações visam prevenir a deficiência de vitamina A, que é crucial para a saúde ocular e o sistema imunológico.

Letra E: **incorreto**. As políticas de saúde pública promovem a saúde e o controle nutricional de forma contínua e abrangente, independentemente da faixa etária ou da situação econômica.

Não deixe de resolver a lista de questões da banca FGV que preparamos para você na sequência do material!

Até a próxima aula!

Abraços,

Prof. Amanda.



LISTA DE QUESTÕES DA BANCA

01. (FGV – ENARE – 2024) Na avaliação de rotina de uma criança de 7 anos, foi observado ganho ponderal excessivo nos últimos 6 meses. Em relação à realização de exercícios físicos, o paciente deve ser orientado a:

- (A) evitar atividades de flexibilidade pelo risco de lesões articulares;
- (B) evitar exercícios ao ar livre, devido à exposição solar;
- (C) priorizar exercícios extenuantes que estimulam a produção do hormônio de crescimento;
- (D) fazer 60 minutos diários de atividade física de moderada a vigorosa intensidade;
- (E) iniciar atividades físicas estruturadas (danças, lutas, esportes coletivos) após os 8 anos.

02. (FGV - SES MT - 2024) Sabe-se que os minerais exibem participação essencial na homeostase corporal. Assim, tanto as deficiências quanto os excessos são igualmente prejudiciais à saúde do indivíduo. Em relação a tal temática, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

(_) A hipocalcemia (diminuição de potássio no sangue) favorece o surgimento de dormências, tetania, fraqueza muscular e convulsões; geralmente, é causada por hipertireoidismo e excesso de vitamina D.

(_) O sódio é predominante no líquido extracelular, regulando inúmeras funções; os episódios de hiponatremias graves podem resultar em convulsões, coma e morte

(_) A hipofosfatemia grave melhora a função cardíaca, contribuindo para as contrações do diafragma, e para a distribuição de oxigênio aos tecidos.

As afirmativas acima são, respectivamente:

- (A) V – V – F.
- (B) F – V – V.
- (C) F – V – F.
- (D) F – F – F.

03. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) O conhecimento das propriedades físico-químicas dos alimentos é de grande valia na prática profissional de um nutricionista. Quanto a esta temática, assinale a afirmativa correta.

(A) O coeficiente de solubilidade de um alimento refere-se à quantidade mínima de soluto que é capaz de dissolver um solvente completamente, em determinada temperatura.

(B) A atividade de água de um alimento pode ser definida como a razão entre a pressão de vapor de água do alimento e a pressão de vapor da água pura sob uma mesma temperatura.



- (C) O termo coagulação refere-se à capacidade do alimento de converter-se em um estado sólido. Assim, a coagulação da gema começa em torno de 57°C, enquanto a clara inicia a coagulação a partir de 80°C.
- (D) A saponificação é uma propriedade dos carboidratos, uma vez que ao serem resfriados em soluções concentradas de ácidos, os carboidratos são totalmente hidrolisados, sendo separados em duas frações denominadas de saponificável e insaponificável.
- (E) Todos os lipídeos são solúveis em água, sendo a solubilidade inversamente proporcional ao aumento da temperatura, do poder de oxidação e da granulometria dos lipídeos presentes nos alimentos.

04. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) A avaliação do estado nutricional é fundamental para o diagnóstico nutricional e, em seguida, para o planejamento dietoterápico. Sobre o planejamento e avaliação dietética, assinale a afirmativa correta.

- (A) Ao planejar a ingestão de micronutrientes, deve-se utilizar sempre a ingestão adequada (AI), independente da existência da ingestão energética recomendada (RDA).
- (B) A estimativa da ingestão de nutrientes pode ser utilizada isoladamente para avaliar o estado nutricional de indivíduos.
- (C) Os macronutrientes podem ser planejados de acordo com os intervalos de distribuição aceitáveis, sendo que para os lipídeos, tal variação pode ser de 45 a 65% da energia.
- (D) Para indivíduos eutróficos, a ingestão habitual de energia está adequada em quantidade e qualidade.
- (E) No planejamento, o valor estabelecido para ingestão de determinado nutriente não deve ultrapassar o nível máximo de ingestão tolerável (UL).

05. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) O tratamento nutricional é fundamental para indivíduos com doenças crônicas não transmissíveis. Em relação a este tema, assinale a afirmativa correta.

- (A) A alimentação baseada em grãos refinados aumenta a sensibilidade à insulina, sendo recomendada para indivíduos diabéticos.
- (B) A dieta DASH, que enfatiza o consumo adequado de vegetais e frutas, carnes magras, grãos integrais, leite e derivados com baixo teor de gordura, assim como oleaginosas é indicada para equilibrar os níveis pressóricos.
- (C) A ingestão de bebidas adoçadas com açúcar e de alimentos ricos em ácidos graxos insaturados deve ser diminuída, sendo recomendado o consumo livre de sucos naturais da fruta para pacientes com diabetes mellitus tipo 2.
- (D) Alimentos ricos em ômega-3 (um ácido graxo saturado) devem ser evitados por indivíduos com hipertrigliceridemia e insuficiência cardíaca.
- (E) A ingestão alcoólica não interfere na pressão arterial ou na glicemia, uma vez que tais bebidas não contêm calorias ou carboidratos. Portanto, não precisam ser evitadas ou controladas.



06. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade, publicada em 2014, reúne diversas ações do governo federal que contribuem para a redução da obesidade no Brasil. Sobre tal Estratégia, assinale a afirmativa correta.

- (A) Valorizar o consumo dos alimentos estrangeiros, preparações tradicionais e promover o aumento na disponibilidade de alimentos adequados e saudáveis à população é um dos objetivos dessa Estratégia.
- (B) Apoiar as unidades de alimentação e nutrição de creches e escolas de educação básica por meio da aquisição de equipamentos e utensílios para recebimento e processamento de gêneros alimentícios é uma ação que pode ser realizada por estados e municípios.
- (C) Promoção de modos de vida saudáveis em ambientes específicos é um dos eixos dessa Estratégia. Para tal, estados e municípios devem realizar a articulação local para impedir que as empresas disponibilizem salas de apoio à amamentação em locais de trabalho.
- (D) É importante garantir que as Unidades de Saúde realizem parcerias com instituições públicas ou privadas que tenham conflito de interesses com a área da alimentação e nutrição, buscando benefícios e doações de produtos alimentícios industrializados e ultra processados à comunidade carente.
- (E) Garantir o cuidado parcial ao indivíduo com excesso de peso e obesidade na rede de atenção à saúde, contemplando os procedimentos desenvolvidos na Atenção Básica, com exceção dos serviços de média e alta complexidade é uma ação que pode ser realizada pelos estados e municípios.

07. (FGV – ENARE – 2024) Em uma cirurgia eletiva de grande porte, faz-se necessária uma avaliação nutricional rigorosa, pois esta vai determinar um preparo pré-operatório muito importante para o prognóstico cirúrgico. Assim, um paciente que pesa 55 kg e mede 1,78 metro é classificado pelo índice de massa corporal como:

- (A) gravemente abaixo do peso
- (B) abaixo do peso
- (C) peso normal
- (D) acima do peso
- (E) obesidade de grau 1

08. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) Uma das funções do trato gastrointestinal é de digerir os nutrientes obtidos através da alimentação e, em seguida, absorvê-los. Quanto ao processo de digestão e absorção de carboidratos, proteínas e lipídeos, leia as afirmativas a seguir e assinale V para a afirmativa verdadeira e F para a falsa.

- () No estômago, o pepsinogênio inativo entra em contato com o ácido hidrocloreídrico, sendo convertido em pepsina, que atuará na digestão de carboidratos.
- () Nas células do intestino, os ácidos graxos são reagrupados em novos triglicerídeos, formando quilomícrons que serão levados pela veia hepática até o fígado.



(_) Na boca, a enzima amilase salivar inicia a digestão de carboidratos (o amido), atuando em pH neutro ou levemente alcalino.

As afirmativas acima são, respectivamente:

- (A) V – F – V.
- (B) V – V – F.
- (C) F – F – F.
- (D) F – F – V.
- (E) F – V – V.

09. (FGV – ENARE – 2024) Sabe-se que a inflamação é uma resposta protetora para que possamos nos livrar de agentes lesivos, remover células necrosadas e reparar tecidos lesados. A síndrome da resposta inflamatória sistêmica (SIRS) está associada a um conjunto de sinais e sintomas resultantes de um complexo mecanismo de defesa imunológico, endócrino e metabólico, que é desencadeado primariamente:

- (A) pela acidose metabólica;
- (B) por interferência do cortisol;
- (C) por ação das catecolaminas;
- (D) pelas proteínas de choque térmico;
- (E) por ação da interleucina 1 e fator de necrose tumoral.

10. (FGV - SES-MT - 2024) Um nutricionista foi contratado para elaborar o cardápio de um restaurante local. Com o intuito de determinar o total calórico da sobremesa a ser servida, assim como a energia advinda de cada macronutriente, o profissional consultou uma tabela de composição de alimentos, na qual foram obtidos os seguintes valores: Proteína: 5,1g; Carboidratos: 10,5g; Lipídeos: 2,0g. Segundo os dados citados acima, o total calórico da sobremesa, assim como a energia proveniente dos lipídeos, são, respectivamente,

- (A) 80,4kcal e 18kcal.
- (B) 80,4kcal e 8kcal.
- (C) 70,4kcal e 20,4kcal.
- (D) 70,4kcal e 18kcal.



11. (TJMS/Nutrição/FGV/2024) O processo de digestão dos nutrientes, em seres humanos, ocorre através de um mecanismo químico denominado hidrólise enzimática. Sobre a temática supracitada, é correto afirmar que:

- (A) a saliva, produzida pelas glândulas salivares, contém a enzima beta-amilase, que atua sobre o amido, fazendo hidrólise para formar frutose e maltose;
- (B) secreções das células alfa-pancreáticas contêm a lipase, e os produtos da sua hidrólise são os ésteres e colesterol, que serão incorporados em lipoproteínas;
- (C) a enteroquinase é uma enzima produzida pelo intestino delgado (embutida na membrana de borda em escova). Tal enzima possui como substrato o tripsinogênio;
- (D) a pepsina é uma enzima secretada pelas glândulas gástricas localizadas na camada muscular do estômago e tem como substrato o aminoácido, hidrolisando a ligação fosfodiéster;
- (E) a enzima quimotripsina, produzida pelas células acinares pancreáticas, apresenta como substratos as proteínas e ácidos nucleicos, hidrolisando as ligações peptídicas mais externas.

12. (FGV - TJ MS – 2024) Paciente P. S., sexo feminino, 65 anos, deu entrada na emergência com crises convulsivas e torpor. Após extensa anamnese, foi identificado um quadro de carência de um micronutriente. O mineral em questão é o principal determinante da osmolaridade plasmática, controlando o balanço de água. Diante de sua deficiência, a osmolaridade do plasma apresenta um decréscimo, o que sinaliza para o centro osmorregulador no hipotálamo, o qual responde inibindo a sede e diminuindo os níveis plasmáticos do hormônio antidiurético, resultando em maior diurese. Diante do contexto supracitado, o mineral deficiente na paciente é o:

- (A) ferro;
- (B) cálcio;
- (C) sódio;
- (D) potássio;
- (E) magnésio.

13. (FGV - SES MT - 2024) Sobre as classificações, funções e fontes alimentares dos nutrientes, importante pilar na prática nutricional, assinale a afirmativa correta.

- (A) A síntese de alguns fatores de coagulação é dependente da vitamina K; além disso, tal vitamina lipossolúvel aumenta a carboxilação da osteocalcina, uma proteína envolvida na matriz óssea.
- (B) Os alimentos de origem animal contêm um grupo de compostos conhecidos coletivamente como carotenoides, que podem produzir retinoides quando metabolizados no organismo; o mais importante deles é o alfa-caroteno.



(C) A vitamina E está presente na dieta como ésteres de filoquinonas, sendo o principal antioxidante da membrana celular, pois está localizado na porção proteica da membrana plasmática, facilitando o estresse oxidativo.

(D) A tiamina (B2) é ativada pela carboxilação em tiamina pirocarbonato (TPC), que atua como coenzima no metabolismo de energia; geralmente, os alimentos de origem vegetal apresentam a tiamina na sua forma ativa, isto é, como TPC.

14. (FGV - TJ MS - 2024) A conservação dos alimentos é um quesito fundamental em técnica dietética. A alternativa que descreve corretamente um método de conservação é:

(A) a refrigeração é o processo de conservação a baixas temperaturas (entre -1 e 8°C) que não mantém as características do produto fresco, e inativa integralmente a atividade enzimática e microbiana;

(B) a refrigeração destrói os micro-organismos termófilos e mesófilos. Além disso, é capaz de evitar o crescimento dos psicrófilos, organismos que necessitam de altas temperaturas para sobreviverem;

(C) congelamento é o processo no qual a temperatura de um alimento é reduzida abaixo do seu ponto de congelamento e uma proporção da água sofre uma mudança no seu estado, formando cristais de gelo;

(D) o congelamento impede que a maior parte da água presente seja aproveitada pelos micro-organismos. Dessa forma, as reações enzimáticas são inibidas, impedindo o escurecimento de frutas e a oxidação lipídica;

(E) o congelamento rápido favorece a formação de grandes cristais de gelo, que danificam fisicamente as membranas celulares. Por isso, tal método não é indicado, pois há significativa perda de nutrientes e de propriedades sensoriais.

15. (FGV - SES-MT - 2024) Sobre o suporte nutricional, fornecimento de nutrientes em via enteral ou parenteral com o objetivo de manter ou recuperar o estado nutricional, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

() Quando o trato gastrointestinal não está funcionando, recomenda-se a colocação de uma sonda de alimentação por gastrostomia ou jejunostomia, que deve ser mantida por um prazo curto, de no máximo 4 (quatro) dias.

() As fórmulas enterais poliméricas contêm macronutrientes totalmente hidrolisados, isto é, fracionados em sua menor fração absorvível, sendo isentas de lactose e ácidos graxos de cadeia longa.

() A osmolaridade da dieta parenteral determina a localização do cateter; com isso, a nutrição parenteral central (geralmente na veia jugular externa) permite formulações com menor osmolaridade.

As afirmativas são, na ordem apresentada, respectivamente,

(A) V – V – F.

(B) F – V – V.

(C) F – V – F.

(D) F – F – F.



16. (FGV - TJ MS - 2024) O sistema de análise de perigos e pontos críticos de controle (APPCC) é consolidado por meio de princípios técnicos e científicos de prevenção, objetivando garantir a inocuidade de todas as etapas envolvidas no processo produtivo dos alimentos. Nesse contexto, à luz da Portaria MA - 46, de 10/02/1998, é definido como “valor ou atributo estabelecido, que não deve ser excedido, no controle do ponto crítico”, o termo:

- (A) desvio;
- (B) análise de risco;
- (C) limite crítico;
- (D) detecção de perigo;
- (E) ponto crítico de controle.

17. (FGV - SES-MT - 2024) Quanto à prevenção e ao controle dos distúrbios nutricionais e das doenças associadas à alimentação e à nutrição, focos cruciais nas ações de Saúde Pública, analise as afirmativas a seguir.

I. No Brasil, há um quadro dominado pelo binômio desnutrição/infecção, que afeta, principalmente, as crianças pobres; assim, o estímulo ao aleitamento materno tem importância estratégica na prevenção da desnutrição energético-proteica e da anemia nos primeiros meses de vida, assim como nos casos de diarreias e de infecções respiratórias agudas.

II. Em relação às carências de ferro, são adotadas como medidas essenciais o enriquecimento alimentar, a orientação educativa e o uso de ferro medicamentoso. Em adição, são implementadas ações de fortificação com farinhas de trigo e de milho, alimentos de largo consumo popular e de baixo custo.

III. Um grupo de distúrbios nutricionais pouco presente na população brasileira é representado pelo sobrepeso e obesidade, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e outras alterações metabólicas; como tal grupo não é representativo, não é importante a adoção de medidas voltadas à promoção da saúde e ao controle desses desvios alimentares e nutricionais.

Está correto o que se afirma em

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



18. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) A qualidade assistencial e segurança do paciente estão balizados no célebre postulado de Hipócrates, chamado de “Primum non nocere”, que significa primeiro não cause o dano. A esse respeito, assinale a afirmativa correta.

- (A) A definição de “segurança do paciente” baseia-se em aumentar o risco de dano desnecessário associado ao cuidado de saúde, mitigando os gastos públicos com intervenções de baixa complexidade.
- (B) Quanto às ações para reduzir os riscos de eventos adversos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) priorizou três desafios globais: a redução da infecção associada ao cuidado em saúde; promoção de cirurgias mais seguras; aumento da carga de trabalho dos profissionais de saúde envolvidos na assistência.
- (C) O Programa Nacional de Segurança do Paciente (PNSP) foi criado para desestimular a qualificação do cuidado em saúde no território nacional. Assim, uma de suas ações é propiciar a exclusão do tema segurança do paciente nos currículos dos cursos de formação em saúde.
- (D) O conceito de cultura de segurança do paciente proposto pela OMS ressalta que médicos e enfermeiros (excluindo outros profissionais envolvidos no cuidado e gestores) devem assumir responsabilidade pela sua própria segurança, pela segurança de seus colegas, pacientes e familiares.
- (E) O Instituto de Medicina (IOM) dos Estados Unidos da América passou a incorporar “segurança do paciente” como um dos seis atributos da qualidade, em conjunto com a efetividade, a centralidade no paciente, a oportunidade do cuidado, a eficiência e a equidade.

19. (FGV - SES-MT - 2024) As recomendações nutricionais têm inúmeras funções para a saúde populacional, e, entre elas, a garantia de funcionamento dos tecidos e órgãos do organismo para as atividades diárias.

- (A) As recomendações nutricionais atuais baseiam-se exclusivamente na taxa metabólica basal (TMB), que é a quantidade máxima de energia gasta em atividades físicas.
- (B) EAR (Estimated Average Requirement ou necessidade média estimada) é obtida pela avaliação do consumo médio individual, e geralmente acrescida de três desvios-padrão.
- (C) Dietary reference intakes (DRIs) baseia-se na população brasileira, de acordo com as diferentes faixas etárias, garantindo uma vantagem em sua utilização.
- (D) Se a ingestão do nutriente estiver entre a EAR e a RDA (Recommended Dietary Allowance ou ingestão diária recomendada) existe risco de inadequação.

20. (FGV - TJ MS - 2024) A incorporação das atividades de nutrição em programas da atenção primária deve dar resposta às suas principais demandas assistenciais, ampliando a qualidade dos planos terapêuticos tanto na Estratégia da Saúde da Família (ESF) quanto nas unidades convencionais. Nesse sentido, um nutricionista que atue na saúde pública pode adotar a seguinte estratégia:

- (A) desenvolver, individualmente, excluindo-se o critério de intersetorialidade, ações que não tenham integração com outras políticas sociais como educação, esporte, cultura, trabalho, lazer, entre outras;
- (B) elaborar planos terapêuticos, com discussões que evitem a apropriação coletiva pela equipe de saúde, realizando ações uniprofissionais, desestimulando a responsabilidade compartilhada;



- (C) desenvolver ações para a promoção de práticas alimentares saudáveis, focando no diagnóstico de excesso de peso, sem inclusão dos transtornos e dos distúrbios alimentares;
- (D) avaliar, em conjunto com as Equipes de Saúde da Família e os Conselhos de Saúde, o desenvolvimento e a implementação das ações de saúde e de alimentação e nutrição e seu impacto na população;
- (E) socializar o conhecimento sobre os alimentos, com estratégias de resgate de hábitos e práticas alimentares internacionais relacionadas ao consumo de alimentos orgânicos.

21. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) Sabe-se que o registro de dados e informações são essenciais para a gestão e a avaliação das ações e serviços do setor de saúde. Neste contexto, sobre os Sistemas de informação em Saúde, assinale a afirmativa correta.

- (A) O Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos (SINASC) tem o objetivo de coletar dados sobre os nascimentos ocorridos em todo o território nacional e fornecer informações sobre natalidade para todos os níveis do Sistema de Saúde.
- (B) Sistema de Informações Sobre Mortalidade (SINAN) é responsável pela notificação e investigação de casos de doenças e agravos que constam na lista nacional de doenças de notificação compulsória.
- (C) Em função da necessidade de se monitorar a ocorrência dos casos de macrocefalia e alterações do Sistema Nervoso Central, a Organização Mundial de Saúde desenvolveu um formulário físico, denominado HELP-Microcefalia.
- (D) Com a finalidade de reunir dados quantitativos e qualitativos sobre óbitos ocorridos no Brasil, o SISVAN é considerado uma importante ferramenta de gestão na área da saúde que subsidia a tomada de decisão em diversas áreas da vigilância e assistência à saúde.
- (E) O sistema e-SUS Notifica foi lançado para receber notificações sobre desnutrição infantil e anemia falciforme no Brasil. Por ser online, possibilita que todos os níveis de gestão, profissionais e unidades de saúde tenham acesso em tempo real às notificações realizadas.

22. (FGV - SES-MT - 2024) A compreensão da fisiopatologia e o tratamento nutricional das enfermidades é a base que norteia a Dietoterapia. Neste contexto, em relação à Doença do Refluxo Gastresofágico (DRGE), analise as afirmativas a seguir.

I. Quanto à sua fisiopatologia, o mecanismo mais comum de refluxo são os relaxamentos transitórios do esfíncter esofágico inferior, um segmento formado por músculo liso, situado entre o esôfago e o estômago.

II. As mudanças na dieta são cruciais para o controle da DRGE. Com isso, alguns fatores que favorecem tais sintomas de refluxo são cafeína, álcool, alimentos gordurosos, os quais devem ser evitados.

III. A obesidade pode contribuir para o surgimento da DRGE, pois aumenta a pressão intragástrica, favorecendo o refluxo do conteúdo ácido estomacal. Está correto o que se afirma em

- (A) I e II, apenas.
- (B) I e III, apenas.



- (C) II e III, apenas.
(D) I, II e III.

23. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil (2021-2030) apresenta-se como diretriz para a prevenção dos seus fatores de risco e para a promoção da saúde da população com vistas a mitigar desigualdades em saúde. Sobre o Plano supracitado, leia as asserções a seguir.

I. O Plano aborda os três principais grupos de doenças crônicas (cardiovasculares, cânceres, reprodutivas crônicas) e seus fatores de risco (consumo abusivo de álcool, inatividade física, alimentação não saudável, obesidade e poluição ambiental).

II. Inúmeras metas foram estabelecidas para o Brasil (até 2030), dentre elas: reduzir a prevalência de obesidade em crianças e adolescentes em 2%; aumentar em 30% o consumo recomendado de frutas e de hortaliças; reduzir em 30% o consumo regular de bebidas adoçadas.

III. O plano definiu diretrizes e ações em dois eixos: a) vigilância, informação, avaliação e monitoramento; b) promoção da saúde. Dentre as ações estratégicas contempladas em tais eixos, sugere-se o incentivo à ampliação da produção e do acesso de alimentos in natura, minimamente processados e ultra processados, produzidos de forma saudável e sustentável.

Está correto o que se afirma em:

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

24. (FGV - TJ MS - 2024) O alimento e o cardápio são eixos fundamentais para que o nutricionista possa executar com êxito o seu papel profissional. Para tal, os conhecimentos acerca da técnica dietética (TD) são indispensáveis. Quanto a essa temática, é considerado como princípio ou objetivo da TD:

- (A) o objetivo operacional, que é estabelecido ao planejar e organizar espaços físicos, materiais, equipamentos e utensílios, planejando-se o cardápio e capacitando-se adequadamente a mão de obra que manipulará os alimentos e seus insumos;
(B) o princípio nutricional, que visa a selecionar os melhores métodos de preparo dos alimentos para preservar o máximo do seu valor nutricional. Nesse processo, não é imperativa a prática da sustentabilidade, com racionalização de água e energia, e menor produção de resíduos;



- (C) o objetivo digestivo, que visa a modificar os alimentos com a intenção de dificultar a digestão, retardando os processos digestivos e absorptivos por meio do preparo do alimento. Para tal, devem ser consideradas as condições do sistema digestivo do indivíduo ou de uma coletividade;
- (D) o princípio de produção baseada nos critérios higiênicos, que visam a minimizar, mas não a eliminar, a ação de contaminantes biológicos, físicos ou químicos que prejudicam a qualidade dos alimentos. Portanto, não há a intenção de prevenir a deterioração ou prolongar a vida útil dos alimentos;
- (E) o objetivo econômico, que visa a empregar de forma correta e rendosa o dinheiro, energia e tempo, escolhendo técnicas de preparo que considerem custos, recursos humanos, materiais e financeiros disponíveis. Para isso, sugere-se a aplicação de operações mais elaboradas, refinadas e menos rentáveis.

25. (FGV - SES MT - 2024) A relevância de uma alimentação adequada é notória em momentos biológicos específicos, como a gestação. No que concerne à alimentação de gestantes, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

() A anemia por deficiência de piridoxina em gestantes, denominada de anemia ferropriva, está relacionada ao baixo peso ao nascer e ao aumento da mortalidade fetal e neonatal.

() A ingestão de ácidos graxos insaturados, como o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosa-hexaenoico (DHA) é essencial para o neurodesenvolvimento fetal, contribuindo também para a redução da inflamação.

() A deficiência materna de folato no início do período gestacional está relacionado ao aumento de casos de malformações congênitas, sobretudo os defeitos do tubo neural.

As afirmativas são, na ordem apresentada, respectivamente,

- (A) V – V – F.
(B) F – V – V.
(C) F – V – F.
(D) F – F – F

26. (FGV - SES MT - 2024) Mulher, 29 anos procurou o Serviço de Nutrição buscando orientações nutricionais. Após avaliação antropométrica, foram obtidos os seguintes valores:

Índice de Massa Corporal (IMC): 23,15kg/m²; envergadura: 162cm; circunferência da cintura (CC): 70cm; circunferência do braço (CB): 27,6cm (localizado no percentil 50, segundo tabela de Frisancho, 1990).

De acordo com os dados supracitados, assinale a afirmativa correta.

- (A) O IMC da mulher é classificado como sobrepeso, com risco aumentado para comorbidades associadas à obesidade.
- (B) A envergadura é uma via indireta de estimativa da estatura, indicando uma altura estimada de 162cm.



(C) A CC da mulher é classificada como risco muito aumentado para complicações metabólicas associadas à obesidade.

(D) A CB da mulher é classificada como obesidade, segundo Frisancho (1990), uma vez que está localizada no percentil 50.

27. (FGV - Prefeitura de Caragatatuba/2024) No que concerne às leis, decretos e resoluções que balizam a atuação do profissional Nutricionista, assinale a afirmativa correta.

(A) De acordo com a Resolução CFN nº 760, de 22 de outubro de 2023, para realização da Telenutrição é obrigatória a inscrição no Cadastro Nacional de Nutricionistas para Telenutrição (eNutricionista), estando o profissional sujeito às penalidades previstas nas normas do Conselho Federal de Nutricionistas quando tal conduta não for acatada.

(B) A Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991 regulamenta a profissão de nutricionista e determina as suas atividades privativas, como por exemplo, a atuação em estudos e trabalhos experimentais relacionados à alimentação e nutrição e participação em inspeções sanitárias relativas a alimentos.

(C) A Resolução CFN nº 663, de 28 de agosto de 2020 dispõe sobre a definição das atribuições de Nutricionista em Unidades de Terapia Intensiva (UTI), determinando a obrigatoriedade de 1 (um) nutricionista a cada 30 leitos, em um total de 72 horas de trabalho.

(D) A Resolução CFN nº 663, de 28 de agosto de 2020 estabelece que o nutricionista, em uma Unidades de Terapia Intensiva (UTI) tem como atividade obrigatória a solicitação de exames laboratoriais necessários ao acompanhamento dietoterápico, de acordo com os protocolos preestabelecidos pela equipe médica.

(E) A Resolução nº 216, de 15 de setembro de 2004 dispõe sobre o Regulamento Técnico de Boas Práticas para Lactários e Bancos de leite humano, determinando que o responsável pelas atividades de manipulação dos alimentos deve ser o médico ou enfermeiro devidamente capacitado e responsável pelo plantão.

28. (FGV - TJ MS - 2024) A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que é uma diretriz da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), vem sendo trabalhada em uma perspectiva mais ampliada em diferentes campos de ação. A EAN está ainda presente em outras políticas e documentos normativos da Saúde, tais como:

(A) Política Nacional contra a Bulimia (PNB);

(B) Plano para Alimentação Saudável em Presídios;

(C) Política Nacional da Saúde do Imigrante (PNSI);

(D) Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS);

(E) Plano de Ações para o Enfrentamento da Dengue.

29. (FGV - SES-MT - 2024) Quanto à função social dos alimentos, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.



() A função social dos alimentos é cumprida quando os processos de produção e beneficiamento têm como resultado o consumo humano, independentemente se o mesmo ocorre de forma justa ou não.

() Para garantir o cumprimento de sua função social, o alimento considerado como apto para o consumo humano deve ser submetido a técnicas de beneficiamento ou de processamento, que garantam o lucro máximo para os produtores, independentemente de seu valor nutricional.

() O alimento para o ser humano baseia-se exclusivamente nas suas necessidades fisiológicas e de saúde. As afirmativas acima são, respectivamente,

(A) V – V – F.

(B) F – V – V.

(C) F – F – F.

(D) F – V – F.

30. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) O Código de Ética e de Conduta do Nutricionista apresenta as dimensões dos direitos, deveres e limites do exercício profissional. Sobre este documento, leia as asserções a seguir:

I. É vedado ao nutricionista receber patrocínio de empresa ou indústria ligada à área de alimentação e nutrição, mesmo que o profissional seja contratado pela empresa ou indústria que concedeu tal patrocínio.

II. É dever do nutricionista, ao compartilhar informação sobre alimentação e nutrição para determinadas coletividades, em meios de comunicação, ter como objetivo principal a promoção da saúde e informar que os resultados podem não ocorrer da mesma forma para todos.

III. É vedado ao nutricionista pleitear remuneração adequada às suas atividades, com base no valor mínimo definido por legislações vigentes ou pela sua respectiva e competente entidade sindical.

Está correto o que se afirma em:

(A) I, apenas.

(B) II, apenas.

(C) III, apenas.

(D) I e II, apenas.

(E) I e III, apenas.



GABARITO

GABARITO



01. D	02. C	03. B	04. E	05. B
06. B	07. B	08. D	09. E	10. A
11. C	12. C	13. A	14. C	15. D
16. C	17. C	18. E	19. D	20. D
21. A	22. D	23. B	24. A	25. B
26. B	27. A	28. D	29. C	30. B



QUESTÕES COMENTADAS DA BANCA

01. (FGV – ENARE – 2024) Na avaliação de rotina de uma criança de 7 anos, foi observado ganho ponderal excessivo nos últimos 6 meses. Em relação à realização de exercícios físicos, o paciente deve ser orientado a:

- (A) evitar atividades de flexibilidade pelo risco de lesões articulares;
- (B) evitar exercícios ao ar livre, devido à exposição solar;
- (C) priorizar exercícios extenuantes que estimulam a produção do hormônio de crescimento;
- (D) fazer 60 minutos diários de atividade física de moderada a vigorosa intensidade;
- (E) iniciar atividades físicas estruturadas (danças, lutas, esportes coletivos) após os 8 anos.

Comentário:

Letra A: **incorreto**. Atividades de flexibilidade, como alongamentos, são importantes e seguras quando feitas de forma adequada.

Letra B: **incorreto**. Atividades ao ar livre são benéficas e promovem a síntese de vitamina D, desde que a criança esteja protegida contra a radiação solar (uso de protetor solar e horários apropriados).

Letra C: **incorreto**. Crianças não devem realizar exercícios extenuantes, que podem causar exaustão e lesões. O foco deve ser em atividades moderadas a vigorosas, com prazer e segurança.

Gabarito: Letra D. De acordo com as recomendações da **Organização Mundial da Saúde (OMS)** e de diretrizes pediátricas, crianças e adolescentes devem realizar, pelo menos, **60 minutos diários de atividade física** de intensidade **moderada a vigorosa** para promover a saúde e prevenir o ganho ponderal excessivo. Essa frequência auxilia na promoção da saúde geral, assim como saúde mental e emocional e o desenvolvimento motor.

Letra E: **incorreto**. Atividades físicas estruturadas podem ser iniciadas antes dos 8 anos, desde que adequadas ao desenvolvimento motor e psicológico da criança.

02. (FGV - SES MT - 2024) Sabe-se que os minerais exibem participação essencial na homeostase corporal. Assim, tanto as deficiências quanto os excessos são igualmente prejudiciais à saúde do indivíduo. Em relação a tal temática, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

() A hipocalcemia (diminuição de potássio no sangue) favorece o surgimento de dormências, tetania, fraqueza muscular e convulsões; geralmente, é causada por hipertireoidismo e excesso de vitamina D.

() O sódio é predominante no líquido extracelular, regulando inúmeras funções; os episódios de hiponatremias graves podem resultar em convulsões, coma e morte

() A hipofosfatemia grave melhora a função cardíaca, contribuindo para as contrações do diafragma, e para a distribuição de oxigênio aos tecidos.

As afirmativas acima são, respectivamente:



- (A) V – V – F.
- (B) F – V – V.
- (C) F – V – F.
- (D) F – F – F.

Comentários

(FALSO) A hipocalcemia é uma diminuição nos níveis de CÁLCIO no sangue. O hipertireoidismo, pelo contrário, geralmente está associado a níveis elevados de cálcio no sangue (hipercalcemia), devido à sua influência na absorção óssea e no metabolismo do cálcio.

(VERDADEIRO)

(FALSO) A hipofosfatemia grave prejudica a função cardíaca, contribuindo para as contrações do diafragma, e para a distribuição de oxigênio aos tecidos.

Gabarito: Letra C.

03. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) O conhecimento das propriedades físico-químicas dos alimentos é de grande valia na prática profissional de um nutricionista. Quanto a esta temática, assinale a afirmativa correta.

- (A) O coeficiente de solubilidade de um alimento refere-se à quantidade mínima de soluto que é capaz de dissolver um solvente completamente, em determinada temperatura.
- (B) A atividade de água de um alimento pode ser definida como a razão entre a pressão de vapor de água do alimento e a pressão de vapor da água pura sob uma mesma temperatura.
- (C) O termo coagulação refere-se à capacidade do alimento de converter-se em um estado sólido. Assim, a coagulação da gema começa em torno de 57°C, enquanto a clara inicia a coagulação a partir de 80°C.
- (D) A saponificação é uma propriedade dos carboidratos, uma vez que ao serem resfriados em soluções concentradas de ácidos, os carboidratos são totalmente hidrolisados, sendo separados em duas frações denominadas de saponificável e insaponificável.
- (E) Todos os lipídeos são solúveis em água, sendo a solubilidade inversamente proporcional ao aumento da temperatura, do poder de oxidação e da granulometria dos lipídeos presentes nos alimentos.

Comentários

Letra A: **incorreta**. O coeficiente de solubilidade de um alimento refere-se à quantidade máxima de soluto que é capaz de dissolver um solvente completamente, em determinada temperatura.

Gabarito: Letra B. A atividade da água (aW) define-se como a relação entre a pressão do vapor da água do alimento e a pressão do vapor de água pura à mesma temperatura. É avaliada numa escala de 0 a 1, onde 1 representa a água pura. Assim, quanto maior o valor de atividade da água, maior o risco de deterioração do alimento.

Letra C: **incorreto**. A coagulação da gema do ovo começa em torno de 65°C a 70°C, enquanto a clara inicia a coagulação em torno de 60°C.



Letra D: **incorreto**. A saponificação não é uma propriedade dos carboidratos, mas sim dos lipídios. Na saponificação, os lipídios reagem com uma base forte para formar sabão e glicerol.

Letra E: **incorreto**. Os lipídios são insolúveis em água. A solubilidade dos lipídios não é afetada pela temperatura, mas sim pela polaridade dos lipídios e do solvente. Quanto à oxidação, os lipídios são mais suscetíveis à oxidação em altas temperaturas e na presença de oxigênio, mas a solubilidade não está diretamente relacionada a isso.

04. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) A avaliação do estado nutricional é fundamental para o diagnóstico nutricional e, em seguida, para o planejamento dietoterápico. Sobre o planejamento e avaliação dietética, assinale a afirmativa correta.

(A) Ao planejar a ingestão de micronutrientes, deve-se utilizar sempre a ingestão adequada (AI), independente da existência da ingestão energética recomendada (RDA).

(B) A estimativa da ingestão de nutrientes pode ser utilizada isoladamente para avaliar o estado nutricional de indivíduos.

(C) Os macronutrientes podem ser planejados de acordo com os intervalos de distribuição aceitáveis, sendo que para os lipídeos, tal variação pode ser de 45 a 65% da energia.

(D) Para indivíduos eutróficos, a ingestão habitual de energia está adequada em quantidade e qualidade.

(E) No planejamento, o valor estabelecido para ingestão de determinado nutriente não deve ultrapassar o nível máximo de ingestão tolerável (UL).

Comentários

Letra A: **incorreto**. a Ingestão Adequada (AI) é usada quando a Ingestão Energética Recomendada (RDA) não pode ser determinada devido à falta de evidências científicas. A RDA é a quantidade de nutrientes necessária para atender às necessidades da maioria das pessoas saudáveis e é preferida quando disponível. Assim, a AI deve ser usada independentemente da existência da Ingestão RDA.

Letra B: **incorreto**. A estimativa da ingestão de nutrientes é uma parte importante da avaliação do estado nutricional, mas não deve ser utilizada isoladamente. Ela deve ser complementada com outras avaliações, como exames físicos, exames laboratoriais e histórico alimentar, para uma avaliação mais completa do estado nutricional.

Letra C: **incorreto**. A variação aceitável para a ingestão de lipídios na dieta é geralmente de 20% a 35% da ingestão calórica total, não de 45% a 65%. Valores superiores a 35% podem aumentar o risco de problemas de saúde, como doenças cardiovasculares.

Letra D: **incorreto**. Mesmo indivíduos eutróficos podem ter uma ingestão habitual de energia inadequada, seja em excesso ou em déficit, dependendo de vários fatores, como nível de atividade física, metabolismo basal, idade e sexo.

Gabarito: Letra E.

05. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) O tratamento nutricional é fundamental para indivíduos com doenças crônicas não transmissíveis. Em relação a este tema, assinale a afirmativa correta.



- (A) A alimentação baseada em grãos refinados aumenta a sensibilidade à insulina, sendo recomendada para indivíduos diabéticos.
- (B) A dieta DASH, que enfatiza o consumo adequado de vegetais e frutas, carnes magras, grãos integrais, leite e derivados com baixo teor de gordura, assim como oleaginosas é indicada para equilibrar os níveis pressóricos.
- (C) A ingestão de bebidas adoçadas com açúcar e de alimentos ricos em ácidos graxos insaturados deve ser diminuída, sendo recomendado o consumo livre de sucos naturais da fruta para pacientes com diabetes mellitus tipo 2.
- (D) Alimentos ricos em ômega-3 (um ácido graxo saturado) devem ser evitados por indivíduos com hipertrigliceridemia e insuficiência cardíaca.
- (E) A ingestão alcoólica não interfere na pressão arterial ou na glicemia, uma vez que tais bebidas não contêm calorias ou carboidratos. Portanto, não precisam ser evitadas ou controladas.

Comentários

Letra A: **incorreto**. A alimentação baseada em grãos refinados aumenta a sensibilidade à insulina, não sendo recomendada para indivíduos diabéticos.

Gabarito: Letra B.

Letra C: **incorreto**. Alimentos ricos em ácidos graxos insaturados, como os ômega 3 e 6, são indicados para diabetes tipo 2. Quanto aos sucos naturais de fruta, devem ser priorizadas com baixo índice glicêmico, como morango, kiwi, maçã e pera, não acrescentando açúcar.

Letra D: **incorreto**. O ômega-3 é um tipo de ácido graxo poli-insaturado, que é conhecido por seus benefícios para a saúde cardiovascular. Para indivíduos com hipertrigliceridemia e insuficiência cardíaca, os alimentos ricos em ômega-3 podem ser benéficos e, portanto, geralmente não precisam ser evitados. De fato, o ômega-3 tem sido associado a uma série de efeitos positivos, incluindo a redução dos níveis de triglicerídeos, diminuição da inflamação, melhora da função cardíaca e redução do risco de eventos cardiovasculares.

Letra E: **incorreto**. A ingestão alcoólica não interfere na pressão arterial e na glicemia, uma vez que tais bebidas não contêm calorias ou carboidratos. Portanto, não precisam ser evitadas ou controladas.

06. (FGV - Prefeitura de Caragatatuba/2024) Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade, publicada em 2014, reúne diversas ações do governo federal que contribuem para a redução da obesidade no Brasil. Sobre tal Estratégia, assinale a afirmativa correta.

- (A) Valorizar o consumo dos alimentos estrangeiros, preparações tradicionais e promover o aumento na disponibilidade de alimentos adequados e saudáveis à população é um dos objetivos dessa Estratégia.
- (B) Apoiar as unidades de alimentação e nutrição de creches e escolas de educação básica por meio da aquisição de equipamentos e utensílios para recebimento e processamento de gêneros alimentícios é uma ação que pode ser realizada por estados e municípios.
- (C) Promoção de modos de vida saudáveis em ambientes específicos é um dos eixos dessa Estratégia. Para tal, estados e municípios devem realizar a articulação local para impedir que as empresas disponibilizem salas de apoio à amamentação em locais de trabalho.



(D) É importante garantir que as Unidades de Saúde realizem parcerias com instituições públicas ou privadas que tenham conflito de interesses com a área da alimentação e nutrição, buscando benefícios e doações de produtos alimentícios industrializados e ultra processados à comunidade carente.

(E) Garantir o cuidado parcial ao indivíduo com excesso de peso e obesidade na rede de atenção à saúde, contemplando os procedimentos desenvolvidos na Atenção Básica, com exceção dos serviços de média e alta complexidade é uma ação que pode ser realizada pelos estados e municípios.

Comentários

Letra A: **incorreto**. Valorizar o consumo dos alimentos regionais, preparações tradicionais e promover o aumento na disponibilidade de alimentos adequados e saudáveis à população;

Gabarito: Letra B.

Letra C: **incorreto**. Promoção de modos de vida saudáveis em ambientes específicos é um dos eixos dessa Estratégia. Para tal, estados e municípios devem realizar a articulação local para ~~impedir~~ **fomentar** que as empresas tenham salas de apoio à amamentação em locais de trabalho.

Letra D: **incorreto**. Garantir que as unidades de saúde não realizem parcerias com instituições públicas ou privadas que **não** tenham conflito de interesses com a área da alimentação e nutrição. Cabe aos estados e municípios orientar diretrizes para a adoção de cardápios saudáveis em comemorações promovidas por instituições públicas, incorporando frutas, hortaliças, oleaginosas, leguminosas, raízes e tubérculos, pescados e grãos integrais (alimentos minimamente processados) e reduzindo a oferta de frituras, refrigerantes e produtos ultraprocessados, além de realizar ações de educação alimentar e nutricional voltadas aos indivíduos.

Letra E: **incorreto**. Garantir o cuidado **integral** ao indivíduo com excesso de peso e obesidade na rede de atenção à saúde, desde os serviços de Atenção Básica até os pontos de atenção de maior densidade tecnológica (serviços de média e alta complexidade).

07. (FGV – ENARE – 2024) Em uma cirurgia eletiva de grande porte, faz-se necessária uma avaliação nutricional rigorosa, pois esta vai determinar um preparo pré-operatório muito importante para o prognóstico cirúrgico. Assim, um paciente que pesa 55 kg e mede 1,78 metro é classificado pelo índice de massa corporal como:

- (A) gravemente abaixo do peso
- (B) abaixo do peso
- (C) peso normal
- (D) acima do peso
- (E) obesidade de grau 1

Comentário

Se liga! É inadmissível errar uma questão dessas. Você precisa ter estes valores decorados.

CLASSIFICAÇÃO DO IMC EM ADULTOS



Abaixo de 18,5 kg/m ²	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,9 kg/m ²	Eutrofia ou peso normal
Entre 25 e 29,9 kg/m ²	Sobrepeso
Entre 30 e 34,9 kg/m ²	Obesidade grau I
Entre 35 e 39,9 kg/m ²	Obesidade grau II
Maior do que 40 kg/m ²	Obesidade grau III ou mórbida

IMC do paciente:

$$1,78 \text{ m} \times 1,78 \text{ m} = 3,16 \text{ m}^2$$

$$55 \text{ kg} / 3,16 \text{ m}^2 = 17,4 \text{ kg/m}^2 = \text{abaixo do peso}$$

Gabarito: Letra B.

08. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) Uma das funções do trato gastrointestinal é de digerir os nutrientes obtidos através da alimentação e, em seguida, absorvê-los. Quanto ao processo de digestão e absorção de carboidratos, proteínas e lipídeos, leia as afirmativas a seguir e assinale V para a afirmativa verdadeira e F para a falsa.

(☐) No estômago, o pepsinogênio inativo entra em contato com o ácido hidrocloreídrico, sendo convertido em pepsina, que atuará na digestão de carboidratos.

(☐) Nas células do intestino, os ácidos graxos são reagrupados em novos triglicerídeos, formando quilomícrons que serão levados pela veia hepática até o fígado.

(☐) Na boca, a enzima amilase salivar inicia a digestão de carboidratos (o amido), atuando em pH neutro ou levemente alcalino.

As afirmativas acima são, respectivamente:

(A) V – F – V.

(B) V – V – F.

(C) F – F – F.

(D) F – F – V.

(E) F – V – V.

Comentários

(FALSO). No estômago, o pepsinogênio inativo entra em contato com o ácido hidrocloreídrico, sendo convertido em pepsina, que atuará na digestão de **proteínas**.



(**FALSO**). Nas células do intestino, os ácidos graxos são reagrupados em novos triglicerídeos, formando quilomícrons que serão levados pela **circulação linfática** até a corrente sanguínea. A circulação linfática é responsável pela absorção de detritos e macromoléculas que as células produzem durante seu metabolismo, ou que não conseguem ser captadas pelo sistema sanguíneo.

(**VERDADEIRO**).

Gabarito: Letra D.

09. (FGV – ENARE – 2024) Sabe-se que a inflamação é uma resposta protetora para que possamos nos livrar de agentes lesivos, remover células necrosadas e reparar tecidos lesados. A síndrome da resposta inflamatória sistêmica (SIRS) está associada a um conjunto de sinais e sintomas resultantes de um complexo mecanismo de defesa imunológico, endócrino e metabólico, que é desencadeado primariamente:

- (A) pela acidose metabólica;
- (B) por interferência do cortisol;
- (C) por ação das catecolaminas;
- (D) pelas proteínas de choque térmico;
- (E) por ação da interleucina 1 e fator de necrose tumoral.

Comentário:

Letra A: **incorreto**. A acidose metabólica pode ocorrer secundariamente na SIRS, devido à hipoperfusão tecidual e produção de ácido lático, mas não é o gatilho primário.

Letra B: **incorreto**. O cortisol é um hormônio anti-inflamatório liberado em resposta ao estresse, que atua para modular a inflamação, mas não desencadeia a SIRS.

Letra C: **incorreto**. As catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) são liberadas em resposta ao estresse, aumentando o tônus vascular e a frequência cardíaca, mas também não iniciam a SIRS.

Letra D: **incorreto**. As proteínas de choque térmico (HSPs) têm papel citoprotetor e ajudam a evitar danos celulares, mas não são os mediadores primários da SIRS.

Gabarito: Letra E. A **síndrome da resposta inflamatória sistêmica (SIRS)** é desencadeada primariamente pela ação de **mediadores inflamatórios**, como a **interleucina-1 (IL-1)** e o **fator de necrose tumoral (TNF- α)**. Esses mediadores são produzidos por células do sistema imunológico em resposta a estímulos lesivos, como infecções graves, traumas, queimaduras ou outras agressões ao organismo.

10. (FGV - SES-MT - 2024) Um nutricionista foi contratado para elaborar o cardápio de um restaurante local. Com o intuito de determinar o total calórico da sobremesa a ser servida, assim como a energia advinda de cada macronutriente, o profissional consultou uma tabela de composição de alimentos, na qual foram obtidos os seguintes valores: Proteína: 5,1g; Carboidratos: 10,5g; Lipídeos: 2,0g. Segundo os dados citados acima, o total calórico da sobremesa, assim como a energia proveniente dos lipídeos, são, respectivamente,



- (A) 80,4kcal e 18kcal.
- (B) 80,4kcal e 8kcal.
- (C) 70,4kcal e 20,4kcal.
- (D) 70,4kcal e 18kcal.

Comentário

A regra para o cálculo do VCT é sempre a mesma:

Carboidratos: $10,5 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 42 \text{ kcal}$

Proteínas: $5,1 \text{ g} \times 4 \text{ kcal} = 20,4 \text{ kcal}$

Lipídios: $2,0 \text{ g} \times 9 \text{ kcal} = 18 \text{ kcal}$

VCT = 80,4 kcal

Gabarito: Letra A.

11. (TJMS/Nutrição/FGV/2024) O processo de digestão dos nutrientes, em seres humanos, ocorre através de um mecanismo químico denominado hidrólise enzimática. Sobre a temática supracitada, é correto afirmar que:

- (A) a saliva, produzida pelas glândulas salivares, contém a enzima beta-amilase, que atua sobre o amido, fazendo hidrólise para formar frutose e maltose;
- (B) secreções das células alfa-pancreáticas contêm a lipase, e os produtos da sua hidrólise são os ésteres e colesterol, que serão incorporados em lipoproteínas;
- (C) a enteroquinase é uma enzima produzida pelo intestino delgado (embutida na membrana de borda em escova). Tal enzima possui como substrato o tripsinogênio;
- (D) a pepsina é uma enzima secretada pelas glândulas gástricas localizadas na camada muscular do estômago e tem como substrato o aminoácido, hidrolisando a ligação fosfodiéster;
- (E) a enzima quimotripsina, produzida pelas células acinares pancreáticas, apresenta como substratos as proteínas e ácidos nucleicos, hidrolisando as ligações peptídicas mais externas.

Comentário:

Letra A: **incorreto**. A alfa-amilase (ptialina), atua sobre o amido e o glicogênio, quebrando-os em maltose.

Letra B: **incorreto**. Secreções das células acinares contêm a lipase, produzindo ácidos graxos livres, diacilglicerol, monoacilglicerol e glicerol, que serão incorporados em lipoproteínas;

Gabarito: Letra C.

Letra D: **incorreto**. A pepsina é uma enzima secretada pelas glândulas gástricas localizadas na camada muscular do estômago e tem como substrato o aminoácido, hidrolisando a ligação dos peptídeos.

Letra E: **incorreto**. A enzima quimotripsina, produzida pelas células acinares pancreáticas, apresenta como substratos as proteínas e peptídeos, hidrolisando as ligações peptídicas mais externas.



12. (FGV - TJ MS – 2024) Paciente P. S., sexo feminino, 65 anos, deu entrada na emergência com crises convulsivas e torpor. Após extensa anamnese, foi identificado um quadro de carência de um micronutriente. O mineral em questão é o principal determinante da osmolaridade plasmática, controlando o balanço de água. Diante de sua deficiência, a osmolaridade do plasma apresenta um decréscimo, o que sinaliza para o centro osmorregulador no hipotálamo, o qual responde inibindo a sede e diminuindo os níveis plasmáticos do hormônio antidiurético, resultando em maior diurese. Diante do contexto supracitado, o mineral deficiente na paciente é o:

- (A) ferro;
- (B) cálcio;
- (C) sódio;
- (D) potássio;
- (E) magnésio.

Comentário:

Letra A: **incorreto**. O ferro é fundamental para o transporte de oxigênio no sangue.

Letra B: **incorreto**. O cálcio é essencial para a saúde óssea e a função muscular, além de participar da coagulação sanguínea.

Gabarito: Letra C. O sódio é crucial para a regulação da osmolaridade plasmática, que é a concentração de substâncias no plasma sanguíneo.

Letra D: **incorreto**. Embora o potássio seja importante para a função muscular e nervosa, sua principal função não está diretamente ligada ao controle da osmolaridade plasmática como o sódio.

Letra E: **incorreto**. O magnésio é importante para muitas reações bioquímicas no organismo, mas não controla a osmolaridade plasmática de forma significativa.

13. (FGV - SES MT - 2024) Sobre as classificações, funções e fontes alimentares dos nutrientes, importante pilar na prática nutricional, assinale a afirmativa correta.

(A) A síntese de alguns fatores de coagulação é dependente da vitamina K; além disso, tal vitamina lipossolúvel aumenta a carboxilação da osteocalcina, uma proteína envolvida na matriz óssea.

(B) Os alimentos de origem animal contêm um grupo de compostos conhecidos coletivamente como carotenoides, que podem produzir retinoides quando metabolizados no organismo; o mais importante deles é o alfa-caroteno.

(C) A vitamina E está presente na dieta como ésteres de filoquinonas, sendo o principal antioxidante da membrana celular, pois está localizado na porção proteica da membrana plasmática, facilitando o estresse oxidativo.

(D) A tiamina (B2) é ativada pela carboxilação em tiamina pirocarbonato (TPC), que atua como coenzima no metabolismo de energia; geralmente, os alimentos de origem vegetal apresentam a tiamina na sua forma ativa, isto é, como TPC.

Comentário:



Gabarito: Letra A.

Letra B: **incorreto**. Os carotenoides são compostos encontrados em alimentos de origem vegetal, como cenouras e tomates, e não em alimentos de origem animal. O carotenoide mais relevante para a produção de vitamina A no organismo é o beta-caroteno, e não o alfa-caroteno.

Letra C: **incorreto**. É a vitamina K que está presente na forma de ésteres de filoquinonas. A vitamina E é um antioxidante potente, mas sua localização está na membrana celular, atuando na proteção contra o estresse oxidativo, mas não facilita esse estresse.

Letra D: **incorreto**. A tiamina (vitamina B1), a qual é convertida em tiamina pirofosfato (TPP), e atua como coenzima no metabolismo energético. Além disso, a tiamina é encontrada em sua forma ativa principalmente em alimentos de origem animal.

14. (FGV - TJ MS - 2024) A conservação dos alimentos é um quesito fundamental em técnica dietética. A alternativa que descreve corretamente um método de conservação é:

- (A) a refrigeração é o processo de conservação a baixas temperaturas (entre -1 e 8°C) que não mantém as características do produto fresco, e inativa integralmente a atividade enzimática e microbiana;
- (B) a refrigeração destrói os micro-organismos termófilos e mesófilos. Além disso, é capaz de evitar o crescimento dos psicrófilos, organismos que necessitam de altas temperaturas para sobreviverem;
- (C) congelamento é o processo no qual a temperatura de um alimento é reduzida abaixo do seu ponto de congelamento e uma proporção da água sofre uma mudança no seu estado, formando cristais de gelo;
- (D) o congelamento impede que a maior parte da água presente seja aproveitada pelos micro-organismos. Dessa forma, as reações enzimáticas são inibidas, impedindo o escurecimento de frutas e a oxidação lipídica;
- (E) o congelamento rápido favorece a formação de grandes cristais de gelo, que danificam fisicamente as membranas celulares. Por isso, tal método não é indicado, pois há significativa perda de nutrientes e de propriedades sensoriais.

Comentário:

Letra A: **incorreto**. A refrigeração de alimentos é um método de conservação que consiste em reduzir ou manter a temperatura de um alimento em um nível controlado, geralmente entre 0°C e 5°C. Este processo é realizado para prolongar a vida útil dos alimentos, evitando a deterioração causada por micro-organismos como bactérias e fungos.

Letra B: **incorreto**.

Termófilos: crescimento ótimo em torno de 60°C;

Psicrófilos: crescimento ótimo em 10°C;

Mesófilos: crescimento ótimo entre 20 e 40°C; e

Psicrotróficos: crescimento ótimo entre 25 e 30°C, mas crescem sob refrigeração.

A refrigeração não destrói microrganismos, mas retarda o seu crescimento e reprodução.

Gabarito: Letra C.

Letra D: **incorreto**. O congelamento é utilizado para retardar as reações químicas e a atividade enzimática. O escurecimento de frutas no congelamento é causado pela reação da enzima polifenoloxidase (PPO) com o



oxigênio do ar, o que produz pigmentos escuros. A oxidação lipídica é um processo que ocorre quando os lipídios reagem com o oxigênio, gerando compostos oxigenados que podem causar odores e sabores desagradáveis aos alimentos. O congelamento é um dos fatores que catalisa a oxidação lipídica nos alimentos.

Letra E: **incorreto**. Congelamento lento favorece a formação de grandes cristais de gelo, que danificam fisicamente as membranas celulares. Por isso, tal método não é indicado, pois há significativa perda de nutrientes e de propriedades sensoriais.

15. (FGV - SES-MT - 2024) Sobre o suporte nutricional, fornecimento de nutrientes em via enteral ou parenteral com o objetivo de manter ou recuperar o estado nutricional, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

() Quando o trato gastrointestinal não está funcionando, recomenda-se a colocação de uma sonda de alimentação por gastrostomia ou jejunostomia, que deve ser mantida por um prazo curto, de no máximo 4 (quatro) dias.

() As fórmulas enterais poliméricas contêm macronutrientes totalmente hidrolisados, isto é, fracionados em sua menor fração absorvível, sendo isentas de lactose e ácidos graxos de cadeia longa.

() A osmolaridade da dieta parenteral determina a localização do cateter; com isso, a nutrição parenteral central (geralmente na veia jugular externa) permite formulações com menor osmolaridade.

As afirmativas são, na ordem apresentada, respectivamente,

(A) V – V – F.

(B) F – V – V.

(C) F – V – F.

(D) F – F – F.

Comentário:

(FALSO) A gastrostomia e a jejunostomia podem ser até mesmo definitivas.

(FALSO) Compreende as fórmulas padrão, que possuem os macronutrientes em sua forma intacta: proteínas (polipeptídeos), carboidratos complexos e ácidos graxos de cadeia longa e média.

(FALSO) A osmolaridade da dieta parenteral determina a localização do cateter; com isso, a nutrição parenteral central (geralmente na **veia cava superior ou átrio direito**) permite formulações com **maior** osmolaridade.

Gabarito: Letra D.

16. (FGV - TJ MS - 2024) O sistema de análise de perigos e pontos críticos de controle (APPCC) é consolidado por meio de princípios técnicos e científicos de prevenção, objetivando garantir a inocuidade de todas as etapas envolvidas no processo produtivo dos alimentos. Nesse contexto, à luz da Portaria MA - 46, de



10/02/1998, é definido como “valor ou atributo estabelecido, que não deve ser excedido, no controle do ponto crítico”, o termo:

- (A) desvio;
- (B) análise de risco;
- (C) limite crítico;
- (D) detecção de perigo;
- (E) ponto crítico de controle.

Comentário:

Letra A: **incorreto**. Desvio é a falha no cumprimento ou não atendimento de limite crítico, denotando este estar sub ou sobrepassado.

Letra B: **incorreto**. Para a análise de riscos, alguns exemplos de perigos podem ser citados:

a) para a saúde pública: microrganismos patogênicos ou produtores de toxinas (Salmonella sp. Staphylococcus aureus E. coli Bacillus cereus, Listeria sp. Clostridium sp, etc.); matérias estranhas (fragmentos de vidro, metais, madeira, plástico, etc); resíduos orgânicos e inorgânicos: antibióticos, quimioterápicos, metais pesados, praguicidas, etc.)

b) para a perda da qualidade: deterioração, rancidez, partículas queimadas.

c) para a integridade econômica: adição de água, soro, leite, etc.; supressão de um ou mais elementos e/ou substituição/adição de outros.

Gabarito: Letra C.

Letra D: **incorreto**. Não há a descrição de *detecção de perigo*.

Letra E: **incorreto**. Não há a definição de *ponto crítico de controle*. Observamos a respeito do PCC no 7º Passo (Princípio 2): Identificar os PCCs e aplicar a árvore decisória. A análise dos perigos consiste em fazer uma série de perguntas para cada etapa de elaboração do produto, usando como referência o diagrama da árvore decisória para identificação do ponto crítico.

17. (FGV - SES-MT - 2024) Quanto à prevenção e ao controle dos distúrbios nutricionais e das doenças associadas à alimentação e à nutrição, focos cruciais nas ações de Saúde Pública, analise as afirmativas a seguir.

I. No Brasil, há um quadro dominado pelo binômio desnutrição/infecção, que afeta, principalmente, as crianças pobres; assim, o estímulo ao aleitamento materno tem importância estratégica na prevenção da desnutrição energético-proteica e da anemia nos primeiros meses de vida, assim como nos casos de diarreias e de infecções respiratórias agudas.

II. Em relação às carências de ferro, são adotadas como medidas essenciais o enriquecimento alimentar, a orientação educativa e o uso de ferro medicamentoso. Em adição, são implementadas ações de fortificação com farinhas de trigo e de milho, alimentos de largo consumo popular e de baixo custo.



III. Um grupo de distúrbios nutricionais pouco presente na população brasileira é representado pelo sobrepeso e obesidade, diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e outras alterações metabólicas; como tal grupo não é representativo, não é importante a adoção de medidas voltadas à promoção da saúde e ao controle desses desvios alimentares e nutricionais.

Está correto o que se afirma em

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

Comentário:

I. CORRETO.

II. CORRETO.

III. INCORRETO. As DCNT são um dos grupos mais representativos na saúde pública do país.

Gabarito: Letra C.

18. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) A qualidade assistencial e segurança do paciente estão balizados no célebre postulado de Hipócrates, chamado de “Primum non nocere”, que significa primeiro não cause o dano. A esse respeito, assinale a afirmativa correta.

- (A) A definição de “segurança do paciente” baseia-se em aumentar o risco de dano desnecessário associado ao cuidado de saúde, mitigando os gastos públicos com intervenções de baixa complexidade.
- (B) Quanto às ações para reduzir os riscos de eventos adversos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) priorizou três desafios globais: a redução da infecção associada ao cuidado em saúde; promoção de cirurgias mais seguras; aumento da carga de trabalho dos profissionais de saúde envolvidos na assistência.
- (C) O Programa Nacional de Segurança do Paciente (PNSP) foi criado para desestimular a qualificação do cuidado em saúde no território nacional. Assim, uma de suas ações é propiciar a exclusão do tema segurança do paciente nos currículos dos cursos de formação em saúde.
- (D) O conceito de cultura de segurança do paciente proposto pela OMS ressalta que médicos e enfermeiros (excluindo outros profissionais envolvidos no cuidado e gestores) devem assumir responsabilidade pela sua própria segurança, pela segurança de seus colegas, pacientes e familiares.
- (E) O Instituto de Medicina (IOM) dos Estados Unidos da América passou a incorporar “segurança do paciente” como um dos seis atributos da qualidade, em conjunto com a efetividade, a centralidade no paciente, a oportunidade do cuidado, a eficiência e a equidade.

Comentários

Letra A: **incorreto**. A definição de “segurança do paciente” baseia-se em aumentar o risco de dano desnecessário associado ao cuidado de saúde, mitigando os gastos públicos com intervenções de baixa



complexidade (capacidade de um serviço evitar lesões e danos ao paciente, decorrentes do cuidado, que tem como objetivo ajudá-lo).

Letra B: **incorreto**. Quanto às ações para reduzir os riscos de eventos adversos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) priorizou três desafios globais: a redução da infecção associada ao cuidado em saúde; promoção de cirurgias mais seguras; **diminuição** da carga de trabalho dos profissionais de saúde envolvidos na assistência.

Letra C: **incorreto**. O **Programa Nacional de Segurança do Paciente (PNSP)** foi criado para contribuir para a qualificação do cuidado em saúde em todos os estabelecimentos de saúde do território nacional. Assim, uma de suas ações é propiciar a **inclusão** do tema segurança do paciente nos currículos dos cursos de formação em saúde.

Letra D: **incorreto**. O conceito de cultura de segurança do paciente proposto pela OMS ressalta que médicos e enfermeiros (**incluindo** outros profissionais envolvidos no cuidado e gestores) devem assumir responsabilidade pela sua própria segurança, pela segurança de seus colegas, pacientes e familiares.

Gabarito: Letra E.

19. (FGV - SES-MT - 2024) As recomendações nutricionais têm inúmeras funções para a saúde populacional, e, entre elas, a garantia de funcionamento dos tecidos e órgãos do organismo para as atividades diárias.

(A) As recomendações nutricionais atuais baseiam-se exclusivamente na taxa metabólica basal (TMB), que é a quantidade máxima de energia gasta em atividades físicas.

(B) EAR (Estimated Average Requirement ou necessidade média estimada) é obtida pela avaliação do consumo médio individual, e geralmente acrescida de três desvios-padrão.

(C) Dietary reference intakes (DRIs) baseia-se na população brasileira, de acordo com as diferentes faixas etárias, garantindo uma vantagem em sua utilização.

(D) Se a ingestão do nutriente estiver entre a EAR e a RDA (Recommended Dietary Allowance ou ingestão diária recomendada) existe risco de inadequação.

Comentário:

Letra A: **incorreto**. As recomendações nutricionais atuais não se baseiam exclusivamente na taxa metabólica basal (TMB), que representa a quantidade de energia que uma pessoa gasta em repouso. As recomendações nutricionais consideram uma variedade de fatores, incluindo idade, sexo, peso, altura, nível de atividade física e estado de saúde.

Letra B: **incorreto**. EAR é o valor diário de um nutriente que se estima atender às necessidades de 50% da população. Obtido da mesma forma que as RDA por meio de um gráfico, em que os valores resultantes sugerem as necessidades nutricionais e é a meta de ingestão e adequação, porém, sem os dois desvios. É utilizado para avaliar e planejar o consumo de grupos.

Letra C: **incorreto**. DRIs são um conjunto de valores adotados por vários países, a fim de servir como meta para adequação nutricional e como referência para avaliação do progresso em direção a essa adequação.

Gabarito: Letra D.



20. (FGV - TJ MS - 2024) A incorporação das atividades de nutrição em programas da atenção primária deve dar resposta às suas principais demandas assistenciais, ampliando a qualidade dos planos terapêuticos tanto na Estratégia da Saúde da Família (ESF) quanto nas unidades convencionais. Nesse sentido, um nutricionista que atue na saúde pública pode adotar a seguinte estratégia:

- (A) desenvolver, individualmente, excluindo-se o critério de intersetorialidade, ações que não tenham integração com outras políticas sociais como educação, esporte, cultura, trabalho, lazer, entre outras;
- (B) elaborar planos terapêuticos, com discussões que evitem a apropriação coletiva pela equipe de saúde, realizando ações uniprofissionais, desestimulando a responsabilidade compartilhada;
- (C) desenvolver ações para a promoção de práticas alimentares saudáveis, focando no diagnóstico de excesso de peso, sem inclusão dos transtornos e dos distúrbios alimentares;
- (D) avaliar, em conjunto com as Equipes de Saúde da Família e os Conselhos de Saúde, o desenvolvimento e a implementação das ações de saúde e de alimentação e nutrição e seu impacto na população;
- (E) socializar o conhecimento sobre os alimentos, com estratégias de resgate de hábitos e práticas alimentares internacionais relacionadas ao consumo de alimentos orgânicos.

Comentário:

Letra A: **incorreto**. Deve desenvolver, de forma intersetorial, ações que ~~não~~ tenham integração com outras políticas sociais como educação, esporte, cultura, trabalho, lazer, entre outras.

Letra B: **incorreto**. Deve elaborar planos terapêuticos, com discussões que incentivem a apropriação coletiva pela equipe de saúde, realizando ações multiprofissionais, ~~desestimulando~~ a responsabilidade compartilhada;

Letra C: **incorreto**. Deve desenvolver ações para a promoção de práticas alimentares saudáveis, focando no diagnóstico de excesso de peso, com inclusão dos transtornos e dos distúrbios alimentares;

Gabarito: Letra D.

Letra E: **incorreto**. Deve socializar o conhecimento sobre os alimentos, com estratégias de resgate de hábitos e práticas alimentares regionais, locais e culturais, relacionadas ao consumo de alimentos saudáveis, inclusive orgânicos.

21. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) Sabe-se que o registro de dados e informações são essenciais para a gestão e a avaliação das ações e serviços do setor de saúde. Neste contexto, sobre os Sistemas de Informação em Saúde, assinale a afirmativa correta.

- (A) O Sistema de Informações sobre Nascidos Vivos (SINASC) tem o objetivo de coletar dados sobre os nascimentos ocorridos em todo o território nacional e fornecer informações sobre natalidade para todos os níveis do Sistema de Saúde.
- (B) Sistema de Informações Sobre Mortalidade (SINAN) é responsável pela notificação e investigação de casos de doenças e agravos que constam na lista nacional de doenças de notificação compulsória.
- (C) Em função da necessidade de se monitorar a ocorrência dos casos de macrocefalia e alterações do Sistema Nervoso Central, a Organização Mundial de Saúde desenvolveu um formulário físico, denominado HELP-Microcefalia.



(D) Com a finalidade de reunir dados quantitativos e qualitativos sobre óbitos ocorridos no Brasil, o SISVAN é considerado uma importante ferramenta de gestão na área da saúde que subsidia a tomada de decisão em diversas áreas da vigilância e assistência à saúde.

(E) O sistema e-SUS Notifica foi lançado para receber notificações sobre desnutrição infantil e anemia falciforme no Brasil. Por ser online, possibilita que todos os níveis de gestão, profissionais e unidades de saúde tenham acesso em tempo real às notificações realizadas.

Comentários

Gabarito: Letra A.

Letra B: **incorreto**. O SINAN (**Sistema de Informação de Agravos de Notificação**) é alimentado pela notificação e investigação de casos de doenças e agravos que constam na lista nacional de doenças de notificação compulsória, mas é facultado a estados e municípios incluir outros problemas de saúde importantes em sua região.

Letra C: **incorreto**. Em função da necessidade de se monitorar a ocorrência dos casos de **microcefalia** e alterações do SNC, o **Ministério da Saúde, em parceria com o DATASUS**, desenvolveu um formulário **online** no RESP (Registro de Eventos em Saúde Pública), denominado **RESP-Microcefalia**.

Letra D: **incorreto**. Com a finalidade de reunir dados quantitativos e qualitativos sobre óbitos ocorridos no Brasil, o **SIM (Sistema de Informações sobre Mortalidade)** é considerado uma importante ferramenta de gestão na área da saúde que subsidia a tomada de decisão em diversas áreas da vigilância e assistência à saúde.

Letra E: **incorreto**. O sistema e-SUS Notifica foi lançado para receber notificações de **Síndrome Gripal (SG) suspeita e confirmada de Covid-19** no Brasil. Por ser online, possibilita que todos os níveis de gestão, profissionais e unidades de saúde tenham acesso em tempo real às notificações realizadas.

22. (FGV - SES-MT - 2024) A compreensão da fisiopatologia e o tratamento nutricional das enfermidades é a base que norteia a Dietoterapia. Neste contexto, em relação à Doença do Refluxo Gastresofágico (DRGE), analise as afirmativas a seguir.

I. Quanto à sua fisiopatologia, o mecanismo mais comum de refluxo são os relaxamentos transitórios do esfíncter esofágico inferior, um segmento formado por músculo liso, situado entre o esôfago e o estômago.

II. As mudanças na dieta são cruciais para o controle da DRGE. Com isso, alguns fatores que favorecem tais sintomas de refluxo são cafeína, álcool, alimentos gordurosos, os quais devem ser evitados.

III. A obesidade pode contribuir para o surgimento da DRGE, pois aumenta a pressão intragástrica, favorecendo o refluxo do conteúdo ácido estomacal. Está correto o que se afirma em

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

Comentário:



I. CORRETO.

II. CORRETO.

III. CORRETO.

Gabarito: Letra D.

23. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil (2021-2030) apresenta-se como diretriz para a prevenção dos seus fatores de risco e para a promoção da saúde da população com vistas a mitigar desigualdades em saúde. Sobre o Plano supracitado, leia as asserções a seguir.

I. O Plano aborda os três principais grupos de doenças crônicas (cardiovasculares, cânceres, reprodutivas crônicas) e seus fatores de risco (consumo abusivo de álcool, inatividade física, alimentação não saudável, obesidade e poluição ambiental).

II. Inúmeras metas foram estabelecidas para o Brasil (até 2030), dentre elas: reduzir a prevalência de obesidade em crianças e adolescentes em 2%; aumentar em 30% o consumo recomendado de frutas e de hortaliças; reduzir em 30% o consumo regular de bebidas adoçadas.

III. O plano definiu diretrizes e ações em dois eixos: a) vigilância, informação, avaliação e monitoramento; b) promoção da saúde. Dentre as ações estratégicas contempladas em tais eixos, sugere-se o incentivo à ampliação da produção e do acesso de alimentos in natura, minimamente processados e ultra processados, produzidos de forma saudável e sustentável.

Está correto o que se afirma em:

(A) I, apenas.

(B) II, apenas.

(C) III, apenas.

(D) I e II, apenas.

(E) I e III, apenas.

Comentários

I. **FALSO.** O Plano aborda os quatro principais grupos de doenças crônicas (cardiovasculares, cânceres, respiratórias crônicas e diabetes) e seus fatores de risco (tabagismo, consumo abusivo de álcool, inatividade física, alimentação não saudável e obesidade).

II. **VERDADEIRO.** Foram estabelecidas 169 metas, enquanto no Plano de DCNT 2011-2022 foram previstas 12 metas que foram acompanhadas ao longo dos dez anos de vigência para orientar as ações de saúde e alcançar os objetivos de prevenir o adoecimento e reduzir mortes prematuras por DCNT.

III. **FALSO.** O Plano definiu diretrizes e ações em três eixos: a) vigilância, informação, avaliação e monitoramento; b) promoção da saúde; c) cuidado integral.

Gabarito: Letra B.



24. (FGV - TJ MS - 2024) O alimento e o cardápio são eixos fundamentais para que o nutricionista possa executar com êxito o seu papel profissional. Para tal, os conhecimentos acerca da técnica dietética (TD) são indispensáveis. Quanto a essa temática, é considerado como princípio ou objetivo da TD:

- (A) o objetivo operacional, que é estabelecido ao planejar e organizar espaços físicos, materiais, equipamentos e utensílios, planejando-se o cardápio e capacitando-se adequadamente a mão de obra que manipulará os alimentos e seus insumos;
- (B) o princípio nutricional, que visa a selecionar os melhores métodos de preparo dos alimentos para preservar o máximo do seu valor nutricional. Nesse processo, não é imperativa a prática da sustentabilidade, com racionalização de água e energia, e menor produção de resíduos;
- (C) o objetivo digestivo, que visa a modificar os alimentos com a intenção de dificultar a digestão, retardando os processos digestivos e absorptivos por meio do preparo do alimento. Para tal, devem ser consideradas as condições do sistema digestivo do indivíduo ou de uma coletividade;
- (D) o princípio de produção baseada nos critérios higiênicos, que visam a minimizar, mas não a eliminar, a ação de contaminantes biológicos, físicos ou químicos que prejudicam a qualidade dos alimentos. Portanto, não há a intenção de prevenir a deterioração ou prolongar a vida útil dos alimentos;
- (E) o objetivo econômico, que visa a empregar de forma correta e rendosa o dinheiro, energia e tempo, escolhendo técnicas de preparo que considerem custos, recursos humanos, materiais e financeiros disponíveis. Para isso, sugere-se a aplicação de operações mais elaboradas, refinadas e menos rentáveis.

Comentários:

Gabarito: Letra A.

Letra B: **incorreto**. O princípio nutricional, que visa a selecionar os melhores métodos de preparo dos alimentos para preservar o máximo do seu valor nutricional. Nesse processo, não é imperativa (exprime ordem) a prática da sustentabilidade, com racionalização de água e energia, e menor produção de resíduos;

Letra C: **incorreto**. O objetivo digestivo, que visa a modificar os alimentos com a intenção de facilitar a digestão, acelerando/auxiliando os processos digestivos e absorptivos por meio do preparo do alimento. Para tal, devem ser consideradas as condições do sistema digestivo do indivíduo ou de uma coletividade;

Letra D: **incorreto**. O princípio de produção baseada nos critérios higiênicos, que visam a ~~minimizar, mas não~~ eliminar a ação de contaminantes biológicos, físicos ou químicos que prejudicam a qualidade dos alimentos. Portanto, não há a intenção de prevenir a deterioração ou prolongar a vida útil dos alimentos;

Letra E: **incorreto**. O objetivo econômico, que visa a empregar de forma correta e rendosa o dinheiro, energia e tempo, escolhendo técnicas de preparo que considerem custos, recursos humanos, materiais e financeiros disponíveis. Para isso, sugere-se a aplicação de operações mais rentáveis.

25. (FGV - SES MT - 2024) A relevância de uma alimentação adequada é notória em momentos biológicos específicos, como a gestação. No que concerne à alimentação de gestantes, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.



() A anemia por deficiência de piridoxina em gestantes, denominada de anemia ferropriva, está relacionada ao baixo peso ao nascer e ao aumento da mortalidade fetal e neonatal.

() A ingestão de ácidos graxos insaturados, como o ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosa-hexaenoico (DHA) é essencial para o neurodesenvolvimento fetal, contribuindo também para a redução da inflamação.

() A deficiência materna de folato no início do período gestacional está relacionado ao aumento de casos de malformações congênitas, sobretudo os defeitos do tubo neural.

As afirmativas são, na ordem apresentada, respectivamente,

- (A) V – V – F.
- (B) F – V – V.
- (C) F – V – F.
- (D) F – F – F

Comentário:

(FALSO) A anemia por deficiência de FERRO em gestantes, denominada de anemia ferropriva, está relacionada ao baixo peso ao nascer e ao aumento da mortalidade fetal e neonatal.

(VERDADEIRO) EPA E DHA são tipos de ácidos graxos ômega-3 de cadeia longa. Eles são encontrados principalmente em fontes marinhas, especialmente em peixes gordurosos e em algas marinhas.

(VERDADEIRO)

Gabarito: Letra B.

26. (FGV - SES MT - 2024) Mulher, 29 anos procurou o Serviço de Nutrição buscando orientações nutricionais. Após avaliação antropométrica, foram obtidos os seguintes valores:

Índice de Massa Corporal (IMC): 23,15kg/m²; envergadura: 162cm; circunferência da cintura (CC): 70cm; circunferência do braço (CB): 27,6cm (localizado no percentil 50, segundo tabela de Frisancho, 1990).

De acordo com os dados supracitados, assinale a afirmativa correta.

- (A) O IMC da mulher é classificado como sobrepeso, com risco aumentado para comorbidades associadas à obesidade.
- (B) A envergadura é uma via indireta de estimativa da estatura, indicando uma altura estimada de 162cm.
- (C) A CC da mulher é classificada como risco muito aumentado para complicações metabólicas associadas à obesidade.
- (D) A CB da mulher é classificada como obesidade, segundo Frisancho (1990), uma vez que está localizada no percentil 50.

Comentário:

Letra A: **incorreto**. IMC está eutrófico (18,5 a 24,9).



Gabarito: Letra B. A envergadura pode ser usada como uma estimativa indireta da altura de uma pessoa, especialmente quando a medição direta da altura não é possível.

Letra C: **incorreto.** Uma circunferência da cintura abaixo de 80 cm em mulheres é geralmente considerada baixa e está associada a um risco reduzido de complicações metabólicas.

Letra D: **incorreto.** Estar no percentil 50 significa que a medida está na média para a população de referência e não é classificada como obesidade.

27. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) No que concerne às leis, decretos e resoluções que balizam a atuação do profissional Nutricionista, assinale a afirmativa correta.

(A) De acordo com a Resolução CFN nº 760, de 22 de outubro de 2023, para realização da Telenutrição é obrigatória a inscrição no Cadastro Nacional de Nutricionistas para Telenutrição (eNutricionista), estando o profissional sujeito às penalidades previstas nas normas do Conselho Federal de Nutricionistas quando tal conduta não for acatada.

(B) A Lei nº 8.234, de 17 de setembro de 1991 regulamenta a profissão de nutricionista e determina as suas atividades privativas, como por exemplo, a atuação em estudos e trabalhos experimentais relacionados à alimentação e nutrição e participação em inspeções sanitárias relativas a alimentos.

(C) A Resolução CFN nº 663, de 28 de agosto de 2020 dispõe sobre a definição das atribuições de Nutricionista em Unidades de Terapia Intensiva (UTI), determinando a obrigatoriedade de 1 (um) nutricionista a cada 30 leitos, em um total de 72 horas de trabalho.

(D) A Resolução CFN nº 663, de 28 de agosto de 2020 estabelece que o nutricionista, em uma Unidades de Terapia Intensiva (UTI) tem como atividade obrigatória a solicitação de exames laboratoriais necessários ao acompanhamento dietoterápico, de acordo com os protocolos preestabelecidos pela equipe médica.

(E) A Resolução nº 216, de 15 de setembro de 2004 dispõe sobre o Regulamento Técnico de Boas Práticas para Lactários e Bancos de leite humano, determinando que o responsável pelas atividades de manipulação dos alimentos deve ser o médico ou enfermeiro devidamente capacitado e responsável pelo plantão.

Comentário:

Gabarito: Letra A.

Letra B: **incorreto.** Refere-se corretamente à Lei nº 8.234, de 1991, que regulamenta a profissão de nutricionista e suas atividades privativas, no entanto, o enunciado pergunta sobre demarcar a atuação do profissional, e não sobre suas atividades privativas.

Letra C: **incorreto.** Esta resolução trata das atribuições gerais do nutricionista em UTIs, mas não define quantidade ou carga horária específica.

Letra D: **incorreto.** A solicitação de exames laboratoriais como atividade obrigatória condicionada a protocolos médicos não é uma diretriz específica dessa norma.

Letra E: **incorreto.** Essa resolução não especifica que médicos ou enfermeiros são os responsáveis pelas atividades de manipulação em lactários e bancos de leite. A responsabilidade normalmente recai sobre nutricionistas ou técnicos devidamente capacitados.



28. (FGV - TJ MS - 2024) A Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que é uma diretriz da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), vem sendo trabalhada em uma perspectiva mais ampliada em diferentes campos de ação. A EAN está ainda presente em outras políticas e documentos normativos da Saúde, tais como:

- (A) Política Nacional contra a Bulimia (PNB);
- (B) Plano para Alimentação Saudável em Presídios;
- (C) Política Nacional da Saúde do Imigrante (PNSI);
- (D) Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS);
- (E) Plano de Ações para o Enfrentamento da Dengue.

Comentários:

Letra A: **incorreto**. PNB não existe; o combate à bulimia está inserido na PNAN.

Letra B: **incorreto**. "Plano para Alimentação Saudável em Presídios" não existe, mas sim o Plano Nacional de Saúde no Sistema Penitenciário (PNSSP); a alimentação segue o modelo do PAT e não engloba a EAN.

Letra C: **incorreto**. A PNSI é Política Nacional de Segurança de Informação. Para os imigrantes, há ações e estratégias no âmbito da APS do SUS.

Gabarito: Letra D. A PNPS tem como objetivo promover ações relativas à alimentação adequada e saudável, visando à promoção da saúde e à segurança alimentar e nutricional, contribuindo com as ações e com as metas de redução da pobreza, com a inclusão social e com a garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável.

Letra E: **incorreto**. O PNPS foi apresentado pelo governo federal em setembro/2024 e não fala sobre EAN.

29. (FGV - SES-MT - 2024) Quanto à função social dos alimentos, analise as afirmativas a seguir e assinale (V) para a verdadeira e (F) para a falsa.

() A função social dos alimentos é cumprida quando os processos de produção e beneficiamento têm como resultado o consumo humano, independentemente se o mesmo ocorre de forma justa ou não.

() Para garantir o cumprimento de sua função social, o alimento considerado como apto para o consumo humano deve ser submetido a técnicas de beneficiamento ou de processamento, que garantam o lucro máximo para os produtores, independentemente de seu valor nutricional.

() O alimento para o ser humano baseia-se exclusivamente nas suas necessidades fisiológicas e de saúde. As afirmativas acima são, respectivamente,

- (A) V – V – F.
- (B) F – V – V.
- (C) F – F – F.
- (D) F – V – F.

Comentário:



(FALSO) A função social dos alimentos é cumprida quando os processos de produção e beneficiamento têm como resultado o consumo humano de forma justa e equitativa, com respeito aos direitos humanos e promovendo a segurança alimentar.

(FALSO) Para garantir o cumprimento de sua função social, o alimento considerado como apto para o consumo humano deve priorizar a saúde e o bem estar, garantindo que o alimento processado mantenha ou melhore o seu valor nutricional.

(FALSO) O alimento para o ser humano vai além das necessidades fisiológicas, podendo possuir significados culturais, sociais e afetivos

Gabarito: Letra C.

30. (FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) O Código de Ética e de Conduta do Nutricionista apresenta as dimensões dos direitos, deveres e limites do exercício profissional. Sobre este documento, leia as asserções a seguir:

I. É vedado ao nutricionista receber patrocínio de empresa ou indústria ligada à área de alimentação e nutrição, mesmo que o profissional seja contratado pela empresa ou indústria que concedeu tal patrocínio.

II. É dever do nutricionista, ao compartilhar informação sobre alimentação e nutrição para determinadas coletividades, em meios de comunicação, ter como objetivo principal a promoção da saúde e informar que os resultados podem não ocorrer da mesma forma para todos.

III. É vedado ao nutricionista pleitear remuneração adequada às suas atividades, com base no valor mínimo definido por legislações vigentes ou pela sua respectiva e competente entidade sindical.

Está correto o que se afirma em:

(A) I, apenas.

(B) II, apenas.

(C) III, apenas.

(D) I e II, apenas.

(E) I e III, apenas.

Comentários

I. INCORRETO. Art. 64 É vedado ao nutricionista receber patrocínio ou vantagens financeiras de empresas ou indústrias ligadas à área de alimentação e nutrição quando configurar conflito de interesses. Parágrafo único. Excetua-se o caso de o nutricionista ser contratado pela empresa ou indústria que concedeu tal patrocínio ou vantagem financeira.

II. CORRETO. Art. 55 É dever do nutricionista, ao compartilhar informações sobre alimentação e nutrição nos diversos meios de comunicação e informação, ter como objetivo principal a promoção da saúde e a educação alimentar e nutricional, de forma crítica e contextualizada e com respaldo técnico-científico. Parágrafo único.



Ao divulgar orientações e procedimentos específicos para determinados indivíduos ou coletividades, o nutricionista deve informar que os resultados podem não ocorrer da mesma forma para todos.

III. INCORRETO. Art. 11 É direito do nutricionista pleitear remuneração adequada às suas atividades, com base no valor mínimo definido por legislações vigentes ou pela sua respectiva e competente entidade sindical.

Gabarito: Letra B.





Quer ter acesso ao conteúdo completo do edital?

Então vem ser aluno coruja!

Na página do curso você encontrará:

- Questões comentadas em PDF e em videoaulas
- Aulas em PDF e vídeo em torno dos conteúdos do edital
- Muitas dicas valiosas e esquemas nos materiais
- Fórum de dúvidas



CONSIDERAÇÕES FINAIS

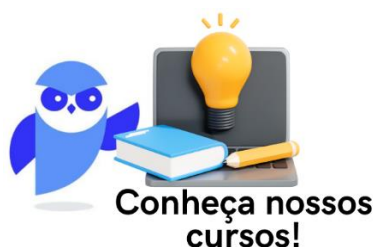
Gostou do nosso material? 😊

Ele é só um resumo do que você encontra nas nossas aulas!

O que você está vivendo, todos nós já passamos e vamos te ajudar ao longo dos próximos meses. Este material vai te mostrar um pouquinho do que você encontrará no nosso curso.

Acredite, **você não encontrará material mais completo que o nosso** e nenhum curso oferecerá tantas ferramentas para te ajudar ao longo da preparação.

Se você ainda não é aluno coruja, te convido a conhecer os **nossos cursos**!



Basta acessar a página do Estratégia Concursos e realizar a busca na aba procurar pelo seu curso ou pacote do seu curso.

Veja os exemplos:

- 1) Você pode digitar apenas "nutrição" e aparecerão todos os nossos cursos;
- 2) Você pode digitar o nome do seu concurso (ex.: CFN nutricionista);
- 3) Ou você pode digitar o nome da sua prefeitura e aparecerão todos os cargos com cursos ativos.



CONHEÇA A EQUIPE DA NUTRIÇÃO



Professora Amanda Menon - aprovada nas Prefeituras Municipais de Medianeira (2010), Rancho Alegre (2012), Marechal Candido Rondon (2013) e Nova Fátima (2013) - PR.

Me siga nas redes sociais, lá são postadas dicas e avisos de gravações das videoaulas do seu curso!

Instagram da professora:

@profamandamenon

Instagram do Estratégia Saúde:

@estrategia.saude

Um abraço e até a próxima aula!

ESSA LEI TODO MUNDO CONHECE: PIRATARIA É CRIME.

Mas é sempre bom revisar o porquê e como você pode ser prejudicado com essa prática.



1 Professor investe seu tempo para elaborar os cursos e o site os coloca à venda.



2 Pirata divulga ilicitamente (grupos de rateio), utilizando-se do anonimato, nomes falsos ou laranjas (geralmente o pirata se anuncia como formador de "grupos solidários" de rateio que não visam lucro).



3 Pirata cria alunos fake praticando falsidade ideológica, comprando cursos do site em nome de pessoas aleatórias (usando nome, CPF, endereço e telefone de terceiros sem autorização).



4 Pirata compra, muitas vezes, clonando cartões de crédito (por vezes o sistema anti-fraude não consegue identificar o golpe a tempo).



5 Pirata fere os Termos de Uso, adultera as aulas e retira a identificação dos arquivos PDF (justamente porque a atividade é ilegal e ele não quer que seus fakes sejam identificados).



6 Pirata revende as aulas protegidas por direitos autorais, praticando concorrência desleal e em flagrante desrespeito à Lei de Direitos Autorais (Lei 9.610/98).



7 Concurseiro(a) desinformado participa de rateio, achando que nada disso está acontecendo e esperando se tornar servidor público para exigir o cumprimento das leis.



8 O professor que elaborou o curso não ganha nada, o site não recebe nada, e a pessoa que praticou todos os ilícitos anteriores (pirata) fica com o lucro.



Deixando de lado esse mar de sujeira, aproveitamos para agradecer a todos que adquirem os cursos honestamente e permitem que o site continue existindo.