

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Um profissional da nutrição foi contratado para elaborar o cardápio em uma unidade de alimentação e nutrição do programa de um restaurante popular, que atende à população de baixa renda. O estabelecimento funciona de segunda a sexta-feira e recebe duas mil pessoas por dia.

Nesse contexto, julgue os itens a seguir.

- 41 Situação hipotética:** A ficha técnica de preparação da unidade indica, em determinada refeição, uma quantidade de macronutrientes de 35 g de lipídeos, 125 g de carboidratos e 35 g de proteína. **Assertiva:** A refeição ofertada com essa composição possui 955 kcal.
- 42 Situação hipotética:** Foi verificado nas fichas técnicas que o *per capita* líquido da carne bovina na segunda-feira era 120 g. **Assertiva:** Sabendo que o fator de correção dessa carne é de 1,2, a quantidade de carne a ser adquirida para esse dia seria de 240 kg.
- 43** Pelo perfil da referida unidade, o cardápio pode ser classificado como formal ou superior.

Com relação à técnica dietética, julgue os próximos itens.

- 44** A cocção excessiva do ovo forma uma fina camada cinza ao redor da gema, que acontece em razão da reação entre o enxofre da clara e o ferro da gema.
- 45** O prato principal de um cardápio é composto pela preparação que mais contribuirá com o aporte de proteínas da refeição. Em razão de a carne apresentar o maior custo de uma refeição, em geral, todas as demais preparações são planejadas com base no prato principal, a fim de controlar o custo e equilibrar sabor, textura e aroma.
- 46** Ao fazer uma cenoura refogada, lavar e descascar são etapas de pré-preparo; e higienizar e submeter ao calor, etapas de preparo.

No que se refere a higiene de alimentos; análise microbiológica, toxicológica dos alimentos; fatores extrínsecos e intrínsecos que condicionam o desenvolvimento de microrganismos no alimento; e modificações físicas, químicas e biológicas dos alimentos, julgue os seguintes itens.

- 47** As mãos dos manipuladores são consideradas uma importante fonte de contaminação, porque é com elas que os alimentos são preparados, guardados e distribuídos. Se elas estiverem mal lavadas, machucadas, com alergias ou com unhas compridas, serão veículo fácil para a transmissão de microrganismos e parasitas intestinais aos alimentos.
- 48** A mandioca desempenha um importante papel na alimentação dos brasileiros e pertence ao grupo de plantas cianogênicas — que produzem a toxina ácido cianídrico. A mandioca chamada de brava apresenta a maior relação entre cianeto e matéria seca, mas pode ser consumida pelo ser humano se devidamente tratada.
- 49** A reação de Maillard é produzida pela reação entre um açúcar redutor e um aminoácido ou proteína sob aquecimento. Essa reação é desejável porque agrega características sensoriais ao alterar a cor e o sabor dos alimentos pela formação da acrilamida.
- 50** O iogurte é formado pela fermentação do leite por bactérias *Lactobacillus bulgaricus* e *Staphylococcus aureus*, que reduzem seu pH e coagulam suas proteínas, o que resulta na textura típica desse produto.

51 O metabolismo dos microrganismos sofre interferência de fatores intrínsecos ao alimento como pH, temperatura, umidade e concentração salina.

52 A atividade de água de um alimento interfere sempre positivamente na multiplicação de um organismo patogênico, já que as bactérias preferem ambientes úmidos para sua multiplicação.

Com referência a análise microbiológica, toxicológica dos alimentos; e a modificações físicas, químicas e biológicas dos alimentos, julgue os itens que se seguem.

53 A *Escherichia Coli Patogenica* é integrante normal da microbiota dos animais e dos homens, não forma esporos, é anaeróbia, pode produzir toxinfecções alimentares e pode ser eliminada em uma cocção a 70° C ou a um congelamento a 20° C.

54 Uma carne bovina rica em tecido conjuntivo apresenta-se mais resistente ao corte; porém, com a técnica adequada de cocção, úmida e sob pressão, acelera-se a hidrólise do colágeno, o que gera o amaciamento da carne. Portanto, para um corte como o músculo bovino, a melhor forma de preparação é em panela de pressão.

55 Antes de congelar uma fruta ou hortaliça, recomenda-se fazer seu branqueamento, que consiste em aplicar calor, por meio de água quente ou vapor, para evitar efeitos do congelamento indesejados como o escurecimento não enzimático, o que compromete a qualidade sensorial do produto.

A vitamina A atua no funcionamento adequado da visão, além de ser importante para os processos de defesa do organismo, atuando na prevenção e no controle de doenças infecciosas. A respeito desse nutriente, julgue os itens subsequentes.

56 São exemplos de vitamina A de origem animal os óleos de fígado de peixes e derivados do leite e de origem vegetal, os óleos vegetais, as folhas verde-escuras, as frutas amarelas e as raízes alaranjadas.

57 A vitamina A circula no sangue como retinol e reflete as reservas corporais apenas em situações extremas, ou seja, quando estão muito elevadas ou deficientes. Por isso, apesar de ser um bom índice populacional, o retinol sérico não pode ser considerado um bom indicador para diagnóstico da deficiência de vitamina A nos indivíduos.

A avaliação nutricional do paciente com obesidade requer uma combinação de parâmetros, já que não há uma avaliação perfeita dessa doença multifatorial. Julgue os itens que se seguem, relativos à avaliação antropométrica.

58 O peso isolado e o peso ajustado para a altura são as medidas de massa corporal mais tradicionais; ao passo que a distribuição de gordura é a medida mais preditiva de saúde.

59 As diretrizes brasileiras de obesidade de 2016 propõem uma nova classificação da obesidade quanto ao IMC e divide a adiposidade em graus ou classes baseando-se, finalmente, em estudos com populações adultas brasileiras, e não mais utilizando populações europeias.

Os inquéritos alimentares são métodos diretos de avaliação nutricional que estimam a quantidade e(ou) a frequência de alimentos consumidos durante um período de tempo. Cada tipo de inquérito possui vantagens e desvantagens em sua utilização. Sobre os tipos de inquéritos alimentares, julgue os itens a seguir.

- 60 O recordatório alimentar de 24 horas é um método prático que pode ser utilizado em qualquer faixa etária, mas apresenta a desvantagem de não poder ser aplicado em pacientes analfabetos ou com baixo nível intelectual, já que eles podem não ser capazes de nomear e(ou) quantificar os alimentos e porções ingeridos com precisão e clareza.
- 61 Na maioria dos estudos com doenças crônicas não transmissíveis, o método que é considerado mais prático e possui associação entre o consumo e a ocorrência de desfechos clínicos é o questionário de frequência alimentar.
- 62 Entre as fibras solúveis, que não são digeridas no intestino delgado e são fermentadas pela microbiota no intestino grosso, estão gomas, inulina, algumas hemiceluloses, ligninas e pectinas. Elas são responsáveis por aumentar o esvaziamento gástrico, o que contribui positivamente para o controle glicêmico.

Em relação à avaliação nutricional de indivíduos idosos, julgue os itens subsequentes.

- 63 Um dos critérios de classificação do estado nutricional do idoso está baseado nos resultados do projeto saúde, bem-estar e envelhecimento (SABE) da Organização Panamericana de Saúde (OPAS), que estabeleceu os pontos de corte para baixo peso ($IMC \leq 23 \text{ kg/m}^2$), eutrofia ($23 \text{ kg/m}^2 < IMC < 8 \text{ kg/m}^2$), sobrepeso ($28 \text{ kg/m}^2 \leq IMC \leq 30 \text{ kg/m}^2$) e obesidade ($IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$).
- 64 A circunferência da panturrilha é, atualmente, uma medida antropométrica eficiente para a identificação precoce da redução de massa muscular em idosos, especialmente, no âmbito da atenção primária, na qual há dificuldade de determinar a sarcopenia, que pode ser realizada com precisão, mas por exames de alto custo como a ressonância magnética ou tomografia computadorizada.

Em relação à educação alimentar e nutricional (EAN), julgue os itens a seguir.

- 65 A EAN é um campo de conhecimento que tem por objetivo estimular a autonomia e voluntariedade na formação de hábitos alimentares saudáveis nos indivíduos e deve ter sua prática contínua e permanente.
- 66 Entre os princípios da EAN está a promoção da alimentação saudável para satisfazer às necessidades alimentares dos indivíduos e das populações, mas sem implicar sacrifício dos recursos naturais renováveis e não renováveis.

Determinado paciente de trinta e cinco anos da idade foi encaminhado por seu cardiologista a um nutricionista. Na consulta nutricional, ele relatou que sabe que sua alimentação não é muito saudável e afirmou que quer mudá-la. Disse que lê muito a respeito de alimentação saudável, gosta de cozinhar e preparar seus próprios alimentos, porém não tem tempo para fazer compras e se planejar, além de não ter horário disponível em sua agenda para praticar uma atividade física.

Considerando a situação hipotética e o modelo transteórico ou modelo de estágios de mudança de comportamento, julgue os itens subsequentes.

- 67 Seria adequada para o paciente a adoção do modelo transteórico desenvolvido por pesquisadores norte-americanos, porque ele é utilizado para estabelecer uma estratégia de mudança alimentar, especialmente para o controle do peso e de doenças crônicas como, por exemplo, a diabetes.
- 68 Esse paciente naturalmente percorrerá os cinco estágios de mudança do comportamento: a pré-contemplação, a consternação, a decisão, a ação e a manutenção.
- 69 O paciente mencionado está no estágio de decisão do processo de mudança do comportamento.
- 70 Quando o referido paciente estiver no estágio de manutenção, certamente ele terá modificado o seu comportamento recentemente e necessitará apenas manter a mudança ocorrida. Ao atingir determinado estágio, torna-se impossível que ele seja reclassificado em um patamar anterior, mesmo que não consiga manter as mudanças por muito tempo, porque há uma constante evolução.

Acerca do gasto e da necessidade de energia em humanos, julgue os itens subsequentes.

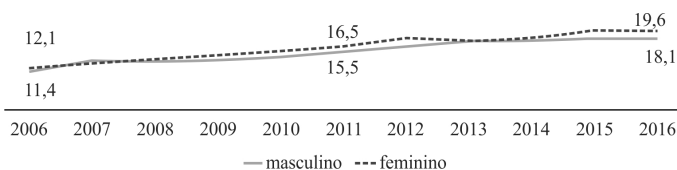
- 71 A taxa metabólica basal representa a energia necessária para manter as necessidades metabólicas de células e tecidos no estado de sono.
- 72 A termogênese, obrigatória ou facultativa, aumenta o metabolismo basal em resposta aos estímulos musculares.
- 73 As necessidades energéticas de adultos com peso estável são equivalentes ao seu gasto energético total.
- 74 No primeiro trimestre de gestação, recomenda-se à gestante aumento de ingestão de 450 kcal/dia para suprir o aumento do gasto energético.

Em relação à função social dos alimentos, julgue os itens que se seguem.

- 75 Os conceitos de perdas alimentares e desperdício alimentar são distintos, pois, enquanto as perdas se referem à diminuição de alimentos durante o processo produtivo, o desperdício baseia-se na ineficiência do processo de distribuição de alimentos.
- 76 Os bancos de alimentos no Brasil são estratégias individuais de combate ao desperdício de alimentos e baseiam-se em projetos filantrópicos de armazenamento e distribuição de alimentos, de natureza pública não governamental, sem participação estatal.

O sistema de vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL) faz parte das ações do Ministério da Saúde para estruturar a vigilância de doenças crônicas não transmissíveis no país. A cada ano, o VIGITEL realiza entrevistas telefônicas com amostras da população adulta (dezoito anos de idade ou mais) residente em domicílios com linha de telefone fixo, em todas as capitais dos vinte e seis estados brasileiros e no Distrito Federal.

O gráfico a seguir apresenta os resultados de frequência de obesidade da população adulta masculina e feminina, avaliada a partir do índice de massa corporal (IMC = kg/m²), estimado pelas informações de peso e altura referidas nos inquéritos telefônicos.



Com base no gráfico apresentado, julgue os próximos itens.

- 77** Segundo o VIGITEL, em 2016 aproximadamente 20% da população adulta brasileira estava com excesso de peso, definido por um IMC superior a 25 kg/m².
- 78** A situação das mulheres é mais preocupante do que a dos homens, uma vez que elas têm frequências de obesidade muito maiores e possuem percentual de gordura corporal bastante acima das apresentadas por eles, de acordo com o IMC.

Considerando que uma pessoa de trinta anos de idade seja vegetariana desde a adolescência e não coma nenhum tipo de carne ou produtos lácteos, julgue os itens seguintes.

- 79** A referida pessoa não terá necessidade de ingerir suplemento proteico, especialmente se as fontes de proteína vegetal forem variadas.
- 80** Para garantir a ingestão adequada de cálcio, ferro, zinco, vitamina B12 e vitamina D, a pessoa em questão deve ter uma atenção nutricional especial.
- 81** Uma vez que as dietas vegetarianas podem prejudicar o crescimento de crianças e adolescentes, essa pessoa deveria ter esperado a idade adulta para retirar carnes e produtos lácteos de sua alimentação.

A osteoporose é uma deterioração progressiva da microarquitetura óssea associada à perda de densidade mineral óssea, o que, com o tempo, aumenta o risco de fraturas. Com relação a esse assunto, julgue os itens a seguir.

- 82** O cálcio contido nos alimentos como o leite e o iogurte é mais eficaz para prevenir osteoporose do que os suplementos nutricionais.
- 83** Os exercícios sem impacto, como a natação, melhoram a função muscular e reduzem as quedas bem como o risco de fraturas.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral, julgue os itens que se seguem, no que se refere à triagem e à avaliação do estado nutricional.

- 84** A albumina sérica é preditora de morbimortalidade, e não de desnutrição.
- 85** Não existem métodos de história dietética validados para uso em população hospitalizada.
- 86** Balanço nitrogenado é considerado padrão-ouro para determinação de presença de catabolismo.

Em relação à assistência nutricional aos pacientes de clínica cirúrgica, julgue os itens subsecutivos.

- 87** Se um paciente estiver no terceiro dia de pós-operatório de gastrectomia total e apresentar síndrome de *dumping*, a lactose deverá ser suspensa de sua dieta.
- 88** Considere que um paciente esteja no segundo dia de pós-operatório de colectomia e que a colostomia implantada ainda não esteja funcionando. Nesse caso, a dieta desse paciente deverá incluir farelo de trigo e ser composta exclusivamente por alimentos laxantes.
- 89** Se um paciente estiver no terceiro dia de pós-operatório de colecistectomia e receber alta hospitalar, em sua orientação de alta será recomendado para que se evite oferecer a ele preparações com alto teor de gordura.

Um paciente de cinquenta anos de idade e histórico de uso abusivo de álcool procurou uma unidade hospitalar. De acordo com a anamnese do paciente, o médico registrou queixas de hiporexia, náuseas e vômitos. No exame, foram observadas ascite, icterícia e perda muscular. O paciente foi internado com quadro de confusão mental e com hipótese diagnóstica de cirrose hepática alcoólica.

A respeito desse caso clínico, julgue os itens a seguir.

- 90** O paciente apresenta risco nutricional.
- 91** Caso o diagnóstico do paciente seja de encefalopatia hepática, a terapia nutricional recomendada deverá ser, necessariamente, por via parenteral.

Em sua prática clínica, antes de tomar qualquer decisão terapêutica, o nutricionista deverá saber distinguir a anemia nutricional daquela causada por outros fatores. Com relação a esse assunto, julgue os itens que se seguem.

- 92** Anemia é uma condição na qual o conteúdo de hemoglobina no sangue está abaixo do normal.
- 93** A forma mais prática de diagnosticar anemia nutricional é por meio dos valores de hematócrito inferiores a 30%.
- 94** Anemias macrocíticas incluem a anemia megaloblástica — por deficiência de folato — e anemia perniciosa — por deficiência de vitamina B12.

Julgue os itens seguintes, relativos à prescrição de nutrição parenteral.

Espaço livre

- 95 A relação de calorias não proteicas para cada grama de nitrogênio deve estar entre 100:1 e 150:1, o que é o caso, por exemplo, de uma solução parenteral com um valor energético total de 1.900 kcal que inclua oferta de 700 mL de uma solução a 10% de aminoácidos.
- 96 Para um adulto que pese 50 kg, a prescrição de 500 mL de emulsão lipídica a 10% por via parenteral está de acordo com as recomendações e fornecerá 550 kcal.
- 97 Uma pessoa que pese 40 kg deverá receber, no mínimo, 360 g de glicose por dia via parenteral para evitar hipoglicemia e suprir suas necessidades energéticas com uma taxa de infusão de 6 mg de glicose/kg/min.
- 98 Normalmente o ferro não é parte das infusões parenterais porque é incompatível com a solução de lipídios. Quando necessário, é administrado separadamente.
- 99 Não é recomendado que um método de alimentação seja usado simultaneamente com outro; se um paciente estiver, por exemplo, com nutrição parenteral, não deverá receber simultaneamente dieta por via enteral.

De acordo com o Código de Ética do Nutricionista, julgue o próximo item.

- 100 **Situação hipotética:** Um nutricionista divulgou, em sua página da Internet, um tratamento que promoveria perda de 10 kg em 1 semana com melhora da condição de saúde, por meio da ingestão diária de suco *detox* de tomate. Os resultados seriam reflexos das propriedades funcionais desse alimento e do baixo teor energético da preparação. **Assertiva:** A atitude desse profissional está em desacordo com o Código de Ética do Nutricionista, apesar de ser verdade que o suco de tomate possui baixo valor energético.