

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

QUESTÃO 26

O **Guia Alimentar da População Brasileira** baseia-se em cinco princípios. Com relação a esses princípios, assinale a opção correta.

- A A alimentação é mais que ingestão de nutrientes, ou seja, deve englobar todos os fatores que podem influenciar na saúde e no bem-estar dos indivíduos.
- B As recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com as características individuais e as patologias específicas de cada um.
- C As recomendações sobre alimentação devem considerar, prioritária e expressamente, a justiça social e a dignidade da pessoa humana.
- D O guia alimentar e esses princípios devem se basear em uma única dimensão da alimentação.
- E Esses princípios evidenciam que os guias alimentares, em alguns casos, influenciam de maneira negativa as escolhas alimentares.

QUESTÃO 27

Segundo o **Guia Alimentar da População Brasileira**, os alimentos minimamente processados são aqueles *in natura* submetidos a processos que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original. Como exemplos desse tipo de alimentos, podem ser citados os seguintes:

- A sucos de fruta pasteurizados, queijos, extrato de tomate, carne seca e espiga de milho.
- B legumes, arroz branco, feijão, frutas secas, sucos de frutas pasteurizados, carne de porco fresca, resfriada ou congelada.
- C leite pasteurizado, frutas em calda, atum em lata, queijos, frutas secas.
- D ovos, iogurte sem açúcar, sardinha em lata, barras de cereal.
- E castanhas, canela, farinha de mandioca, biscoitos e pães.

QUESTÃO 28

Para a realização do diagnóstico da sarcopenia, faz-se necessário associar métodos que sejam capazes de avaliar a quantidade (massa) e a qualidade (função) do músculo. Nesse sentido, a força de prensão manual, medida por meio de um dinamômetro, destaca-se por ser um método de baixo custo, prático, rápido, não invasivo e portátil, capaz de avaliar a

- A massa muscular fazendo uso da quantificação dos músculos.
- B massa muscular por intermédio da força muscular.
- C função muscular por meio da força muscular.
- D função muscular mediante a capacidade funcional.
- E função muscular com o auxílio da quantificação dos músculos.

QUESTÃO 29

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a anemia é a condição na qual o conteúdo de hemoglobina no sangue está abaixo do normal, podendo isso ser resultado da carência de um ou mais nutrientes essenciais. A anemia megaloblástica consiste em estágio avançado da deficiência de vitamina B12 e(ou) folato. Considerando a avaliação laboratorial, assinale a opção que apresenta as características sugestivas que a anemia megaloblástica manifesta nos índices hematimétricos do hemograma.

- A macrocitose e hiperchromia
- B macrocitose e hipocromia
- C normocitose e normocromia
- D microcitose e hipocromia
- E microcitose e hiperchromia

QUESTÃO 30

Um paciente idoso, após ser avaliado, apresentou os seguintes dados antropométricos: 164 cm de altura e 60 kg de peso corporal.

Considerando-se o valor do índice de massa corporal (IMC) obtido, segundo a classificação estabelecida pela Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2001), é correto afirmar que o diagnóstico nutricional por esse indicador é de

- A subnutrição.
- B peso adequado.
- C excesso de peso.
- D sobrepeso.
- E obesidade.

QUESTÃO 31

Em exames físicos, podem ser observados sinais sugestivos de carências nutricionais específicas ou, ainda, de depleção, preservação ou excesso de tecido adiposo e massa muscular. Acerca desse assunto, assinale a opção correta.

- A Alterações observadas nas musculaturas intercostais e subcostais indicam perda de peso aguda ou recente.
- B Elevadas concentrações de albumina sérica podem gerar edema, o que é comumente decorrente de desnutrição proteico-calórica.
- C O comprometimento da musculatura do pinçamento está associado a uma diminuição da ingestão alimentar e da autonomia.
- D A atrofia da bola gordurosa de Bichart pode estar relacionada à redução, em curto prazo, das reservas energéticas, ou seja, nessa condição, ocorre com maior frequência na desnutrição aguda.
- E A atrofia da região temporal não está relacionada à anorexia e à disfagia.

QUESTÃO 32

Em relação aos indicadores antropométricos recomendados para a avaliação do crescimento e desenvolvimento de crianças, assinale a opção que apresenta o indicador que reflete déficits de longa duração, decorrente de agravos à saúde ou déficits nutricionais, também chamados de *stunting*.

- A estatura para o peso
- B estatura para a idade
- C peso para a idade
- D peso para a estatura
- E índice de massa corporal para idade

QUESTÃO 33

Assinale a opção que corresponde a um exemplo de alteração sofrida pelos indivíduos idosos na sua composição corporal em decorrência do processo de envelhecimento.

- A diminuição da adiposidade visceral
- B aumento da água corporal total
- C manutenção da força muscular
- D diminuição da densidade mineral óssea
- E aumento da massa livre de gordura

QUESTÃO 34

A ingestão dietética de referência (IDR) corresponde às estimativas quantitativas da ingestão de nutrientes e é composta por quatro valores de referência para serem utilizados na avaliação e no planejamento de dietas de indivíduos saudáveis e de coletividades, de acordo com o sexo e ciclo de vida. O valor de ingestão diária, estimado para suprir a necessidade de 50% dos indivíduos de um grupo de faixa etária e sexo, refere-se ao(à)

- A limite superior tolerável de ingestão.
- B necessidade média estimada.
- C ingestão dietética recomendada.
- D ingestão adequada.
- E limite inferior tolerável de ingestão.

QUESTÃO 35

A inulina e a oligofrutose são ingredientes encontrados nos alimentos, fazem parte da porção de carboidratos de armazenamento nos vegetais e são consideradas fibras alimentares. No que concerne a esses dois componentes, assinale a opção correta.

- A A inulina e a oligofrutose não são digeridas pelas enzimas do trato gastrointestinal, mas elas possuem uma capacidade expressiva e superior para aumentar o bolo alimentar e a viscosidade do conteúdo luminal quando comparadas à celulose, glucômanas ou goma aguar.
- B Os fruto-oligossacarídeos possuem um potencial fermentativo, são responsáveis pela produção de ácidos graxos de cadeia curta e, além disso, contribuem para a redução do pH no cólon.
- C Os fruto-oligossacarídeos são probióticos que estimulam o crescimento de outras bactérias não patogênicas presentes no lúmen intestinal e limitam a proliferação de microrganismos patogênicos ou indesejáveis.
- D A quantidade de calorias geradas a partir das frações de inulina e de oligofrutose que atingem o cólon é semelhante à dos açúcares simples, ou seja, 4 kcal/g.
- E Fruto-oligossacarídeos são prebióticos hidrolisados e absorvidos na parte superior do trato gastrointestinal.

QUESTÃO 36

Considerando a IDR, é correto afirmar que

- A na avaliação de adequação da dieta, caso a ingestão dietética esteja entre a necessidade média estimada (EAR) e a ingestão dietética recomendada (RDA), haverá risco de inadequação, e provavelmente, a prescrição ainda deve ser aumentada.
- B as recomendações de nutrientes a partir da IDR foram elaboradas a partir de estudos referentes à população brasileira e à norte-americana; por isso, podemos ter confiança ao recomendar tais valores a nossa população.
- C se a ingestão de um determinado nutriente estiver acima da ingestão dietética recomendada (RDA) e, ao mesmo tempo, um número expressivo de dias tiver sido avaliado por meio de um inquérito dietético, é provável que a ingestão esteja inadequada.
- D o limite superior tolerável de ingestão (UL) é o valor máximo de recomendação de nutrientes sem risco de apresentar efeitos adversos à saúde, e, portanto, apenas os médicos podem fazer suplementação com base nesses valores de referência.
- E na avaliação da adequação do consumo alimentar de um indivíduo, é preconizada a comparação mediante a ingestão dietética recomendada (RDA).

QUESTÃO 37

A superfície do estômago é revestida por células secretoras de muco e, também, possui dois tipos de glândulas tubulares. Um dos tipos secreta ácido clorídrico, pepsinogênio, fator intrínseco e muco. O outro tipo secreta, principalmente, muco e o hormônio gastrina. O primeiro e o segundo tipos de glândulas são chamados, respectivamente, de

- A intrínsecas e mucosas.
- B oxínticas e gástricas.
- C pépticas e mucosas.
- D oxínticas e pilóricas.
- E intrínsecas e pilóricas.

QUESTÃO 38

O componente que, além de participar da digestão de gorduras, serve como um meio para a excreção de alguns produtos do sangue e do excesso de colesterol é o(a)

- A suco gástrico.
- B bilirrubina.
- C ácido clorídrico.
- D bile.
- E secretina.

QUESTÃO 39

A promoção de uma alimentação saudável, no âmbito dos serviços de alimentação e nutrição, envolve o conhecimento e a aplicação adequada de técnicas e procedimentos culinários para a determinação da quantidade final das substâncias nutritivas nos alimentos.

Julgue os itens a seguir, acerca de estratégias para a melhoria do perfil nutricional dos alimentos, em especial de redução de sal, gorduras e açúcares nas preparações.

- I Para ser viável, a redução de sal nas preparações de um serviço de alimentação deve ser brusca.
- II A falta de sal é pouco percebida pelas papilas gustativas; e as reduções de até 50% não diminuem a aceitabilidade das preparações pelos clientes.
- III Para as bebidas servidas já adoçadas, como café e sucos, a redução de açúcares livres deve ser gradual, pois diminuições bruscas podem favorecer a rejeição do líquido pela pessoa.
- IV A redução de gorduras nas preparações pode ser mais intensa e em curto espaço de tempo, desde que se utilizem ervas e especiarias para conferir mais sabor às preparações.

Assinale a opção correta.

- A Todos os itens estão certos.
- B Estão certos apenas os itens I e II.
- C Estão certos apenas os itens I e IV.
- D Estão certos apenas os itens II e III.
- E Estão certos apenas os itens III e IV.

QUESTÃO 40

Acerca da ficha técnica de preparação (FTP), instrumento eficiente para o controle da produção, dos gêneros alimentícios e para o cálculo do cardápio, assinale a opção correta.

- A A FTP permite maior controle de compras, estoque e gerenciamento dos custos de refeição.
- B A FTP favorece a criação de receitas pelos funcionários, uma vez que receitas previamente padronizadas devem ser alteradas conforme a avaliação diária do *chefe* da equipe.
- C As receitas convertidas em FTP podem ser catalogadas por ingredientes e perfil nutricional, não sendo possível a catalogação por faixa de custo.
- D A construção da FTP independe de avaliação prévia de disponibilidade de espaço físico para sua execução, podendo ser realizada concomitantemente à etapa de preparo dos alimentos, a fim de aproveitar o fluxo de trabalho.
- E Atualmente, ações específicas e setoriais como a implementação da FTP vêm sendo desencorajadas devido a sua incapacidade de contribuir com o planejamento da operação total do restaurante.

QUESTÃO 41

Os serviços de alimentação e nutrição devem dispor de manual de boas práticas (MBP) e procedimento operacional padronizado (POP). A respeito do POP, assinale a opção correta.

- A A legislação da ANVISA que trata das normas para os serviços de alimentação e nutrição faculta aos serviços de alimentação e nutrição possuírem cópias impressas do POP, desde que esses instrumentos sejam enviados aos *emails* dos funcionários envolvidos, garantindo-lhes acesso ao POP e estudo desses procedimentos.
- B Os POP devem apresentar somente a frequência com que a ação deve ser executada, uma vez que a sequência é definida pelo nutricionista em orientação individual aos funcionários.
- C O POP referente à higienização do reservatório de água deve especificar o princípio ativo selecionado e a concentração, com registro em planilha específica e assinada pelo responsável da ação, não sendo possível a contratação de empresa terceirizada.
- D Não é recomendada a elaboração de POP para desmonte de equipamentos em razão dos riscos à saúde e à integridade física dos funcionários.
- E Os registros devem ser mantidos por período mínimo de trinta dias contados a partir da data de preparação dos alimentos.

QUESTÃO 42

Um dos objetivos da Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade é promover a garantia à alimentação adequada e saudável nos equipamentos públicos de segurança alimentar e nutricional (EPSAN). São exemplos de EPSAN

- A banco de alimentos e cisternas.
- B Programa de Alimentação Escolar (PNAE) e cozinhas comunitárias.
- C Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) e restaurantes populares.
- D centros de abastecimentos (CEASAS) e hospitais.
- E creches e Programa Bolsa Família (PBF).

QUESTÃO 43

Com relação ao **Guia Alimentar da População Brasileira**, que constitui um importante instrumento de educação alimentar e nutricional, assinale a opção correta.

- A É um instrumento de uso exclusivo dos nutricionistas.
- B Define apenas os cinco passos e as cinco regras de ouro de uma alimentação adequada e saudável.
- C Ressalta a publicidade benéfica de superalimentos, valorizando aqueles regionais e destacando suas propriedades que contribuem para o emagrecimento.
- D Considera a agitação da vida moderna e estabelece que indivíduos com pouca habilidade culinária são desencorajados a seguir as suas recomendações, uma vez que o preparo das refeições torna-se desnecessariamente demorado para esses sujeitos.
- E É um importante instrumento para a promoção da alimentação saudável e adequada e a garantia da segurança alimentar e nutricional da população.

QUESTÃO 44

O marco de referência de educação alimentar e nutricional (EAN) para as políticas públicas afirma que as ações de EAN podem ocorrer em diversos setores e devem observar os princípios organizativos e doutrinários do campo no qual está inserido — por exemplo, se as ações ocorrerem na esfera da saúde, os princípios a observar serão os do Sistema Único de Saúde; ou, se na esfera da educação, os princípios serão os do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE). A esses princípios estruturantes soma-se o princípio

- A** de sustentabilidade ambiental, que engloba o conceito de ecologia integral e limita-se à dimensão ambiental em todas as esferas do sistema alimentar.
- B** da mobilização social, que propõe ser estabelecido um calendário de campanhas informativas para estruturar a participação social nas ações de EAN.
- C** da valorização da culinária vista como prática emancipatória, destacando tal prática a necessidade de reflexão com os indivíduos sobre o valor da culinária como recurso da alimentação saudável.
- D** do autocuidado e da autonomia, cujo principal foco é reforçar o conhecimento e as habilidades de profissionais de saúde, visando instrumentá-los para as ações coletivas de promoção de saúde que realizam.
- E** da unicidade dos cenários da prática, que preconiza dever o desenvolvimento de estratégias adaptar-se às especificidades de cada cenário.

QUESTÃO 45

O cardápio do PNAE visa assegurar a oferta de uma alimentação saudável e garantir o atendimento das necessidades nutricionais do aluno. Esse instrumento deve

- A** ser elaborado por nutricionistas ou por técnico em nutrição orientado por nutricionista.
- B** considerar as especificidades culturais das comunidades indígenas e(ou) quilombolas.
- C** ofertar, semanalmente, bebidas à base de frutas para alcançar a recomendação de oferta de frutas *in natura*.
- D** priorizar gêneros processados produzidos em âmbito nacional, em razão de seu menor custo, e também acessíveis pelo baixo valor repassado ao estudante pelo PNAE.
- E** desconsiderar, nas áreas rurais, o horário em que é servida a alimentação para contribuir com aumento da densidade energético-nutricional das refeições para os estudantes.

QUESTÃO 46

A respeito de políticas de alimentação e nutrição, assinale a opção correta.

- A** A recente crise mundial de alimentos, agravada pela crise econômica, adiou a implementação da Política de Segurança Alimentar e Nutricional, devido à dificuldade de fomentar ações sobre a capacidade de acesso aos alimentos.
- B** O Plano Nacional para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) — 2011 a 2022 — define metas para os quatro principais fatores de risco das DCNT: dieta inadequada, consumo abusivo de álcool, tabagismo e inatividade física.
- C** A nova edição da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) de 2012 tem como propósito estabelecer os elementos necessários para a erradicação das deficiências nutricionais, em especial nos bolsões de pobreza do país.
- D** A implementação do Programa Nacional de Redução de Agrotóxicos (PRONARA) é uma ação decorrente da Política de Segurança Alimentar e Nutricional (PSAN), em especial após deliberação da sociedade civil na 5.^a Conferência de Segurança Alimentar e Nutricional.
- E** O PNAE, em conformidade com o **Guia Alimentar da População Brasileira**, define que 100% dos alimentos sejam provenientes da agricultura familiar, a fim de se garantir que a alimentação seja baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

QUESTÃO 47

O objetivo das Boas Práticas de Fabricação é evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados. Acerca das condições de conservação dos alimentos, assinale a opção correta.

- A** Os alimentos perecíveis e não perecíveis contêm umidade suficiente para a multiplicação potencializada de microrganismos.
- B** Para dificultar a contaminação por insetos, as caixas de gordura devem estar localizadas em área próxima ao preparo dos alimentos, facilitando o seu descarte; por sua vez, as caixas de esgoto devem estar localizadas fora das áreas de preparo e armazenamento de alimentos.
- C** Os ingredientes que não forem utilizados totalmente devem ser mantidos em sua embalagem original para o correto acompanhamento do prazo de validade do produto.
- D** Uma vez que a água é reconhecida como um importante transmissor de microrganismos patogênicos, a limpeza e a desinfecção da caixa d'água de unidades de alimentação e nutrição devem ocorrer uma vez a cada quinze meses.
- E** Um exemplo de contaminação cruzada é a contaminação de uma carne cozida por talheres utilizados no corte de vegetais crus não higienizados.

QUESTÃO 48

Acerca da temperatura e das condições para crescimento de microrganismos, assinale a opção correta.

- A** A chamada zona de perigo — que favorece o crescimento e a multiplicação de microrganismos prejudiciais à saúde — varia de 15 °C a 40 °C.
- B** As carnes, devido ao seu alto poder deteriorante, devem ser congeladas uma vez que temperaturas superiores a 0 °C não são capazes de reduzir o crescimento de microrganismos.
- C** Para evitar a multiplicação de microrganismos, o balcão quente de distribuição do *self-service* deve manter os alimentos em temperatura superior a 60 °C.
- D** O alimento deve ser bem cozido, em altas temperaturas, de forma que as partes internas do alimento atinjam 60 °C, e as partes externas atinjam 80 °C; e que seja verificada mudança na cor e na textura na parte externa do alimento.
- E** Para alimentos congelados de preparo imediato, deve-se utilizar o micro-ondas para o descongelamento; para os alimentos congelados a serem preparados em até 6 h, deve-se utilizar água corrente em temperatura ambiente; e aqueles cujo preparo for ocorrer após 6 h devem ser mantidos em geladeira até descongelar.

QUESTÃO 49

Os comportamentos de higiene relacionados aos alimentos são importantes para que eles não fiquem contaminados e(ou) estragados. Acerca desse assunto e de temas correlatos, assinale a opção correta.

- A** Alimento contaminado é aquele que já apresenta cheiro, sabor e aparência modificados devido à grande multiplicação e proliferação de bactérias.
- B** Alimento estragado é aquele que contém bactérias prejudiciais à saúde, porém não apresenta modificações perceptíveis de cheiro, gosto ou aparência.
- C** Uma vez que os alimentos estragados não têm modificação em sua aparência, eles são considerados os mais perigosos, pois as pessoas os consomem sem perceber que estão impróprios para consumo.
- D** Somente os alimentos contaminados podem causar problemas como diarreias, vômitos e até a morte.
- E** Um alimento pode estar contaminado e(ou) estragado em apenas uma parte. Isso explica por que às vezes as pessoas comem da mesma comida e só alguns passam mal.

QUESTÃO 50

O sistema de Análise de Perigo e Pontos Críticos de Controle (APPCP) é um sistema de controle que aborda a segurança do alimento por meio da análise e do controle dos riscos físicos, químicos e biológicos, desde a produção da matéria-prima até o consumo do produto. Acerca dos princípios que baseiam esse sistema, assinale a opção correta.

- A** Na etapa de identificação e avaliação dos perigos, também são determinados o risco e a severidade que se apresentem no alimento.
- B** A etapa de estabelecimento dos procedimentos de registro é a última etapa desse sistema, em que são identificados os pontos críticos de controle e registram-se as ações corretivas para cada ponto avaliado.
- C** A etapa de estabelecimento de limites críticos propõe identificar quais fases do processo de produção possam impedir a proliferação de microrganismos.
- D** As ações corretivas visam eliminar o ponto crítico percebido, de tal modo que a ação seja excluída do processo de produção.
- E** As ações que não permitam a identificação dos pontos críticos de controle, como armazenamento de alimentos, não se inserem no sistema de APPCP, uma vez que não é possível a definição de ações corretivas.

Espaço livre