

**CADERNO**

**033**



**Unimontes**  
EVOLUINDO O CURSO DA VIDA

**CONCURSO PÚBLICO UNIFICADO PARA PROVIMENTO DE  
CARGOS EFETIVOS DAS PREFEITURAS MUNICIPAIS  
AGREGADAS NO POLO 2**

Especialista Municipal de Nível Superior/Nutrição  
Nutricionista  
Nutricionista - Área da Educação  
Nutricionista (Educação)  
Nutricionista (ES)  
Técnico de Nível Superior em Assistência/Nutricionista

**PROVAS DE CONHEC. ESPECÍFICOS E LÍNGUA PORTUGUESA**

**NOME:**

**Nº DO PRÉDIO:**

**SALA:**

\_\_\_\_\_  
**ASSINATURA**

**COTEC**  
COMISSÃO  
TÉCNICA DE  
CONCURSOS

## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

- 01 - Este caderno contém questões do tipo múltipla escolha.
- 02 - Verifique se o caderno contém falhas: folhas em branco, má impressão, páginas trocadas, numeração errada, etc. Encontrando falhas, levante a mão. O Fiscal o atenderá e trocará o seu caderno.
- 03 - Cada questão tem 4 (quatro) alternativas (A - B - C - D). Apenas 1 (uma) resposta é correta. Não marque mais de uma resposta para a mesma questão, nem deixe nenhuma delas sem resposta. Se isso acontecer, a questão será anulada.
- 04 - Para marcar as respostas, use preferencialmente caneta esferográfica com tinta azul ou preta. **NÃO** utilize caneta com tinta vermelha. Assinale a resposta certa, preenchendo toda a área da bolinha ●.
- 05 - Tenha cuidado na marcação da Folha de Respostas, pois ela não será substituída em hipótese alguma.
- 06 - Confira e assine a Folha de Respostas, antes de entregá-la ao Fiscal. **NA FALTA DA ASSINATURA, A SUA PROVA SERÁ ANULADA.**
- 07 - Não se esqueça de assinar a Lista de Presenças.
- 08 - Após UMA HORA, a partir do início das provas, você poderá retirar-se da sala, SEM levar este caderno.
- 09 - Após DUAS HORAS, a partir do início das provas, você poderá retirar-se da sala, levando este caderno.

### DURAÇÃO DESTAS PROVAS: TRÊS HORAS

OBS.: Candidatos com cabelos longos deverão deixar as orelhas totalmente descobertas durante a realização das provas. É proibido o uso de boné.

**PROVA DE CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS**  
**Questões numeradas de 01 a 15**

**QUESTÃO 01**

O cardápio semanal do almoço de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) foi planejado conforme descrição abaixo.

	<b>Salada</b>	<b>Prato principal</b>	<b>Guarnição</b>	<b>Prato-base</b>	<b>Sobremesa</b>
<b>Segunda-feira</b>	Alface e tomate	Lagarto assado ao molho madeira	Mandioca frita	Arroz branco Tutu com linguiça	Arroz doce
<b>Terça-feira</b>	Alface, cenoura ralada e azeitona	Parmegiana de frango	Purê de batata gratinado	Arroz branco Feijão com bacon	Pudim de chocolate
<b>Quarta-feira</b>	Milho verde, ervilha, abacaxi e rúcula	Macarrão ao molho branco	Batata doce assada	Arroz a grega Feijão preto com charque	Manjar branco
<b>Quinta-feira</b>	Brócolis com beterraba cozida	Filé de frango a milanesa	Farofa de ovos com bacon	Arroz branco Feijão com bacon	Bolo de abacaxi
<b>Sexta-feira</b>	Salpicão de frango	Peixe grelhado com alcaparras	Pirão de peixe	Arroz branco Feijão com bacon	Gelatina com creme de leite

Analisar o cardápio acima e, dentro dos princípios de uma alimentação saudável e adequada, recomendados pelo guia alimentar da população brasileira, assinale a alternativa **CORRETA**.

- A) O cardápio apresenta altos teores de gorduras, açúcares e sal. Podemos inferir que as preparações com esses grupos de alimentos não atendem às recomendações de uma alimentação saudável e adequada.
- B) As sobremesas apresentadas devem ser usadas como alternativa para aumentar a aceitação das preparações pelos comensais.
- C) O cardápio está adequado para o grupo acima de 60 anos, especialmente pela diversidade de pratos protéicos.
- D) O cardápio apresenta diariamente preparações fritas. No entanto, apresenta diversidade de saladas, o que equilibra o aporte calórico da refeição, tornando-a adequada.

**QUESTÃO 02**

A ficha Técnica de Preparo (FTP), quando utilizada em Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN), pode proporcionar diversos benefícios, os quais refletem diretamente, **EXCETO**

- A) No controle financeiro e na diminuição do desperdício da UAN.
- B) Na verificação do Sistema de Análise de Perigo e Ponto Crítico de Controle (APPCC) da UAN.
- C) Na padronização e na qualidade das refeições preparadas na UAN.
- D) Na otimização dos processos operacionais da UAN.

---

**QUESTÃO 03**

As técnicas de preparo de alimentos são variadas e podem ter impactos importantes no rendimento e na qualidade do produto final. Assinale a alternativa **CORRETA** sobre diferentes características dos alimentos, relacionadas à técnica dietética.

- A) O cozimento de hortaliças deve ser em baixas temperaturas e em tempo prolongado, para que a desestruturação dos tecidos vegetais e a perda de vitaminas hidrossolúveis sejam evitadas.
- B) O acréscimo de ácido na água de cocção de ovos pochê acelera a coagulação de proteína, efeito inverso ao que acontece quando o sal é acrescentado durante a fritura do ovo.
- C) O azeite de oliva não pode ser utilizado para fritura, devido ao seu baixo ponto de fumaça.
- D) A papaína e a bromelina são enzimas naturais que podem ser utilizadas na desorganização estrutural da fibra da carne para que esta seja amaciada.

---

**QUESTÃO 04**

Durante o preparo dos alimentos, a ação realizada com a finalidade de unir os alimentos é a de

- A) tamisar.
- B) decantar.
- C) sovar.
- D) centrifugar.

---

**QUESTÃO 05**

O método de cocção que utiliza prioritariamente o calor úmido é

- A) grelhar.
- B) saltar.
- C) fritar.
- D) escalvar.

---

**QUESTÃO 06**

Sobre as orientações nutricionais para pacientes com hipertensão arterial sistêmica, julgue as afirmativas abaixo, marcando **V** para as afirmativas verdadeiras ou **F** para as falsas.

- ( ) Uma alimentação inadequada está associada de forma indireta a um maior risco cardiovascular, que pode, ainda, ser associado a outros fatores de risco, como obesidade, dislipidemia e HAS.
- ( ) A restrição do sal na dieta causa uma pequena redução da pressão arterial e é a única medida não medicamentosa que reduz, de fato, o risco de desenvolver doença cardiovascular.
- ( ) O potássio induz à redução da pressão arterial, além do efeito protetor contra danos cardiovasculares e como medida auxiliar para pessoas submetidas à terapia com diurético.
- ( ) A adequação do consumo energético, visando à redução do peso, se necessário, deve integrar os objetivos do tratamento nutricional do usuário com HAS.
- ( ) A redução de peso é a medida não farmacológica mais efetiva para controlar a HAS, e mesmo pequenas reduções têm diminuído significativamente a pressão, bem como riscos cardiovasculares graças à melhoria do perfil lipídico e da tolerância à glicose, melhorando também a resposta à terapia de drogas anti-hipertensivas.

Marque a sequência **CORRETA**, de cima para baixo.

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

---

### QUESTÃO 07

Para avaliar o estado nutricional nas diferentes fases do curso da vida, a Organização Mundial de Saúde e do Ministério da Saúde recomenda o uso de índices e parâmetros específicos, adequados para cada grupo etário a ser analisado. Correlacione a coluna dos índices e parâmetros recomendados para avaliação com a coluna da respectiva fase do curso da vida.

Fases ciclo de vida	Índices e Parâmetros recomendados
I - Crianças	( ) IMC por idade e estatura por idade.
II - Adolescentes	( ) Peso por idade, estatura por idade, peso por estatura, IMC por idade e perímetro cefálico por idade.
III - Adultos	( ) IMC.
IV - Idosos	( ) IMC e circunferência da cintura.
V - Gestantes	( ) IMC por semana gestacional e ganho de peso gestacional.

Marque a alternativa que representa a sequência **CORRETA**, de cima para baixo.

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

---

### QUESTÃO 08

Quanto à aplicação das Dietary Reference Intakes (DRI) para avaliação de indivíduos e de grupos, assinale a alternativa **CORRETA**.

- A) A Adequate Intake (AI) corresponde à mediana da distribuição das necessidades de um nutriente em um grupo de indivíduos saudáveis do mesmo sexo e estágio de vida; por essa razão, atende às necessidades de 50% da população.
- B) A Estimated Average Requirement (EAR) corresponde ao valor de consumo recomendável, baseado em levantamentos, determinações ou aproximações de dados experimentais, ou ainda de estimativas de ingestão de nutrientes para grupo de pessoas sadias e que, a priori, se consideraria adequado.
- C) A Recommended Dietary Allowances (RDA) atende às necessidades de um nutriente para 97% a 98% dos indivíduos saudáveis do mesmo sexo e estágio de vida.
- D) A RDA e a AI são as categorias de referência mais adequadas para a avaliação de dietas, enquanto a EAR e a Tolerable Upper Intake Level (UL) devem ser utilizadas como metas de ingestão.

---

### QUESTÃO 09

As vitaminas podem ser classificadas em hidrossolúveis e lipossolúveis. São necessárias para o bom funcionamento de muitos processos fisiológicos e, quando não ingeridas em quantidades adequadas, podem causar deficiências nutricionais.

Sobre esse assunto, é **CORRETO** afirmar:

- A) A baixa ingestão de niacina, encontrada nas carnes, pode causar beribéri.
- B) A baixa ingestão de folato, encontrada em vegetais alaranjados, pode causar anemia megaloblástica.
- C) A baixa ingestão de vitamina C, encontrada nas frutas, pode causar escorbuto.
- D) A baixa ingestão de tiamina, encontrada no fígado, pode causar pelagra.

---

### QUESTÃO 10

As anemias por carência nutricional são causadas pelas deficiências nutricionais generalizadas ou específicas. Dessa forma, assinale a alternativa **CORRETA**.

- A) A anemia por deficiência de ferro é causada pela infecção por H. Pylori que prejudica a absorção de vitamina pelo organismo.
- B) As reservas de ferro, do nascimento aos seis meses de idade, quando a criança recebe com exclusividade o leite materno, atendem às necessidades fisiológicas da criança, não necessitando de qualquer forma de complementação e nem de introdução de alimentos sólidos.
- C) Pacientes portadores de anemia ferropriva devem ser orientados a ingerir alimentos ricos em ferro juntamente com alimentos ricos em cálcio nas refeições.
- D) A deficiência de vitamina B12 pode apresentar-se em mulheres grávidas com alimentação carente de vegetais verdes e legumes.

---

### QUESTÃO 11

A educação em Diabetes, para portadores dessa disfunção, familiares e população em geral, constitui um dos pilares básicos para a eficiência da prevenção e do tratamento. São objetivos do planejamento alimentar no paciente diabético, **EXCETO**

- A) Os diabéticos insulino-dependentes requerem a ingestão de alimentos com teores específicos de carboidratos, em horários determinados, para evitar hipoglicemias e grandes flutuações nos níveis glicêmicos.
- B) Assegurar o crescimento e desenvolvimento em crianças e adolescentes.
- C) Um consumo aumentado de colesterol e gordura saturada é recomendável, a fim de prevenir a ocorrência de macroangiopatia, que atinge principalmente as artérias coronárias, cerebral e das extremidades inferiores.
- D) Fornecer energia e nutrientes para a manutenção, recuperação ou redução de peso, para atender às necessidades metabólicas aumentadas durante a gestação e a lactação.

---

### QUESTÃO 12

A ambiência do trabalho determina, em grande parte, a qualidade e a quantidade de trabalho produzido. São fatores que interferem diretamente na produção das refeições, **EXCETO**

- A) Localização e configuração geométrica.
- B) Iluminação e ventilação.
- C) Temperatura e umidade.
- D) Cor.

---

### QUESTÃO 13

As fibras são divididas de acordo com a solubilidade em água, sendo classificadas em fibras solúveis e insolúveis. Sobre esse assunto analise as proposições abaixo.

- I - As fibras insolúveis são as pectinas, beta-glicanas, gomas, mucilagens, e algumas hemiceluloses.
- II - As fibras solúveis são a celulose, lignina, hemiceluloses e pectinas insolúveis, cujas fontes principais são frutas, verduras, farelo de aveia, cevada e leguminosas (feijão, grão-de-bico, lentilha e ervilha).
- III - Dietas ricas em fibras possuem baixo índice glicêmico porque a viscosidade da fibra solúvel reduz a velocidade e a quantidade de glicose absorvida pelo organismo, prolongando o período de reincidência da fome e reduzindo o consumo calórico nas refeições posteriores.
- IV - As funções mais importantes das fibras insolúveis são aumentar o volume e o peso das fezes e aumentar a excreção de ácidos biliares.

Estão **CORRETAS** as afirmativas:

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

---

### QUESTÃO 14

Em um serviço de alimentação, é considerado como sobra limpa:

- A) Todos os alimentos que não foram preparados para serem consumidos.
- B) Todos os alimentos que foram preparados para serem consumidos pelos clientes, mas que não foram distribuídos.
- C) Todos os alimentos dos quais os clientes se serviram, mas que não foram consumidos, tendo sido jogados no lixo.
- D) Todos os alimentos que foram preparados e distribuídos.

---

**QUESTÃO 15**

Entre os fatores que interferem no estado nutricional do idoso, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- A) A menopausa é um fenômeno que influi no estado nutricional, com aumento do peso e do tecido adiposo e perda do cálcio dos ossos.
- B) A ingestão alimentar inadequada é referente tanto à obtenção quanto ao preparo de alimentos, sem sofrer influência de questões relacionadas à integração social, como solidão e isolamento social.
- C) A atrofia da mucosa gástrica no idoso reduz a produção de ácido clorídrico. A hipocloridria afeta a absorção de cálcio e ferro não heme.
- D) Piora da saúde oral, por aumento da prevalência de cáries dentárias, por infecções periodontais, pela utilização de próteses mal ajustadas e pela xerostomia.

**PROVA DE LÍNGUA PORTUGUESA**  
**Questões numeradas de 16 a 25**

**Instrução:** Para responder às questões propostas, leia, com atenção, o texto que se segue.

**As coisas começam a andar**

1        Esta coluna começa de um jeito e termina de outro, e essa contradição me alegra. Vejamos: outro dia eu falava com meu marido das trapalhadas de um conhecido nosso. Ele sorriu dentro de suas barbas brancas, e comentou: "Do jeito que as coisas andam no mundo e aqui no Brasil, isso até me parece bem normal". Concordei, e fiquei pensando na dramática incerteza em que vivemos, a ponto de acharmos quase tudo 5 "normal". Mais um figurão apanhado na Operação Lava-Jato? Mais um escândalo desmascarado? Novas revelações vão fazer o petrolão parecer brincadeira de criança? Não caímos para trás, ninguém desmaia de susto: lixões morais vão se tornando normalidade. Mais longe, desgraças antigas como milhões morrendo de fome em terras africanas ou em guerras no Oriente, e agora uma gigantesca migração aportando na Europa — fugitivos ou refugiados sem lugar onde ficar, num drama sem solução à vista. Às vezes enfiados em trens 10 que lembram o pavoroso tempo nazista, ou caminhando quilômetros impensáveis, em geral não são recebidos de braços abertos (onde botar, como tratar tais multidões?). Em alguns noticiosos aparecem velhos, mulheres e bebês, gente simples ou profissionais liberais, recebendo água e comida lançadas por cima de uma cerca alta, como se fossem ração para gado. Corrijo: o gado, em geral, é bem tratado — também os porcos.

15        E por aqui, nas nossas vastas e hoje desoladoras terras brasileiras, o império da bandidagem e da insegurança: já não espanta ver tiroteios nas ruas principais de grandes cidades ou de povoados que já foram românticos, gente correndo ou paralisada, agências bancárias e caixas eletrônicos explodidos, gerentes de banco sequestrados com sua família. Aqui no meu cotidiano recolhido, assalto em qualquer esquina e hora é a regra. Na bela cidade do Rio de Janeiro, ex-maravilhosa, onde morei, furtos ou arrastões a toda hora sob o 20 sol em praias apinhadas de gente, tudo filmado, para horror nosso e dos estrangeiros (e ainda se fala em Olimpíada). Começa o pânico em nosso bolso: o desastre da economia, a subida veloz dos preços e impostos, comércio fechando, restaurantes vazios, desemprego catastrófico, universidades quase em ruínas, doentes maltratados, estradas abandonadas — mas, coroando tudo, ainda ecoam discursos alienados que talvez enganassem criancinhas de colo.

25        As notícias que vêm (além das que nunca saberemos) das altas esferas também são assombrosas: ir e vir, propor e retirar, escrever e rasgar. Sussurram-se, atrás de portas fechadas, conchavos fervilhantes em eternas reuniões, providenciam-se compra e venda de lealdades e deslealdades, enquanto cresce a indecisão. Nada de projeto firme, nada de proposta sensata: experiência, lucidez e seriedade parecem se esconder; mais que negociações, negociatas (alguns começam a se retirar delas, por receio ou dignidade). Nós a tudo 30 assistimos atônitos e descrentes. Não sabemos em quem confiar, não divisamos que futuro esperar, pois a realidade atual é um camaleão superativo. Nossa vida — a de nossa família e amigos, velhos e crianças, doentes desassistidos, pobres enganados, país explorado e sucateado — não está nas mãos de ninguém. E parece que nada anda.

35        Mas — surpresa, surpresa —, de repente, algumas coisas começam a andar! Apesar de tudo o que incansavelmente escrevo, as rodas da Justiça funcionam: moem, moem, moem, metodicamente apontam,

acusam e condenam figurões que nunca antes tínhamos imaginado fora de sua toca (ou pedestal). Ex-diretores de grandes estatais, tesoureiros de partidos, e outros que naturalmente negam... Isso me dá uma cálida esperança: se a Justiça prevalecer, se alguém experiente e honrado nos liderar, se nossa descrença mudar para indignação com atitudes firmes, o Titanic-Brasil se salvará da destruição intencional causada 40 pela fatal dupla "arrogância e incompetência", liderada pela ganância. Haverá reconstrução, reorganização dos nossos valores e orgulho por sermos brasileiros.

(LUFT, Lya. As coisas começam a andar. **Revista Veja**. p. 24, 30 de setembro de 2015.)

### QUESTÃO 16

No trecho “Concordei, e fiquei pensando na dramática incerteza em que vivemos, a ponto de acharmos quase tudo ‘normal’”. (Linhas 4-5), o termo “quase” insere no discurso a seguinte ideia:

- A) As pessoas perderam a referência sobre o que pode ser considerado normal.
- B) Os últimos acontecimentos nos levam a considerar tudo normal.
- C) Ainda há algum limite para o que se considera normal.
- D) A maioria dos brasileiros considera tudo anormal.

---

### QUESTÃO 17

“Em alguns noticiosos aparecem velhos, mulheres e bebês, gente simples ou profissionais liberais, recebendo água e comida lançadas por cima de uma cerca alta, como se fossem ração para gado.” (Linhas 11-14)

Através desse trecho, pode-se inferir, **EXCETO**

- A) Até as pessoas mais frágeis estão sendo submetidas ao sofrimento.
- B) O sofrimento a que os refugiados estão sendo submetidos não poupa gênero, idade ou classe social.
- C) Há a animalização do homem pelo próprio homem.
- D) É inaceitável que profissionais liberais estejam passando por esse tipo de sofrimento.

---

### QUESTÃO 18

Sobre a violência, a autora defende que, **EXCETO**

- A) a violência não escolhe hora ou lugar para se manifestar.
- B) é incoerente o Rio de Janeiro, cidade tão violenta, ser a sede de uma olimpíada.
- C) com tanta violência, a cidade do Rio de Janeiro deixou de merecer o atributo de “cidade maravilhosa”.
- D) somente as pequenas comunidades escapam à violência que impera no Brasil.

---

### QUESTÃO 19

De acordo com o texto, todos os termos abaixo possuem valor negativo e estabelecem relação com a atual situação da política brasileira, **EXCETO**

- A) “... compra e venda de lealdade e deslealdades.” (Linha 27)
- B) “... conchavos fervilhantes em eternas reuniões...” (Linhas 26-27)
- C) “... mais que negociações, negociatas...” (Linhas 28-29)
- D) “... milhões morrendo de fome...” (Linhas 7-8)

---

### QUESTÃO 20

Para a melhoria do Brasil, a autora coloca alguns fatos que ainda se encontram no plano da possibilidade, entre os quais **NÃO** se encontra:

- A) Funcionamento da Justiça brasileira.
- B) Prevalência da Justiça brasileira.
- C) Conscientização e ação dos brasileiros.
- D) Governo preparado e ético.

---

### QUESTÃO 21

Em todas as alternativas, há palavras que foram acentuadas obedecendo à mesma regra, **EXCETO**

- A) “... Nossa vida — a de nossa família e amigos, velhos e crianças...” (Linha 31)
- B) “... recebendo água e comida lançadas por cima de uma cerca alta...” (Linhas 12-13)
- C) “... experiência, lucidez e seriedade parecem se esconder...” (Linha 28)
- D) “... Isso me dá uma cálida esperança...” (Linha 37-38)



---

**QUESTÃO 22**

Todas as alternativas abaixo apresentam neologismos que foram criados em decorrência da corrupção brasileira, entre os quais **NÃO** se pode considerar:

- A) Petrolão.
- B) Bandidagem.
- C) Lava-Jato.
- D) Mensalão.

---

**QUESTÃO 23**

Se, no trecho, “Haverá reconstrução, reorganização dos nossos valores e orgulho por sermos brasileiros.” (linhas 40-41), o verbo ‘haver’ fosse substituído pelo verbo ‘existir’, este assumiria a forma:

- A) existirá.
- B) existiriam.
- C) existirão.
- D) existiria.

---

**QUESTÃO 24**

Em todas as alternativas, verifica-se a aplicação da regra geral de concordância, ou seja, a flexão do verbo de acordo com o seu respectivo sujeito, **EXCETO** em:

- A) “... providenciam-se compra e venda de lealdades e deslealdades...” (Linha 27)
- B) “Sussurram-se, atrás de portas fechadas, conchavos fervilhantes...” (Linha 26)
- C) “... o Titanic-Brasil se salvará da destruição intencional...” (Linha 39)
- D) “Haverá reconstrução, reorganização dos nossos valores...” (Linha 40-41)

---

**QUESTÃO 25**

Considerando o trecho: “As notícias que **vêm** (além das que nunca saberemos) das altas esferas também são assombrosas...” (linha 25), assinale a alternativa que contém o verbo que seguirá a mesma regra de grafia do verbo destacado acima, se conjugado na 3.<sup>a</sup> pessoa do plural, no tempo presente, do modo indicativo.

- A) Ter.
- B) Ler.
- C) Crer.
- D) Ver.