

TEXTO I

A síndrome do impostor

Todos nós usamos “máscaras”. E isso não quer dizer que tenhamos a intenção de enganar o mundo

A síndrome do impostor é, na verdade, o conflito interno que denuncia a distância entre o nosso íntimo e a forma como nos projetamos no mundo.

Todos nós usamos “máscaras”. E isso não quer dizer que tenhamos a intenção de enganar o mundo, mas apenas que existe, dentro de nós, a necessidade de sermos aceitos.

Somos cercados de protocolos: a receita pronta do sucesso profissional, o modelo perfeito de família, o padrão estético massificado, as convenções sociais sobre o que é certo e errado, ou sobre o que é nobre e fútil, valoroso ou inútil. E nos desdobramos para fazer nossas peças se encaixarem no quebra-cabeça dessas formatações, porque, no fundo, queremos pertencer.

A necessidade de pertencer é, inclusive, legítima. Somos seres sociais, afinal de contas. O problema começa quando colocamos a vontade de sermos aceitos à frente das nossas verdadeiras pulsões. E, assim, para nos adaptarmos ao senso comum, criamos um personagem.

É natural modificarmos sutilmente nossas atuações quando se altera o contexto. Mas, no momento em que as adaptações se tornam afrontas à nossa própria liberdade, estamos caindo na cilada de vestir a fantasia do personagem.

É razoável alterarmos sutilmente nossas condutas quando estamos num ambiente profissional, por exemplo. Mas não é equilibrado, por exemplo, ser uma pessoa em casa e outra radicalmente diferente no trabalho.

As adaptações feitas por bom senso e respeito aos ambientes que nos cercam são válidas. Mas adaptações sutis não geram efeito colateral. O que nos adocece por dentro é a dose errada de transformação que nos dispomos a fazer na tentativa de pertencer.

Quanto menor for a distância entre quem somos e a forma como nós atuamos no mundo, mais livres, autênticos e inteiros vamos nos sentir. E, quanto mais distante for o nosso universo interno das duas atuações no mundo externo, maiores as chances de nos sentirmos impostores.

Um impostor habilidoso pode convencer o mundo, mas não há performance boa o suficiente para enganar a si. Aplausos seduzem o ego, mas não acalmam os estragos que a falta de integridade provoca na essência. Quanto mais espessa for a máscara, maior a dose de solidão quando as cortinas se fecham. Porque solidão, ao contrário do que muitos pensam, não é falta do outro, é falta de si. E nada nos distancia mais de nós mesmos do que nos projetarmos no mundo de uma forma que, no íntimo, nem somos.

O Yoga ensina que, quando o falar e o agir estão em sintonia com o sentir, é sinal de que estamos inteiros. E desse alinhamento nasce um tipo de autoestima que não é baseado em imagem, e sim em integridade. E não existe melhor remédio para a tal síndrome do impostor do que ser em público o mais próximo possível de quem se é no privado.

Autora: Carol Rache

Disponível em: <https://www.otempo.com.br/opiniaofadas/a-sindrome-do-impostor-1.2571776>

01) O texto “A síndrome do impostor”, de Carol Rache, tem por objetivo

- a) informar ao leitor as características da síndrome do impostor e suas consequências para a saúde.
- b) descrever as características da síndrome do impostor, seus sintomas e as formas de preveni-la.
- c) refletir sobre as relações existentes entre a síndrome do impostor e o desejo de pertencimento.
- d) trazer os benefícios do Yoga para o autoconhecimento e para a prevenção da saúde emocional.
- e) induzir o leitor a acreditar que não devemos ajustar a própria imagem para sermos aceitos socialmente.

02) Partindo da noção de que um gênero textual possui uma estrutura e uma finalidade comunicativa, pode-se classificar o texto “A síndrome do impostor” como

- a) uma crônica, uma vez que se trata de uma narrativa reflexiva inspirada em fatos que ocorrem no cotidiano.
 - b) uma notícia, uma vez que o texto foi publicado em um jornal e tem a função principal informar seus leitores.
 - c) uma reportagem, uma vez que o seu foco central é trazer informações variadas acerca de um tema específico.
 - d) um artigo de opinião, uma vez que por meio de argumentos o autor busca a adesão do leitor a seu ponto de vista.
 - e) um relato, uma vez que o tema é tratado a partir da perspectiva subjetiva do autor sobre um determinado assunto.
-

03) Só **não** é causa da síndrome do impostor

- a) desejar pertencer a um determinado grupo.
 - b) buscar um modelo profissional de sucesso.
 - c) desconsiderar a própria individualidade.
 - d) tentar seguir o padrão de beleza imposto.
 - e) seguir somente formatações preestabelecidas.
-

04) A respeito do texto, analise as afirmativas a seguir.

I. Apesar de ser legítima, a necessidade de pertencer é prejudicial ao ser humano, pois está diretamente relacionada à síndrome do impostor.

II. O desejo de pertencer faz com que o ser humano tente se ajustar a modelos e padrões com os quais nem sempre concorda.

III. Às vezes, é necessário ajustarmos nossas condutas em nossas interações para mantermos um ambiente mais equilibrado.

IV. A síndrome do impostor adoece o ser humano, pois faz com que ele perca a própria integridade na busca por ser aceito pela sociedade.

É correto o que se afirma em

- a) I, II e III.
 - b) I, III e IV.
 - c) II, III e IV.
 - d) III e IV.
 - e) II e IV.
-

05) No trecho “Somos cercados de protocolos: a receita pronta do sucesso profissional, o modelo perfeito de família, o padrão estético massificado, as convenções sociais sobre o que é certo e errado”, as vírgulas foram utilizadas para

- a) separar os adjuntos adverbiais deslocados.
 - b) separar orações coordenadas assindéticas.
 - c) separar o sujeito e o predicados das orações.
 - d) separar termos de mesma função sintática.
 - e) separar termos para evitar a ambiguidade.
-

06) Em todos os trechos a seguir, retirados do texto, o termo “que” é classificado como pronome relativo, **exceto** em:

- a) “... isso não quer dizer que tenhamos a intenção de enganar o mundo ...”.
 - b) “... o conflito interno que denuncia a distância entre o nosso íntimo ...”.
 - c) “... as convenções sociais sobre o que é certo e errado, ou sobre ...”.
 - d) “... momento em que as adaptações se tornam afrontas à nossa própria ...”.
 - e) “... por bom senso e respeito aos ambientes que nos cercam são válidas.”.
-

07) Em “**Quanto menor** for a distância entre quem somos e a forma como nós atuamos no mundo, **mais** livres, autênticos e inteiros vamos nos sentir.”, os termos destacados transmitem uma ideia de

- a) condição.
 - b) concessão.
 - c) comparação.
 - d) proporção.
 - e) consecução.
-

08) O trecho “Mas, no momento em que as adaptações se tornam afrontas à nossa própria liberdade, estamos caindo na cilada de vestir a fantasia do personagem.” pode ser reescrito, mantendo o mesmo sentido, da seguinte forma:

a) “Porém, no momento em que as adaptações se tornam alinhadas à nossa própria liberdade, estamos caindo na cilada de vestir a fantasia do personagem.”.

b) “Entretanto, quando os ajustes se tornam incompatíveis com a nossa própria liberdade, estamos caindo na armadilha de vestir a fantasia do personagem.” .

c) “Portanto, assim que as adaptações se tornam contrárias à nossa própria liberdade, corremos o risco de irmos contra a nossa verdadeira essência.”.

d) “No entanto, ainda que as adaptações se tornem distanciadas da nossa própria liberdade, estamos caindo no erro de não sermos nós mesmos.”.

e) “Assim, a partir do momento em que as adaptações se tornam desrespeito à própria liberdade, estamos caindo no erro de vestir a fantasia do personagem.”.

TEXTO II.



Disponível em <https://bichinhosdejardim.com/cara-estranho/>

09) Sobre o texto II, analise as afirmativas a seguir.

I. A presença da linguagem não verbal é essencial para a compreensão da mensagem veiculada.

II. A maioria dos personagens presentes no texto possuem comportamentos e atitudes semelhantes.

III. É visto como estranho o personagem que possui comportamento distinto dos demais personagens.

IV. O texto promove uma reflexão acerca da alienação do ser humano decorrente do mau uso do celular.

É correto o que se afirma em:

a) I e III.

b) II e IV.

c) I, II e III.

d) II, III e IV.

e) I, II, III e IV.

10) Pode-se dizer que o texto II retoma o tema abordado no texto I de uma outra forma e com outra linguagem. O termo que melhor define a relação entre ambos é a

a) intertextualidade.

b) metalinguagem.

c) paródia.

d) conotação.

e) denotação.

TEXTO III.

Jesse Koz e Shurastey e o valor da felicidade no trabalho

Não dá para esperar

A morte de Jesse Koz, um brasileiro que viajava pelo mundo de fusca com o seu cachorro comoveu milhões de pessoas. Jesse dizia que vivia uma vida que não queria viver. Passava todo seu tempo trabalhando dentro de uma loja em um shopping sem perspectivas e estava muito infeliz. Em um determinado momento, decidiu sair do emprego e abandonar a faculdade de educação física.

Vendeu as poucas coisas que tinha: um videogame, uma televisão, um micro-ondas e uma moto. Apurou R\$ 10 mil e comprou um fusquinha. Pegou seu cachorro, o Shurastey, e saiu em uma viagem sem rumo. Sua aventura, infelizmente, não teve um final feliz, e Jesse e Shurastey morreram após acidente em uma estrada dos Estados Unidos, a caminho do Alasca. De acordo com uma amiga, Jesse sempre dizia que “a vida é mais do que ficar esperando”. Ele não esperou. Ele foi lá, ele viveu o que queria ter vivido.

Quem nunca pensou em mudar de vida? Viver uma grande transformação? E por que não colocamos esses planos em ação? São tantas as inseguranças e perguntas nesse caminho. “Será que vai dar certo?” “E se eu me arrepender?” “Não vou trocar o certo pelo duvidoso?”. Temos tantos medos! É o que nos paralisa e acaba trazendo frustração para nossa vida pessoal e profissional.

Mas afinal, “o que é felicidade no trabalho?”. Você já deve ter ouvido a frase, atribuída ao sábio chinês Confúcio: “Faça o que você ama e não terá que trabalhar

um dia”. Quando alguém gosta do que faz, se sente empolgado para realizar suas tarefas e cumprir as metas e não torce só pela chegada da sexta-feira e lamenta profundamente o fim do domingo.

É claro que não tem nenhum problema em querer ter um tempo livre, planejar o seu descanso, sonhar com o fim de semana, com as férias. O ponto de atenção é quando não sentimos mais nenhum interesse nas nossas realizações profissionais e passamos o tempo todo de olho no relógio, contando os minutos para ir embora. Cada hora no trabalho é um grande sacrifício e o estresse reflete na nossa saúde física e mental.

A boa notícia é que você pode sim ser feliz no seu trabalho, sem necessariamente ter que tomar uma atitude tão radical e abandonar tudo e sumir. Alcançar essa tão sonhada felicidade não é algo muito simples, mas possível.

O importante é entendermos que não é uma questão de ignorar os sentimentos ruins, mas mudarmos a nossa perspectiva, com rotinas e relações mais saudáveis. Um bom exemplo de como fazer isso é criando metas alcançáveis, aumentando o engajamento da sua equipe. Tente transformar sua rotina em algo divertido. Entender também que não estamos imunes aos problemas. Complicações irão surgir e a pressão não vai deixar de existir. Precisamos lutar para criar o melhor ambiente possível e esse é papel de todos, colaboradores, líderes e da empresa.

Que a história de Jesse e Shurastey desperte em todos nós o sentimento da urgência da felicidade. Precisamos ser felizes hoje e não quando o final de semana chegar, quando sairmos de férias ou, somente quando nos aposentarmos! Não podemos jogar na lata de lixo, todos os dias, 8 horas da nossa vida e sermos felizes apenas com o que sobrar.

Disponível em: <https://www.otempo.com.br/opiniao/open-mind-brazil/jesse-koz-e-shurastey-e-o-valor-da-felicidade-no-trabalho-1.2676954>

11) Sobre o uso de sequências narrativas, nos dois primeiros parágrafos do texto III, analise as afirmativas a seguir.

I. Trata-se de um uso incorreto, uma vez que essas estruturas linguísticas não são permitidas em textos dissertativos-argumentativos.

II. Trata-se uma estratégia argumentativa, uma vez que permitiu ao autor contextualizar o tema a ser debatido ao longo do texto.

III. Trata-se de um uso prejudicial à coesão do texto, uma vez que esse tipo de estrutura prejudica a organização dos argumentos.

É correto o que se afirma em

a) I.

b) II.

c) III.

d) I e III.

e) I, II e III.

12) A respeito da pontuação utilizada no terceiro parágrafo do texto III, analise as afirmações a seguir.

I. As interrogações contribuem para levar o leitor a uma reflexão sobre o tema debatido.

II. As interrogações ilustram dúvidas comuns quando se busca uma mudança de vida.

III. As aspas foram utilizadas para diferenciar as vozes presentes no texto.

IV. As aspas foram utilizadas para evidenciar que o texto entre elas possui sentido figurado.

É correto o que se afirma em

a) I e III.

b) II e IV.

c) II e III.

d) I, II e IV.

e) I, II e III.

13) De acordo com o texto III, para ser feliz no trabalho, é necessário

- a) esquecer os sentimentos ruins relacionados à rotina cotidiana.
- b) mudar radicalmente os hábitos em direção ao que se gosta.
- c) alterar a forma como se percebe e se vive os fatos do dia-a-dia.
- d) alcançar as metas definidas pela equipe e suas recompensas.
- e) planejar as ações com vistas a ter uma segurança no futuro.

14) Assinale a alternativa em que o verbo destacado possui a mesma transitividade do verbo presente no seguinte trecho do texto: "... para **criar** o melhor ambiente possível ...".

- a) "Quando alguém **gosta** do que faz ...".
- b) "Quem nunca **pensou** em mudar de vida?".
- c) "... **sonhar** com o fim de semana, com ...".
- d) "**Vendeu** as poucas coisas que tinha."
- e) "... **desperte** em todos nós o sentimento ...".

15) Segundo as convenções ortográficas, as palavras paroxítonas terminadas em ditongo devem ser acentuadas. Assinale a alternativa cuja palavra em destaque exemplifica essa regra.

- a) "... abandonar a faculdade de educação **física**."
- b) "... um videogame, uma **televisão**, um micro-ondas ...".
- c) "... a frase, **atribuída** ao sábio chinês Confúcio ...".
- d) "... lutar para criar o melhor ambiente **possível** ...".
- e) "... sonhar com o fim de semana, com as **férias**."

LEGISLAÇÃO DO SUS

16) A assistência às pessoas por intermédio de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, com a realização integrada das ações assistenciais e das atividades preventivas, caracteriza:

- a) uma diretriz do Sistema Único de Saúde SUS.
- b) um objetivo do Sistema Único de Saúde SUS.
- c) um princípio do Sistema Único de Saúde SUS.
- d) uma atribuição do Sistema Único de Saúde SUS.
- e) uma competência do Sistema Único de Saúde SUS.

17) Sobre o Conselho de Saúde, considere as afirmativas:

1. é uma instância colegiada, deliberativa e permanente do Sistema Único de Saúde (SUS) em cada esfera de Governo.
2. apresenta composição, organização e competência fixadas na Lei no 8.080/90.
3. atua na formulação e proposição de estratégias e no controle da execução das Políticas de Saúde, inclusive nos seus aspectos econômicos e financeiros.
4. as funções, como membro do Conselho de Saúde, serão remuneradas, considerando-se o seu exercício de relevância pública.

Marque a alternativa correta:

- a) apenas as alternativas 1, 2 e 3 estão corretas.
- b) apenas as alternativas 2 e 3 estão corretas.
- c) apenas as alternativas 1, 3 e 4 estão corretas.
- d) apenas as alternativas 1 e 3 estão corretas.
- e) apenas as alternativas 2 e 4 estão corretas.

18) Considerando o Decreto Presidencial no 7.508, de 28 de junho de 2011, sobre as Regiões de Saúde pode-se afirmar, **EXCETO**:

- a) serão instituídas pelo Estado, em articulação com os Municípios, respeitadas as diretrizes gerais pactuadas na Comissão Intergestores Tripartite - CIT.
- b) poderão ser instituídas Regiões de Saúde interestaduais, compostas por Municípios limítrofes, por ato conjunto dos respectivos Estados em articulação com os Municípios.
- c) serão referência para as transferências de recursos entre os entes federativos.
- d) os entes federativos definirão os seus limites geográficos em relação às Regiões de Saúde.
- e) a instituição de Regiões de Saúde situadas em áreas de fronteira com outros países deverá respeitar as normas que regem o Sistema Único de Saúde - SUS.

19) O atendimento integral, com prioridade para as atividades preventivas, sem prejuízo dos serviços assistenciais, representa:

- a) uma diretriz das ações e serviços públicos de saúde.
- b) um critério de rateio dos recursos da União vinculados à saúde e destinado aos Estados.
- c) uma atribuição para atuação em serviços públicos de saúde.

- d) uma regulamentação das atividades do agente comunitário de saúde e agente de combate às endemias.
e) uma condicionante para a execução dos serviços públicos de saúde, de forma direta, ou através de terceiros.

20) Considerando a evolução histórica da organização do sistema de saúde no Brasil, são características do sistema público de saúde antes da Constituição de 1988, **EXCETO**:

- a) sistema centralizado e de responsabilidade federal, sem a participação dos usuários.
b) o sistema público de saúde atendia a quem contribuía para a Previdência Social.
c) as atividades de promoção, proteção, recuperação e reabilitação eram centralizadas na esfera federal.
d) o conceito de saúde era definido apenas como a ausência de doenças.
e) apenas 30 milhões de pessoas tinham acesso aos serviços hospitalares.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

21) Sobre a dieta cetogênica que vem sendo utilizada como uma das estratégias para reduzir gordura corporal e melhorar a resistência física. marque a afirmativa **CORRETA**.

- a) É uma dieta com restrições de calorias, rica em proteínas, moderada em gordura e com eliminação total dos carboidratos.
b) É uma dieta com restrições de calorias, rica em carboidratos, moderada em proteínas e com baixo teor de gorduras.
c) É uma dieta rica em gorduras, moderada em proteínas e com baixo teor de carboidratos.
d) É uma dieta com teor normal de lipídios, baixo teor de proteínas e normal em carboidratos.
e) É uma dieta com baixo teor de calorias, baixo teor de carboidratos e lipídeos e normal em proteínas.

22) Alguns nutrientes têm funções especiais no envelhecimento e devem fazer parte da alimentação dos idosos para manutenção da saúde.

Considerando o enunciado acima, pode contribuir para a osteoporose:

- a) Presença de alimentos ricos em cálcio na alimentação diária do idoso.
b) Deficiência de magnésio.
c) Consumo moderado de cafeína, sal e carnes na dieta.
d) Consumo de alimentos fontes de fósforo na dieta.
e) Presença de alimentos ricos em vitamina D na dieta.

23) O exame físico combinado a outros elementos da avaliação nutricional provê indicativos considerados essenciais para determinar a situação nutricional do paciente.

Sobre o exame físico, marque a afirmativa **INCORRETA**.

- a) Quando o abdome está escavado, significa que o paciente está privado de alimentos por um período longo ou em estado catabólico intenso.
b) Na retração intercostal significa que o paciente apresenta menor força respiratória em situações de dispneia.
c) A atrofia da musculatura das panturrilhas é a atrofia mais tardia que ocorre nos pacientes quando começa o processo de desnutrição proteico-calórica, principalmente nos pacientes graves.
d) A língua fica vermelha, atrófica e dolorosa na presença de glossite e quando apresenta coloração magenta pode significar distúrbio nutricional.
e) A atrofia nas regiões supra e infraclavicular do indivíduo é indicativa de perda crônica de massa muscular.

24) São diagnosticados com obesidade e obesidade mórbida, os indivíduos que apresentam, respectivamente:

- a) Índice de Massa Corporal (IMC) maior ou igual a 30 kg/ m² e acúmulo de gordura de modo mais uniforme, periférico, em formato de pera.
b) Índice de Massa Corporal (IMC) maior ou igual a 25kg/ m²/Maior acúmulo de gordura na região abdominal, em formato de maçã, respectivamente.
c) Perímetro do braço (PB) maior ou igual a 110%/ Índice de Massa Corporal (IMC) igual ou maior que 28 kg/ m².
d) Perímetro do braço (PB) maior ou igual a 110%/ Maior acúmulo de gordura na região abdominal, em formato de maçã, respectivamente.
e) Perímetro do pescoço (PP) > 36,1 cm para homens e > 35,1 cm para mulheres/Índice de conicidade (IC) maior ou igual a 1,0 para ambos os sexos.

25) Sobre a anemia ferropriva que é um dos mais graves problemas de saúde pública do mundo, marque a afirmativa **CORRETA**.

- a) A anemia das crianças brasileiras é mais prevalente na faixa etária de seis a 23 meses.
b) A ocorrência da anemia em menores de dois anos é mais elevada na região Sudeste.
c) É um problema predominantemente de países desenvolvidos.
d) Identifica-se a primeira infância como uma das fases de menor risco para a anemia ferropriva pelos fatores relacionados às reservas de ferro do lactente ao nascer.
e) Essa carência é atualmente um dos problemas nutricionais menos prevalentes na população brasileira.

26) Sobre as ações de educação nutricional em grupos, marque a afirmativa **INCORRETA**.

- a) Deve-se considerar a necessidade de adequação das ações aos diferentes indivíduos, usando recursos e métodos apropriados para cada um deles.
 - b) As ações educativas em grupos estão mais concentradas em hospitais e em serviços de alta complexidade.
 - c) As ações devem acontecer de forma integrada a partir do diagnóstico do consumo e das características sociais, culturais, políticas e econômicas que estabelecem o padrão alimentar desse grupo, população ou comunidade.
 - d) As estratégias educativas devem considerar as características do público alvo, priorizando as atividades de experimentação, metodologias ativas e problematizadoras.
 - e) A abordagem problematizadora tem como princípio de que o aprendizado ocorra a partir do confronto entre os problemas reais e a busca para resolução desses problemas e para a transformação positiva da sociedade.
-

27) No planejamento de cardápios em UAN, um dos aspectos que necessita ser destacada é a de pesquisa de satisfação para melhoria da qualidade e adequação aos objetivos da unidade.

Sobre o assunto, é **INCORRETO** afirmar que:

- a) A pesquisa de satisfação permite que o profissional nutricionista conheça e valorize as diversidades dos comensais no planejamento dos cardápios.
 - b) É uma oportunidade de resgate da culinária local, em função de maior aproximação com os clientes.
 - c) Permite uma percepção dos comensais mais favorável à empresa.
 - d) Fornece informações precisas e atualizadas quanto às necessidades dos clientes.
 - e) Os comentários acerca dos serviços relacionadas a questões particulares como opinião e preferências alimentares não devem ser consideradas.
-

28) Sobre a higienização dos hortifrutigranjeiros, identifique aqueles que necessitam de desinfecção:

- a) Frutas utilizadas para consumo e cujas cascas não são consumidas, tais como laranja, mexerica, banana e outras.
 - b) Frutas cujas cascas não são consumidas e que serão utilizadas para suco.
 - c) Frutas que irão sofrer ação do calor, conforme critérios preconizados.
 - d) Ovos inteiros que serão consumidos após cocção atingindo 74 °C no interior.
 - e) Legumes e verduras que irão sofrer ação do calor, atingindo 74 °C no interior.
-

29) **Sobre a Hepatite viral tipo A** que historicamente, é reconhecida como a mais importante das viroses transmitidas por alimentos, **marque a Afirmativa INCORRETA**.

- a) A transmissão ocorre pela via oral-fecal.
 - b) A manifestação clínica da infecção começa com o paciente passando por mal-estar, seguido de fadiga, febre, perda de apetite e náuseas. Depois, dor abdominal na área do fígado, vômitos e fezes de cor mais clara do que a habitual; em uma fase mais adiantada, icterícia e escurecimento da urina.
 - c) Os principais alimentos envolvidos em surtos são a carne bovina e os vegetais.
 - d) Os manipuladores infectados são as maiores fontes de infecção.
 - e) A população mais afetada é a de baixa renda residente nas áreas com maior deficiência de saneamento, onde a água nem sempre é tratada, a coleta de lixo é deficiente e não há rede de esgoto.
-

30) Dos fatores extrínsecos que favorecem a multiplicação ou o crescimento de micro-organismos, a temperatura ocupa lugar de destaque. Assim, considerando as faixas de temperatura de desenvolvimento e a classificação dos micro-organismos, responda:

Qual a temperatura ótima de crescimento dos micro-organismos mesófilos?

- a) 20 a 30°C.
 - b) 30 a 45°C.
 - c) 45 a 60°C.
 - d) 60 a 74°C.
 - e) >74 °C.
-

31) Sobre a alimentação das mães vegetarianas estritas e as implicações no leite materno, marque a afirmativa **INCORRETA**.

- a) As mães vegetarianas estritas deverão consumir fontes de ômega 3 em sua alimentação, pois os níveis de ômega-3 são mais baixos no leite materno dessas mães do que das mães ovolactovegetarianas e não vegetarianas.
 - b) A ingestão de vitamina B12 precisa ser monitorada, pois a quantidade presente no leite materno depende dos níveis sanguíneos da mãe e também da quantidade de B12 que está sendo ingerida.
 - c) Não existem diferenças significativas na composição do leite produzido por mães vegetarianas ou não vegetarianas.
 - d) A alimentação materna das mães vegetarianas estritas, assim como as demais, não interfere nas vitaminas A, D, E, K e C do leite materno.
 - e) A alimentação materna interfere nos níveis de cálcio presentes no leite materno, devendo ser suplementado a partir do 3º mês de vida de bebês filhos de mães vegetarianas estritas devido à alta prevalência de deficiência de cálcio nessa população.
-

32) A recomendação de carboidratos para exercícios de endurance com duração de 60 a 150 minutos é de:

- a) Apenas um bochecho com carboidrato.
- b) 10 a 30 gramas/hora.
- c) 30 a 60 gramas/hora.
- d) 60 a 90 gramas/hora.
- e) 90 a 120 gramas/hora.

33) Qual o tratamento com calor que é comum para laticínios, usado também para sucos de frutas e outras bebidas com o objetivo de eliminar os microrganismos patogênicos presentes no alimento pelo aquecimento seguido de resfriamento rápido?

- a) Ultra-alta temperatura.
- b) Pasteurização.
- c) Cura.
- d) Liofilização.
- e) Secagem.

34) A mistura da farinha de trigo com manteiga em cocção seca e com movimentação constante, o amido é modificado, aumentando a concentração de ligações ramificadas. Este processo é chamado de:

- a) Dextrinização.
- b) Gelatinização.
- c) Caramelização.
- d) Branqueamento.
- e) Solubilização.

35) Identifique o pigmento lipossolúvel que é sensível a ação da luz ao oxigênio e às temperaturas extremas de cozimento e torna os processos de cocção com óleos e gorduras favoráveis à sua extração da matriz celular, aumentando a biodisponibilidade.

- a) Flavonoides.
- b) Carotenoides.
- c) Antocianinas.
- d) Antoxantinas.
- e) Betaláfnas.

36) No tratamento da constipação intestinal, considerando as evidências mais recentes, a fruta que aumenta a água nas fezes, o peso das fezes, reduz tempo de trânsito intestinal e melhora a frequência das fezes é:

- a) Kiwi.
- b) Uva passa.
- c) Caju.
- d) Goiaba.
- e) Uva passa.

37) Sobre o tratamento dietético da síndrome da enterocolite desencadeada por proteína alimentar - "FPIES" (Food Protein Induced Enterocolitis Syndrome) com manifestação de esofagite eosinofílica, marque a afirmativa **INCORRETA**.

- a) O tratamento dietético pode ser feito com dieta elementar, dieta de eliminação ou restrição de até 6 alimentos ou mesmo de um alimento específico.
- b) Os alérgenos mais comuns são o leite de vaca, ovo, soja, trigo, amendoim e frutos do mar.
- c) O tratamento com a dieta elementar apresenta índices de sucesso menores do que o tratamento dietético com a dieta de eliminação ou restrição.
- d) No tratamento dietético por exclusão de alimentos, quando é feita a opção por excluir um alimento específico, em geral é o leite de vaca.
- e) Nas crises agudas, em geral, as crianças evoluem bem com as fórmulas a base de proteínas extensamente hidrolisadas, ou fórmula com aminoácidos.

38) Para um indivíduo adulto, 22 anos, quais os níveis séricos de triglicerídeos (em jejum) considerados desejáveis?

- a) Menos de 150 mg / dL.
- b) 150 a 199 mg / dL.
- c) 200 a 499 mg / dL .
- d) 500 mg / dL.
- e) 1000 mg / dL

39) A terapia nutricional enteral é indicada no caso de:

- a) Instabilidade hemodinâmica.
- b) Vômitos incoercíveis.
- c) Câncer de esôfago obstrutivo, precocemente.
- d) Distensão abdominal persistente com volume residual gástrico elevado.
- e) Sangramento digestório.

40) Paciente M. L. A, 28 anos, altura 1,71m, 52Kg, IMC 17,80 kg/m² com adenocarcinoma de esôfago, queixando de inapetência e disfagia para sólidos, internado para suporte nutricional pré-operatório de esofagectomia.

Qual a fórmula nutricional enteral indicada?

- a) Fórmula polimérica.
- b) Fórmula polimérica com imunomoduladores.
- c) Fórmula oligomérica.
- d) Elementar.
- e) Modular.