

# SUMÁRIO



Prefeitura de Contagem - MG  
Nutricionista

## LÍNGUA PORTUGUESA

Regência verbal e nominal .....	1
Estudo da crase.....	3
Semântica e estilística; denotação e conotação; figuras; significação das palavras .....	5
Compreensão e interpretação de textos .....	17
Coesão e coerência.....	22
Tipologia e gênero textual .....	27
Emprego das classes de palavras.....	36
Sintaxe da oração e do período .....	48
Pontuação .....	56
Concordância verbal e nominal .....	60
Ortografia oficial .....	62
Acentuação gráfica.....	72
Questões .....	79
Gabarito.....	97

## RACIOCÍNIO LÓGICO E MATEMÁTICO

Conjuntos: as relações de pertinência, inclusão e igualdade; operações entre conjuntos união, interseção e diferença.....	1
Conjuntos numéricos.....	7
Razões especiais .....	27
Regra de três simples e compostas .....	29
Geometria plana .....	31
Geometria espacial.....	34
Geometria analítica .....	44
Trigonometria .....	53
Análise combinatória e probabilidade.....	56
Progressões aritmética e geométrica.....	62
Equações de 1º e 2º grau.....	67
Inequações de 1º e 2º grau .....	72
Funções de 1º e 2º grau.....	75

# SUMÁRIO

# SUMÁRIO



Matrizes determinantes e sistemas lineares .....	82
Polinômios .....	94
Princípio da regressão ou reversão.....	102
Lógica dedutiva, argumentativa e quantitativa .....	104
Lógica matemática qualitativa .....	110
Sequências lógicas envolvendo números, letras e figuras .....	114
Questões .....	116
Gabarito.....	126

## INFORMÁTICA BÁSICA

Noções de Sistemas Operacionais .....	1
Noções do sistema operacional Windows.....	2
MS-DOS .....	21
Noções do processador de texto MS-Word para Windows.....	23
Noções da planilha de cálculo MS-Excel .....	38
Conceitos básicos, ferramentas de navegação (Microsoft Internet Explorer, Mozilla Firefox e Google Chrome). Aplicativos, procedimentos, internet e intranet .....	55
Ferramentas de produtividade/colaboração .....	62
Noções de Google Workspace.....	65
Noções de segurança da informação: procedimentos de segurança; noções de vírusworms e pragas virtuais; aplicativos para segurança (antivírus, firewall e anti-spyware).....	77
Procedimentos de backup .....	85
Armazenamento de dados na nuvem (cloud storage).....	87
Noções básicas de Banco de dados .....	88
Questões .....	99
Gabarito.....	106

## LEGISLAÇÃO DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE - SUS

Constituição Federal de 1988 - Título VIII – Da Ordem Social; Capítulo II – Da Saúde; Artigos 194 a 200: princípios, diretrizes e organização do SUS .....	1
Lei Orgânica da Saúde – Lei nº 8.080/1990: Princípios e diretrizes do SUS; Organização e funcionamento; Competências das esferas federal, estadual e municipal.....	6
Vigilância em saúde, assistência terapêutica e participação complementar da iniciativa privada.....	25
Lei nº 8.142/1990: Participação da comunidade na gestão do SUS; Conselhos e conferências de saúde; Transferência intergovernamental de recursos.....	30

# SUMÁRIO



Decreto nº 7.508/2011: Regulamentação da Lei nº 8.080/1990: Regiões de saúde, contratos organizativos, portas de entrada e redes de atenção; Planejamento e financiamento .....	32
Direitos dos Usuários do SUS: Carta dos Direitos dos Usuários da Saúde .....	39
Políticas e Programas Estratégicos.....	40
Política Nacional de Humanização (PNH).....	41
Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS).....	46
Rede de Atenção à Saúde (RAS).....	51
Questões .....	52
Gabarito.....	60

## CONHECIMENTOS DO MUNICÍPIO DE CONTAGEM-MG

Domínio de tópicos relevantes de diversas áreas, tais como: política, economia, sociedade, educação, tecnologia, energia, relações internacionais, desenvolvimento sustentável, segurança, artes e literatura e suas vinculações históricas a nível municipal. ....	1
---	---

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Nutrição normal: conceito, classificação, funções, fontes, digestão, absorção e metabolismo de: proteínas, lipídios, glicídios, vitaminas, minerais, água e fibras .....	1
Energia: componentes dos gastos energéticos, medidas, cálculos e recomendações .	13
Nutrição do adolescente, adulto, idoso e atletas.....	16
Nutrição materno-infantil: aleitamento materno; fórmulas infantis de segmento e especializadas; nutrição do lactente, pré-escolar e escolar; nutrição na gestação e lactação; nutrição nas complicações da gravidez; e nutrição nas principais patologias infantis ...	24
Técnica dietética: conceito, classificação e características dos alimentos; pré-preparo e preparo dos alimentos; e operações, modificações e técnicas fundamentais no preparo de alimentos .....	44
Avaliação nutricional: tipos de avaliação nutricional – adequação aos diversos grupos; indicadores do estado nutricional; avaliação do consumo de alimentos, hábitos alimentares e classificação da desnutrição e obesidade .....	54
Nutrição clínica e pediatria: terapia nutricional: princípios gerais, indicações e contraindicações, tipos de dietas, vias de acesso e métodos de administração, monitorização e legislação aplicada .....	65
Conduta nutricional em: doenças gastrointestinais e glândulas anexas; doenças do metabolismo e glândulas endócrinas; doenças cardiovasculares; doenças musculoesqueléticas; doenças renais e transplantes; doenças pulmonares; desequilíbrio do peso corpóreo; doenças neoplásicas; grande queimado, politraumatismo e sepse; doenças do sistema nervoso e disfagia; pré e pós operatório (cirurgias do trato digestório, cirurgias da obesidade, dentre outras); sida; e transtornos do comportamento alimentar ...	78
Doenças carenciais e saúde dentária .....	99
Interação droga-nutriente .....	106

# SUMÁRIO

# SUMÁRIO



Imuno modulação, alimentação funcional .....	114
Dietas hospitalares e preparo para exames.....	122
Administração aplicada às unidades de alimentação e nutrição: fundamentos de administração; estrutura organizacional e funcionamento das u. A. N.; Aspectos físicos das u. A. N.; Recursos humanos das u. A. N .....	132
Aquisição e armazenamento de gêneros .....	136
Planejamento de cardápios; custo; avaliação e controle .....	142
Lactário.....	154
Controle higiênico-sanitário e tecnologia de alimentos: água – característica e tratamento; parasitologia dos alimentos.....	161
Higiene de pessoal, do ambiente e equipamentos .....	168
Toxinfecções alimentares .....	176
Deterioração dos alimentos.....	183
Métodos de conservação dos alimentos .....	189
Questões .....	202
Gabarito.....	209

# SUMÁRIO



**Visão geral:** na Gramática, regência é o nome dado à relação de subordinação entre dois termos. Quando, em um enunciado ou oração, existe influência de um tempo sobre o outro, identificamos o que se denomina termo determinante, essa relação entre esses termos é chamada de regência.

### — Regência Nominal

É a relação entre um nome e seu complemento, acontece por meio de uma preposição. Esse nome pode ser um substantivo, um adjetivo ou um advérbio, na oração, ele será o termo determinante.

O complemento preenche o significado do nome, cujo sentido pode estar impreciso ou ambíguo, caso o complemento não estiver presente. Observe os exemplos:

“A nova entrada é acessível a cadeirantes.”  
 “Eu tenho o sonho de viajar para o nordeste.”

“Ele é perito em investigações como esta.”

Na primeira frase, o adjetivo “acessível” exige a preposição a, do contrário, seu sentido ficaria incompleto. O mesmo ocorre com os substantivos “sonho” e “perito”, na segunda e terceira frase, em que os nomes exigem as preposições de e em para completude de seus sentidos. Veja nas tabelas abaixo quais são os nomes que regem uma preposição para que seu sentido seja completo.

REGÊNCIA COM A PREPOSIÇÃO A			
acessível a	cego a	fiel a	nocivo a
agradável a	cheiro a	grato a	oposto a
alheio a	comum a	horror a	perpendicular a
análogo a	contrário a	idêntico a	posterior a
anterior a	desatento a	inacessível a	prestes a
apto a	equivalente a	indiferente a	surdo a
atento a	estranho a	inerente a	visível a
avesso a	favorável a	necessário a	

REGÊNCIA COM A PREPOSIÇÃO POR		
admiração por	devoção por	responsável por
ansioso por	respeito por	

REGÊNCIA COM A PREPOSIÇÃO DE					
amante de	cobiçoso de	digno de	inimigo de	natural de	sedento de
amigo de	contemporâneo de	dotado de	livre de	obrigação de	seguro de
ávido de	desejoso de	fácil de	longe de	orgulhoso de	sonho de
capaz de	diferente de	impossível de	louco de	passível de	
cheio de	difícil de	incapaz de	maior de	possível de	



Os conjuntos estão presentes em muitos aspectos da vida, seja no cotidiano, na cultura ou na ciência. Por exemplo, formamos conjuntos ao organizar uma lista de amigos para uma festa, ao agrupar os dias da semana ou ao fazer grupos de objetos. Os componentes de um conjunto são chamados de elementos, e para representar um conjunto, usamos geralmente uma letra maiúscula.

Na matemática, um conjunto é uma coleção bem definida de objetos ou elementos, que podem ser números, pessoas, letras, entre outros. A definição clara dos elementos que pertencem a um conjunto é fundamental para a compreensão e manipulação dos conjuntos.

### Símbolos importantes

$\in$ : pertence

$\notin$ : não pertence

$\subset$ : está contido

$\not\subset$ : não está contido

$\supset$ : contém

$\not\supset$ : não contém

$/$ : tal que

$\implies$ : implica que

$\Leftrightarrow$ : se, e somente se

$\exists$ : existe

$\nexists$ : não existe

$\forall$ : para todo(ou qualquer que seja)

$\emptyset$ : conjunto vazio

$\mathbb{N}$ : conjunto dos números naturais

$\mathbb{Z}$ : conjunto dos números inteiros

$\mathbb{Q}$ : conjunto dos números racionais

$\mathbb{I}$ : conjunto dos números irracionais

$\mathbb{R}$ : conjunto dos números reais

### Representações

Um conjunto pode ser definido:

- Enumerando todos os elementos do conjunto

$$S = \{1, 3, 5, 7, 9\}$$

- Simbolicamente, usando uma expressão que descreva as propriedades dos elementos

$$B = \{x \in \mathbb{N} \mid x < 8\}$$

Enumerando esses elementos temos

$$B = \{0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7\}$$



O sistema operacional (SO) é um software essencial que atua como intermediário entre o hardware do computador e os programas executados pelos usuários. Sua principal função é gerenciar os recursos do sistema, garantindo que esses elementos sejam utilizados de maneira eficiente, segura e organizada. Além disso, o sistema operacional oferece uma interface que facilita a interação entre o usuário e a máquina. Dentre as funções de um Sistema Operacional estão:

### Gerenciamento de Processos

O SO controla a execução de processos (programas em execução), realizando a alocação adequada dos recursos e coordenando a execução simultânea de múltiplos processos, o que permite a multitarefa. Para isso, utiliza algoritmos de escalonamento que definem a ordem e o tempo de uso do processador por cada processo. Entre os principais algoritmos, destacam-se:

- **First-Come, First-Served (FCFS):** atende os processos por ordem de chegada.
- **Round Robin:** distribui o tempo de CPU igualmente entre os processos.
- **Escalonamento por Prioridade:** seleciona processos com base em níveis de prioridade.

Esses mecanismos evitam que processos fiquem bloqueados indefinidamente e otimizam o desempenho do sistema.

### Gerenciamento de Memória

O SO é responsável por controlar o uso da memória principal (RAM), assegurando que cada programa receba o espaço necessário sem conflitos. Além da alocação física, o sistema pode utilizar memória virtual, que simula memória adicional usando parte do disco rígido. Essa técnica permite que múltiplos programas sejam executados mesmo em sistemas com pouca RAM. Duas abordagens comuns na memória virtual são:

- **Paginação:** divide a memória em blocos de tamanho fixo (páginas).
- **Segmentação:** organiza a memória com base nas estruturas lógicas dos programas.

### Gerenciamento de Dispositivos de Entrada e Saída

O sistema operacional controla o acesso e a comunicação entre os programas e os periféricos do computador, como teclados, mouses, impressoras e discos rígidos. Um exemplo importante é o spooler de impressão, que armazena temporariamente os trabalhos de impressão em uma fila, permitindo que sejam processados de forma ordenada e sem conflitos, mesmo quando múltiplos usuários enviam documentos simultaneamente.

### Gerenciamento de Arquivos

O SO organiza os dados armazenados em dispositivos como discos rígidos e unidades externas. Ele permite criar, acessar, modificar e excluir arquivos e diretórios de maneira eficiente. Para isso, utiliza sistemas de arquivos que definem como os dados são estruturados no armazenamento. Alguns formatos comuns de sistemas de arquivos incluem:

- **FAT32:** amplamente compatível, mas limitado no tamanho máximo de arquivos.
- **NTFS:** padrão do Windows, oferece recursos como permissões, compressão e criptografia.
- **EXT4:** utilizado em sistemas Linux, oferece alta confiabilidade e desempenho.

Além disso, o sistema operacional fornece interfaces que permitem ao usuário organizar arquivos em pastas e subpastas, renomear, copiar, mover ou excluir itens. Também é possível instalar e gerenciar programas, acessando-os por meio de menus, atalhos ou ferramentas de pesquisa.



## CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL DE 1988

Nós, representantes do povo brasileiro, reunidos em Assembléia Nacional Constituinte para instituir um Estado Democrático, destinado a assegurar o exercício dos direitos sociais e individuais, a liberdade, a segurança, o bem-estar, o desenvolvimento, a igualdade e a justiça como valores supremos de uma sociedade fraterna, pluralista e sem preconceitos, fundada na harmonia social e comprometida, na ordem interna e internacional, com a solução pacífica das controvérsias, promulgamos, sob a proteção de Deus, a seguinte CONSTITUIÇÃO DA REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL.

(...)

### TÍTULO VIII DA ORDEM SOCIAL

(...)

### CAPÍTULO II DA SEGURIDADE SOCIAL

#### SEÇÃO I DISPOSIÇÕES GERAIS

Art. 194. A seguridade social compreende um conjunto integrado de ações de iniciativa dos Poderes Públicos e da sociedade, destinadas a assegurar os direitos relativos à saúde, à previdência e à assistência social.

Parágrafo único. Compete ao Poder Público, nos termos da lei, organizar a seguridade social, com base nos seguintes objetivos:

I - universalidade da cobertura e do atendimento;

II - uniformidade e equivalência dos benefícios e serviços às populações urbanas e rurais;

III - seletividade e distributividade na prestação dos benefícios e serviços;

IV - irredutibilidade do valor dos benefícios;

V - equidade na forma de participação no custeio;

VI - diversidade da base de financiamento, identificando - se, em rubricas contábeis específicas para cada área, as receitas e as despesas vinculadas a ações de saúde, previdência e assistência social, preservado o caráter contributivo da previdência social; (Redação dada pela Emenda Constitucional nº 103, de 2019)

VII - caráter democrático e descentralizado da administração, mediante gestão quadripartite, com participação dos trabalhadores, dos empregadores, dos aposentados e do Governo nos órgãos colegiados.(Redação dada pela Emenda Constitucional nº 20, de 1998)

Art. 195. A seguridade social será financiada por toda a sociedade, de forma direta e indireta, nos termos da lei, mediante recursos provenientes dos orçamentos da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios, e das seguintes contribuições sociais:(Vide Emenda Constitucional nº 20, de 1998)

I - do empregador, da empresa e da entidade a ela equiparada na forma da lei, incidentes sobre:(Redação dada pela Emenda Constitucional nº 20, de 1998)

a) a folha de salários e demais rendimentos do trabalho pagos ou creditados, a qualquer título, à pessoa física que lhe preste serviço, mesmo sem vínculo empregatício;(Incluído pela Emenda Constitucional nº 20, de 1998)



### **Introdução: Contagem e a Formação de um Espaço Urbano Industrializado**

O município de Contagem-MG, situado na Região Metropolitana de Belo Horizonte (RMBH), destaca-se por sua intensa dinâmica urbana, industrial e social. Com mais de 620 mil habitantes (IBGE, 2022), figura como o terceiro município mais populoso de Minas Gerais, atrás apenas da capital Belo Horizonte e de Uberlândia.

Criado oficialmente em 30 de agosto de 1911, com a instalação do município em 1912, Contagem passou por um processo de transformação urbana e socioeconômica que a consolidou como polo industrial e logístico, especialmente a partir da década de 1940, quando o primeiro distrito industrial planejado do Brasil foi implantado na cidade.

### **Política e Administração Pública: Estrutura, Participação e Desafios Locais**

Contagem segue o modelo constitucional de divisão dos Poderes:

- Executivo, exercido pelo prefeito e seus secretários;
- Legislativo, representado por 21 vereadores com mandato de quatro anos;
- Judiciário, cuja jurisdição se dá por meio de varas estaduais, federais e do Ministério Público.

A estrutura administrativa municipal é composta por secretarias temáticas, fundações e autarquias, como a Autarquia Municipal de Trânsito e Transportes (Transcon) e a Fundação de Ensino de Contagem (Funec), com relevante papel na educação profissional e técnica.

Histórico político: Contagem foi palco de intensa atuação sindical durante os anos 1980, em especial dos metalúrgicos, vinculados a movimentos populares e partidos de esquerda. A alternância de poder entre administrações de matiz progressista e liberal evidencia um eleitorado plural, sensível a pautas como transporte, saúde pública, segurança e infraestrutura urbana.

Instrumentos de participação popular, como os conselhos municipais (saúde, educação, meio ambiente) e o Plano Diretor Participativo, vêm sendo incentivados, mas enfrentam desafios quanto à efetiva mobilização da população e transparência nos processos decisórios.

### **Economia e Infraestrutura: O DNA Industrial e Logístico de Contagem**

Contagem integra a região do Vetor Oeste da RMBH, caracterizado por forte presença de empresas de médio e grande porte, parques industriais e complexos logísticos. Desde a instalação do Distrito Industrial Juscelino Kubitschek, nos anos 1940, a cidade se firmou como referência em setores como:

- Metalurgia e siderurgia (Belgo-Mineira, Magnesita);
- Indústria automobilística (Iveco, Fiat e fornecedores);
- Indústria química e alimentícia (Coca-Cola, Nestlé);
- Logística e transporte rodoviário, com fácil acesso às rodovias BR-040, BR-381 e Anel Rodoviário.

O PIB municipal é um dos maiores de Minas Gerais, com forte participação da indústria (cerca de 40%), seguido pelo setor de serviços. No entanto, indicadores sociais como o IDHM (0,755 em 2010) revelam contrastes internos: bairros com altos padrões de vida convivem com zonas de ocupações irregulares e vulnerabilidade social.

Empreendedorismo e economia popular também ganham destaque, com feiras livres, pequenos comércios e a crescente presença de trabalhadores autônomos no setor de serviços.



A nutrição e a alimentação são conceitos fundamentais para o bem-estar e a saúde humana. Embora muitas vezes utilizados de forma intercambiável, eles têm significados distintos. Alimentação refere-se ao ato de ingerir alimentos, enquanto nutrição envolve os processos biológicos pelos quais o corpo absorve e utiliza os nutrientes contidos nesses alimentos. Ou seja, a alimentação é o que colocamos no prato, enquanto a nutrição é o que o nosso corpo faz com isso.

A nutrição desempenha um papel crucial no desenvolvimento, crescimento e manutenção do organismo. Uma alimentação equilibrada é essencial para garantir o fornecimento adequado de nutrientes que suportam funções corporais vitais, como a produção de energia, a reparação celular, o funcionamento imunológico, entre outras. Além disso, a nutrição adequada contribui para a prevenção de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão, que estão fortemente associadas a padrões alimentares inadequados.

### Diferença entre Alimentação e Nutrição

Para compreender a importância desses conceitos, é essencial destacar as diferenças entre alimentação e nutrição. Alimentação é o comportamento voluntário e consciente de selecionar, preparar e consumir alimentos, influenciado por fatores culturais, sociais, econômicos e psicológicos. Já a nutrição é um processo fisiológico que envolve a digestão, absorção, transporte e utilização de nutrientes pelos tecidos do corpo.

Essa distinção é relevante porque, embora possamos escolher o que comemos (alimentação), o corpo tem necessidades específicas de nutrientes que nem sempre são atendidas de forma adequada. Por exemplo, uma alimentação rica em calorias pode não fornecer nutrientes essenciais como vitaminas e minerais, o que resulta em uma desnutrição oculta, um problema crescente em muitas sociedades.

### A Importância da Nutrição para a Saúde

A saúde humana é profundamente influenciada pela qualidade da nutrição ao longo da vida. A ingestão adequada de nutrientes é necessária para promover o crescimento na infância, manter a energia e a resistência ao longo da vida adulta e reduzir os riscos de doenças na terceira idade. Além disso, padrões alimentares saudáveis são a base para uma longevidade com qualidade de vida.

No entanto, a realidade é que muitas pessoas não seguem uma alimentação balanceada, o que pode resultar em deficiências nutricionais ou no consumo excessivo de certos nutrientes, como gorduras e açúcares. Esses desequilíbrios alimentares contribuem para o aumento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), que incluem condições como hipertensão, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Por isso, uma nutrição adequada não é apenas uma questão de saúde individual, mas também uma preocupação de saúde pública.

Em resumo, o entendimento correto dos conceitos de alimentação e nutrição é fundamental para adotar hábitos alimentares saudáveis, capazes de promover o bem-estar geral e prevenir doenças.

### Trânsito alimentar pelo Sistema Gastrointestinal

Na cavidade oral, o alimento é mastigado e triturado pelos dentes, formando o bolo alimentar que se mistura com a saliva e atravessa o esôfago até chegar ao estômago.

**Boca:** Os dentes têm a função de mastigar e triturar os alimentos para formar o bolo alimentar.

**Língua:** responsável pela percepção das quatro sensações primárias da gustação: doce, amargo, azedo e salgado

**Glândulas salivares:** secretam saliva e muco que ajudam na lubrificação do bolo alimentar.

A digestão dos carboidratos inicia-se ainda na boca, pela enzima amilase salivar, que digere os carboidratos em moléculas menores. A saliva protege contra bactérias patogênicas.

**Esôfago** É um tubo extenso que transporta o bolo alimentar até o estômago por meio de movimentos peristálticos. O esôfago secreta um muco que ajuda na lubrificação e no transporte alimentar.