



# LÍNGUA PORTUGUESA

|  |     |
|--|-----|
| UNIDADE I – COMPREENSÃO DE TEXTO(S) – Análise, interpretação e aplicação de recursos expressivos da linguagem. Texto e contexto: pressuposição, inferência, polissemia, ambiguidade e referenciação. Fatores de textualidade. .... | 1   |
| UNIDADE II – CONHECIMENTOS LINGÜÍSTICOS – Relações morfossintático-semânticas de palavras, .....   | 22  |
| Expressões e estruturas oracionais. ....   | 32  |
| Emprego funcional das classes de palavras. ....  | 42  |
| Concordância nominal e verbal. ....  | 93  |
| Unidade III – noções de variação linguística – relação oralidade e escrita. Variedades do português (uso formal e informal). ....  | 110 |
| Compreensão do uso da língua portuguesa como fator de construção de identidades. ...   | 133 |

## RACIOCÍNIO LÓGICO E QUANTITATIVO

|   |     |
|---|-----|
| 1. Conjuntos, conjuntos numéricos, operações com números reais; .....                             | 1   |
| 2. Funções afins e quadráticas; .....   | 42  |
| 3. Equações lineares e quadráticas, sistemas de equações lineares; .....                          | 64  |
| 4. Divisão proporcional, razão e proporção, regras de três simples e composta, porcentagem;... .. | 90  |
| 5. Juros simples e compostos; .....   | 126 |
| 6. Relação entre grandezas: tabelas e gráficos; .....   | 136 |
| 7. Sistemas de medidas usuais; .....  | 155 |
| 8. Princípio Fundamental da Contagem; .....   | 163 |
| 9. Noções de probabilidade e estasca; .....   | 174 |
| 10. Raciocínio lógico; .....  | 186 |
| 11. Resolução de situações-problema. ....   | 250 |

## INFORMÁTICA

|   |     |
|---|-----|
| 1. Conceitos básicos de computação;.....  | 1   |
| 2. Componentes de hardware e software de computadores;.....                                 | 8   |
| 3. Operação e configuração dos sistemas operacionais Microsoft Windows e Ubuntu Linux;..... | 31  |
| 4. Uso de editores de texto Microsoft Word e LibreOffice Writer; .....                      | 117 |
| 5. Uso de planilhas eletrônicas Microsoft Excel e LibreOffice Calc;.....                    | 184 |
| 6. Uso de Internet: navegação Web, correio eletrônico; .....                                | 264 |
| 7. Noções de segurança: proteção de informação, vírus e assemelhados. ....                  | 301 |

## LEGISLAÇÃO

|   |     |
|---|-----|
| 1. Regime Jurídico Único (Lei nº 8.112/1990); .....   | 1   |
| 2. Código de Ética Profissional do Servidor Público Civil do Poder Executivo Federal (Decreto nº 1.171/1994); ..... | 50  |
| 3. Processo Administrativo no âmbito da Administração Pública Federal (Lei nº 9.784/1999);.....                     | 64  |
| 4. Plano de Desenvolvimento Institucional da Ufes (Resolução nº 05/2021-CUn/UFES); .                                | 85  |
| 5. Lei de Acesso à Informação (Lei nº 12.527/2011); .....   | 141 |



|  |     |
|--|-----|
| 6. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD) (Lei nº 13.709/2018); .....  | 156 |
| 7. Licitações e contratos administrativos (Lei nº 8.666/1993); .....   | 177 |
| 8. Licitação na modalidade Pregão (Lei nº 10.520/2002). .....  | 250 |
| 9. Normas constitucionais sobre a Administração Pública (artigos 37 a 41 da Constituição da República Federativa do Brasil de 1988). ..... | 257 |

## CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

|   |     |
|---|-----|
| 1. Sistemas cardiovascular, cardiopulmonar e muscular esquelético: fisiologia, regulação, integração e modulação pelo exercício físico. ....  | 1   |
| 2. Bioenergética. ....  | 7   |
| 3. Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção primária de doenças crônicas degenerativas e obesidade. 4. Prescrição de exercício físico para redução de gordura corporal de pessoas com sobrepeso e obesidade. .... | 43  |
| 5. Teste ergométrico e ergoespirométrico: importância, princípios e interpretação das variáveis analisadas. ....  | 51  |
| 6. Noções de eletrocardiografia. ....   | 55  |
| 7. Princípios científicos do treinamento físico e da prescrição de exercício. ....  | 57  |
| 8. Conceitos e princípios básicos dos treinamentos de força, aeróbico e flexibilidade. ....   | 64  |
| 9. Adaptações aos treinamentos de força, aeróbico e flexibilidade. 10. Organização, periodização e progressão dos treinamentos de força, aeróbico e flexibilidade. ....   | 67  |
| 11. Cuidados e prescrição do treinamento físico para grupos especiais (ex: crianças/adolescentes, idosos, gestantes, pós-reabilitação de patologias cardiovasculares e ortopédicas). ....   | 73  |
| 12. Conceitos e conhecimentos elementares de biologia, fisiologia, anatomia, biomecânica, cinesiologia, medidas e avaliações das qualidades físicas, do risco cardiovascular e ortopédico, antropométrica e postural. ....              | 89  |
| 13. Integração neuromuscular no treinamento das qualidades físicas força, condicionamento aeróbico e flexibilidade. ....  | 135 |
| 14. Conceitos e conhecimentos elementares de técnicas de treinamento específicas: ginástica de aptidão/academia, musculação, alongamento, flexibilidade e caminhada/corridas. ....  | 145 |

# SUMÁRIO