



HOSPITAL DE  
**CLÍNICAS**  
PORTO ALEGRE RS

**MISSÃO INSTITUCIONAL**

*Prestar assistência de excelência e referência com responsabilidade social, formar recursos humanos e gerar conhecimentos, atuando decisivamente na transformação de realidades e no desenvolvimento pleno da cidadania.*

# CADERNO DE QUESTÕES

## EDITAL 05/2010 DE PROCESSOS SELETIVOS

# PS 49 - TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Nome do Candidato: \_\_\_\_\_

Inscrição nº: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_



## HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE

### EDITAL Nº 05/2010 DE PROCESSOS SELETIVOS

#### GABARITO APÓS RECURSOS

##### PROCESSO SELETIVO 49

##### TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

01.	E	11.	C	21.	D	31.	E
02.	E	12.	C	22.	E	32.	D
03.	C	13.	D	23.	B	33.	B
04.	B	14.	C	24.	C	34.	E
05.	D	15.	D	25.	D	35.	C
06.	C	16.	C	26.	C	36.	B
07.	E	17.	A	27.	A	37.	C
08.	D	18.	B	28.	E	38.	D
09.	D	19.	C	29.	E	39.	C
10.	B	20.	A	30.	E	40.	E

# INSTRUÇÕES

- 1 Verifique se este CADERNO DE QUESTÕES corresponde ao Processo Seletivo para o qual você está inscrito. Caso não corresponda, solicite ao Fiscal da sala que o substitua.
- 2 Esta PROVA consta de 40 (quarenta) questões objetivas.
- 3 Caso o CADERNO DE QUESTÕES esteja incompleto ou apresente qualquer defeito, solicite ao Fiscal da sala que o substitua.
- 4 Para cada questão objetiva, existe apenas **uma** (1) alternativa correta, a qual deverá ser assinalada com caneta esferográfica, de tinta azul, na FOLHA DE RESPOSTAS.
- 5 Preencha com cuidado a FOLHA DE RESPOSTAS, evitando rasuras. Eventuais marcas feitas nessa FOLHA, a partir do número 41, serão desconsideradas.
- 6 Durante a prova, não será permitida ao candidato qualquer espécie de consulta a livros, códigos, revistas, folhetos ou anotações, nem será permitido o uso de telefone celular, transmissor/receptor de mensagem ou similares e calculadora.
- 7 Ao terminar a prova, entregue a FOLHA DE RESPOSTAS ao Fiscal da sala.
- 8 A duração da prova é de **três (3) horas e 30 (trinta) minutos**, já incluído o tempo destinado ao preenchimento da FOLHA DE RESPOSTAS. Ao final desse prazo, a FOLHA DE RESPOSTAS será **imediatamente** recolhida.
- 9 O candidato somente poderá retirar-se do recinto da prova após transcorrida uma (1) hora do seu início.
- 10 A desobediência a qualquer uma das recomendações constantes nas presentes instruções poderá implicar a anulação da prova do candidato

**Boa Prova!**



**01.** Numere a segunda coluna de acordo com a primeira, associando os itens conforme as modificações da dieta normal.

- (1) Mudança na consistência dos alimentos.  
 (2) Eliminação de alimentos específicos.  
 (3) Aumento ou diminuição no valor energético da dieta.  
 (4) Aumento ou diminuição no tipo de alimento ou nutrientes consumidos.
- ( ) dieta com restrição de sódio, dieta com restrição de lactose, dieta rica em potássio.  
 ( ) dieta para alérgicos, dieta sem glúten.  
 ( ) dieta líquida, dieta leve.  
 ( ) dieta de redução de peso, dieta com alto teor calórico.

A sequência numérica correta de preenchimento dos parênteses da segunda coluna, de cima para baixo, é

- (A) 1 – 2 – 3 – 4.  
 (B) 2 – 4 – 1 – 3.  
 (C) 3 – 1 – 2 – 4.  
 (D) 4 – 1 – 2 – 4.  
 (E) 4 – 2 – 1 – 3.

**02.** Considere as afirmações abaixo sobre dietas padrão de hospitais, segundo Krause (2005).

- I - As dietas líquidas são, algumas vezes, prescritas para pacientes cujas condições requerem alimento facilmente digerido e consumido, ou que tenha um resíduo mínimo.
- II - A dieta leve é usada como transição entre as dietas líquidas e regulares, sendo pobre em celulose, tecido conjuntivo e resíduo.
- III- A dieta regular e sem restrições é usada quando as condições clínicas do paciente não justificam quaisquer limitações, embora alguns estabelecimentos a padronizem com baixo teor de gordura saturada, colesterol e sal, seguindo as recomendações dietéticas para a população em geral.

Quais estão corretas?

- (A) Apenas I.  
 (B) Apenas II.  
 (C) Apenas III.  
 (D) Apenas I e II.  
 (E) I, II e III.

**03.** Entre as diretrizes relacionadas abaixo, sobre os cuidados nutricionais para os pacientes com fluxo gastroesofágico, assinale a alternativa **INCORRETA**.

- (A) Evitar a ingestão de refeições volumosas, principalmente 2 a 3 horas antes de deitar.  
 (B) Evitar a ingestão de refeições gordurosas, principalmente 2 a 3 horas antes de deitar.  
 (C) Ingerir alimentos ácidos, com condimentos normais, quando existe inflamação.  
 (D) Evitar chocolate e bebida que contenha cafeína, como café.  
 (E) Evitar óleos de hortelã e menta.

**04.** A hipertensão é um problema de saúde pública comum nos países desenvolvidos. Assinale a alternativa que represente as modificações de estilo de vida para prevenção e controle de hipertensão.

- (A) Manter o peso mesmo se estiver com sobrepeso.  
 (B) Manter a ingestão adequada de potássio dietético e reduzir a ingestão de sódio.  
 (C) Manter a ingestão adequada de cálcio, magnésio dietético e ingestão normal de gordura saturada.  
 (D) Reduzir a ingestão de colesterol e manter a ingestão de sódio.  
 (E) Reduzir a ingestão de gordura saturada e aumentar a ingestão de potássio dietético.

**05.** A fibrose cística é um distúrbio multissistêmico complexo que é herdado de uma maneira autossômica recessiva. A dieta para estes pacientes deve ser:

- (A) hipocalórica.  
 (B) hipoproteica.  
 (C) hipolipídica.  
 (D) hipercalórica.  
 (E) hiperlipídica.

**06.** Reação alimentar adversa que é mediada por um mecanismo imunológico é uma característica de

- (A) intolerância alimentar.  
 (B) intoxicação alimentar.  
 (C) alergia alimentar.  
 (D) infecção alimentar.  
 (E) síndrome metabólica.

**07.** No que se refere à alimentação enteral, considere os fatores abaixo.

- I - Função gastrointestinal.
- II - Tipo de proteína, gordura, carboidrato e fibra na fórmula.
- III- Densidades calóricas e proteicas da fórmula com relação à capacidade digestiva e absorptiva do paciente.

Quais devem ser considerados na escolha de uma fórmula para alimentação enteral?

- (A) Apenas I.
- (B) Apenas II.
- (C) Apenas III.
- (D) Apenas I e II.
- (E) I, II e III.

**08.** Considere as condutas abaixo sobre o tratamento nutricional de diabetes melito tipo 1.

- I - Ajustar as doses de insulina pré-refeição com base no teor de carboidrato da refeição.
- II - Adequar a ingestão de energia e de nutriente para promover o crescimento e o desenvolvimento em crianças.
- III- Restringir energia para promover perda de peso de 5 a 10%.

Quais estão corretas?

- (A) Apenas I.
- (B) Apenas II.
- (C) Apenas III.
- (D) Apenas I e II.
- (E) I, II e III.

**09.** Sobre as vantagens do aleitamento materno, está **INCORRETO** afirmar que

- (A) o leite materno é nutricionalmente superior a qualquer alternativa alimentar.
- (B) o leite materno é bacteriologicamente seguro e sempre fresco.
- (C) o leite materno é menos alergênico do que qualquer alimento para lactentes.
- (D) os lactentes amamentados no peito têm maior probabilidade de ser superalimentados.
- (E) amamentar promove automaticamente o contato próximo mãe-criança.

**10.** Qual o distúrbio de nutrientes que, segundo Krause (2005), é um dos mais comuns na infância, afetando aproximadamente 9% das crianças que estão engatinhando, sendo um problema menos significativo entre as crianças em idade pré-escolar e escolar?

- (A) Fenilcetonúria.
- (B) Deficiência de ferro.
- (C) Obesidade.
- (D) Alergia alimentar.
- (E) Refluxo gastroesofágico.

**11.** Quando a utilização do leite materno não for possível, e o bebê apresentar sintomas clínicos de alergia ao leite de vaca, que tipo de fórmula láctea recomenda-se utilizar?

- (A) Fórmula com proteína de soja.
- (B) Fórmula sem lactose.
- (C) Fórmula com hidrolisado de proteína.
- (D) Fórmula com extrato de soja.
- (E) Fórmula sem fenilalanina.

**12.** Segundo Krause (2005), o leite materno não atende às necessidades nutricionais de \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ para mineralização óssea normal do lactente prematuro, sendo a suplementação recomendada.

Assinale a alternativa que completa corretamente as lacunas da frase acima.

- (A) cálcio – vitamina D
- (B) cálcio – ácido fólico
- (C) cálcio - fósforo
- (D) vitamina D – ácido fólico
- (E) vitamina D – fósforo

**13.** O fornecimento de uma dieta normal rica em fibras solúveis e insolúveis é parte essencial no tratamento de paciente com

- (A) diarreia osmótica.
- (B) esteatorreia.
- (C) flatulência.
- (D) constipação.
- (E) diarreia secretória.

**14.** O aumento da ingestão de energia por meio de refeições pequenas e frequentes, restrição de sódio e de líquidos, controle de carboidrato e suplementação de vitaminas e minerais consiste no tratamento nutricional da

- (A) insuficiência renal aguda.
- (B) pancreatite aguda.
- (C) desnutrição na hepatopatia.
- (D) úlcera péptica.
- (E) doença de Crohn.



**15.** Doure a carne de panela em pequena quantidade de gordura e em seguida acrescente líquido, mantendo sempre o ponto de fervura até que fique macia. Como chamamos este método de cocção?

- (A) Assar.
- (B) Fritar.
- (C) Grelhar.
- (D) Brasear.
- (E) Ensopar.

**16.** Numere a segunda coluna de acordo com a primeira, de cima para baixo, associando as funções e características dos alimentos com sua classificação.

- (1) Orgânico.
  - (2) Funcional.
  - (3) *Light*.
  - (4) *Diet*.
- ( ) alimentos com redução mínima de 25% de qualquer de seus atributos.
- ( ) alimentos produzidos num solo vivo, sadio e sem resíduos tóxicos.
- ( ) alimentos que produzem efeitos metabólicos e/ou fisiológicos, e/ou benéficos à saúde.
- ( ) alimentos utilizados em dietas de restrição e com total ausência de determinado ingrediente.

A sequência numérica correta de preenchimento dos parênteses da segunda coluna, de cima para baixo, é

- (A) 1 – 2 – 3 – 4.
- (B) 2 – 4 – 1 – 3.
- (C) 3 – 1 – 2 – 4.
- (D) 4 – 1 – 2 – 3.
- (E) 4 – 2 – 1 – 3.

**17.** Quais operações abaixo são consideradas de pré-preparo?

- (A) Limpar, misturar, descascar.
- (B) Refogar, lavar, limpar.
- (C) Picar, grelhar, descascar.
- (D) Misturar, assar, lavar.
- (E) Fritar, separar, picar.

**18.** Quantos quilos de cenoura são necessários para preparar 300 porções de 80g de salada de cenoura, sabendo-se que o fator de correção é 1,25?

- (A) 32,4kg.
- (B) 30kg.
- (C) 28,5kg.
- (D) 24kg.
- (E) 19,2kg.

**19.** Em um serviço de alimentação, quantas cubas, aproximadamente, são necessárias para servir 1800 porções de arroz de 120g?

Densidade do arroz = 0,66 kg/m<sup>3</sup>

Dimensões da cuba retangular: 0,5m x 0,35m x 0,4m

- (A) 2 cubas.
- (B) 3 cubas.
- (C) 5 cubas.
- (D) 7 cubas.
- (E) 8 cubas.

**20.** Considere as afirmações abaixo sobre BIOFILMES.

- I - Formados na superfície dos utensílios, podem cristalizar e dificultar os procedimentos de higiene.
- II - Microrganismos como *Bacillus cereus*, *Salmonella sp* e *Escherichia coli* não são comumente encontrados em análises microbiológicas de amostras provenientes das superfícies de contato com os alimentos.
- III- Procedimentos de higiene e uso de desinfetantes são insuficientes para a redução dos microrganismos deteriorantes e dos patogênicos a níveis suportáveis.

Quais estão corretas?

- (A) Apenas I.
- (B) Apenas II.
- (C) Apenas I e II.
- (D) Apenas I e III.
- (E) I, II e III.

**21.** Numere a segunda coluna de acordo com a primeira, associando os microrganismos aos alimentos em que predominam.

- (1) Hepatite A.
- (2) Bolores.
- (3) *Taenia solium*.
- (4) *Shigella sp*.
- (5) *Clostridium perfringens*

- ( ) salada de batata e ovo
- ( ) carne cozida e molho de carnes
- ( ) amendoim, castanha, nozes
- ( ) mariscos, frutas e verduras cruas
- ( ) cisticercos na carne de porco

A sequência numérica correta de preenchimento dos parênteses da segunda coluna, de cima para baixo, é

- (A) 2 – 3 – 4 – 1 – 5.
- (B) 2 – 4 – 5 – 1 – 3.
- (C) 4 – 2 – 5 – 1 – 3.
- (D) 4 – 5 – 2 – 1 – 3.
- (E) 5 – 4 – 1 – 3 – 2.

**22.** Segundo a Resolução Nº 216, de 15 de setembro de 2004, da ANVISA, "o tratamento térmico deve garantir que todas as partes do alimento atinjam a temperatura mínima de \_\_\_\_\_°C. Posteriormente, para a conservação a quente e em condições que não favoreçam a multiplicação bacteriana, os alimentos devem ser submetidos a temperatura superior a \_\_\_\_\_°C por no máximo \_\_\_\_\_ horas".

Assinale a alternativa que completa corretamente as lacunas da frase acima.

- (A) 65°C – 60°C – 12 horas
- (B) 70°C – 65°C – 6 horas
- (C) 65°C – 60°C – 3 horas
- (D) 74°C – 65°C – 12 horas
- (E) 70°C – 60°C – 6 horas

**23.** De acordo com o Regulamento Técnico de Boas Práticas para os Serviços de Alimentação, da ANVISA, no que se refere à temperatura, é correto afirmar que

- (A) as matérias-primas e os ingredientes caracterizados como perecíveis podem ficar expostos à temperatura ambiente, sem caracterizar riscos ao produto.
- (B) o descongelamento deve ser efetuado em condições de refrigeração à temperatura inferior a 5°C.
- (C) a temperatura, no processo de resfriamento de um alimento preparado, deve ser reduzida de 60°C a 10°C em até 4 horas.
- (D) os alimentos congelados devem estar submetidos a uma temperatura igual ou inferior a -12°C.
- (E) o prazo máximo de consumo do alimento preparado e conservado sob refrigeração a uma temperatura de 4°C ou inferior é de 3 dias.

**24.** Se abrimos uma lata de extrato de tomate e não a utilizamos em sua totalidade, o restante deve ser adequadamente acondicionado e identificado com, no mínimo, as seguintes informações:

- (A) designação do produto, marca e lote.
- (B) designação do produto, fornecedor e prazo de validade.
- (C) designação do produto, data de fracionamento e prazo de validade após a abertura.
- (D) designação do produto, data do fracionamento e responsável pelo armazenamento.
- (E) designação do produto, lote e data de fracionamento.

**25.** A operação que elimina ou reduz os microrganismos patogênicos até níveis suportáveis, sem riscos à saúde, por método físico ou agente químico é denominada

- (A) assepsia.
- (B) lavagem.
- (C) limpeza.
- (D) desinfecção.
- (E) antissepsia.

**26.** Numere a segunda coluna de acordo com a primeira, associando os nutrientes descritos aos alimentos citados.

- (A) Açúcar, mel de abelhas e farinha de trigo
- (B) Sal de cozinha
- (C) Leite e derivados
- (D) Carne, leite e ovos
- (E) Bacon e noz pecã

- ( ) Proteína
- ( ) Iodo
- ( ) Cálcio
- ( ) Carboidrato
- ( ) Gordura/lipídeo

A sequência numérica correta de preenchimento dos parênteses da segunda coluna, de cima para baixo, é

- (A) 1 – 5 – 3 – 2 – 4.
- (B) 4 – 2 – 1 – 3 – 5.
- (C) 4 – 2 – 3 – 1 – 5.
- (D) 5 – 4 – 3 – 2 – 1.
- (E) 5 – 1 – 4 – 3 – 2.

**27.** Constituem-se deveres do Técnico em Nutrição e Dietética as atribuições abaixo, **EXCETO**:

- (A) opinar em assuntos básicos de alimentação e nutrição, desde que compatíveis com sua formação escolar.
- (B) atualizar e ampliar seus conhecimentos técnicos, visando o bem público e a efetiva prestação de serviços à comunidade.
- (C) atuar, na instituição a que presta seus serviços, mantendo uma posição crítica e transformadora, visando o desenvolvimento da própria instituição, da coletividade e de cada indivíduo.
- (D) empenhar-se em elevar o seu próprio conceito, os seus padrões de trabalho e competência, procurando manter a confiança dos membros da equipe e do público em geral.
- (E) identificar as atividades inerentes às outras categorias, encaminhando o assunto ao nutricionista responsável para adoção das providências que couber.

**28.** De acordo com o Código de Ética do Técnico em Nutrição e Dietética, no uso das atribuições que confere a Lei nº 6.583, fica determinado, como direito desse profissional,

- (A) prestar serviços profissionais, sem finalidades lucrativas, em situações de calamidade e de emergência pública.
- (B) valer-se da posição ocupada em entidades de classe, assim como em órgãos públicos e privados, para obter vantagens pessoais, seja diretamente, ou por intermédio de terceiros.
- (C) divulgar e propagar os conhecimentos básicos de Alimentação e Nutrição, prestando esclarecimentos com finalidade educativa e de interesse social, segundo recomendações do nutricionista.
- (D) exercer suas atividades profissionais quando portador de doenças infectocontagiosas.
- (E) prestar serviços profissionais gratuitamente a instituições de benemerência social reconhecida, respeitadas as normas de regulamentação da profissão e da ocupação.

**29.** A Portaria 3214/78, do Ministério do Trabalho e Emprego, em sua Norma Regulamentadora Nº 6, considera Equipamento de Proteção Individual – EPI – todo dispositivo ou produto de uso individual, utilizado pelo trabalhador, destinado à proteção de riscos suscetíveis de ameaçar a segurança e a saúde no trabalho.

Dentre as alternativas abaixo, de acordo com a NR 6, compete ao empregado, em relação ao EPI,

- (A) responsabilizar-se pela manutenção da qualidade do EPI que deu origem ao Certificado de Aprovação – CA.
- (B) responsabilizar-se pela higienização e manutenção periódica do equipamento.
- (C) substituir imediatamente o equipamento, quando danificado ou extraviado.
- (D) adquirir o equipamento adequado ao risco de cada atividade.
- (E) responsabilizar-se pela guarda e conservação do equipamento.

**30.** Quanto à classificação do fogo, é **FALSO** afirmar que

- (A) o fogo de Classe A é aquele sobre materiais de fácil combustão, como madeiras, papéis e tecidos.
- (B) o fogo de Classe C é aquele que ocorre em equipamentos energizados.
- (C) o fogo de Classe D é aquele que ocorre em elementos pirofóricos como magnésio, zircônio e titânio.
- (D) o fogo de Classe B ocorre em óleos, graxas, vernizes, tintas e gasolina.
- (E) A água deverá ser empregada nos fogos de classe B, C e D.



- 31.** Uma bactéria que se desenvolve em um alimento tem uma vida média de 2,7 dias, que correspondem a
- (A) 2 dias e 7 horas.
  - (B) 2 dias, 7 horas e 48 minutos.
  - (C) 2 dias e 14 horas.
  - (D) 2 dias e 16 horas.
  - (E) 2 dias, 16 horas e 48 minutos.
- 
- 32.** Um paciente tem uma dieta controlada, porque o seu médico reduziu em 15% sua ingestão diária de calorias. Se atualmente ele tem uma ingestão diária de 2720 calorias, a quantidade diária de calorias que o paciente tinha antes da restrição era de
- (A) 2000 calorias.
  - (B) 2500 calorias.
  - (C) 2750 calorias.
  - (D) 3200 calorias.
  - (E) 3500 calorias.
- 
- 33.** Um hospital tem 2 dúzias de pacientes mulheres, 2 dezenas de pacientes homens e 4 dezenas de pacientes idosos. Deles todos, 25% são diabéticos. Se o refeitório do hospital serve 3 refeições ao dia, o número de refeições diárias a serem preparadas sem sobremesa doce é de
- (A) 54 refeições.
  - (B) 63 refeições.
  - (C) 84 refeições.
  - (D) 96 refeições.
  - (E) 115 refeições.
- 
- 34.** Renata e Fábio atendem, juntos, a 26 pacientes. Se Renata atende 2 pacientes a mais que Fábio, a quantos pacientes ela atende?
- (A) 10.
  - (B) 11.
  - (C) 12.
  - (D) 13.
  - (E) 14.
- 
- 35.** Se **X** simboliza uma dúzia, **Y** simboliza uma dezena e **Z** simboliza o dobro de **X - Y**, a expressão numérica  $\frac{3}{2}Y - \frac{5}{4}X + Z$  equivale a
- (A) 0.
  - (B) 2.
  - (C) 4.
  - (D) 6.
  - (E) 8.

**Instrução:** As questões 36 a 40 referem-se ao texto abaixo.

01. Ingredientes de nomes difíceis, como estabilizantes e  
02. acidulantes, passaram a fazer parte do vocabulário do  
03. dia a dia. Rótulos começaram a ser investigados antes  
04. de os alimentos saírem das gôndolas para os carri-  
05. nhos dos consumidores. A matemática deixou de ser  
06. uma soma do valor a pagar e se transformou também  
07. numa contagem de calorias. Ainda assim, os números  
08. da obesidade - e todas as complicações que gera - só  
09. vêm aumentando no mundo todo. Ou seja, esse  
10. conhecimento, para a nutricionista Bia Rique, não  
11. está sendo útil e poderia ficar restrito aos laboratórios.

12. Bia, que trabalha há mais de dez anos com nutrição  
13. na Clínica Ivo Pitanguy e na Santa Casa de Misericórdia,  
14. no Rio, acha que o caminho é simplificar. Por isso,  
15. lança o livro "Comer para emagrecer", que explora o  
16. que ela chama de "filosofia nutricional", isto é, a  
17. maneira como a pessoa se relaciona com a comida.  
18. Bia deixa sobrando no prato algumas regras para  
19. emagrecer adotadas por muita gente - como comer  
20. de três em três horas - e defende a fome como a  
21. grande aliada na perda de peso. No livro, há também  
22. dicas práticas, um programa de dieta e receitas  
23. gostosas e pouco calóricas.

24. Para também descomplicar a vida dos consumidores,  
25. o atual guru da alimentação nos Estados Unidos, o  
26. *best-seller* Michael Pollan, lançou o livro "Regras da  
27. comida", com 64 sabedorias básicas, do tipo "Só  
28. coma alimentos que acabarão apodrecendo" ou "Evite  
29. o que você vê anunciado na televisão". Pollan diz que  
30. comer nos dias de hoje virou uma coisa complicada  
31. demais e que não é preciso consultar tantos especia-  
32. listas para levar pratos gostosos e saudáveis à mesa.  
33. "Em conjunto, estas regras constituem uma espécie  
34. de voz coral da sabedoria alimentar popular", explica  
35. ele.

36. Já o novo livro de Bia tem quatro premissas. A  
37. primeira é saber ouvir e criar intimidade com o próprio  
38. corpo, respeitando-o.

39. - A fome não é uma inimiga, como pensa a maioria  
40. das pessoas que faz dieta. Os magros virgens, aqueles  
41. que nunca precisaram se controlar na vida, só comem  
42. quando têm fome. Quem precisa emagrecer não come  
43. só quando tem fome, come também por gula, ansie-  
44. dade ou compulsão - diz.

45. Bia explica que no mundo contemporâneo há um  
46. excesso de ofertas - externas, como as propagandas  
47. sobre os alimentos; sociais, que são as pressões do  
48. marido, da vizinha, da sogra para comer mais um  
49. pouquinho; e as internas.

50. - Antigamente, o homem caminhava léguas para  
51. procurar o seu alimento que não tinha. Hoje ele não  
52. anda nada e tem que se proteger do excesso de  
53. opções.

54. O segundo ponto que Bia defende é ingerir os  
55. alimentos que promovem a saciedade e evitar os que  
56. dão fome:

57. - Alimentos ricos em fibras e com mais água dão  
58. mais saciedade. Recomendo que antes das refeições a

59. pessoa ingira uma salada. Mas ela só vai querer  
60. comê-la se estiver com fome. É nessa hora que se  
61. escolhe o que o corpo precisa e não o que a gula  
62. pede. A porção ideal é muita salada, muitos legumes  
63. e uma pequena porção de proteína, também necessária  
64. para manter a saciedade por mais tempo.

65. A terceira indicação da nutricionista é entender o  
66. biotipo de cada um, o que é real e possível, e não o  
67. ideal. E a quarta é que a pessoa se permita abusos  
68. programados.

69. - Ninguém faz dieta perfeita o tempo todo. E a  
70. capacidade do ser humano de abusar é infinitamente  
71. maior do que a de economizar calorias. Tem que se  
72. programar, saber quais alimentos não são renunciá-  
73. veis e partir para o cálculo de quando serão possíveis  
74. e em que quantidade - diz Bia.

**Adaptado de: INTRATOR, Simone. O Globo. Livros defendem que é preciso comer bem para emagrecer de forma saudável. 18/09/10. Disponível em <http://mogloblo.globo.com>.**

**36.** De acordo com o texto, é correto afirmar que

- (A) muitas pessoas hoje estão preocupadas com as informações nutricionais porque não conseguem emagrecer.
- (B) há uma série de dados complexos sobre nutrição que as pessoas em geral não conseguem compreender.
- (C) as pessoas devem comprar livros didáticos para que possam compreender como devem comer melhor e como contar as calorias dos alimentos.
- (D) a dieta perfeita é uma combinação de quatro estratégias que as pessoas devem adotar para que possam comer menos.
- (E) autores brasileiros e norte-americanos concordam que é importante fazer exercícios para emagrecer.

**37.** A palavra **premissas** (linha 36) poderia ser substituída, sem prejuízo do sentido global do texto, por

- (A) **suspeitas.**
- (B) **hipóteses.**
- (C) **princípios.**
- (D) **conclusões.**
- (E) **previsões.**

**38.** A partir do trecho que começa por ***Bia explica que no mundo contemporâneo há um excesso de ofertas (...)*** e termina com ***Hoje ele não anda nada e tem que se proteger do excesso de opções*** (linhas 45 a 53), é correto afirmar que as pessoas

- (A) estão sedentárias e têm muita oferta de comida, além de sofrerem pressão de comer mais do que precisam, o que as deixa sem saber como deveriam exercitar-se.
- (B) estão andando de carro em vez de caminhar e não gostam de ficar escolhendo o que vão comer, mesmo que sintam uma pressão para comerem mais.
- (C) movimentam menos o corpo e têm que escolher entre várias opções de conselhos sobre como não se tornarem obesas.
- (D) estão sedentárias e têm muita oferta de comida, geralmente pouco saudável, além de serem pressionadas para comerem além do que precisam, o que pode ser prejudicial.
- (E) cada vez praticam menos exercícios e preferem lanches industrializados e refrigerantes em lugar de alimentos mais naturais.

**39.** Assinale **V** (verdadeiro) ou **F** (falso) em relação às afirmações sobre ideias contidas no texto.

- ( ) A nutricionista Bia Rique entende que a pessoa deve comer quando tem fome, aprendendo a diferenciar a fome da ansiedade ou da gula.
- ( ) O autor americano Michael Pollan acredita que as informações sobre alimentação estão cada vez mais equivocadas e que a sabedoria popular sobre o que comer não tem base científica.
- ( ) A nutricionista Bia Rique não concorda com a ideia de que a pessoa precisa comer de três em três horas para emagrecer.
- ( ) As pessoas estão cada vez mais preocupadas em contar calorias, mas continuam ficando obesas.
- ( ) Conforme Bia Rique, a ingestão de muita proteína pode ser boa opção para biotipos magros.

A sequência correta de preenchimento dos parênteses, de cima para baixo, é

- (A) F – V – V – F – V.
- (B) V – V – V – F – V.
- (C) V – F – V – V – F.
- (D) F – F – F – V – V.
- (E) V – F – F – V – F.

**40.** Assinale a alternativa que melhor corresponde a uma síntese global do conteúdo do texto.

- (A) Nos dias de hoje, há grande oferta de comida e muita informação sobre o que estamos comprando em termos do número de substâncias e de calorias. Esses detalhes ajudam muito as pessoas, embora haja cada vez mais obesos. Ninguém faz uma dieta perfeita o tempo todo, porque a capacidade do ser humano de abusar é infinitamente maior do que a de economizar calorias. Para a pessoa ficar feliz, tem que se programar, saber quais alimentos deve deixar de comer, devendo sempre preferir alimentos com pouco sal.
- (B) Os rótulos dos alimentos que compramos cada vez mais trazem informações desnecessárias. Como as pessoas esqueceram a importância da sabedoria popular sobre a boa alimentação, estão cada vez andando menos, além de não conseguirem resistir aos apelos da propaganda, que as leva a ter sempre muitas opções. Uma nutricionista brasileira e um médico norte-americano publicaram livros em que mostram como regras simples podem ajudar as pessoas a comer melhor.
- (C) Alimentos ricos em fibras e com mais água dão mais saciedade. Recomenda-se que antes das refeições a pessoa ingira uma salada. Mas ela só vai querer comê-la se estiver mesmo com fome. É nessa hora que se escolhe o que o corpo precisa e não o que a gula pede. A porção ideal, para a pessoa emagrecer com saúde, é muita salada, muitos legumes e uma pequena porção de proteína, também necessária para manter a saciedade por mais tempo.
- (D) Alimentos ricos em fibras e com mais água dão mais saciedade. É importante que antes das refeições a pessoa coma muita salada. Mas a pessoa só vai querer ingerir essa salada se estiver realmente com fome. É nessa hora que se precisa escolher entre o alimento o corpo precisa e não o que a gula pede. A porção ideal é muita salada, muitos legumes e uma pequena porção de proteína, também necessária para manter a saúde. Uma nutricionista e um autor norte-americano explicam como fazer uma dieta correta à base de vegetais.
- (E) Ingredientes de nomes difíceis, como estabilizantes e acidulantes, além de número de calorias, passaram a fazer parte do vocabulário cotidiano, pois estão nos rótulos dos alimentos que compramos. Isso tem complicado a vida dos consumidores, além de parecer não colaborar com a diminuição da obesidade. Uma nutricionista brasileira e um autor norte-americano publicaram livros em que mostram como procedimentos simples podem ajudar as pessoas a comer de um modo mais adequado.