

NÚCLEO PROFISSIONAL / ÁREA ESPECÍFICA: NUTRIÇÃO

QUESTÃO 16

Segundo o documento “Estratégia Mundial sobre Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde” (OPAS, 2003), as principais causas modificáveis da hipertensão arterial principalmente são:

- a) Ingestão de sal, herança familiar, excesso de peso e tabagismo.
- b) Ingestão de sódio, obesidade, consumo de álcool e água.
- c) Obesidade, consumo de água, álcool e tabagismo.
- d) Obesidade, consumo excessivo de álcool, níveis de exercício físico e ingestão de sal.
- e) Obesidade, tabagismo, elevação da ingestão de sal, ingestão diminuída de alimentos fontes de potássio e de água.

QUESTÃO 17

Sobre Guias Alimentares é correto afirmar:

- I. Guias Alimentares devem refletir os hábitos alimentares de uma determinada população segundo sua herança cultural e produção de alimentos.
 - II. O Guia Alimentar para a População Brasileira e o Guia Alimentar Pirâmide Adaptada representam diretrizes oficiais para a nossa população.
 - III. O Guia Alimentar para a População Brasileira aborda questões relacionadas às deficiências nutricionais e às doenças infecciosas. Assim, contribui para a prevenção das deficiências nutricionais, incluindo as de micronutrientes (fome oculta), e para aumentar a resistência a muitas doenças infecciosas em crianças e adultos.
 - IV. As diretrizes estabelecidas no Guia Alimentar para a População Brasileira são úteis para os profissionais da saúde, para os trabalhadores nas comunidades, para as famílias do Brasil, para a nação como um todo e para países emergentes. É preconizado que o trabalho de Educação Alimentar e Nutricional a partir do Guia Alimentar deve favorecer o núcleo familiar.
 - V. O consumo de alimentos ricos em fibras e pobres em carboidratos simples é uma das principais diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira, devido sua importância na redução da incidência de doenças crônicas não transmissíveis, estando representado no topo do guia.
- a) Somente a afirmativa I está correta.
 - b) Somente a afirmativa II está correta.
 - c) Somente a afirmativa III está correta.
 - d) Somente a afirmativa IV está correta.
 - e) Somente a afirmativa V está correta.

QUESTÃO 18

O conceito de Segurança Alimentar e Nutricional está em constante evolução, no Brasil adotamos o conceito elaborado durante a II Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (2004). Segurança Alimentar e Nutricional é:

- a) A realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social, econômica e ambientalmente sustentáveis.
- b) A realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, tendo como base políticas públicas e práticas alimentares promotoras de saúde, que respeitem a diversidade cultural e que sejam social e economicamente sustentáveis.
- c) A realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, com a conjugação e priorização de esforços pelo Estado, conciliando ações públicas de diferentes setores e esferas do governo e da sociedade civil, respeitando a diversidade cultural e que sejam social e economicamente sustentáveis.
- d) A realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, priorizando a promoção de práticas alimentares saudáveis, sendo esta além de uma diretriz explícita da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, conforme uma ação transversal incorporada em todas e quaisquer outras ações, programas e projetos.

- e) A realização do direito de todos ao acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente, sem comprometer o acesso a outras necessidades essenciais, com a conjugação e priorização de esforços pelo Estado, conciliando ações públicas de diferentes setores e esferas do governo e da sociedade civil, assim fortalecendo a Soberania Nacional.

QUESTÃO 19

O sódio e o potássio são minerais essenciais para a regulação dos fluidos intra e extracelulares, atuando na manutenção da pressão sangüínea. O sal de cozinha – cloreto de sódio - é composto por 40% de sódio, sendo a principal fonte desse mineral na alimentação. As evidências atuais mostram que diminuição do consumo de sal pode contribuir para a redução da pressão arterial. Assinale a afirmativa correta.

- a) Deve ser orientado um consumo de até 6g de sal (2,4g de sódio) ao dia.
b) Deve ser orientado um consumo de até 6,5g de sal/ per capita/ dia.
c) Deve ser orientado um consumo de até 7g de sal/dia.
d) Dados da POF 2002-2003 indicam, por meio das despesas com a aquisição de sal para consumo, uma média estimada de 9,6g/pessoa/dia, considerado o sal consumido fora e no do domicílio.
e) Deve ser orientado um consumo de até 5g de sal (1,7g de sódio) ao dia.

QUESTÃO 20

A luta contra a fome no Brasil é bandeira política, histórica e antiga. Desde os idos dos anos 30 do século passado, o pernambucano, médico e cientista, Josué de Castro, já profetizava: “denunciei a fome como flagelo fabricado pelos homens contra outros homens”, no que queria deixar claro sua visão sobre a fome como fenômeno mais social e econômico, que propriamente alimentar, assim a atual Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), aprovada em 1999, e atualizada em 2010 tem como fio condutor o Direito Humano à Alimentação e a Segurança Alimentar e Nutricional, está organizada em diretrizes programáticas. Está correto afirmar:

- I. São algumas das diretrizes da PNAN: estímulo às ações intersetoriais com vistas ao acesso universal aos alimentos; garantia da segurança e da qualidade dos alimentos e da prestação de serviços neste contexto; implantação em todo o território nacional da Vigilância Alimentar e Nutricional.
II. Desenvolvimento e capacitação de recursos humanos; promoção do desenvolvimento de linhas de investigação e monitoramento da situação alimentar e nutricional fazem parte das diretrizes da PNAN.
III. Promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis; prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e de doenças associadas à alimentação e nutrição fazem parte das diretrizes da PNAN.
IV. Prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e de doenças associadas à alimentação e nutrição; a qualidade sanitária dos alimentos desde o momento da compra à conservação, à preparação e ao consumo dos alimentos deve ser ampliada fazem parte das diretrizes da PNAN.

- a) I e II estão corretas
b) II e III estão corretas
c) II e IV estão corretas
d) I e IV estão corretas
e) I e III estão corretas

QUESTÃO 21

Assinale a definição correta.

- a) Aleitamento materno exclusivo: quando a criança recebe somente leite materno, direto da mama ou ordenhado, ou leite humano de outra fonte, sem outros líquidos ou sólidos, com exceção de água, gotas ou xaropes contendo vitaminas, sais de reidratação oral, suplementos minerais ou medicamentos.
b) Aleitamento materno: quando a criança recebe leite materno (direto da mama ou ordenhado), independentemente de receber ou não outros alimentos.
c) Aleitamento materno misto ou parcial: quando a criança recebe leite materno e outros tipos de leite e alimentos semi-sólidos.
d) Aleitamento materno predominante: quando a criança recebe, além do leite materno, água ou bebidas à base de água (água adoçada, chás, infusões), sucos de frutas e fluidos rituais, alimento sólido ou semi-sólido.
e) Aleitamento com leite maternizado: quando a criança recebe fórmula infantil idêntica ao leite materno.

QUESTÃO 22

Já está devidamente comprovada, por estudos científicos, a superioridade do leite materno sobre os leites de outras espécies. São vários os argumentos em favor do aleitamento materno, entre eles:

- I. Evita mortes infantis e diarreia.
- II. Diminui o risco de alergias.
- III. Diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes.
- IV. Melhor desenvolvimento da cavidade bucal e respiratória.
- V. Proteção contra o câncer de mama e ovários.

Assinale a alternativa correta.

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

QUESTÃO 23

Fazem parte das recomendações para uma alimentação adequada durante a lactação os seguintes itens:

- I. Consumir dieta variada, incluindo pães e cereais integrais, frutas, legumes, verduras, derivados do leite e carnes;
- II. Consumir três ou mais porções de derivados do leite por dia;
- III. Consumir duas ou mais porções de frutas e vegetais ricos em vitamina A;
- IV. Certificar-se de que a sede está sendo saciada pelo consumo de água e sucos e bebidas adoçadas;
- V. Evitar dietas e medicamentos que promovam rápida perda de peso (mais de 500g por semana);

Assinale a alternativa correta:

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

QUESTÃO 24

A anemia pode ser definida como um estado em que a concentração de hemoglobina no sangue está anormalmente baixa, em consequência da carência de um ou mais nutrientes essenciais, qualquer que seja a origem dessa carência. Mesmo dispondo-se, atualmente, de inúmeras informações relativas à etiologia e à prevalência da anemia, esta continua persistindo como um dos mais graves problemas de saúde pública no mundo.

Assinale a alternativa correta.

- a) A educação alimentar e nutricional deve buscar o aumento do consumo de ferro, melhorando a ingestão dos alimentos-fonte ou dos alimentos habituais com densidade de ferro adequada.
- b) Os grupos de risco para anemia por deficiência de ferro são gestantes, crianças menores de dois anos e adolescentes.
- c) O desequilíbrio entre a absorção e as necessidades orgânicas de ferro decorre da: baixa ingestão de alimentos-fonte de ferro ou de alimentos com fatores facilitadores da absorção do ferro e alta ingestão de alimentos com fatores inibidores da absorção do ferro dietético como as proteínas.
- d) A partir da 20^a. semana gestantes devem participar do Programa Nacional de Suplementação de Ferro independente do diagnóstico de anemia.
- e) Desde 1953 alimentos são fortificados com ferro no Brasil.

QUESTÃO 25

São recomendações dietéticas para portadores de hipertensão arterial:

Assinale a alternativa correta.

- a) Dar preferência a temperos naturais como limão, ervas, alho, cebola, salsa e cebolinha, ao invés de similares industrializados.
- b) Incluir, pelo menos, três porções de frutas, legumes e verduras no plano alimentar diário, procurando variar os tipos e cores consumidos durante a semana.
- c) Identificar formas saudáveis e prazerosas de preparo dos alimentos: assados, crus, grelhados, fritos, ensopados, etc.
- d) Optar por alimentos com reduzido teor de gordura e, preferencialmente, do tipo mono ou poliinsaturada, presentes nas fontes de origem vegetal, presente nas oleaginosas, dendê e coco.
- e) Substituir bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas doces e outras guloseimas por preparações com adoçantes.