

—
AMPLIADA,
REVISADA E
ATUALIZADA



20
21

1.000

QUESTÕES COMENTADAS

DE PROVAS E CONCURSOS EM

NUTRIÇÃO



QUESTÕES
COMENTADAS



TABELAS
E QUADROS



DICAS
PRÁTICAS

 sanar saúde

1.000

QUESTÕES COMENTADAS DE PROVAS E CONCURSOS EM NUTRIÇÃO

AUTORES

Alinne Ortiz | Bruno Gabriel Picanço Farias | Carlos Rodrigo Lira | Carolina Freiria
Caroline Souza | Clarissa Fernandes Goulart | Dayse Batista Santos | Elaine Janaína Conceição
Elen Cristinha Gandra | Emanuelle Santiago | Erica Carolina Melro
Fabiana Martins Dias de Andrade | Flávia Ramos | Gabriela Perez | Haroldo Ramanzini
Ícaro Cazumbá | Jilmara Fiuza | José Roberto Ancelmo | Leilah Mello |
Louise Perna | Luana Leite | Naiara Brunelle | Nadjane Damascena
Nataly Palhares | Priscila Capistano | Ramona Baqueiro | Tatiane Melo

REVISORES TÉCNICOS

Ana Paula Macêdo | Camila Azevedo | Cristina Pereira | Gabriela Perez | Jeane Ferreira
Mariane Gonçalves | Monize Cocchetti | Regiane Campos | Silvia Freaza | Yasmin Rodrigues

COAUTORAS

Dandara Carvalho | Roberta Menezes

COLABORADORA

Mariana Tavares

2021

© Todos os direitos autorais desta obra são reservados e protegidos à Editora Sanar Ltda. pela Lei nº 9.610, de 19 de Fevereiro de 1998. É proibida a duplicação ou reprodução deste volume ou qualquer parte deste livro, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, gravação, fotocópia ou outros), essas proibições aplicam-se também à editoração da obra, bem como às suas características gráficas, sem permissão expressa da Editora.

Título	1.000 Questões Comentadas para Provas e Concursos em Nutrição 2021
Editora	Karen Nina Nolasco
Projeto gráfico e Capa	Fabrício Sawczen
Diagramação	Carolina Fatel
Revisora Ortográfica	Microart Design Editorial
Conselho Editorial	Caio Vinicius Menezes Nunes Paulo Costa Lima Sandra de Quadros Uzêda Sílvio José Albergaria da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Tuxped Serviços Editoriais (São Paulo-SP)

G215q Perez, Gabriela.

1.000 questões comentadas de provas e concursos em Nutrição 2021 / Gabriela Perez. – 5. ed. - Salvador: Editora Sanar, 2021.

784 p.; il; 17x24 cm.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-87930-84-8

1. Concursos. 2. Exercícios. 3. Nutrição. 4. Questões. 5. Resumos. I. Título. II. Assunto. III. Perez, Gabriela.

CDD 613
CDU 612.3

ÍNDICE PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO

1. Nutrição.

2. Nutrição.

Ficha catalográfica elaborada pelo bibliotecário Pedro Anizio Gomes CRB-8 8846

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

PEREZ, Gabriela. 1.000 questões comentadas de provas e concursos em Nutrição 2021. 5. ed. Salvador: Editora Sanar, 2021.



Editora Sanar Ltda.

Rua Alceu Amoroso Lima, 172
Caminho das Árvores,
Edf. Salvador Office & Pool, 3º andar.
CEP: 41820-770, Salvador - BA.
Telefone: 71.3052-4831
www.sanarsaude.com.br
atendimento@editorasanar.com.br

Apresentação

Oi, futuro(a) aprovado(a), tudo bem?

Nos sentimos muito confiantes em te chamar assim, porque sabemos o quanto o livro que você escolheu tem um grande poder de realizar os seus maiores objetivos, nutricionista. Acredite: este best-seller vai te levar mais longe e mais rápido para o sonho de ver o seu nome na lista de aprovados.

Para construir este livro, um time de especialistas analisou uma vastidão de provas em Nutrição com a finalidade de levar para você o conteúdo certo, relevante, objetivo, resumido e eficaz para aquilo que você mais quer: ser aprovado.

Muita gente já conquistou esse sonho focando em questões comentadas, pois este é um método muito eficaz para se preparar para as provas de concurso. Este livro vai muito além dos comentários. E você está prestes a descobrir.

Prepare-se para ter contigo um aliado na missão de fazer você mais confiante e preparado para enfrentar qualquer desafio e dominar a tão esperada prova.

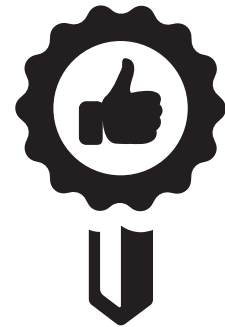
Vamos juntos?

E quem é a Sanar Saúde?

Antes de você já sair pulando para as questões, vamos nos conhecer melhor.

A Sanar Saúde existe para **empoderar e dar super-poderes aos profissionais da Saúde**. Queremos ser a Casa da Carreira do profissional da Saúde e acompanhá-lo ao longo de toda a sua jornada: desde a faculdade até o auge da sua maturidade profissional, oferecendo todo o suporte necessário para que possa ir mais longe e mais rápido em sua carreira.

Fazemos isso criando produtos que unem conhecimento e tecnologia com o objetivo de direcionar e preparar o profissional para cada fase e desafio da sua carreira. Para isso, trabalhamos com plataformas, aplicativos, cursos online e livros altamente acessíveis para os estudantes e profissionais.



5 recursos que vão fazer você decolar (indo além das questões)



Questões Categorizadas

(organização é tudo!):

todas as questões estão separadas por assuntos e grau de dificuldade. Veja como está sinalizado:

GRAU DE DIFICULDADE ●

GRAU DE DIFICULDADE ● ●

GRAU DE DIFICULDADE ● ● ●

Comentário por alternativas

(tim-tim por tim-tim):

esteja certa ou errada, você vai poder ler um comentário ainda que breve, sem deixar passar nenhum detalhe.

Dica do autor

(aquele "plus"):

nas melhores questões, você tem uma explicação a mais na resolução da questão.

Resumo prático

(para revisar mais uma vez!):

o assunto abordado nas questões apresentado de forma simplificada, valorizando o seu empenho e o seu tempo.

Referências Bibliográficas

(qualidade do conteúdo comprovada):

todas as fontes utilizadas estão identificadas nas referências e privilegiam os livros mais recomendados nos editais.

Adorei! Mas como estudar?

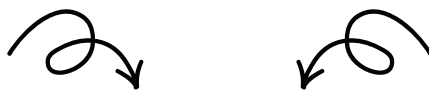


Você estuda por questões desde a escola. É uma forma de exercitar o cérebro e condicioná-lo aos assuntos que podem ser cobrados. Para um concurso, usar provas anteriores como método de estudo é o que você precisa para entender o funcionamento da banca ou instituição, perceber quais assuntos mais caem, se acostumar com o estilo das questões e reforçar os estudos num assunto que você percebeu não dominar tanto assim.

Isso não parece ser uma grande novidade. Mas resolver questões há bastante tempo não significa que tenha aprendido a estudar de forma eficaz e direcionada para provas de concurso, não é mesmo?

Por isso, quero te dar 3 dicas de como estudar por questões (e ainda tem um bônus!)

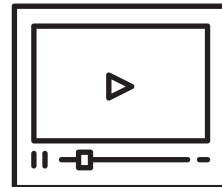
- **Estude primeiro, responda depois** - Isso vai te ajudar a se organizar melhor e aproveitar o momento de resolver uma questão para também revisar e identificar o que você precisa reforçar. Vale usar o resumo do livro para este momento do estudo.
- **Varie as questões** - Evite responder as mesmas questões sempre. Com o passar do tempo, você poderá não ser capaz de perceber se acertou porque aprendeu ou se porque decorou.
- **Identifique o assunto do enunciado** - Na hora de resolver provas anteriores, tenha um pensamento estratégico para entender quais temas aquela instituição costuma cobrar e de que forma.



Lembre-se!

Quando a questão é comentada, como acontece neste livro, o aprendizado é potencializado. Afinal, ao mesmo tempo em que você responde o que foi perguntado no enunciado, você confere se a resposta foi correta e aprende com os comentários das alternativas (e aqui vai mais longe, com a dica do autor e resumo). Aproveite cada minuto!

Que tal assistir a alguns vídeos que separei cuidadosamente para você?



Para recompensar o seu esforço e comprometimento, confira aulas de Saúde Pública e aprenda técnicas avançadas de estudo com a Mentora Ana Vanessa Neves.



Portaria nº 264.20 - Nova Lista de Notificação Compulsória: Andréa Paula.



Portaria nº 397/20 - Alteração da Portaria de Consolidação nº 02 - PNAB: Andréa Paula.



Técnicas Avançadas de Estudo: Ana Vanessa Neves.

3 passos para um estudo inteligente



Quero te contar um segredo: não adianta estudar sem foco, planejamento e organização. Senão, você vai acabar caindo na armadilha de estudar de forma pesada (e não inteligente), fazendo da sua jornada rumo à aprovação um peso que será difícil carregar - e provavelmente sem resultado.

Para quê estudar pesado se você pode estudar de maneira inteligente? Estudos inteligentes farão você utilizar seu tempo e energia naquilo que mais importa: estudar com qualidade e com foco no progresso! Você já sabe que estamos do seu lado, segurando a sua mão, para você conseguir ter sucesso, então separei estes 3 passos simples e certos.



1. Preparação

É essencial estudar de forma focada e direcionada. Por isso, a preparação é tão importante quanto o estudo em si. Separe um tempo antes de começar para planejar seus estudos, considerando um dia que você deseja começar, quais materiais vai usar e ainda criando seu próprio cronograma de estudos.



2. Mindset

O mindset é uma atitude mental que determina a forma como você vai responder às situações. No seu caso, foque em otimizar os estudos, com toda a energia e atenção que você pode dar. Isso significa não procrastinar e não se distrair.



3. Não decore, entenda!

Você pode descobrir a forma que mais funciona para você. Use abuse de fichas de estudo, mapas mentais, resumos escritos e falados. Aposte em associações e busque se envolver com os conteúdos.

A prática leva à perfeição e aprovação



Você sabe que procurar questões **não é tão simples**. Aposto que acaba perdendo um bom tempo para encontrá-las.

Agora imagine um aplicativo com milhares de questões... Gostou? E melhor ainda: um app que você pode **filtrá-las por profissão, disciplina ou assunto** e entender quais errou e acertou.

Esse aplicativo existe: é o app Sanar Saúde! São mais de **100 mil questões gabaritadas da área de Saúde** inteiramente GRATUITAS para você se preparar para as provas!

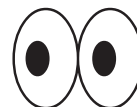
Baixe agora mesmo e turbine os seus estudos



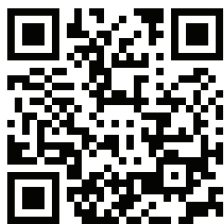
Aponte a câmera do seu celular para a imagem ao lado.
Ou, se preferir, digite app.sanarsaude.com/download no navegador do seu celular.

De olho nas provas (e no calendário)

Qual concurso você vai se inscrever? Quando é a prova? Até quando você pode se inscrever e cadê o edital?



Apostamos um chocolate que a resposta destas perguntas você encontra na imagem abaixo. Temos uma lista completa dos concursos abertos na Saúde em nosso Portal e você pode filtrar por área, estado ou instituição. Já deixa favoritado em seu navegador que você certamente vai consultar muitas vezes em sua jornada.



Aponte a câmera do seu celular para a imagem ao lado.
Ou, se preferir, digite sanar.link/concursos-abertos no navegador do seu celular.

↳ Só mais um detalhe ‹

Sabemos que tem uma coisa inevitável quando estudamos com questões: errar. E a maioria das pessoas fica frustrada quando isso acontece.

Queremos te ver sempre motivado e sabendo que nada poderá te descias da sua trajetória que já é de sucesso (e só depende de você!). E nunca se esqueça: errar faz parte de todo aprendizado. Ninguém aprende a andar de bicicleta sem tomar umas boas quedas. E melhor errar treinando para a prova do que na hora H, né? Então separamos 6 coisas que você aprende ao errar uma questão para que você possa voltar aqui quando isso acontecer.

↳ **Saber qual assunto você não entendeu muito bem**

Às vezes, achamos que dominamos um assunto da raiz do cabelo até a ponta do pé, até que chega o momento de passar da teoria para a prática: a hora de resolver uma questão. É neste instante que você pode fazer uma avaliação sincera do seu método de estudo e entender qual lacuna ficou faltando, e ir com tudo para se sentir confiante de novo.

↳ **Ficar craque em identificar pegadinhas**

Algumas bancas são experts em fazer questões com pegadinhas e a gente sabe: é bem frustrante errar por uma “bobagem” dessas. Porém, logo depois da atenção plena na hora da leitura do enunciado e das alternativas, a melhor saída para não cair nestas armadilhas é praticar muito para entender quais são os pontos certos que podem querer te desviar da alternativa correta.

↳ **Entender quais matérias está com dificuldade**

Este tópico é bem parecido com o primeiro que listamos aqui, mas tem uma diferença. Ao resolver questões de provas, você pode não só entender aquilo que achava que dominava como também identificar matérias que você precisa estudar pela primeira vez ou fazer uma boa revisão por não estar conseguindo marcar a alternativa certa.

↳ **Relembrar coisas que já tinha esquecido**

Acreditamos que isso já pode ter acontecido com você. Sabe aquele assunto que foi o primeiro que você estudou, mas só errando a questão e conferindo o gabarito você lembra na hora aquele tópico que havia esquecido? O erro vai te ajudar a reforçar o que você precisava lembrar e já tinha ficado no fundo da caixa.

↳ **Listar o conteúdo que falta estudar ou revisar**

Só ficar chateado ao errar uma questão não adianta nada, né? Então, no momento que reservar para resolver questões, você pode fazer uma listinha (no papel ou até no celular) de todo o conteúdo que você precisa estudar ou revisar. É uma dica para otimizar as suas revisões e também fazer ajustes em seu plano de estudo.

↳ **Ficar fera em interpretação de texto**

Quanto maior o seu repertório de questões resolvidas (até mesmo erradas), mais você vai melhorando a sua performance neste quesito e se preparando ainda melhor para a hora “H”. Isso porque você vai aprendendo cada vez mais a interpretar o texto dos enunciados e também das alternativas, tornando tudo mais fluido quando chegar a tão sonhada prova.

Dito tudo isso, só temos uma coisa para te desejar:

**BONS ESTUDOS E CONTE SEMPRE
COM A SANAR SAÚDE**

A gente te leva mais longe

Autores

Alinne Ortiz

Nutricionista pela Universidade Federal do Mato Grosso. Pós graduada em Nutrição Clínica Funcional pela VP Centro de Nutrição Funcional. Nutricionista da Secretaria Municipal de Educação de Cuiabá.

Bruno Gabriel Picanço Farias

Graduado em Matemática, pela Universidade Federal da Bahia. Pós graduado em práticas tecnológicas aplicada a educação. Atualmente sou professor do Curso e Colégio análise, além de CEO do BP-SuporteEducativo. Experiência em ENEM, Concurso e ensino fundamental e médio.

Carlos Rodrigo Lira

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (2018). Mestre pela Universidade Federal da Bahia (2020). Doutorando em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia. Tem experiência em Alimentação Coletiva, atuando em Unidade de Alimentação e Nutrição e controle higienicossanitário em Eventos de Massa, além de experiência em estudos de revisão sistemática, metanálise e bioestatística. Atualmente é pesquisador no Grupo de Pesquisa e Extensão do Restaurante Universitário da UFBA (GPERU), uma linha do Grupo Alimentos, Alimentação e Saúde.

Carolina Freiria

Nutricionista pela Unicamp (2013). Especialista em Personal Diet pela Estácio de Sá (2017) e Residência Multiprofissional em Saúde - atenção no sistema público de saúde (2016). Mestre em Gerontologia pela Faculdade de Ciências Médi-

cas da Unicamp (2019). Doutoranda do curso de Gerontologia da Faculdades de Ciências Médicas da Unicamp. Experiência de atuação nos três níveis de atenção à saúde. Membro do Grupo de Estudos em Nutrição e Envelhecimento (GENUTE) da Unicamp.

Caroline Souza

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia. Pós-Graduada em Nutrição Funcional e Estética pela Almanaque.

Clarissa Fernandes Goulart

Enfermeira graduada pela Escola de Enfermagem da Universidade Federal de Minas Gerais. Mestranda no Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da UFMG (CAPES 5), na linha de pesquisa "Gestão e Educação na Saúde e Enfermagem". Áreas de interesse: Educação em Saúde, Promoção de Saúde, Prevenção de Agravos, Educação em Saúde e Enfermagem, Tecnologia Educacional, Saúde Pública e Saúde Coletiva.

Dayse Batista Santos

Mestranda em Ensino e Relações Étnico - Raciais pelo Programa de Pós - Graduação em Ensino e Relações Étnicas pela Universidade Federal do Sul da Bahia. Especialista em Saúde Coletiva com Concentração em Gestão de Atenção Básica, pelo Instituto de Saúde Coletiva da Universidade Federal da Bahia. Especialista em Gestão Cultural pela Universidade Estadual de Santa Cruz. Educadora Popular em Saúde pela FIOCRUZ. Graduada em Enfermagem pela Universidade Estadual de Santa Cruz. Atualmente é apoiadora institucional, com ênfase nas ações de educação permanente em saúde no Departamento de atenção Básica da Secretaria Municipal de Saúde de Ilhéus, Bahia.

Elaine Janaína Conceição

Nutricionista Pela Universidade Federal da Bahia (2011). Especialista em Segurança Nutricional e Qualidade dos Alimentos pela Universidade Gama Filho/RJ (2013), Docência no Ensino Superior (FMU/SP) e Gestão de Unidades Produtoras de Refeição (Faculdade São Camilo/BA). Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (2016). Doutoranda em Ciência de Alimentos pela Faculdade de Farmácia da UFBA. Atuante nas diversas em Ciência e Tecnologia dos Alimentos, vigilância sanitária, qualidade dos alimentos e desenvolvimento de novos produtos. Tem experiência prática em Nutrição na Alimentação para coletividades (UAN). Participa de projetos de pesquisa na área de Ciência dos Alimentos e Gastronomia. Possui curso de Cozinheiro(a) pelo SENAC-BA (2015). Ministra cursos e palestras em Nutrição e Gastronomia, atua em Consultoria Nutricional para bares e restaurantes, no setor de Alimentos & Bebidas. Trabalhou como Professora Substituta na Universidade Federal da Bahia (ENUFBA) nos anos de 2017 à 2018 e atualmente é docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário UNIJORGE e supervisora do Estágio em Unidades de Alimentação e Nutrição da mesma instituição.

Elen Cristiane Gandra

Graduada em Enfermagem pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Doutoranda e Mestre em enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PPGE) da Escola de Enfermagem da UFMG, linha de pesquisa Educação em Saúde. Especialista em Gestão de Emergências em Saúde Pública pelo Hospital Sírio Libanês e Ministério da Saúde. Pesquisador do Núcleo de estudos e pesquisa sobre ensino e práticas de enfermagem - NUPEPE, da escola de enfermagem da UFMG. Docente em graduação e curso técnico em enfermagem. Tutora a distância do curso de Especialização em Gestão em Saúde-UFSJ pela UAB. Enfermeiro do Centro de Terapia Intensiva do Hospital Regional de Betim - Prefeitura Municipal de Betim-MG. Membro da diretoria da Associação Brasileira de Enfermagem, Seção Minas Gerais na gestão 2016-2019.

Emanuelle Santiago

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Especialista em Nutrição Clínica – Metabolismo, Prática e Terapia Nutricional pela Universidade Gama Filho. Mestra em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Doutoranda em Medicina e Saúde na Universidade Federal da Bahia (UFBA).

Érica Carolina Melro

Nutricionista pela Universidade Paulista (2013). Pós-graduada na modalidade Residência Multiprofissional em Saúde pelo Hospital Municipal Dr. Mário Gatti na área de Atenção Integral no Sistema Público de Saúde (2016). Mestre em Ciências na área de Saúde da Criança e do Adolescente pela Universidade Estadual de Campinas (2019). Experiência em nutrição clínica/hospitalar em terapia nutricional oral, enteral e parenteral.

Fabiana Martins Dias de Andrade

Mestranda em Epidemiologia Políticas e Práticas de Saúde das Populações pela universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e graduada em Enfermagem pela mesma instituição. Atualmente é pesquisadora do grupo "Observatório de Doenças e Agravos não Transmissíveis".

Flávia Ramos

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Especialista em Gestão em Saúde pela UNIVASF. Mestra em Alimentos Nutrição e Saúde pela UFBA. Doutoranda pelo mesmo Programa. Pesquisadora do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Nutrição e Políticas Públicas (NNPP-UFBA) e colaboradora do Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação e Cultura (NEPAC-UFBA). Atua na área da Nutrição com ênfase em Educação Alimentar e Nutricional, Segurança Alimentar e Nutricional, Alimentação escolar, Políticas Públicas de Alimentação de Nutrição e Nutrição em Saúde Coletiva.

Gabriela Perez

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestre e Doutora em Alimentos, Nutrição e Saúde pela UFBA com período sanduíche na University of Nottingham, Inglaterra. Especialista em Nutrição Clínica e Nutrição e Saúde Pública. Supervisora dos cursos preparatórios de Nutrição da Sanar. Pesquisadora nos Grupos de Nutrição, Sistema Nervoso e Imunológico; Bases Experimentais e Clínicas da Nutrição na UFBA. Possui experiência atuando como Servidora Pública, Nutricionista Clínica, Nutricionista de home care e docência para cursos de graduação e pós graduação na área da Nutrição Clínica. Mentora, autora e professora de diversas disciplinas para Concursos e Residências em Nutrição.

Haroldo Ramanzini

Doutor em Linguística, pela Universidade Estadual Paulista. Mestre em Teoria Literária, pela Universidade Estadual Paulista. Bacharel e Licenciado em Letras, pela Universidade de São Paulo. Atualmente é professor, escritor e tradutor.

Ícaro Cazumbá

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (2011). Mestre em Ciência de Alimentos pela Faculdade de Farmácia da UFBA (2014). Doutorando em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Possui curso-técnico-profissionalizante em Técnico em Agropecuária pelo IFBaiano. Palestrante e Professor nos Cursos de Nutrição e Gastronomia (Graduação e Pós-graduação). Integrante do corpo de professores vinculados a área de Nutrição da Editora SANAR. Conselheiro do CRN5 gestão 2017-2020 e 2020-2023. Membro dos Grupo de Pesquisa (CNPQ): SACIA (Segurança Alimentar e Comércio Informal de Alimentos) e Alimentos, Alimentação e Nutrição. Atua principalmente nos temas: Desenvolvimento de Novos Produtos, Nutrição Sustentável, Desenvolvimento Regional, Segurança Alimentar e Nutricional, Controle de Qualidade, Análise de Alimentos, Comercio Informal de Alimentos, Tecnologia de Alimentos e Afins.

Jilmara Fiuza

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia. Especialista em Nutrição Clínica sob a forma de Residência pela UFBA/SESAB. Atua como nutricionista clínica assistencial do Hospital Geral do Estado.

José Roberto Ancelmo

Especialista em Design Instrucional de cursos online, com formação em administração com ênfase em sistemas. Atualmente desenvolve conteúdos das disciplinas de informática em cursos de graduação e pós-graduação.

Leilah Mello

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Especialista em Nutrição Clínica pelo programa de Pós-graduação em Nutrição Clínica sob forma de residência (UFBA). Atua como Nutricionista clínico hospitalar.

Louise Perna

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia. Especialista em nutrição clínica pela escola de nutrição da UFBA. Mestre em medicina e saúde pela escola de medicina da UFBA. Atua como Nutricionista da UTI Neonatal do Hospital Geral Roberto Santos, membro da estratégia Qualineo do Ministério da Saúde.

Luana Leite

Nutricionista pela Universidade do Estado da Bahia (2011). Especialista em Nutrição Clínica sob a forma de Residência pela UNEB. Mestrado no Programa de Pós graduação em Alimentos, Nutrição e Saúde pela UFBA. Doutoranda no Programa de Pós graduação em Alimentos, Nutrição e Saúde pela UFBA. Realizou Programa de Intercâmbio Profissional em Nutrição Clínica junto à Universidade do Porto (Portugal) no Hospital São João. Experiência como Nutricionista em Equipe Multiprofissional de Terapia Nutricional (EMTN) e

atuação em Homecare e atendimento domiciliar voltado para Terapia Nutricional Enteral (TNE). Atualmente, Professora do Curso de Nutrição da Universidade do Estado da Bahia (área de Nutrição Clínica), do Núcleo de Nutrição Clínica da Residência Multiprofissional em Saúde da UNEB e de outras Pós Graduações em Nutrição Clínica. Integrante do Núcleo de pesquisa em Nutrição e Epidemiologia da Escola de Nutrição da UFBA.

Naiara Brunelle

Nutricionista pela Universidade do Estado da Bahia (2014). Pós-graduada em Nutrição Clínica em Obesidade e Estética pela UNEB (2015). Especialista em Nutrição Clínica sob forma de Residência do Programa de pós-graduação em Alimentos, Nutrição e Saúde da Universidade Federal da Bahia (2018). Pós-graduada em Fito-terapia pela Faculdade AVM (2019). Docente de cursos de graduação e pós-graduação. Nutricionista Clínica de um hospital público da cidade de Salvador/ BA. Possui experiência em atendimento ambulatorial nas áreas de Nutrição Clínica, Esportiva e Estética. Membro do Núcleo de Pesquisa e Extensão em Genômica Nutricional e Disfunções Metabólicas (GENUT/UNEB).

Nadjane Damascena

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Doutoranda e Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Professora do curso de Bacharelado em Nutrição da União Metropolitana de Educação e Cultura (UNIME).

Nataly Palhares

Nutricionista pela Universidade Federal de Mato Grosso. Especialista em Nutrição Clínica sob a forma de Residência da UFBA/SESAB. Nutricionista Responsável Técnica pelas Unidades de Terapia Intensiva Pediátrica e Neonatal da Santa Casa de Misericórdia de Cuiabá/MT. Autora colaboradora na Editora Sanar.

Priscila Capistano

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Especialista em Nutrição clínica sob a forma de residência UFBA/SESAB. Nutricionista clínica no Hospital Aliança em Salvador/Bahia.

Ramona Baqueiro

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestre em Medicina e Saúde pela UFBA. Doutoranda em Alimentos, Nutrição e Saúde pela UFBA. Servidora da Secretaria Municipal de Saúde de Salvador/Bahia. Atua como docente em Ensino Superior Privado e em consultório particular. Autora dos Manuais da Nutrição para concursos e residências da editora Sanar.

Tatiane Melo

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Especialista em Nutrição Clínica sob a forma de Residência (UFBA/SESAB). Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde (UFBA). Doutoranda em Gerontologia pela Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP/SP). Integrante do Grupo de Estudos em Nutrição e Envelhecimento GENU1TE/CNPq- UNICAMP/SP e colaboradora no Centro de Estudos e Intervenção na área do Envelhecimento CEIAE/UFBA. Participações em publicações em Nutrição do Adulto e do Idoso e avaliação do Estado Nutricional. Atua desde 2009 na assistência nutricional à Idosos (ambulatorial, domiciliar, Home Care e atendimento remoto). Atua há quase 8 anos como Nutricionista Clínica assistencial em Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Produção de e-book's, banco de questões e videoaulas para Educação à distância desde 2018. Professora convidada do programa de pós-graduação da escola de Nutrição da UFBA. Planejamento, organização e execução de cursos digitais na área de nutrição clínica hospitalar e Terapia Nutricional. Membro associado individual da Associação Brasileira de Educação à Distância (ABED).

Revisores Técnicos

Ana Paula Macêdo

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Pós-graduada em Fitoterapia pela Faculdade Alfredo Nasser. Mestre em Ciências de Alimentos pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Pesquisadora na área de nutrição experimental, obesidade e síndrome metabólica. Possui experiência como docente e preceptora de estágios para graduação em nutrição. Atua nas áreas de nutrição clínica, fitoterapia, nutrição esportiva e bioquímica.

Camila Azevedo

Nutricionista pela Universidade Ceuma (MA). Pós Graduação em Saúde Coletiva pela Fiocruz Brasília. Pós Graduação em Vigilância Sanitária pelo IFAR Brasília. Mestranda em Políticas Públicas em Saúde pela Fiocruz Brasília, com experiência e atuação no desenvolvimento de atividades de pesquisa.

Cristina Pereira

Nutricionista pela Universidade Estácio de Sá (2010). Especialista em Gestão da Qualidade de Alimentos pela FAGOC (2018). Mestre em Ciência e Tecnologia de Alimentos pela UFRRJ (2020). Experiência de 9 anos em Alimentação Coletiva. Atuou em unidades comerciais, industriais e off-shore. Atualmente é consultora em serviços de alimentação, auxiliando na qualidade e gestão dos estabelecimentos.

Gabriela Perez

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestre e Doutora em Alimentos, Nutrição e Saúde pela UFBA com período sanduíche na University of Nottingham, Inglaterra. Especialista em Nutrição Clínica e Nutrição e Saúde Pública. Supervisora dos cursos preparatórios de Nutrição da Sanar. Pesquisadora nos Grupos de Nutrição, Sistema Nervoso e Imunológico; Bases

Experimentais e Clínicas da Nutrição na UFBA. Possui experiência atuando como Servidora Pública, Nutricionista Clínica, Nutricionista de home care e docência para cursos de graduação e pós graduação na área da Nutrição Clínica. Mentora, autora e professora de diversas disciplinas para Concursos e Residências em Nutrição.

Jeane Ferreira

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia. Mestre em Ciência de Alimentos pela UFBA. Doutorando em Alimentos, Nutrição e Saúde pela UFBA. Experiência na gestão de serviços de alimentação, microbiologia de alimentos e controle de qualidade de alimentos.

Mariane Gonçalves

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestre em Ciência de Alimentos pela UFBA. Atua como pesquisadora no grupo de Nutrição, Sistema Nervoso e Imunológico da UFBA. Possui experiência em concursos públicos.

Monize Cocetti

Nutricionista pela PUC Campinas (1994), Mestre em Ciências Biomédicas (2001) e Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente (2006) pela Faculdade de Ciências médicas da UNICAMP. Pós Doutora pela disciplina de pediatria da UNIFESP (2012).

Regiane Campos

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestre em Alimentos, Nutrição e Saúde pela Escola de Nutrição da Universidade Federal da Bahia (ENUFBA). Docente de Graduação e pós-graduação, atuante nas áreas de Educação Nutricional, Alimentação e Cultura, Aspectos socioculturais da alimentação, saúde coletiva e pesquisa qualitativa em saúde.

Silvia Freaza

Nutricionista pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Mestre em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP). Especialista em Nutrição Materno-infantil pelo IPGS e Nutrição em Saúde Pública pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Atuou como coordenadora de curso de graduação em Nutrição. Tem experiência na área de Docência, em Saúde Coletiva e Materno infantil, atuando principalmente nos seguintes temas: Aleitamento materno, alimentação escolar, Introdução alimentar, alimentação na gestação, avaliação nutricional da população, políticas públicas de alimentação e nutrição, dificuldades alimentares na infância. Atualmente, atua como docente pesquisadora

de cursos de graduação e na assistência ao público materno infantil.

Yasmin Rodrigues

Nutricionista pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (2017). Especialista em Nutrição Clínica e Estética pelo Instituto de Pesquisas, Ensino e Gestão em Saúde (2018). Aprovada em 7 concursos para Nutricionista: 5 vezes classificada em 1º lugar em concursos municipais, e 2º lugar geral no último concurso para Nutricionista Fiscal CRN-3. Professora e autora das disciplinas de Alimentação Coletiva e Técnica Dietética para Concursos e Residências em Nutrição pela Sanar Saúde. Nutricionista concursada com atuação em Saúde Pública.

Coautoras

Dandara Carvalho

Nutricionista pela Universidade Católica do Salvador - UCSAL (2020). Pós-graduanda em Nutrição Clínica e Terapia Nutricional pela Faculdade Santa Casa. Coautora em e-book's para ensino a distância (EAD) de graduação em Nutrição.

Roberta Menezes

Nutricionista pela Universidade Católica do Salvador (UCSAL). Integrante do grupo de pesquisa Promoção à Saúde (PRÓ-Saúde)-UCSAL. Coautora em e-book's para ensino a distância (EAD) de graduação em nutrição.

Colaboradora

Mariana Tavares

Graduanda em Nutrição pela Universidade do Estado da Bahia (UNEB). Foi estagiária do Núcleo de Oncologia da Bahia (NOB- 2018/2019). Atualmente é Estagiária do Hospital Cardio Pulmonar.

Sumário

1. Bromatologia.....	25
----------------------	----

RESUMO PRÁTICO

1. Aditivos Químicos	28
2. Composição dos Alimentos	30
3. Rotulagem em Alimentos.....	31
4. Métodos de Análise em Alimentos	33

2. Alimentação Coletiva	37
-------------------------------	----

RESUMO PRÁTICO

1. Banco de Leite Humano (BLH).....	52
2. Estrutura Físico Funcional de Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN).....	54
3. Planejamento de Cardápios	58
4. Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT)	61
5. Segurança e Saúde no Trabalho	61

3. Avaliação Nutricional.....	67
-------------------------------	----

RESUMO PRÁTICO

1. Métodos de Triagem Nutricional.....	79
2. Métodos de Avaliação da Ingestão Alimentar	79
3. Métodos de Avaliação Nutricional.....	80
4. Sarcopenia.....	89

4. Controle Higiênico Sanitário dos Alimentos	93
---	----

RESUMO PRÁTICO

1. Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC).....	143
2. Alimentos Preparados/Prontos para Consumo (Armazenamento, Temperaturas de Exposição, Transporte)	145
3. Procedimento Operacional Padronizado (POP)	147
4. Manual de Boas Práticas de Fabricação (BPF).....	148
5. Congelamento, Descongelamento e Refrigeração dos Alimentos.....	149
6. Higiênização: Conceitos em Serviços de Alimentação	151
7. Fatores que Interferem no Desenvolvimento Microbiano dos Alimentos	151
8. Doenças Veiculadas por Alimentos (DVA)	153
9. Coleta de Amostra de Alimentos	156
10. Manipuladores de Alimentos	157
11. Boas Práticas de Fabricação.....	159

5. Fundamentos da Nutrição167

■ RESUMO PRÁTICO

1. Energia.....	201
2. Proteínas.....	202
3. Carboidratos.....	204
4. Fibras Dietéticas.....	205
5. Lipídeos.....	206
6. Vitaminas e Minerais.....	208
7. Biodisponibilidade de Nutrientes.....	214
8. Digestão e Absorção de Nutrientes.....	215
9. Pirâmide Alimentar.....	220
10. Guia Alimentar para a População Brasileira.....	221
11. Dietas de Progressão ou Modificadas em Consistência.....	222
12. Dietas Vegetarianas.....	225

6. Nutrição Clínica227

■ RESUMO PRÁTICO

1. Anemias.....	263
2. Obesidade.....	264
3. Síndrome Metabólica (SM).....	267
4. Doença renal crônica (DRC).....	267
5. Diabetes <i>Mellitus</i> (DM).....	269
6. Doenças Cardiovasculares (DCV).....	271
7. Alergia alimentar.....	273
8. Doenças do Trato Gastrointestinal (TGI).....	274
9. Paciente Crítico.....	277
10. Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC).....	278

7. Terapia Nutricional279

■ RESUMO PRÁTICO

1. Terapia Nutricional Enteral (TNE).....	288
2. Terapia Nutricional Parenteral (TNP).....	293
3. Cálculo das Necessidades Nutricionais.....	294
4. Atribuições do Nutricionista na Equipe Multiprofissional de Terapia Nutricional (EMTN).....	294

8. Nutrição Funcional297

■ RESUMO PRÁTICO

1. Imunonutrientes.....	301
2. Suplementos Alimentares:.....	302
3. Antocianinas.....	304
4. Licopeno.....	304
5. Probióticos.....	305
6. Prebióticos.....	306

9. Nutrição Materno Infantil307

RESUMO PRÁTICO

- 1. **Gestação..... 342**
- 2. **Lactação..... 348**
- 3. **Criança..... 352**

10. Nutrição nos Ciclos da Vida363

RESUMO PRÁTICO

- 1. **Crianças..... 382**
- 2. **Adolescentes..... 386**
- 3. **Idosos..... 388**

11. Saúde Pública em Nutrição e Ética Profissional393

RESUMO PRÁTICO

- 1. **Saúde Pública em Nutrição 444**
- 2. **Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) 446**
- 3. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)..... 449**
- 4. **Guia Alimentar para População Brasileira (GAPB)..... 453**
- 5. **Ética Profissional..... 454**
- 6. **Código de Ética e Conduta do Nutricionista..... 457**
- 7. **Áreas de Atuação do Nutricionista 462**

12. Técnica Dietética e Tecnologia dos Alimentos.....465

RESUMO PRÁTICO

- 1. **Classificação dos Alimentos 489**
- 2. **Alterações Físico-Químicas e processamento de alimentos..... 490**
- 3. **Ficha Técnica de Preparação 492**
- 4. **Grupos de alimentos características, reações e afins..... 492**
- 5. **Métodos de Cocção 495**
- 6. **Métodos de Conservação pelo Calor 495**
- 7. **Métodos de Conservação, Pré e Pós-tratamento dos alimentos 497**
- 8. **Embalagens de alimentos 498**
- 9. **Aditivos alimentares e Coadjuvantes 498**

13. Outros Temas501

RESUMO PRÁTICO

- 1. **Objetivo do Marco de Referência..... 507**
- 2. **Campos de Práticas da Educação Alimentar e Nutricional..... 508**
- 3. **Mobilização e Comunicação..... 509**
- 4. **Fitoterapia 510**

14. Legislação do SUS e Saúde Pública513

RESUMO PRÁTICO

1. Linha do Tempo - Antes do SUS	568
2. Políticas de saúde no Brasil	576
3. Política nacional de atenção básica	576
4. Política nacional de educação permanente em saúde.....	577
5. Política nacional de práticas integrativas e complementares	578
6. Política nacional de humanização.....	578
7. Política nacional de atendimento as urgências	579
8. Política nacional de promoção da saúde	580
9. Política nacional de atenção integral à saúde da criança	580
10. Programa nacional de segurança do paciente.....	581
11. Política nacional de saúde mental	582
12. Política nacional de saúde do trabalhador e da trabalhadora.....	583
13. Programa saúde nas escolas.....	583
14. Política nacional de assistência farmacêutica	584
15. Saúde coletiva	585
16. Vigilância em saúde.....	585
17. Vigilância epidemiológica.....	586
18. Aspectos históricos e conceituais	586
19. Indicadores de saúde	588
20. Sistema de Informação em Saúde (Sis)	591

15. Língua Portuguesa595

RESUMO PRÁTICO

1. Divisão da gramática	660
2. Morfologia ou classes de palavras.....	664
3. Sintaxe.....	666
4. Semântica	669

16. Informática.....673

RESUMO PRÁTICO

1. Hardware	709
2. Software	710
3. Manutenção do Sistema Operacional	711
4. Tipos de arquivos.....	712
5. Tipos de rede	713
6. Principais conceitos da internet	714

17. Matemática719

RESUMO PRÁTICO

1. Lógica proposicional/argumentos/silogismos.....	754
2. Silogismos	757
3. Proposições categóricas/diagramas de Euler-Venn	757
4. Teoria dos conjuntos.....	759

5.	Aritmética básica, proporções e porcentagem	761
6.	Frações	762
7.	Proporções	763
8.	Porcentagem	764
9.	Progressão aritmética e progressão geométrica	764
10.	Equações e funções elementares	766
11.	Equações exponenciais	767
12.	Equações logarítmicas	768
13.	Funções elementares	769
14.	Áreas e volumes de figuras geométricas	772
15.	Juros e descontos	773

Alimentação Coletiva

2

Autores: Carlos Rodrigo Lira e Elaine Janaína Conceição

Revisão Técnica: Cristina Pereira

2.1 BANCO DE LEITE HUMANO

01 (COVEST – UFPE – 2019) São competências do Posto de Coleta de Leite Humano:

1. Desenvolver ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno.
2. Coletar, selecionar, classificar, processar, estocar e distribuir o leite humano ordenhado e pasteurizado.
3. Registrar as etapas do processo, garantindo a rastreabilidade do produto.
4. Dispor de um sistema de informação que assegure os registros relacionados às doadoras, receptores e produtos, disponíveis às autoridades competentes, guardando sigilo e privacidade.

Estão corretas, apenas:

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

GRAU DE DIFICULDADE

► **DICA DO AUTOR:** É importante ter em mente a diferença entre o que é Posto de Coleta de Leite Humano e o que é o Banco de Leite Humano.

Assertiva 1: VERDADEIRA. O Banco de Leite Humano (BLH) é um serviço especializado vinculado a um hospital de atenção materna e/ou infantil que possui tais competências como um programa de incentivo e sensibilização sobre a doação de leite humano.¹

Assertiva 2: FALSA. O erro da alternativa está em considerar como competência do Posto de Coleta de Leite Humano as atividades de

processamento do leite, que são exclusivas do Banco de Leite Humano.¹

Assertiva 3: VERDADEIRA. Como o Posto de Coleta de Leite Humano deve coletar, armazenar e repassar o leite humano ordenhado para o BLH ao qual o posto está vinculado, então ele deve, necessariamente, registrar as etapas e os dados do processo, garantindo a rastreabilidade do produto.¹

Assertiva 4: FALSA. Não compete ao Posto de Coleta de Leite Humano a atividade de conter informação que assegure os registros das receptoras.¹

■ **Resposta:** (B)

02 (COVEST – UFPE – 2019) Uma das atividades desenvolvidas em bancos de leite humano é a realização de crematócrito, técnica analítica que tem a função de permitir o cálculo estimado:

- (A) Da presença de hemácias no leite humano ordenhado.
- (B) Do conteúdo de lactose no leite humano ordenhado.
- (C) Da presença de micro-organismos no leite humano ordenhado.
- (D) Do conteúdo de proteínas no leite humano ordenhado.
- (E) Do conteúdo energético no leite humano ordenhado.

GRAU DE DIFICULDADE

Alternativa A: INCORRETA. A presença de sangue pode ser comprovada pelo mesmo procedimento analítico indicado para o crematócrito. Considera-se positiva a amostra cujo capilar centrifugado denotar a presença de hemácias.¹

Alternativa B: INCORRETA. Uma técnica que pode identificar o conteúdo de lactose é a verificação de *off-flavor* do leite humano ordenhado. O

flavor primário do leite humano ordenhado resulta dos próprios constituintes do leite humano ordenhado, atribuído principalmente à relação cloreto/lactose e aos ácidos graxos livres. À medida que a lactação avança, observa-se tendência de elevação no teor de cloretos com proporcional diminuição da lactose, no intuito de manter a pressão osmótica estabilizada, assim, é possível detectar o conteúdo de lactose.¹

Alternativa C: INCORRETA. A presença de microrganismos no leite humano pode ser determinada também pelo *off-flavor*, que se configura como importante instrumento na detecção de não conformidades no leite humano ordenhado, sobretudo as que decorrem do crescimento de microrganismos pertencentes à microbiota secundária do leite.¹

Alternativa D: INCORRETA. O conteúdo de proteínas no leite humano ordenhado pode ser analisado a partir de outras técnicas, como, por exemplo, a determinação de nitrogênio pelo processo de digestão *Kjeldahl*.¹

Alternativa E: CORRETA. O leite humano reúne em sua composição mais de 250 substâncias diferentes, dispostas de modo hierarquizado e compartimentalizado, integrando três subsistemas ou frações: emulsão (congrega os constituintes lipossolúveis), suspensão (constituída de micelas de caseína) e solução (reúne a água, os demais hidrossolúveis e a maior parte dos imunobiológicos). Uma vez entendida a possibilidade de variação dos macroconstituintes do leite humano em termos gerais e suas respectivas implicações em termos de mudanças na composição, então é necessário estar atento aos modos de detecção dessas modificações.¹

2.2 ESTRUTURA FÍSICO-FUNCIONAL

03 (COVEST – UFPE – 2019) Integram a unidade destinada ao preparo de Nutrição Enteral (NE), além da sala de manipulação e envase de NE, os seguintes ambientes:

- (A) Sala de recebimento de prescrições e dispensação de NE; sala de limpeza e sanitização de insumos; alimentos “in natura”.
- (B) Sala de recebimento de prescrições e dispensação de NE; sala de limpeza e sanitização de insumos; Sala de terapia com NE.
- (C) Sala de recebimento de prescrições e dispensação de NE; sala de preparo de alimentos “in natura”; sala de terapia com a NE.

- (D) Sala de controle microbiológico; sala de limpeza e sanitização de insumos; sala de preparo de alimentos “in natura”.
- (E) Sala de recebimento de prescrições e dispensação de NE; sala de controle microbiológico; sala de preparo de alimentos “in natura”.

GRAU DE DIFICULDADE

Alternativa A: CORRETA. Para a área de Terapia de Nutrição Enteral, segundo a Resolução RCD nº 63, de 6 de julho de 2000, para além das apresentadas na sentença, ainda integram salas de: vestiário; sala de manipulação e envase de NE; sanitários de funcionários (masculino e feminino); e depósito de material de limpeza.²

Alternativa B: INCORRETA. A sala de terapia com Nutrição Enteral (NE) não integra a unidade destinada ao preparo de NE e sim a unidade de aplicação da NE.²

Alternativa C: INCORRETA. A sala de terapia com Nutrição Enteral (NE) não integra a unidade destinada ao preparo de NE e sim a unidade de aplicação da NE.²

Alternativa D: INCORRETA. Segundo a RCD nº 63, a sala de controle microbiológico não integra a unidade destinada ao preparo da NE.²

Alternativa E: INCORRETA. Segundo a RCD nº 63, a sala de controle microbiológico não integra a unidade destinada ao preparo da NE.²

04 (CEFET/BA – PREFEITURA MUNICIPAL DE CRUZ DAS ALMAS – 2019) Uma grande quantidade de lixo orgânico (restos de alimentos) é desprezada nas cozinhas escolares, sendo que este material costuma atrair insetos e outros animais. Em relação às lixeiras das cozinhas, é correto afirmar que:

- (A) Precisam ter tampas e sacos recicláveis e de cor escura.
- (B) Devem ter tampas e ser acionadas em lixeiras com pedal ou sem contato manual.
- (C) Deverão ser higienizadas mensalmente para evitar contaminação no ambiente.
- (D) O ideal é que sejam de vidro transparente para que seja possível visualizar o lixo.
- (E) Não precisam ser tampadas e devem ser forradas com sacos pequenos, para não acumular resíduos.

GRAU DE DIFICULDADE

► **DICA DO AUTOR:** É importante lembrar-se das exigências sanitárias para ambientes que manipulam alimentos.

Alternativa A: INCORRETA. Não existe na legislação obrigatoriedade quanto à cor do saco de lixo ou se o material de fabricação do saco de lixo deve ser reciclado ou não. Os sacos podem ser coloridos para realização de coleta seletiva.³

Alternativa B: CORRETA. As lixeiras utilizadas para descarte dos resíduos das áreas de preparação e armazenamento de alimentos devem ser dotadas de tampa para evitar a proliferação de odores no ambiente; além de evitar o surgimento de pragas e vetores no ambiente, evitam o risco de contaminação cruzada por meio do contato das mãos do manipulador com a lixeira e posteriormente com o alimento favorecendo para ausência de insetos nos recipientes. Devem ainda ser acionadas sem contato manual para evitar contaminação das mãos, além de dar agilidade no processo de trabalho.³

Alternativa C: INCORRETA. A higienização deve ocorrer diariamente, no final da jornada de trabalho para uso no dia seguinte e higienizado sempre que necessário ao longo da jornada de trabalho. Ainda, sua higienização diária deve ocorrer para evitar atração de insetos e odores desagradáveis nos ambientes.³

Alternativa D: INCORRETA. Não podem ser de vidro para evitar que se quebrem ao cair e gerar acidentes e contaminação pelos resíduos expostos, além disso, sendo de material de vidro, sua reposição na unidade pode aumentar e consequentemente gerar mais custos para o serviço.³

Alternativa E: INCORRETA. Devem possuir tampa para evitar atração de insetos e proliferação de odores aos ambientes.³

05 (STRATEGIC – PREFEITURA MUNICIPAL DE QUISSAMÃ – 2019) Os equipamentos complementam o planejamento da área física da Unidade de Alimentação e Nutrição. Didaticamente, os equipamentos são divididos em básicos e de apoio. Assinale a alternativa que apresenta um equipamento de apoio.

- (A) Fogão.
- (B) Cafeteira.
- (C) Bebedouro.
- (D) Balcão.

GRAU DE DIFICULDADE

Alternativa A: INCORRETA. É considerado um equipamento para o funcionamento básico de uma UAN.⁴

Alternativa B: INCORRETA. É considerado um equipamento para o funcionamento básico de uma UAN, principalmente para aquelas que possuem serviço de desjejum ou de ceia.⁴

Alternativa C: INCORRETA. Não é um equipamento que serve de apoio para produção de refeições e sim para saúde dos manipuladores.⁴

Alternativa D: CORRETA. Os balcões térmicos devem estar localizados no setor de distribuição de refeições e serve de apoio para o processo de distribuição; como o próprio nome indica, ele deve apoiar os *gastronorms* com os alimentos a serem distribuídos. Já os demais tipos de balcões estão distribuídos por toda a área de produção e distribuição, de forma a dar apoio para disponibilização de utensílios e alimentos.⁴

06 (STRATEGIC – PREFEITURA MUNICIPAL DE QUISSAMÃ – 2019) Qual o nome do equipamento que é semelhante ao forno, usado em cozinhas dietéticas ou cozinhas pequenas que não tem demanda para caldeirão?

- (A) Forno de conversão.
- (B) Bâscula.
- (C) Forno de convecção.
- (D) Sistema *cook chill*.

GRAU DE DIFICULDADE

Alternativa A: INCORRETA. Este equipamento é utilizado no setor de cocção geral. Além disso, o equipamento apresentado na alternativa é uma especificidade de forno, logo, a alternativa está errada porque não é um equipamento semelhante ao forno, como pede a questão.⁴

Alternativa B: CORRETA. Todo hospital deve prever uma área para a elaboração de dietas especiais, equipada de maneira que atenda as mais variadas elaborações. Entre esses equipamentos mínimos recomendados incluem-se as frigideiras e panelas basculantes, pois é um equipamento versátil e que tem demonstrado grandes benefícios na operação, tais como melhora no fluxo de trabalho e segurança ao trabalhador. A frigideira basculante, por exemplo, é um equipamento multifuncional que permite executar trabalhos de frituras, refogados, chapa e cozimentos em grande quantidade, o que favorece a produção quando não há espaço para caldeirões.⁵

Alternativa C: INCORRETA. O equipamento apresentado na alternativa é uma especificidade de forno, logo, a alternativa está errada porque não é um equipamento semelhante ao forno, como pede a questão.⁴

Alternativa D: INCORRETA. Sistema *cook chill* como o próprio nome diz, não é um equipamento e sim um sistema, logo, a partir daí a alternativa já está errada. Além disso, este sistema *cook chill* consiste no processo de cozinhar o alimento em determinada temperatura e tempo, sendo posteriormente rapidamente resfriado para conservação. No ato do consumo, o alimento já congelado deve ser regenerado em equipamentos específicos, tais como forno combinado.⁶

07 (FUNDEP – PREFEITURA MUNICIPAL DE CATAS ALTAS – 2019) São fatores que interferem no dimensionamento da área de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), exceto:

- (A) Número de refeições.
- (B) Padrão dos cardápios.
- (C) Custo das refeições.
- (D) Modalidade e sistema de distribuição.

GRAU DE DIFICULDADE

Alternativa A: INCORRETA. O número total de refeições diárias, bem como o número de refeições por turno, influencia diretamente no dimensionamento dos setores da UAN. Vários índices usados para o dimensionamento estão relacionados ao número de refeições ou de clientes atendidos.⁴

Alternativa B: INCORRETA. Cardápios mais sofisticados, em que serão planejadas preparações mais elaboradas, com maior número de ingredientes e variações nas técnicas de preparo, podem necessitar de maior espaço para sua execução. Além disso, o estilo do cardápio interfere no número de funcionários e tipo de equipamentos necessários, influenciando a necessidade de espaço físico. Dado um mesmo número de refeições, variações no cardápio podem exigir maior espaço físico, porque para a manipulação de alimentos diferentes, mesmo que em volumes iguais, haverá separação dos setores e equipamentos usados.⁴

Alternativa C: CORRETA. O custo das refeições está relacionado com cobertura das despesas ou gastos necessários para a produção das refeições, portanto, não tem relação direta com o dimensionamento da área de uma UAN.⁴

Alternativa D: INCORRETA. O sistema escolhido para servir as refeições tem forte influência no dimensionamento da área de distribuição propriamente dita e na área de porcionamento e/ou montagem. O dimensionamento específico desse setor é realizado com base no tipo e na quantidade de equipamentos de distribuição que irão compor o setor (balcões, esteiras etc.), considerando ainda os espaços necessários para circulação tanto de cliente quanto de funcionários da UAN.⁴

08 (FUNDEP – PREFEITURA MUNICIPAL DE CATAS ALTAS – 2019) Na fase do planejamento físico da Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), são cuidados que devem ser observados em relação aos ruídos, exceto:

- (A) Materiais acústicos e isolantes devem ser empregados em teto e paredes.
- (B) As paredes, quando paralelas, não devem ficar a mais de 17 m de distância, a fim de evitar eco.
- (C) Os projetos não devem ser circulares ou triangulares.
- (D) Os equipamentos devem ser instalados nos cantos ou junto às paredes.

GRAU DE DIFICULDADE

Alternativa A: INCORRETA. Materiais como alvenaria de tijolo maciço, chapas ocas de gesso, compensado de madeira, entre outros, são exemplos de materiais que podem ser utilizados como isolantes acústicos nas UAN.⁴

Alternativa B: INCORRETA. Paredes muito distantes são propícias para produção de ruído.⁴

Alternativa C: INCORRETA. Essas configurações geométricas ocasionam maior concentração de ruídos, por isso, o formato circular não deve ser utilizado e o triangular evitado com equipamentos distribuídos nos vértices.⁴

Alternativa D: CORRETA. A alternativa representa a exceção, solicitada na questão, pois se sabe que dispor os equipamentos nos cantos ou junto às paredes é altamente favorável para a produção de ruídos, logo, isso não deve ser feito.⁴

09 (FUNDEP – PREFEITURA MUNICIPAL DE CATAS ALTAS – 2019) Alguns aspectos do planejamento físico das Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) refletem-se diretamente em suas condições higiênicas. A iluminação adequada nessas unida-

guras do ambiente, quer instruindo e conscientizando os trabalhadores sobre as práticas preventivas. Em relação à segurança e saúde no trabalho, é correto afirmar:

- (A) Cabe ao empregador responsabilizar-se pela guarda e conservação de Equipamentos de Proteção Individual (EPI) dos empregados.
- (B) A área administrativa possui apenas riscos ergonômicos.
- (C) O ruído é um risco físico que pode estar existente na área de devolução de utensílios, cocção, confeitaria e de higienização de panelas.
- (D) São estabelecidos parâmetros de iluminação para as áreas de pré-preparo e cocção, ficando a critério do empregador a iluminação das demais áreas.
- (E) Na área de estoque, não há risco, visto que não há produção de alimentos.

GRAU DE DIFICULDADE

Alternativa A: INCORRETA. Segundo a Norma Regulamentadora nº 06 – NR6, essas obrigações são do empregado e não do empregador.²⁹

Alternativa B: INCORRETA. Os riscos ocupacionais estão presentes em todos os setores da UAN, no entanto, esses riscos se apresentam com intensidade diferente entre os setores.³⁰

Alternativa C: CORRETA. Em virtude das atividades desenvolvidas nos setores apresentados na alternativa, percebe-se que são locais em que há alta produção de ruído, sobretudo causado pelo atrito dos utensílios metálicos e os equipamentos utilizados nos setores.³⁰

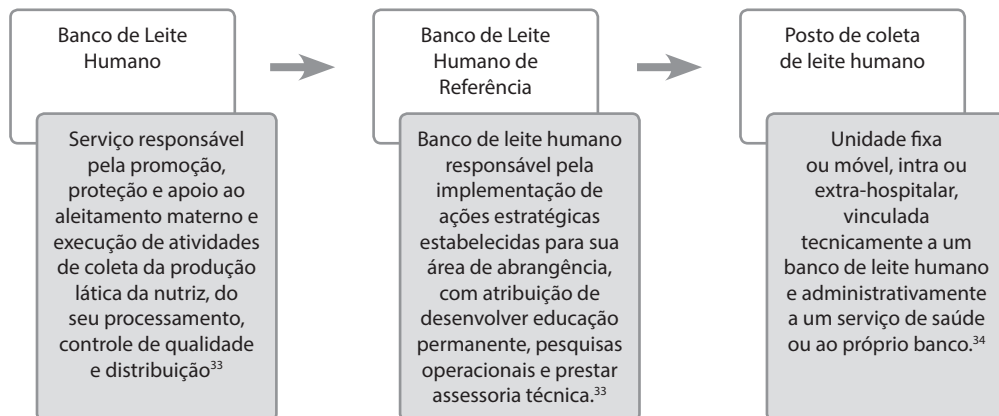
Alternativa D: INCORRETA. A NR nº 17 dispõe que em todos os locais de trabalho deve haver iluminação adequada, natural ou artificial, geral ou suplementar, apropriada à natureza da atividade. Assim, a iluminação deve ser projetada e instalada de forma a evitar ofuscamento, reflexos incômodos, sombras e contrastes excessivos. Portanto, não fica a critério do empregador a iluminação das áreas. Além disso, em UAN há parâmetros de iluminação para os setores de preparo, cocção, higienização, distribuição, estoque e vestiários.^{31,32}

Alternativa E: INCORRETA. A alternativa está incorreta porque se observa principalmente a presença do risco de acidentes e ergonômico no estoque. O primeiro pode ocorrer quando o trabalhador sobe em escada para organizar/manipular fardos de alimentos, por exemplo. O segundo é passível de ocorrência no momento de transporte dos gêneros alimentícios para o setor durante o recebimento ou, ainda, na organização do setor ou na realização do inventário, em que é necessário manuseio dos gêneros.³⁰

RESUMO PRÁTICO

1. BANCO DE LEITE HUMANO (BLH)

Definições importantes:



Competem ao posto de coleta de leite humano:³⁴

- ✓ Desenvolvimento de ações de promoção, proteção e apoio ao aleitamento materno;
- ✓ Prestar assistência à gestante (prepará-la para a amamentação; elaborar medidas de prevenção de doenças e outros fatores que impeçam a amamentação ou a doação de leite humano ordenhado), puérpera (autocuidado com a mama puerperal), nutriz (cuidados ao amamentar; ordenhar, coletar e armazenar o leite ordenhado no domicílio; cuidados na utilização do leite humano ordenhado cru e do leite humano ordenhado pasteurizado) e lactente (pega, posição e sucção) na prática do aleitamento materno;
- ✓ Executar as operações de controle clínico da doadora;
- ✓ Coletar, armazenar e repassar o leite humano ordenhado para o banco de leite humano;
- ✓ Registrar as etapas e os dados do processo, garantindo a rastreabilidade do produto;
- ✓ Manter um sistema de informação que assegure os registros – relacionados às doadoras e aos produtos – disponíveis às autoridades competentes, guardando sigilo e privacidade;
- ✓ Estabelecer ações que permitam a rastreabilidade do leite humano ordenhado.

Outras competências do banco de leite humano:³⁴

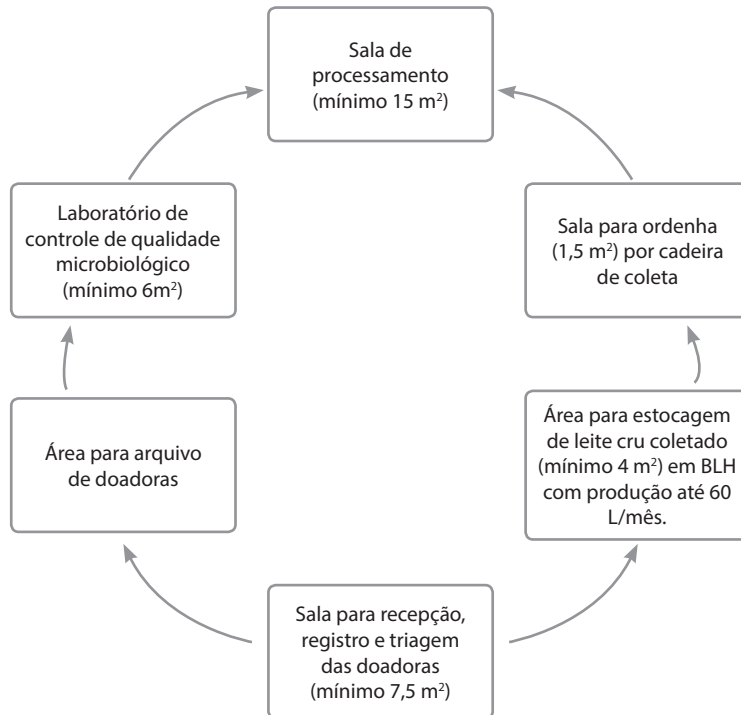
- ✓ Processar e distribuir o leite pasteurizado;
- ✓ Responder tecnicamente pelo processamento e controle de qualidade do leite humano ordenhado procedente do Posto de Coleta de Leite Humano (PCLH) a ele vinculado;
- ✓ Realizar o controle de qualidade dos produtos e processos sob sua responsabilidade.

Na prestação de serviços de BLH e posto de coleta, é indispensável a correlação entre os ambientes e suas funções, com a definição da infraestrutura física necessária ao desenvolvimento das atividades e de todas as etapas de funcionamento a que se destinam.³⁴

O banco de leite humano e o posto de coleta de leite humano devem obedecer a:³³

- ✓ Leiaute com fluxo unidirecional de pessoas e produtos;
- ✓ Evitar o cruzamento de fluxos;
- ✓ Facilitar a higienização para não comprometer a qualidade do leite processado.

O BLH deve dispor dos seguintes ambientes:³⁴



Materiais de acabamento para:³⁴

Material	Definição
Rodapé	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A junção entre o rodapé e o piso deve permitir a completa limpeza do canto formado; ✓ A união do rodapé com a parede deve estar alinhada, evitando-se o tradicional ressalto do rodapé, que permite o acúmulo de pó; ✓ Rodapés com arredondamento acentuado são de difícil execução e, ao contrário do que se acredita, não facilitam o processo de limpeza do local.
Teto	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Em ambientes críticos deve ser contínuo, sendo proibido o uso de forros falsos removíveis, por serem de limpeza difícil; ✓ Nos demais ambientes, pode-se utilizar o forro removível, inclusive por razões ligadas à manutenção; ✓ Resistentes aos processos de limpeza e desinfecção.
Ralos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Todos os ralos precisam ter sifões e tampa com fechamento escamoteável; ✓ Adoção de telas milimétricas nas aberturas das janelas, instalação de borrachas de vedação na parte inferior das portas; ✓ Implementação de programa de controle de pragas.
Instalações elétricas e iluminação	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A iluminação deve ser distribuída uniformemente pelo ambiente, evitando ofuscamento, sombra, reflexos e contrastes excessivos, além de incidir numa direção que não prejudique os movimentos nem a visão das pessoas que ali trabalham; ✓ Uso de películas protetoras nos vidros ou <i>brises soleils</i> de fachada pode ser adotado; ✓ Instalações elétricas de equipamentos associados à operação e/ou controle de sistemas de climatização devem ser projetadas, executadas, testadas e mantidas em conformidade com as normas NBR/ABNT 5410, NBR/ABNT 13534 e RDC/Anvisa nº 50/2002; ✓ As instalações elétricas precisam ser embutidas ou protegidas por material resistente a impactos, à lavagem e ao uso de saneantes; ✓ É necessário instalar vários pontos de força, distribuídos ao longo da bancada, em quantidade suficiente para a alimentação elétrica dos diversos equipamentos, não sendo admitida a utilização de um mesmo ponto para alimentar mais de um aparelho, por meio de extensões, tomadas múltiplas ou benjamins.
Sistemas de climatização	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Possuir ventilação natural ou forçada para proporcionar conforto e proteção aos profissionais e usuários; ✓ O sistema de climatização para os serviços tem de ser projetado, executado, testado e mantido conforme as recomendações das normas NBR/ABNT 6401, NBR/ABNT 7256 e RDC/Anvisa nº 50/2002; ✓ Ar condicionado de janela e <i>mini-splits</i> somente podem ser instalados no BLH e no PCLH acompanhados por um sistema de ventilação e/ou exaustão complementar, para garantir a renovação de ar exterior necessária nesses ambientes; ✓ Parâmetros de climatização para as salas de processamento e de ordenha do BLH e do PCLH: Temperatura: 21°C-24°C; Umidade relativa do ar: 40%-60%; Vazão mínima de ar total: 18 (m³/h)/m²; Vazão mínima de ar exterior: 6 (m³/h)/m²; Filtro no insuflamento: classe G3, no mínimo.
Instalações hidrossanitárias	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Os serviços devem ser abastecidos com água potável fornecida pela rede pública ou possuir abastecimento próprio (com registro da nascente, de acordo com a Portaria GM/MS nº 518/2004, suficiente em volume ou pressão e sistema de cloração).

2. ESTRUTURA FÍSICO FUNCIONAL DE UNIDADES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (UAN)

O planejamento físico-funcional das Unidades de Alimentação e Nutrição tem como objetivo principal garantir instalações adequadas e funcionais, assegurando a operacionalização dentro das mais rígidas normas técnicas e de higiene, e também

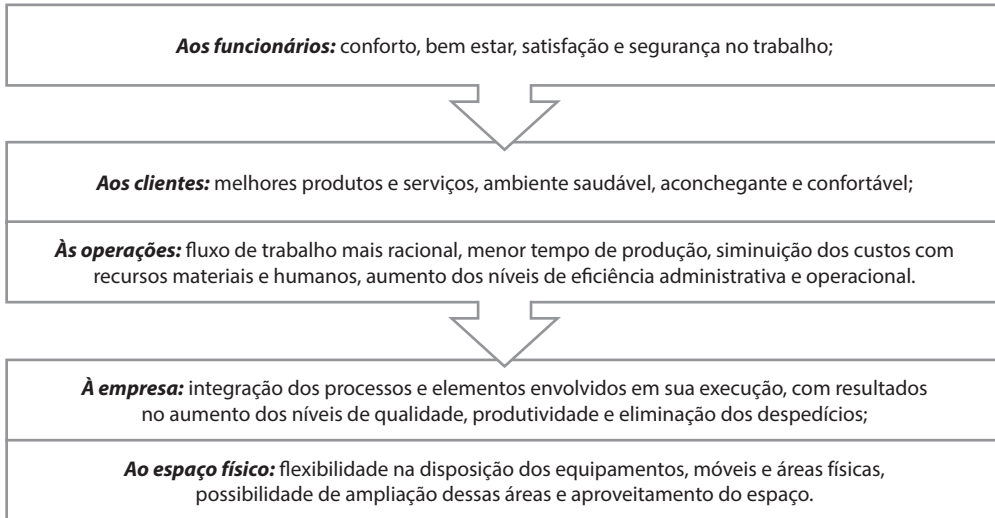
garantir uma boa qualidade da produção do serviço prestado aos seus usuários.^{35,19}

Pontos negativos de operacionalização:

- ✓ Equipamentos ociosos ou mal localizados;
- ✓ Ocorrência de filas, por falhas no dimensionamento e localização dos pontos de distribuição;
- ✓ Deficiência no sistema de ventilação;

- ✓ Aumento de custo;
- ✓ Interrupções no fluxo de operações;
- ✓ Cruzamento desnecessário de gêneros e funcionários;
- ✓ Má utilização dos equipamentos;
- ✓ Limitação no planejamento de cardápios por falta de equipamentos adequados; dentre outros.

Benefícios de um layout funcional:¹⁹



Como fazer um projeto de planejamento físico em unidade de alimentação e nutrição:^{19,31}

Item	Definição
Estudo preliminar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Levantamento da área disponível, infraestrutura disponível, iluminação, ventilação, rede de abastecimento de água tratada e esgoto, energia elétrica; ✓ Público alvo, quantidade estimada de refeições a ser servida, verba disponível para a obra, tipo de serviço ou de distribuição; ✓ Definição dos fluxos e equipamentos necessários; dentre outros.
Dimensionamento do sistema	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Setorização dos centros de trabalho com cálculos da área e equipamentos com suas respectivas capacidades para atender a demanda.
Seleção de equipamentos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Quantidade de equipamentos a serem adquiridos; ✓ Qualidade dos equipamentos; ✓ Especificação técnica dos mesmos.
Elaboração da planta técnica	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pontos de água (quente e fria); ✓ Eletricidade; ✓ Gás; ✓ Vapor; ✓ Esgoto; ✓ Casa de compressores; ✓ Sistema de exaustão; ✓ Casa de gás.
Memorial descritivo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aqui deve estabelecer as definições/especificações, quantidade, modelos, capacidade e outros tantos pontos referente aos equipamentos, móveis e utensílios para adequado funcionamento do serviço.