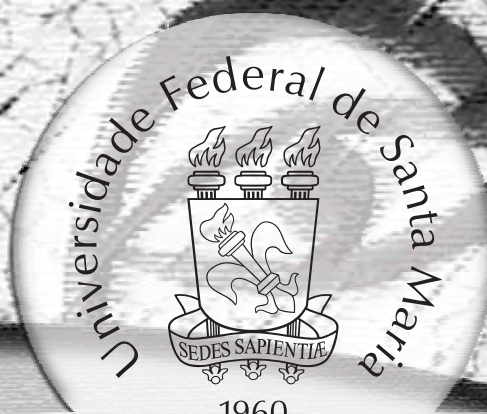




1960

CONCURSO PÚBLICO 2012

Universidade Federal de Santa Maria

NUTRICIONISTA

NOME:

Nº INSC.:

UFSM

PRRH
Pró-Reitoria de Recursos Humanos

COPERVES
UFSM

Marque a alternativa correta em relação à absorção de lipídios no organismo humano.

- ☐ (A) Todos os lipídios da dieta são absorvidos da mucosa intestinal para o sistema linfático, atravessando o sistema venoso.
- ☐ (B) Todos os lipídios são transportados para a linfa através do sistema porta.
- ☐ (C) Todos os ácidos graxos de cadeia média são absorvidos diretamente para a circulação portal.
- ☐ (D) Todos os lipídios são conduzidos pelo sangue venoso para o ducto torácico, deste para o fígado ou removidos do sangue na forma de fosfolipídios.
- ☐ (E) A absorção dos lipídios é sódio-dependente por meio do transporte ativo.

Assinale a questão que apresenta a sequência da digestão das proteínas:

- ☐ (A) pepsinogênio inativo é convertido em enzima em meio alcalino, iniciando o fracionamento enzimático das proteínas no estômago.
- ☐ (B) pepsinogênio inativo é convertido em meio ácido em pepsina, iniciando o fracionamento enzimático das proteínas no estômago.
- ☐ (C) pepsina inativa é convertida em pepsinogênio em meio ácido, iniciando o fracionamento enzimático das proteínas no estômago.
- ☐ (D) pepsina ativa é convertida em pepsinogênio em meio ácido, iniciando o fracionamento enzimático dos aminoácidos no duodeno.
- ☐ (E) pepsinogênio inativo é convertido em lipase em meio ácido, iniciando o fracionamento enzimático dos aminoácidos aromáticos no duodeno.

A taxa de absorção do cálcio dietético pode aumentar na presença de

- ☐ (A) ácido retinoico.
- ☐ (B) ácido pantotênico.
- ☐ (C) ácido fólico.
- ☐ (D) ácido ascórbico.
- ☐ (E) ácido acético.

Relacione a coluna da esquerda (nutriente) com a da direita (alimento-fonte e sua propriedade funcional).

(A) Licopeno
(B) Probiótico
(C) Sulfeto de dialina
(D) Lignanas
(E) Flavonoides
(F) Fibras

() tomate - proteção contra tumores do pulmão.
() uva - antioxidante.
() iogurte - reduz bactérias patogênicas.
() alho - função hipotensora.
() leguminosas - redução do colesterol.

Marque a sequência correta.

- ☐ (A) C - D - E - B - A.
- ☐ (B) A - E - B - C - D.
- ☐ (C) D - A - B - C - F.
- ☐ (D) A - E - B - D - C.
- ☐ (E) E - D - C - B - F.

Marque a alternativa correta com relação às diferentes técnicas de preparo e/ou conservação de alimentos.

- ☐ (A) De modo geral, o melhor aproveitamento dos nutrientes das frutas se dá se consumidas cozidas.
- ☐ (B) Para verduras e legumes deve-se dar preferência à cocção rápida sob alta temperatura.
- ☐ (C) A digestibilidade dos cereais é afetada pelo método de cocção empregado, mas não há interferência do grau de fracionamento.
- ☐ (D) Quando as carnes forem assadas, deve-se retirar a gordura para impedir a perda de suco.
- ☐ (E) Os queijos brancos geralmente devem ser armazenados sob refrigeração, com exceção do queijo camembert e o roquefort e daqueles de massa mais dura e seca.

O Indicador de Conversão (IC) e o Indicador de Reidratação (IR) são utilizados em técnica dietética. Indique (V) para as afirmativas verdadeiras e (F) para as falsas.

- ☐ () Calcula-se o IC dividindo-se o peso do alimento após o processamento pela soma de todos os ingredientes em seu estado inicial.
- ☐ () O IC pode se modificar de acordo com o tipo de calor ao qual o alimento é submetido, independentemente do equipamento utilizado para sua cocção.
- ☐ () O IR determina o volume que cereais, leguminosas e alimentos deixados de molho podem aumentar.
- ☐ () No caso de 83g de proteína texturizada de soja deixados de molho em 200mL de água, verificou-se que seu peso final é de 250g. Nesse exemplo o IR é 3,01.

A sequência correta é

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

Relacione a 2ª coluna de acordo com a 1ª, com relação aos métodos de avaliação nutricional:

1. Prega cutânea
2. IMC
3. Bioimpedância elétrica
4. Circunferência do braço
5. Extensão dos braços

- ☐ () Permite a avaliação dos percentuais de gordura, massa magra e água corporal.
- ☐ () Possibilita a avaliação e acompanhamento da reserva de gordura corporal.
- ☐ () Representa o somatório do tecido ósseo, muscular e gorduroso.
- ☐ () Utiliza-se para determinar o peso ideal ou desejável.

A sequência correta é

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

Acerca dos indicadores bioquímicos, marque a alternativa correta.

- ☐ (A) A albumina é o marcador mais utilizado para desnutrição proteico-calórica, pois permite a detecção mais rápida da desnutrição quando comparada à proteína transportadora de retinol.
- ☐ (B) A contagem total de linfócitos, apesar de avaliar o sistema imunológico, também é um indicador do estado nutricional que deve ser utilizado especialmente para avaliar pacientes cirróticos.
- ☐ (C) A ferritina, por ser a proteína responsável pelo transporte de ferro, é um bom indicador de desnutrição.
- ☐ (D) O Índice Creatinina-Altura é um método prático para a avaliação da perda de volume muscular, já que relaciona a altura com o valor da creatinina sérica.
- ☐ (E) O balanço nitrogenado avalia a excreção urinária de nitrogênio e é um bom parâmetro para avaliar a reposição proteica de indivíduos que estão sob terapia nutricional.

Os inquéritos alimentares possibilitam avaliar o consumo alimentar dos indivíduos. Sobre eles indique (V) para as afirmativas verdadeiras e (F) para as falsas.

- () A história alimentar é um método simples e rápido para descrever a dieta habitual capaz de eliminar as variações do dia a dia.
- () O recordatório de 24h é um instrumento prático que pode ser utilizado pelo paciente ou profissional, mas que não possibilita o cálculo do valor calórico total da dieta.
- () O questionário de frequência alimentar é útil na investigação da dieta de populações e possibilita investigar a relação entre doenças e grupos alimentares específicos.
- () O recordatório de 24h permite o levantamento adequado de informações, mas apresenta limitações, pois depende da memória e da cooperação do entrevistado.

A sequência correta é

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

Sobre a Avaliação Subjetiva Global (ASG), pode-se afirmar:

I - Baseia-se na história clínica e na avaliação física.

II - É um método de avaliação nutricional utilizado apenas para pacientes hospitalizados.

III - O exame físico se constitui na aferição de peso, estatura e circunferência abdominal.

IV - A massa muscular, a gordura subcutânea e o edema devem ser avaliados a partir da análise de diferentes regiões do corpo.

Estão corretas

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

Marque a proposição correta referente ao Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN).

- (A) Utiliza a avaliação bioquímica como parâmetro principal para realizar o diagnóstico do estado nutricional da população.
- (B) Tem como objetivo fundamental a prevenção e o tratamento dos desvios nutricionais.
- (C) É uma ferramenta política para auxiliar no controle social.
- (D) O SISVAN tem como objetivo exclusivo transformar os dados do Programa da Saúde da Família em informações para realizar o diagnóstico da situação alimentar e nutricional.
- (E) Os idosos são classificados de acordo com os pontos de corte de índice de massa corporal da Organização Mundial da Saúde.

Marque a afirmativa correta com relação à ingestão deficiente de alimentos-fonte de ácido fólico:

- (A) na alimentação de adultos pode causar o aumento de ureia no plasma, ocasionando o processo de esclerose.
- (B) na alimentação de adultos pode causar o aumento de homocisteína, ocasionando o processo de aterosclerose.
- (C) na alimentação infantil pode causar defeitos do tubo neural na vida adulta.
- (D) na alimentação do adulto predispõe à anemia falciforme.
- (E) na alimentação do adulto oportuniza a anemia ferropriva.

Relativamente à quantidade diária de carboidratos, lipídios e proteínas para o adulto jovem, o percentual de macronutrientes deve ser determinado considerando-se

- ☐ (A) idade e peso teórico.
- ☐ (B) a relação de gramas de nutrientes por quilogramas de peso/dia.
- ☐ (C) o peso atual e a estatura.
- ☐ (D) o peso ideal e a atividade física praticada.
- ☐ (E) o requerimento energético total.

Preencha corretamente as lacunas.

O ácido graxo _____, também denominado _____ é classificado como poli-insaturado, sendo essencial ao organismo, e a sua falta está associada a(à) _____.

A sequência correta é

- ☐ (A) araquidônio – ômega 6 – dermatites.
- ☐ (B) linolênico – ômega 9 – pelagra.
- ☐ (C) linoleico – ômega 6 – dermatites.
- ☐ (D) butírico – ômega 3 – dermatites.
- ☐ (E) palmítico – ômega 3 – pelagra.

Marque a resposta correta com relação à recomendação diária do uso de sal e sódio, respectivamente, no Brasil:

- ☐ (A) É de 5g e 1,7g.
- ☐ (B) É de 6g e 1,5g.
- ☐ (C) É de 5g e 2,4g.
- ☐ (D) É de 400mg e 5g.
- ☐ (E) É de 2400mg e 5g.

Estudos comprovam que, para o recém-nascido amamentado exclusivamente com o leite materno até os seis meses de idade, é reduzida a possibilidade de contrair várias enfermidades, EXCETO

- ☐ (A) diarreia.
- ☐ (B) obesidade.
- ☐ (C) otite média.
- ☐ (D) erros inatos do metabolismo.
- ☐ (E) enterocolite necrosante.

A gestação na adolescência, com idade igual ou inferior a 15 anos ou idade ginecológica inferior a dois anos, requer atenção individualizada. A necessidade energética recomendada para a gestante adolescente é obtida pelo seguinte cálculo:

- ☐ (A) 10 a 15 Kcal/Kg de peso inicial/dia.
- ☐ (B) 38 a 50 Kcal/Kg de peso ideal/dia.
- ☐ (C) 25 a 30 Kcal/Kg de peso/dia de acordo com a idade gestacional, somado ao adicional de 500 Kcal.
- ☐ (D) 25 a 30 Kcal/Kg do peso desejado/dia, somado ao adicional de 285 Kcal para as adolescentes que mantiveram o nível de atividade física.
- ☐ (E) 25 a 30 Kcal multiplicado pela idade gestacional.

Durante a gestação ocorrem várias adaptações fisiológicas que afetam o sistema orgânico materno e as vias metabólicas. Entre os fatores que exercem maior força sobre essas alterações está a hemodiluição que resulta do(a):

- ☐ (A) redução do débito cardíaco, aumento da pressão arterial e aumento do volume sanguíneo.
- ☐ (B) aumento de 50% do débito cardíaco, redução da pressão arterial e aumento em 60% das hemácias em relação a 40% do plasma sanguíneo.
- ☐ (C) aumento do volume sanguíneo devido à expansão em 50% do volume plasmático, 20% do aumento de hemoglobina e, conseqüentemente, aumento do débito cardíaco.
- ☐ (D) aumento da pressão arterial, redução do volume sanguíneo, aumento da frequência cardíaca.
- ☐ (E) redução do volume sanguíneo, aumento das hemácias em relação ao plasma sanguíneo, aumento do débito cardíaco.

Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas, dando sentido ao texto que se refere aos fatores relacionados à contaminação, alteração e conservação de alimentos.

De modo geral, alimentos que possuem atividade aquosa menor do que _____ não apresentam crescimento microbiano. Já o pH ótimo para a maioria das bactérias é aquele acima de _____. A temperatura de cocção também possibilita o controle de micro-organismos, sendo recomendado que se alcance, no mínimo, _____ no centro geométrico do alimento. Por outro lado, baixas temperaturas preservam os alimentos, sendo considerada a temperatura ideal de refrigeração a de _____.

- ☐ (A) 0,60; 4,5; 70°C; 4°C
- ☐ (B) 0,85; 4; 65°C; 6°C
- ☐ (C) 0,85; 7; 65°C; 4°C
- ☐ (D) 0,60; 4; 70°C; 6°C
- ☐ (E) 0,60; 7; 70°C; 4°C

Sobre as Doenças Transmitidas por Alimentos (DTAs), indique a alternativa correta.

- ☐ (A) A contaminação capaz de originar DTA pode se dar ao longo de toda a cadeia alimentar.
- ☐ (B) O surto de DTA é identificado quando pelo menos dez pessoas apresentam doença similar após a ingestão de alimentos e/ou água de igual origem.
- ☐ (C) A identificação do agente etiológico só pode ser feita a partir da coleta de amostras dos alimentos suspeitos.
- ☐ (D) O uso de luvas pelos manipuladores é um método bastante eficaz na prevenção de DTAs.
- ☐ (E) Os sinais e sintomas das DTAs não dependem do agente etiológico.

Uma nutricionista em seu primeiro dia de trabalho em um restaurante comercial constata alguns procedimentos de controle higiênico-sanitário dos alimentos, descritos a seguir. Dentre eles, identifique o que está em conformidade com as boas práticas.

- ☐ (A) Quando a temperatura de cocção está abaixo de 50°C (cinquenta graus Celsius), o alimento deve permanecer sob cocção por 2 minutos.
- ☐ (B) A carne de frango descongelada não foi totalmente utilizada e será recongelada a -18°C (menos dezoito graus Celsius) para ser utilizada na próxima semana.
- ☐ (C) As lixeiras são mantidas abertas, para evitar a manipulação.
- ☐ (D) Após a preparação, os alimentos servidos quentes devem ser conservados à temperatura superior a 60°C (sessenta graus Celsius) por, no máximo, seis horas.
- ☐ (E) A carne de panela é descongelada rapidamente no sol, protegida de pragas e insetos por filme de PVC.

O Sistema de Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controle (APPCC) garante a segurança dos alimentos. Sobre ele, marque a alternativa correta.

- ☐ (A) É um sistema de risco zero, já que objetiva ações preventivas de controle de perigos.
- ☐ (B) Como é um sistema que considera todas as etapas do processo produtivo, permite a cessão de outras ferramentas como os procedimentos operacionais padronizados.
- ☐ (C) Utiliza como base os preceitos das boas práticas, já que elas definem as ações corretivas dos pontos críticos, para controle dos perigos e pontos de controle.
- ☐ (D) Como tem o objetivo primário de controlar as etapas que estão associadas intimamente ao consumidor, não é utilizado no setor primário.
- ☐ (E) Cada etapa da manipulação de alimentos possui um tipo de perigo específico e, por sua vez, um critério que se relaciona exclusivamente ao processo empregado.

Relacione a coluna da esquerda (representante das abordagens administrativas) com a da direita, que destaca algumas características que as definem:

1. Fayol

2. Ford

3. Mayo

4. Taylor

5. Weber

() A produtividade de um serviço de alimentação é mais influenciada pelas normas informais do grupo.

() As funções dos profissionais são definidas de acordo com a especialização dos mesmos.

() As diferentes funções (produção, compras, etc.) de um restaurante determinam a divisão dos departamentos e a designação dos gerentes.

() O layout da cozinha e do processo de produção é definido de modo a propiciar um fluxo de produção racional.

A sequência correta é

☐ (A) 3 - 4 - 1 - 2.

☐ (B) 2 - 5 - 3 - 4.

☐ (C) 3 - 1 - 4 - 5.

☐ (D) 4 - 3 - 2 - 1.

☐ (E) 1 - 5 - 3 - 2.

Marque a alternativa correta sobre os cuidados a serem tomados no planejamento físico e funcional de unidades de alimentação e nutrição.

- ☐ (A) A higienização é a única área a ser separada das demais por barreira física, já que representa grande risco de contaminação cruzada.
- ☐ (B) A área de expedição não deve ter ligação direta com a distribuição, a fim de se evitar a contaminação dos alimentos.
- ☐ (C) A área de aprovisionamento é composta por área para recebimento e estocagem, sendo que dentre os itens básicos podem-se citar: balanças, refrigeradores e prateleiras a no mínimo 20cm.
- ☐ (D) Na área de pré-preparo, o sol, ao incidir sobre bancadas e alimentos, ajuda na visualização durante a seleção de alimentos (cereais e limpeza de vegetais).
- ☐ (E) Os ralos são proibidos na área do estoque à temperatura ambiente e também nas câmaras frias.

Quanto às especificações dos recursos humanos em unidades de alimentação e nutrição, assinale (V) para as afirmativas verdadeiras e (F) para as falsas.

- () O acidente de trabalho deve ser comunicado à empresa imediatamente, quando possível pelo acidentado. A comunicação de acidente de trabalho deve ser emitida pela empresa em até 24 horas úteis após o evento.
- () Devem-se realizar capacitações após o diagnóstico da situação e da elaboração de um projeto de treinamento.
- () Com o objetivo de reduzir os ruídos, recomenda-se que os equipamentos sejam instalados nos cantos ou junto às paredes.
- () A única forma de dimensionar recursos humanos em unidades hospitalares é pelo cálculo do número de empregados em proporção ao número de leitos.

A sequência correta é

☐ (A) V - F - V - V.

☐ (C) F - F - V - V.

☐ (E) F - V - V - F.

☐ (B) V - V - F - F.

☐ (D) V - F - F - V.

A gestão de custos deve considerar todos os processos nas unidades de alimentação e nutrição. Sobre os custos, marque a alternativa correta.

☐ (A) Do ponto de vista contábil, os insumos alimentares são considerados custos indiretos.

☐ (B) Em geral, quanto maior a diversificação de pratos que compõem o cardápio, menor o custo de produção, já que a quantidade produzida de cada prato diminui.

☐ (C) A depreciação de equipamentos deve ser contabilizada, considerando-se o tempo de vida do equipamento.

☐ (D) De modo geral, a aquisição de equipamentos aumenta os custos de mão de obra, já que gera a necessidade de contratação de mais profissionais para operar os equipamentos.

☐ (E) O custo das sobras não necessita ser controlado, já que todas as sobras devem ser desprezadas.

Quanto às especificidades físicas e funcionais dos lactários, assinale (V) para as afirmativas verdadeiras e (F) para as falsas.

☐ () Os ralos no interior das salas de preparo devem ser sifonados, de maneira a evitar a entrada de pragas e vetores.

☐ () A ventilação do lactário deve ser exclusiva, para impedir a entrada de ar contaminado.

☐ () Recomenda-se que antes da lavagem as mamadeiras devam macerar à temperatura de 42°C.

☐ () Após o preparo, as fórmulas devem ser imediatamente distribuídas.

A sequência correta é

☐ (A) F - V - V - F.

☐ (C) F - F - V - V.

☐ (E) V - F - V - V.

☐ (B) V - V - F - F.

☐ (D) F - V - F - V.

É correto afirmar sobre Nutrição Parenteral Total (NPT).

I - Meio de terapia nutricional pelo qual a solução parenteral é infundida por uma ostomia diretamente no estômago ou jejuno.

II - Meio de terapia nutricional pelo qual a solução parenteral é administrada por via intravenosa diretamente em uma veia central, em geral na veia cava superior.

III - Meio de terapia nutricional pelo qual a solução parenteral é infundida por meio de um acesso venoso periférico ou central.

Está(ão) corretas

☐ (A) apenas I.

☐ (C) apenas IV.

☐ (E) apenas II e IV.

☐ (B) apenas II.

☐ (D) apenas III.

Marque a alternativa que apresenta o caso que NÃO contraindica o aleitamento materno.

☐ (A) Mães infectadas pelo vírus HIV.

☐ (B) Crianças com galactosemia.

☐ (C) Mães com tuberculose ativa não tratável.

☐ (D) Mães com trauma mamilar.

☐ (E) Mães em terapia com isótopos radioativos.

É contraindicado o uso de aspartame na dieta para

- ☐ (A) obesidade.
- ☐ (B) alergia ao leite de vaca.
- ☐ (C) fenilcetonúria.
- ☐ (D) diabetes *mellitus* tipo I.
- ☐ (E) diabetes *mellitus* tipo II.

Assinale a alternativa que apresenta a característica comum entre *diabetes mellitus* tipo II e diabetes gestacional.

- ☐ (A) Dependência do uso de insulina.
- ☐ (B) Presença de anticorpos para células do pâncreas.
- ☐ (C) Resistência à insulina.
- ☐ (D) Tendência a baixo peso.
- ☐ (E) Ausência de história familiar da doença.

São considerados marcadores bioquímicos de síndrome metabólica:

- ☐ (A) hipertrigliceridemia e colesterolemia.
- ☐ (B) excesso de gordura no quadril, proteína C reativa acima de 3mg/dL, concentração plasmática de HDL superior a 40mg/dL, excesso de peso.
- ☐ (C) hipoalbuminemia, anemia, hiperlipidemia mista, excesso de peso.
- ☐ (D) infarto agudo do miocárdio, clearance de creatinina maior que 60 mL/min, dislipidemias e hipertensão arterial sistêmica.
- ☐ (E) razão entre cintura/quadril maior que 0,85 para homens e menor que 0,75 para mulheres; insuficiência renal crônica, hiperlipidemia mista.

Na avaliação bioquímica do estado nutricional do idoso são empregados exames bioquímicos indicadores de problemas nutricionais. Quanto à albumina sérica e a perda excessiva de peso, é correto dizer:

- ☐ (A) Não existe correlação entre a albumina sérica e a perda excessiva de peso no idoso, porque a albumina sérica somente está alterada nos casos de ascite, resultando em aumento excessivo de peso.
- ☐ (B) Existe correlação entre albumina e perda excessiva de peso, pois a redução da albumina sérica está correlacionada à desnutrição e à perda da massa muscular.
- ☐ (C) Não existe correlação entre a redução da albumina e a perda excessiva de peso, pois a albumina sérica está diminuída mediante doenças inflamatórias.
- ☐ (D) Não existe correlação entre a albumina e a perda excessiva de peso nos idosos, porque a albumina sérica está relacionada somente com a redução da resposta imunológica.
- ☐ (E) Existe correlação entre albumina e perda excessiva de peso, pois a redução da albumina sérica está correlacionada à desidratação, e a hiperalbuminemia pode ser resultante da perda da massa muscular.

Pode-se afirmar que:

I - O índice glicêmico é a classificação utilizada para quantificar a resposta glicêmica dos alimentos que contenham carboidrato, após o indivíduo permanecer 12 horas em jejum.

II - O índice glicêmico dos alimentos é calculado a partir da resposta glicêmica pós-prandial, após a ingestão de determinada quantidade de carboidrato do alimento, em comparação com um alimento padrão (glicose ou pão branco).

III - O índice glicêmico dos alimentos não leva em consideração a quantidade de alimento consumida na refeição.

IV - A cenoura tem um alto índice glicêmico, mas uma baixa carga glicêmica.

Estão corretas

- ☐ (A) apenas I e II. ☐ (C) apenas III e IV. ☐ (E) apenas II, III e IV.
☐ (B) apenas I e III. ☐ (D) apenas II e IV.

UFSM 35

Na fase não dialítica da insuficiência renal crônica, é correto afirmar que a recomendação proteica diária deve ser prescrita da seguinte forma:

- ☐ (A) conforme aumenta a taxa de filtração glomerular renal, deve-se aumentar a prescrição de proteína para prevenir a desnutrição.
☐ (B) conforme aumenta a taxa de filtração glomerular renal, deve-se reduzir a prescrição de proteína de baixo valor biológico.
☐ (C) o aumento da proteinúria e o controle glicêmico inadequado exigem uma dieta hipoproteica com, no máximo, 0,3g/Kg/dia.
☐ (D) conforme reduz a taxa de filtração glomerular renal, deve-se reduzir a prescrição de proteína.
☐ (E) quando a taxa de filtração glomerular renal for inferior a 25 mL/min, aumenta-se a prescrição de proteína para 1,6g/Kg/dia.

UFSM 36

Fórmulas enterais com grande quantidade de nutrientes hidrolisados, indicadas para pacientes com redução da capacidade absorptiva, apresentam maior

- ☐ (A) densidade.
☐ (B) pH.
☐ (C) osmolalidade.
☐ (D) teor de fibras.
☐ (E) quantidade de maltodextrina.

UFSM 37

Quanto ao gasto energético no esporte, marque a alternativa correta.

- ☐ (A) O gasto energético de uma atividade física cessa no momento em que o exercício termina.
☐ (B) Em geral, indivíduos com maior quantidade de gordura corporal têm maior demanda energética de manutenção.
☐ (C) No método fatorial de estimativa das necessidades de energia, podem-se utilizar os Múltiplos do Metabolismo Basal ou METs, multiplicando-se o gasto energético total pelo metabolismo basal do indivíduo.
☐ (D) Pode-se afirmar que apenas em atletas o gasto energético das atividades físicas é proporcional à massa corporal.
☐ (E) Existem quatro vias de fornecimento de energia durante o exercício as quais variam de acordo com a intensidade e duração da atividade física.

UFSM 38

Os indicadores bioquímicos ou fisiológicos sofrem variações de acordo com a atividade física. Sobre eles, marque a alternativa correta.

- ☐ (A) As alterações da pressão arterial durante o exercício físico são diretamente proporcionais à quantidade de massa muscular envolvida.
☐ (B) Em geral, nota-se diminuição da imunocompetência com o exercício moderado e aumento da imunocompetência no treinamento intenso.
☐ (C) No exercício físico exaustivo, os antioxidantes não são efetivos para minimizar o estresse oxidativo.
☐ (D) A concentração de insulina no sangue, em geral, aumenta durante a atividade física.
☐ (E) No exercício isométrico há um aumento maior do débito cardíaco do que no exercício isotônico.

Assinale a alternativa que preenche corretamente as lacunas, dando sentido ao texto que se refere à nutrição nos diferentes momentos da atividade física.

A dieta antes do exercício restaura os níveis hepáticos de _____. A dieta antes do exercício deve dar preferência a alimentos com _____ índice glicêmico. Durante o exercício, recomenda-se o consumo de _____ de carboidratos por hora. Após o exercício físico, o reabastecimento de glicogênio é eficaz depois do consumo de uma quantidade _____ de carboidrato.

- ☐ (A) insulina – alto – 60g – pequena
- ☐ (B) glicogênio – baixo – 75g – efetiva
- ☐ (C) glicogênio – alto – 75g – efetiva
- ☐ (D) glicogênio – baixo – 60g – efetiva
- ☐ (E) insulina – baixo – 75g – pequena

Marque a alternativa correta com relação aos recursos ergogênicos.

- ☐ (A) A grande maioria dos estudos concluíram que a suplementação oral com creatina tem efeito ergogênico na resistência.
- ☐ (B) A cafeína, na maioria dos estudos, tem efeito ergogênico nos exercícios de resistência.
- ☐ (C) O glicerol, por aumentar a ação da insulina e a captação de glicose e aminoácidos pelas células, poderia reduzir os níveis de gordura corporal.
- ☐ (D) O efeito ergonômico da cafeína pode ser verificado pelo consumo de, no mínimo, 15mg de café/kg de peso corporal.
- ☐ (E) O cromo, na maioria dos estudos, parece reduzir o estresse cardiovascular e, por isso, pode melhorar o desempenho físico.



CONCURSO PÚBLICO 2012

Universidade Federal de Santa Maria

GABARITO OFICIAL

Cargo: Nutricionista

NÚMERO DA QUESTÃO	ALTERNATIVA
01	C
02	B
03	D
04	B
05	E
06	A
07	C
08	E
09	B
10	D
11	C
12	B
13	E
14	C
15	A
16	D
17	B
18	C
19	E
20	A

NÚMERO DA QUESTÃO	ALTERNATIVA
21	D
22	C
23	A
24	E
25	B
26	C
27	A
28	B
29	D
30	C
31	C
32	A
33	B
34	E
35	D
36	C
37	E
38	A
39	D
40	B