



E-book
Revisão de Véspera

EBSERH – Saúde

Nutricionista



1



2



REVISÃO DE VÉSPERA EBSERH

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS: NUTRICIONISTA

3



CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS: NUTRICIONISTA

Prof^ª. Amanda Menon

4



APOSTAS FINAIS!

Profª. Amanda Menon

5



APOSTAS FINAIS EBSERH



Nutrientes

DCNT

SAN

Técnica Dietética

Características dos
alimentos

Estratégia
Saúde

DRIs

OBES

BIODISP

SISVAN

FIBRAS

DIGESTÃO

6

(FGV - TJMS - 2024) Quanto à classificação e às fontes alimentares dos **nutrientes**, é correto afirmar que:

- (A) os lipídios são moléculas inorgânicas formadas a partir de ácidos graxos e éster. São classificados como lipídios simples os fosfolipídeos, os ácidos graxos, os glicolipídios e os triglicerídeos;
- (B) as fibras alimentares são classificadas como carboidratos digeríveis e absorvíveis. As insolúveis são encontradas em verduras e grãos integrais, enquanto as solúveis estão presentes nas polpas das frutas;
- (C) na absorção e na regulação de lipídios sanguíneos, as fibras solúveis se ligam à bilirrubina e reduzem a absorção das gorduras e colesterol, enquanto as fibras insolúveis diminuem especificamente o colesterol HDL;
- (D) as vitaminas hidrossolúveis são armazenadas em quantidades significativas no organismo, o que diminui a necessidade de seu suprimento diário. São distribuídas nas fases aquosas e lipídicas da célula, sendo excretadas pelas fezes;
- (E) as proteínas de baixo valor biológico são encontradas em alimentos de origem vegetal, onde não há o aproveitamento completo do nitrogênio em função da ausência ou da quantidade limitada de alguns aminoácidos essenciais.

7

(FGV - Prefeitura de Caragatatuba/2024) O tratamento nutricional é fundamental para indivíduos com **doenças crônicas não transmissíveis**. Em relação a este tema, assinale a afirmativa correta.

- (A) A alimentação baseada em grãos refinados aumenta a sensibilidade à insulina, sendo recomendada para indivíduos diabéticos.
- (B) A dieta DASH, que enfatiza o consumo adequado de vegetais e frutas, carnes magras, grãos integrais, leite e derivados com baixo teor de gordura, assim como oleaginosas é indicada para equilibrar os níveis pressóricos.
- (C) A ingestão de bebidas adoçadas com açúcar e de alimentos ricos em ácidos graxos insaturados deve ser diminuída, sendo recomendado o consumo livre de sucos naturais da fruta para pacientes com diabetes mellitus tipo 2.
- (D) Alimentos ricos em ômega-3 (um ácido graxo saturado) devem ser evitados por indivíduos com hipertrigliceridemia e insuficiência cardíaca.
- (E) A ingestão alcoólica não interfere na pressão arterial ou na glicemia, uma vez que tais bebidas não contêm calorias ou carboidratos. Portanto, não precisam ser evitadas ou controladas.

8

Relação da SAN com os principais **distúrbios nutricionais** recorrentes no Brasil:



9

(FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) As Políticas Públicas de Alimentação e Nutrição são norteadoras de ações e programas governamentais que visem o bem estar da população assistida. Neste contexto, sobre as diretrizes para prevenção e controle de distúrbios nutricionais concernentes à **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**, assinale a afirmativa correta.

(A) Quanto à desnutrição, recomenda-se a vigilância do crescimento e atenção especial às crianças com baixo peso, porém não é recomendado o controle de doenças coexistentes e a vigilância dos irmãos ou contatos, como gestantes e nutrízes em risco nutricional.

(B) Quanto à anemia por carência de ferro recomenda-se exclusivamente o uso de ferro medicamentoso, distribuído gratuitamente pela Coordenação Geral das Políticas de Alimentação e Nutrição (CGPAN), instituída em 2020.

(C) Quanto aos distúrbios produzidos pela deficiência primária de iodo, recomenda-se iodação da água e de alimentos de origem vegetal, diminuindo a incidência de doenças inflamatórias intestinais e da tireoide.

(D) Quanto à Hipovitaminose A, recomenda-se a aplicação periódica e emergencial de megadoses de retinol nas áreas de risco; estímulo à produção e ao consumo de fontes alimentares desta vitamina ou seus precursores e, quando necessário, o enriquecimento de alguns alimentos.

(E) Quanto à obesidade e doenças crônicas não-transmissíveis, recomenda-se a promoção da saúde e controle dos desvios alimentares e nutricionais somente quando tais doenças aumentarem os riscos de morbidade e mortalidade na população economicamente ativa.

10

(FGV – SEE/MG – 2023) A técnica dietética baseia-se em ciências que estudam os processos tecnológicos impostos aos alimentos, preservando o seu valor nutricional e suas características sensoriais desejadas. Quanto aos conhecimentos inerentes à técnica dietética, assinale a afirmativa correta.

- a) Alimentos considerados como apurínicos são isentos de purinas, cujo produto final de seu metabolismo é a amônia. Embutidos e defumados são exemplos destes alimentos.
- b) A hidrólise ou inversão do açúcar é o rompimento da ligação glicosídica entre glicose e galactose por meio da água e da adição de enzimas, de bases ou pelo congelamento.
- c) O processo de refinamento dos óleos diminui o ponto de fumaça, gerando baixa qualidade quando estes óleos são usados em frituras entre 180°C a 190°C.
- d) A digestibilidade dos cereais é um critério fundamental a ser avaliado. Assim, grãos integrais possuem um baixo quociente de digestibilidade, pois possuem mais celulose em sua composição.

11

(FGV – Prefeitura de Abreu e Lima/PE – 2024) Quanto às **características** e ao valor nutritivo dos **alimentos**, leia as afirmativas a seguir e assinale V para a afirmativa verdadeira e F para a falsa.

() Peixes são animais aquáticos, que geralmente, quando frescos e magros apresentam alta digestibilidade pela falta ou baixo teor de tecido conjuntivo. Os de água salgada são ótimas fontes de iodo.

() Os grãos de cereais são alimentos energéticos que apresentam uma estrutura na qual são identificadas três partes distintas com valores nutritivos diferentes: pericarpo, endosperma e germe.

() As leguminosas possuem um aminoácido limitante, a lisina, e por isso há necessidade de combinar leguminosas com cereais, o que confere todos os aminoácidos essenciais. São pobres em compostos fenólicos, e apresentam ação antioxidante.

As afirmativas são, respectivamente,

- a) V-V-F
- b) F-V-V
- c) F-V-F
- d) F-F-V
- e) F-F-F

12

DRI - Ingestões Dietéticas de Referência



13

(FGV – Prefeitura de Abreu e Lima/PE – 2024) As *Dietary Reference Intakes* (DRI) são norteadoras da prescrição dietoterápica, nos âmbitos populacional e individual. Sobre tal contexto, analise as asserções a seguir:

I. O EAR (*Estimated Average Requirement*, Necessidade média estimada) é conceituado como o valor médio de ingestão diária de um nutriente, mas que ainda não existem evidências científicas suficientes para o estabelecimento de uma RDA (*Recommended Dietary Allowance*, Ingestão diária recomendada).

II. A ingestão de nutrientes acima dos valores de UL (*Tolerable Upper Intake Level*, Limite máximo de ingestão tolerável) garante boa tolerância biológica, favorecendo a saúde integral do indivíduo.

III. A ingestão habitual de um nutriente igual ou acima da RDA (estando inferior ao valor preconizado para UL) tem pequena probabilidade de estar inadequada.

Está correto o que se afirma em

- a) I, apenas. b) II, apenas. c) III, apenas. d) I e II, apenas. e) I, II e III.

14

(FGV - SES-MT - 2024) As recomendações nutricionais têm inúmeras funções para a saúde populacional, e, entre elas, a garantia de funcionamento dos tecidos e órgãos do organismo para as atividades diárias.

(A) As recomendações nutricionais atuais baseiam-se exclusivamente na taxa metabólica basal (TMB), que é a quantidade máxima de energia gasta em atividades físicas.

(B) EAR (Estimated Average Requirement ou necessidade média estimada) é obtida pela avaliação do consumo médio individual, e geralmente acrescida de três desvios-padrão.

(C) Dietary reference intakes (DRIs) baseia-se na população brasileira, de acordo com as diferentes faixas etárias, garantindo uma vantagem em sua utilização.

(D) Se a ingestão do nutriente estiver entre a EAR e a RDA (Recommended Dietary Allowance ou ingestão diária recomendada) existe risco de inadequação.

15

(FGV – Prefeitura de Abreu e Lima/PE – 2024) Frente ao aumento vertiginoso nos casos de obesidade e sobrepeso no Brasil, o Departamento de Nutrição da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO) publicou em 2022 um posicionamento sobre o tratamento nutricional das doenças supracitadas. Sobre tal documento, analise as asserções a seguir:

I. A partir do número crescente de investigações acerca das modificações no padrão da expressão gênica induzidas por alimentos, define-se que há evidência científica suficiente para a utilização de “painéis de exames genéticos” voltados ao tratamento ou prevenção da obesidade, portanto, sendo recomendado seu uso, especialmente na conduta nutricional.

II. Os ácidos graxos saturados (como esteárico, palmítico e oleico) de origem alimentar induzem inflamação na célula intestinal, aumentando a síntese de citocinas pró-inflamatórias. Isto favorece a diminuição da permeabilidade intestinal, promovendo a endotoxemia.

III. A dieta cetogênica não deve ser recomendada para o tratamento nutricional da obesidade, pois é muito radical, induzindo diminuição de massa magra, além de não promover alimentação balanceada, com equilíbrio entre os macro e micronutrientes e não favorecer aderência a hábitos alimentares saudáveis.

Está correto o que se afirma em:

- a) I, apenas. b) II, apenas. c) III, apenas. d) I e II, apenas. e) I, II e III.

16

(FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) O Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das **Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis** no Brasil (2021-2030) apresenta-se como diretriz para a prevenção dos seus fatores de risco e para a promoção da saúde da população com vistas a mitigar desigualdades em saúde. Sobre o Plano supracitado, leia as asserções a seguir.

I. O Plano aborda os três principais grupos de doenças crônicas (cardiovasculares, cânceres, reprodutivas crônicas) e seus fatores de risco (consumo abusivo de álcool, inatividade física, alimentação não saudável, **obesidade** e poluição ambiental).

II. Inúmeras metas foram estabelecidas para o Brasil (até 2030), dentre elas: reduzir a prevalência de obesidade em crianças e adolescentes em 2%; aumentar em 30% o consumo recomendado de frutas e de hortaliças; reduzir em 30% o consumo regular de bebidas adoçadas.

III. O plano definiu diretrizes e ações em dois eixos: a) vigilância, informação, avaliação e monitoramento; b) promoção da saúde. Dentre as ações estratégicas contempladas em tais eixos, sugere-se o incentivo à ampliação da produção e do acesso de alimentos in natura, minimamente processados e ultra processados, produzidos de forma saudável e sustentável.

Está correto o que se afirma em:

(A) I, apenas.

(B) II, apenas.

(C) III, apenas.

(D) I e II, apenas.

(E) I e III, apenas.

17

(FGV – Prefeitura de Abreu e Lima/PE – 2024) Sabe-se que a compreensão acerca dos micronutrientes, sobretudo quanto às suas propriedades, absorção e **biodisponibilidade** é de grande valia para a conduta nutricional. Sobre tal temática, leia as afirmativas a seguir e assinale V para a afirmativa verdadeira e F para a falsa.

() O ferro heme, presente nos alimentos de origem vegetal, é insolúvel no meio alcalino da luz intestinal, dificultando assim, a sua absorção.

() A ingestão simultânea de chá e café com fontes de ferro potencializa a absorção do nutriente em questão, devido à formação de complexos com taninos na luz intestinal.

() A vitamina C, no ambiente alcalino do estômago, potencializa a absorção gástrica do ferro não-heme.

As afirmativas são, respectivamente,

a) V-V-F

b) F-V-V

c) F-V-F

d) F-F-V

e) F-F-F

18

(FGV - TJ MS - 2024) Os conhecimentos acerca das fontes alimentares e **biodisponibilidade** de micronutrientes são fundamentais na prática nutricional. No que concerne a tal temática, é correto afirmar que:

- (A) a bioconversão de vários carotenoides para retinal depende da acidez do estômago, enquanto a bioconversão dos carotenoides para vitamina A ocorre após a digestão e antes da sua absorção;
- (B) o uso crônico de varfarina, um anticoagulante, resulta em maior absorção de vitamina K, com consequente aumento na síntese de fatores coagulantes dependentes dessa vitamina, tais como fibrina e protrombina;
- (C) a biodisponibilidade da vitamina E é maior nos alimentos fontes de lipídios, como óleos vegetais. Além disso, sua absorção é inibida por triacilgliceróis de cadeia média e aumentada por ácidos graxos poli-insaturados;
- (D) as principais fontes alimentares de vitamina D são os óleos de fígado de peixes. A ingestão de carboidratos influencia na absorção dessa vitamina lipossolúvel, e, durante o inverno, a sua concentração nos alimentos está aumentada;
- (E) a absorção de carotenoides é semelhante à dos lipídios. O processo da absorção e, conseqüentemente, da biodisponibilidade dos carotenoides envolve a incorporação em emulsão e a liberação destes junto às micelas.

19

(FGV - TJ MS - 2024) O Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (**SISVAN**) destina-se ao diagnóstico descritivo e analítico da situação alimentar e nutricional da população brasileira. Tendo em vista o supracitado, a população atendida pelas ações do SISVAN é formada por:

- (A) indivíduos adultos e idosos assistidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS) e rede privada;
- (B) indivíduos, de qualquer fase do ciclo de vida, residentes estritamente nas zonas rurais assistidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS);
- (C) crianças e adolescentes assistidos pelas redes públicas e privadas de ensino, e aqueles pertencentes às organizações não governamentais;
- (D) gestantes e lactantes que apresentam uma classificação de risco nutricional que sejam assistidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) ou rede privada;
- (E) indivíduos, de qualquer fase do ciclo de vida (criança, adolescente, adulto, idoso e gestante), assistidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

20

MANUAL OPERACIONAL PARA USO DO SISTEMA DE VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

SISVAN – VERSÃO 3.0

O Sisvan está disponível para o registro e a disseminação de informações acerca da avaliação antropométrica e de consumo alimentar da população atendida na Atenção Básica, seja esta criança, adolescente, adulta, idosa ou gestante, independente do sexo, raça/cor, escolaridade ou pertencente a algum povo ou comunidade tradicional.

21

(FGV – Prefeitura de Abreu e Lima/PE – 2024) Quanto às técnicas de medição e seus respectivos equipamentos utilizados na Antropometria, em consonância com o documento Norma Técnica do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - **SISVAN** (2011), é correto afirmar que

- a) o infantômetro é utilizado para medir crianças menores de dois anos; ele pode ser denominado de antropômetro infantil, horizontal, régua antropométrica, ou pediômetro.
- b) para crianças maiores de dois anos, adolescentes, adultos, idosos e gestantes, o comprimento é aferido utilizando-se o antropômetro vertical ou estadiômetro.
- c) a fita métrica deve ser utilizada para medir a circunferência da cintura em adultos. Para tal, a mesma deve ser de material resistente, elástico e flexível, com precisão de 0,1 cm.
- d) a balança pediátrica é indicada para pesar crianças menores de três anos. Para tal, o prato do equipamento deve ser forrado com uma proteção após a calibração, evitando erros.
- e) o ponto de referência para aferição da circunferência de cintura é dado no ponto médio entre a borda inferior da última costela e o sacro, visualizado na frente da pessoa.

22

ORIENTAÇÕES PARA A COLETA E ANÁLISE DE DADOS ANTROPOMÉTRICOS EM SERVIÇOS DE SAÚDE

Estatura versus Altura

O termo "estatura" pode ser utilizado para expressar tanto o comprimento (medida aferida com o indivíduo deitado) quanto a altura (medida aferida com o indivíduo em pé). Adota-se o termo "comprimento" para a estatura de crianças menores de 2 anos e o termo "altura" para a estatura de crianças maiores de 2 anos, adolescentes, adultos, idosos e gestantes.

Existem vários modelos de antropômetros verticais e horizontais, sendo normalmente confeccionados de alumínio (material recomendado, por ser mais resistente e permitir melhor higienização) ou de madeira.

Figura 3 - Antropômetro infantil



23

CLASSIFICAÇÃO	TIPOS DE FIBRA	ALIMENTOS	AÇÃO FISIOLÓGICA
Solúveis em água	Pectina Algumas hemiceluloses Polifenóis solúveis Gomas Mucilagens	Frutas cítricas; maçã, abacate; legumes; cevada; aveia e centeio	Retardam o esvaziamento gástrico, trânsito intestinal, absorção de glicose e lipídios; reduzem o colesterol
Insolúveis em água	Celulose Hemiceluloses Ligninas Amido resistente	Vegetais folhosos; grãos integrais e seus derivados (farelos); grandes quantidades no trigo e milho	Aceleram o trânsito intestinal; aumentam o peso das fezes.



24

(FGV – Prefeitura de Abreu e Lima/PE – 2024) É sabido que as **fibras** dietéticas, de forma geral, são compostas por cadeias e ramificações de moléculas de carboidratos, tendo os hidrogênios posicionados no lado oposto do oxigênio na ligação. Sobre a importância da prescrição de fibras no planejamento alimentar, é correto afirmar que

- a) as fibras dietéticas, como amido e pectina, são fundamentais na alimentação humana, uma vez que são integralmente digeridas pela enzima amilase salivar, ou ptialina, a qual inicia a hidrólise das moléculas de amido e pectina em fragmentos menores.
- b) a ingestão adequada de fibras insolúveis (como celulose e hemicelulose) aumenta o líquido fecal do cólon, prejudicando a microbiota intestinal, o que interfere diretamente no peso e na frequência das fezes, retardando o peristaltismo colônico e evitando a constipação intestinal.
- c) as fibras dietéticas classificadas como solúvel ou insolúvel se referem a materiais vegetais comestíveis. A fibra solúvel forma um gel capaz de retardar a digestão, enquanto a insolúvel facilita o trânsito fecal, além de diminuir o risco de desenvolvimento de câncer no intestino grosso.
- d) com a ingestão adequada de líquidos, a fibra dietética é capaz de amolecer as fezes, facilitando sua evacuação. Para tal, as ingestões dietéticas de referência atuais recomendam o consumo de 10 g de fibra alimentar por 1.000 kcal, ou 10 g para mulheres adultas e 18 g para homens adultos ao dia.
- e) as fibras solúveis e insolúveis estão presentes em uma dieta de cereais integrais, assim como em frutas, vegetais e leguminosas. Recomendações de ingestão superior a 60 g de fibras por dia são indicadas para amenizar a distensão abdominal e a flatulência excessiva.

25

(FGV - SES-MT - 2024) As **fibras** alimentares são classificadas em solúveis e insolúveis e exibem inúmeros benefícios à saúde humana, quando são incorporadas adequadamente à dieta habitual. Quanto ao tema, analise as afirmativas a seguir:

- I. Gomas e mucilagens são classificadas como fibras insolúveis, e estão presentes em produtos integrais de trigo, favorecendo a diminuição do colesterol sanguíneo total.
- II. As fibras insolúveis podem aumentar a saciedade, auxiliando na perda de peso e podem, também, proteger contra o câncer de cólon. Lignina e celulose são exemplos dessas fibras.
- III. Entre as fibras solúveis mais importantes estão as betaglucanas, compostas por estrutura ramificada, com unidades de frutose. Aveia e cevada são fontes deste tipo de fibra.

Está correto o que se afirma em

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

26

(FGV - Prefeitura de Caraguatatuba/2024) Uma das funções do trato gastrointestinal é de digerir os nutrientes obtidos através da alimentação e, em seguida, absorvê-los. Quanto ao processo de **digestão** e absorção de carboidratos, proteínas e lipídeos, leia as afirmativas a seguir e assinale V para a afirmativa verdadeira e F para a falsa.

() No estômago, o pepsinogênio inativo entra em contato com o ácido hidroclorídrico, sendo convertido em pepsina, que atuará na digestão de carboidratos.

() Nas células do intestino, os ácidos graxos são reagrupados em novos triglicerídeos, formando quilomícrons que serão levados pela veia hepática até o fígado.

() Na boca, a enzima amilase salivar inicia a digestão de carboidratos (o amido), atuando em pH neutro ou levemente alcalino.

As afirmativas acima são, respectivamente:

(A) V - F - V.

(B) V - V - F.

(C) F - F - F.

(D) F - F - V.

(E) F - V - V.

27

(TJMS/Nutrição/FGV/2024) O processo de **digestão** dos nutrientes, em seres humanos, ocorre através de um mecanismo químico denominado hidrólise enzimática. Sobre a temática supracitada, é correto afirmar que:

(A) a saliva, produzida pelas glândulas salivares, contém a enzima beta-amilase, que atua sobre o amido, fazendo hidrólise para formar frutose e maltose;

(B) secreções das células alfa-pancreáticas contêm a lipase, e os produtos da sua hidrólise são os ésteres e colesterol, que serão incorporados em lipoproteínas;

(C) a enteroquinase é uma enzima produzida pelo intestino delgado (embutida na membrana de borda em escova). Tal enzima possui como substrato o tripsinogênio;

(D) a pepsina é uma enzima secretada pelas glândulas gástricas localizadas na camada muscular do estômago e tem como substrato o aminoácido, hidrolisando a ligação fosfodiéster;

(E) a enzima quimotripsina, produzida pelas células acinares pancreáticas, apresenta como substratos as proteínas e ácidos nucleicos, hidrolisando as ligações peptídicas mais externas.

28



Profª. Amanda Menon

 @profamandamenon



OBRIGADA!

Profª. Amanda Menon

31



Estratégia
Saúde

32