



EUNÁPOLIS - BA

PREFEITURA MUNICIPAL DE EUNÁPOLIS - BAHIA

Agente Comunitário de Saúde

EDITAL Nº 001/2024

CÓD: SL-131ST-24
7908433263784

Língua Portuguesa

1. Leitura, compreensão e interpretação de texto	7
2. Elementos da comunicação e as funções de linguagem	10
3. Análise semântica = valor que a palavra adquire no contexto, sinônimos, antônimos, parônimos e homônimos; Linguagem denotativa e conotativa	13
4. Fatores de textualidade; Coesão e coerência textual	14
5. Gêneros e tipos textuais	16
6. Elementos da estrutura narrativa	24
7. Elementos da estrutura argumentativa	26
8. Descrição objetiva e subjetiva	28
9. Figuras e vícios de linguagem	29
10. Variantes linguísticas.....	32
11. Linguagem oral e linguagem escrita; Formal e informal; Gíria; Função da linguagem e níveis de linguagem	33
12. Síllaba = separação silábica, classificação das palavras quanto ao número de síllaba e síllaba tônica; Encontro vocálico, encontro consonantal e dígrafo	35
13. Acentuação = acento agudo, circunflexo e grave; Regras de acentuação.....	37
14. Ocorrência da crase	38
15. Ortografia (novo acordo ortográfico).....	39
16. Pontuação = Empregar corretamente: ponto final, ponto e vírgula, ponto de exclamação, ponto de interrogação, dois pontos, reticências, aspas, parênteses, colchete e vírgula	42
17. Classes de palavras: substantivos = tipos de substantivos, flexão dos substantivos em gênero, número e grau; Artigos = definidos e indefinidos; Adjetivos = classificação dos adjetivos, flexão dos adjetivos, adjetivos pátrios e locução adjetiva; Verbos = Flexões do verbo: modo, tempo e número, regulares, irregulares, auxiliares, abundantes e defectivos, forma verbal, vozes do verbo, tipos de verbo; Pronomes = pessoais do caso reto, oblíquo e de tratamento, indefinido, possessivo, demonstrativo, interrogativo, relativo; Numerais = flexão dos numerais e emprego; Preposições; Conjunções; Interjeições; Advérbios	44
18. Frases: tipos de frase; oração; período simples e composto por coordenação e subordinação; Termos da oração = sujeito (tipos de sujeito) e predicado (tipos de predicado); Complementos verbais e complementos nominais; Aposto; Vocativo; Adjunto adnominal e adjunto adverbial	57
19. Concordância nominal e verbal	61
20. Regência nominal e verbal.....	62
21. Colocação pronominal	65
22. Estrutura e formação das palavras.....	66
23. Funções das palavras que e se	68

Conhecimentos Específicos Agente Comunitário de Saúde

1. Aleitamento materno; Objetivos; Importância; Nutrição infantil e de gestantes	79
2. Principais grupos de alimentos; Importância da alimentação balanceada	82
3. Vacinação infantil; Principais vacinas; Datas para vacinação	87
4. Prevenção e tratamento da diarreia e infecções respiratórias agudas	90
5. Processo saúde-doença e seus determinantes/condicionantes	91
6. Lei orgânica da saúde nº 8.080/90 e alterações posteriores	94

ÍNDICE

7. Visita domiciliar; Cadastramento familiar e territorial: finalidade e instrumentos.....	108
8. Conceito de territorialização, micro área e área de abrangência	121
9. Indicadores epidemiológicos	124
10. Estratégia de avaliação em saúde: conceitos, tipos, instrumentos e técnicas.....	133
11. Conceitos e critérios de qualidade da atenção à saúde: acessibilidade, humanização do cuidado, satisfação do usuário e do trabalhador, e equidade.....	135
12. Sistema de informação em saúde	136
13. Condições de risco social: violência, desemprego, infância desprotegida, processos migratórios, analfabetismo, ausência ou insuficiência de infra-estrutura básica, outros.....	139
14. Promoção da saúde: conceitos e estratégias	146
15. Principais problemas de saúde da população e recursos existentes para o enfrentamento dos problemas	147
16. Formas de aprender e ensinar em educação popular; Cultura popular e sua relação com os processos educativos	152
17. Participação e mobilização social: conceitos, fatores facilitadores e/ou dificultadores da ação coletiva de base popular	154
18. Lideranças: conceitos, tipos e processos de constituição de líderes populares.....	159
19. Estatuto da criança e adolescente	160
20. Estatuto do Idoso	198
21. Noções de ética e cidadania	208

LÍNGUA PORTUGUESA

LEITURA, COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE TEXTO

Definição Geral

Embora correlacionados, esses conceitos se distinguem, pois sempre que compreendemos adequadamente um texto e o objetivo de sua mensagem, chegamos à interpretação, que nada mais é do que as conclusões específicas. Exemplificando, sempre que nos é exigida a compreensão de uma questão em uma avaliação, a resposta será localizada no próprio no texto, posteriormente, ocorre a interpretação, que é a leitura e a conclusão fundamentada em nossos conhecimentos prévios.

Compreensão de Textos

Resumidamente, a compreensão textual consiste na análise do que está explícito no texto, ou seja, na identificação da mensagem. É assimilar (uma devida coisa) intelectualmente, fazendo uso da capacidade de entender, atinar, perceber, compreender. Compreender um texto é apreender de forma objetiva a mensagem transmitida por ele. Portanto, a compreensão textual envolve a decodificação da mensagem que é feita pelo leitor. Por exemplo, ao ouvirmos uma notícia, automaticamente compreendemos a mensagem transmitida por ela, assim como o seu propósito comunicativo, que é informar o ouvinte sobre um determinado evento.

Interpretação de Textos

É o entendimento relacionado ao conteúdo, ou melhor, os resultados aos quais chegamos por meio da associação das ideias e, em razão disso, sobressai ao texto. Resumidamente, interpretar é decodificar o sentido de um texto por indução.

A interpretação de textos compreende a habilidade de se chegar a conclusões específicas após a leitura de algum tipo de texto, seja ele escrito, oral ou visual.

Grande parte da bagagem interpretativa do leitor é resultado da leitura, integrando um conhecimento que foi sendo assimilado ao longo da vida. Dessa forma, a interpretação de texto é subjetiva, podendo ser diferente entre leitores.

Exemplo de compreensão e interpretação de textos

Para compreender melhor a compreensão e interpretação de textos, analise a questão abaixo, que aborda os dois conceitos em um texto misto (verbal e visual):

FGV > SEDUC/PE > Agente de Apoio ao Desenvolvimento Escolar Especial > 2015

Português > Compreensão e interpretação de textos

A imagem a seguir ilustra uma campanha pela inclusão social.



“A Constituição garante o direito à educação para todos e a inclusão surge para garantir esse direito também aos alunos com deficiências de toda ordem, permanentes ou temporárias, mais ou menos severas.”

A partir do fragmento acima, assinale a afirmativa **incorreta**.

- (A) A inclusão social é garantida pela Constituição Federal de 1988.
- (B) As leis que garantem direitos podem ser mais ou menos severas.
- (C) O direito à educação abrange todas as pessoas, deficientes ou não.
- (D) Os deficientes temporários ou permanentes devem ser incluídos socialmente.
- (E) “Educação para todos” inclui também os deficientes.

Comentário da questão:

Em “A” o texto é sobre direito à educação, incluindo as pessoas com deficiência, ou seja, inclusão de pessoas na sociedade. = afirmativa correta.

Em “B” o complemento “mais ou menos severas” se refere à “deficiências de toda ordem”, não às leis. = afirmativa incorreta.

Em “C” o advérbio “também”, nesse caso, indica a inclusão/adição das pessoas portadoras de deficiência ao direito à educação, além das que não apresentam essas condições. = afirmativa correta.

Em “D” além de mencionar “deficiências de toda ordem”, o texto destaca que podem ser “permanentes ou temporárias”. = afirmativa correta.

Em “E” este é o tema do texto, a inclusão dos deficientes. = afirmativa correta.

Resposta: Logo, a Letra B é a resposta Certa para essa questão, visto que é a única que contém uma afirmativa incorreta sobre o texto.

IDENTIFICANDO O TEMA DE UM TEXTO

O tema é a ideia principal do texto. É com base nessa ideia principal que o texto será desenvolvido. Para que você consiga identificar o tema de um texto, é necessário relacionar as diferen-

tes informações de forma a construir o seu sentido global, ou seja, você precisa relacionar as múltiplas partes que compõem um todo significativo, que é o texto.

Em muitas situações, por exemplo, você foi estimulado a ler um texto por sentir-se atraído pela temática resumida no título. Pois o título cumpre uma função importante: antecipar informações sobre o assunto que será tratado no texto.

Em outras situações, você pode ter abandonado a leitura porque achou o título pouco atraente ou, ao contrário, sentiu-se atraído pelo título de um livro ou de um filme, por exemplo. É muito comum as pessoas se interessarem por temáticas diferentes, dependendo do sexo, da idade, escolaridade, profissão, preferências pessoais e experiência de mundo, entre outros fatores.

Mas, sobre que tema você gosta de ler? Esportes, namoro, sexualidade, tecnologia, ciências, jogos, novelas, moda, cuidados com o corpo? Perceba, portanto, que as temáticas são praticamente infinitas e saber reconhecer o tema de um texto é condição essencial para se tornar um leitor hábil. Vamos, então, começar nossos estudos?

Propomos, inicialmente, que você acompanhe um exercício bem simples, que, intuitivamente, todo leitor faz ao ler um texto: reconhecer o seu tema. Vamos ler o texto a seguir?

CACHORROS

Os zoólogos acreditam que o cachorro se originou de uma espécie de lobo que vivia na Ásia. Depois os cães se juntaram aos seres humanos e se espalharam por quase todo o mundo. Essa amizade começou há uns 12 mil anos, no tempo em que as pessoas precisavam caçar para se alimentar. Os cachorros perceberam que, se não atacassem os humanos, podiam ficar perto deles e comer a comida que sobrava. Já os homens descobriram que os cachorros podiam ajudar a caçar, a cuidar de rebanhos e a tomar conta da casa, além de serem ótimos companheiros. Um colaborava com o outro e a parceria deu certo.

Ao ler apenas o título “Cachorros”, você deduziu sobre o possível assunto abordado no texto. Embora você imagine que o texto vai falar sobre cães, você ainda não sabia exatamente o que ele falaria sobre cães. Repare que temos várias informações ao longo do texto: a hipótese dos zoólogos sobre a origem dos cães, a associação entre eles e os seres humanos, a disseminação dos cães pelo mundo, as vantagens da convivência entre cães e homens.

As informações que se relacionam com o tema chamamos de subtemas (ou ideias secundárias). Essas informações se integram, ou seja, todas elas caminham no sentido de estabelecer uma unidade de sentido. Portanto, pense: sobre o que exatamente esse texto fala? Qual seu assunto, qual seu tema? Certamente você chegou à conclusão de que o texto fala sobre a relação entre homens e cães. Se foi isso que você pensou, parabéns! Isso significa que você foi capaz de identificar o tema do texto!

Fonte: <https://portuguesrapido.com/tema-ideia-central-e-ideias-secundarias/>

IDENTIFICAÇÃO DE EFEITOS DE IRONIA OU HUMOR EM TEXTOS VARIADOS

Ironia

Ironia é o recurso pelo qual o emissor diz o contrário do que está pensando ou sentindo (ou por pudor em relação a si próprio ou com intenção depreciativa e sarcástica em relação a outrem).

A ironia consiste na utilização de determinada palavra ou expressão que, em um outro contexto diferente do usual, ganha um novo sentido, gerando um efeito de humor.

Exemplo:



Na construção de um texto, ela pode aparecer em três modos: ironia verbal, ironia de situação e ironia dramática (ou satírica).

Ironia verbal

Ocorre quando se diz algo pretendendo expressar outro significado, normalmente oposto ao sentido literal. A expressão e a intenção são diferentes.

Exemplo: Você foi tão bem na prova! Tirou um zero incrível!

Ironia de situação

A intenção e resultado da ação não estão alinhados, ou seja, o resultado é contrário ao que se espera ou que se planeja.

Exemplo: Quando num texto literário uma personagem planeja uma ação, mas os resultados não saem como o esperado. No livro “Memórias Póstumas de Brás Cubas”, de Machado de Assis, a personagem título tem obsessão por ficar conhecida. Ao longo da vida, tenta de muitas maneiras alcançar a notoriedade sem sucesso. Após a morte, a personagem se torna conhecida. A ironia é que planejou ficar famoso antes de morrer e se tornou famoso após a morte.

Ironia dramática (ou satírica)

A ironia dramática é um efeito de sentido que ocorre nos textos literários quando o leitor, a audiência, tem mais informações do que tem um personagem sobre os eventos da narrativa e sobre intenções de outros personagens. É um recurso usado para aprofundar os significados ocultos em diálogos e ações e que, quando captado pelo leitor, gera um clima de suspense, tragédia ou mesmo comédia, visto que um personagem é posto em situações que geram conflitos e mal-entendidos porque ele mesmo não tem ciência do todo da narrativa.

Exemplo: Em livros com narrador onisciente, que sabe tudo o que se passa na história com todas as personagens, é mais fácil aparecer esse tipo de ironia. A peça como Romeu e Julieta, por exemplo, se inicia com a fala que relata que os protagonistas da história irão morrer em decorrência do seu amor. As personagens agem ao longo da peça esperando conseguir atingir seus objetivos, mas a plateia já sabe que eles não serão bem-sucedidos.

Humor

Nesse caso, é muito comum a utilização de situações que pareçam cômicas ou surpreendentes para provocar o efeito de humor.

Situações cômicas ou potencialmente humorísticas compartilham da característica do efeito surpresa. O humor reside em ocorrer algo fora do esperado numa situação.

Há diversas situações em que o humor pode aparecer. Há as tirinhas e charges, que aliam texto e imagem para criar efeito cômico; há anedotas ou pequenos contos; e há as crônicas, frequentemente acessadas como forma de gerar o riso.

Os textos com finalidade humorística podem ser divididos em quatro categorias: anedotas, cartuns, tiras e charges.

Exemplo:



ANÁLISE E A INTERPRETAÇÃO DO TEXTO SEGUNDO O GÊNERO EM QUE SE INSCREVE

Compreender um texto trata da análise e decodificação do que de fato está escrito, seja das frases ou das ideias presentes. Interpretar um texto, está ligado às conclusões que se pode chegar ao conectar as ideias do texto com a realidade. Interpretação trabalha com a subjetividade, com o que se entendeu sobre o texto.

Interpretar um texto permite a compreensão de todo e qualquer texto ou discurso e se amplia no entendimento da sua ideia principal. Compreender relações semânticas é uma competência imprescindível no mercado de trabalho e nos estudos.

Quando não se sabe interpretar corretamente um texto pode-se criar vários problemas, afetando não só o desenvolvimento profissional, mas também o desenvolvimento pessoal.

Busca de sentidos

Para a busca de sentidos do texto, pode-se retirar do mesmo os **tópicos frasais** presentes em cada parágrafo. Isso auxiliará na apreensão do conteúdo exposto.

Isso porque é ali que se fazem necessários, estabelecem uma relação hierárquica do pensamento defendido, retomando ideias já citadas ou apresentando novos conceitos.

Por fim, concentre-se nas ideias que realmente foram explicitadas pelo autor. Textos argumentativos não costumam conceder espaço para divagações ou hipóteses, supostamente contidas nas entrelinhas. Deve-se ater às ideias do autor, o que não quer dizer que o leitor precise ficar preso na superfície do texto, mas é fundamental que não sejam criadas suposições vagas e inespecíficas.

Importância da interpretação

A prática da leitura, seja por prazer, para estudar ou para se informar, aprimora o vocabulário e dinamiza o raciocínio e a interpretação. A leitura, além de favorecer o aprendizado de conteúdos específicos, aprimora a escrita.

Uma interpretação de texto assertiva depende de inúmeros fatores. Muitas vezes, apressados, descuidamos dos detalhes presentes em um texto, achamos que apenas uma leitura já se faz suficiente. Interpretar exige paciência e, por isso, sempre releia o texto, pois a segunda leitura pode apresentar aspectos surpreendentes que não foram observados previamente. Para auxiliar na busca de sentidos do texto, pode-se também retirar dele os **tópicos frasais** presentes em cada parágrafo, isso certamente auxiliará na apreensão do conteúdo exposto. Lembre-se de que os parágrafos não estão organizados, pelo menos em um bom texto, de maneira aleatória, se estão no lugar que estão, é porque ali se fazem necessários, estabelecendo uma relação hierárquica do pensamento defendido, retomando ideias já citadas ou apresentando novos conceitos.

Concentre-se nas ideias que de fato foram explicitadas pelo autor: os textos argumentativos não costumam conceder espaço para divagações ou hipóteses, supostamente contidas nas entrelinhas. Devemos nos ater às ideias do autor, isso não quer dizer que você precise ficar preso na superfície do texto, mas é fundamental que não criemos, à revelia do autor, suposições vagas e inespecíficas. Ler com atenção é um exercício que deve ser praticado à exaustão, assim como uma técnica, que fará de nós leitores proficientes.

Diferença entre compreensão e interpretação

A compreensão de um texto é fazer uma análise objetiva do texto e verificar o que realmente está escrito nele. Já a interpretação imagina o que as ideias do texto têm a ver com a realidade. O leitor tira conclusões subjetivas do texto.

Gêneros Discursivos

Romance: descrição longa de ações e sentimentos de personagens fictícios, podendo ser de comparação com a realidade ou totalmente irreal. A diferença principal entre um romance e uma novela é a extensão do texto, ou seja, o romance é mais longo. No romance nós temos uma história central e várias histórias secundárias.

Conto: obra de ficção onde é criado seres e locais totalmente imaginário. Com linguagem linear e curta, envolve poucas personagens, que geralmente se movimentam em torno de uma única ação, dada em um só espaço, eixo temático e conflito. Suas ações encaminham-se diretamente para um desfecho.

Novela: muito parecida com o conto e o romance, diferenciada por sua extensão. Ela fica entre o conto e o romance, e tem a história principal, mas também tem várias histórias secundárias. O

tempo na novela é baseada no calendário. O tempo e local são definidos pelas histórias dos personagens. A história (enredo) tem um ritmo mais acelerado do que a do romance por ter um texto mais curto.

Crônica: texto que narra o cotidiano das pessoas, situações que nós mesmos já vivemos e normalmente é utilizado a ironia para mostrar um outro lado da mesma história. Na crônica o tempo não é relevante e quando é citado, geralmente são pequenos intervalos como horas ou mesmo minutos.

Poesia: apresenta um trabalho voltado para o estudo da linguagem, fazendo-o de maneira particular, refletindo o momento, a vida dos homens através de figuras que possibilitam a criação de imagens.

Editorial: texto dissertativo argumentativo onde expressa a opinião do editor através de argumentos e fatos sobre um assunto que está sendo muito comentado (polêmico). Sua intenção é convencer o leitor a concordar com ele.

Entrevista: texto expositivo e é marcado pela conversa de um entrevistador e um entrevistado para a obtenção de informações. Tem como principal característica transmitir a opinião de pessoas de destaque sobre algum assunto de interesse.

Cantiga de roda: gênero empírico, que na escola se materializa em uma concretude da realidade. A cantiga de roda permite as crianças terem mais sentido em relação a leitura e escrita, ajudando os professores a identificar o nível de alfabetização delas.

Receita: texto instrucional e injuntivo que tem como objetivo de informar, aconselhar, ou seja, recomendam dando uma certa liberdade para quem recebe a informação.

DISTINÇÃO DE FATO E OPINIÃO SOBRE ESSE FATO

Fato

O fato é algo que aconteceu ou está acontecendo. A existência do fato pode ser constatada de modo indiscutível. O fato é uma coisa que aconteceu e pode ser comprovado de alguma maneira, através de algum documento, números, vídeo ou registro.

Exemplo de fato:

A mãe foi viajar.

Interpretação

É o ato de dar sentido ao fato, de entendê-lo. Interpretamos quando relacionamos fatos, os comparamos, buscamos suas causas, previmos suas consequências.

Entre o fato e sua interpretação há uma relação lógica: se apontamos uma causa ou consequência, é necessário que seja plausível. Se comparamos fatos, é preciso que suas semelhanças ou diferenças sejam detectáveis.

Exemplos de interpretação:

A mãe foi viajar porque considerou importante estudar em outro país.

A mãe foi viajar porque se preocupava mais com sua profissão do que com a filha.

Opinião

A opinião é a avaliação que se faz de um fato considerando um juízo de valor. É um julgamento que tem como base a interpretação que fazemos do fato.

Nossas opiniões costumam ser avaliadas pelo grau de coerência que mantêm com a interpretação do fato. É uma interpretação do fato, ou seja, um modo particular de olhar o fato. Esta opinião pode alterar de pessoa para pessoa devido a fatores socioculturais.

Exemplos de opiniões que podem decorrer das interpretações anteriores:

A mãe foi viajar porque considerou importante estudar em outro país. Ela tomou uma decisão acertada.

A mãe foi viajar porque se preocupava mais com sua profissão do que com a filha. Ela foi egoísta.

Muitas vezes, a interpretação já traz implícita uma opinião.

Por exemplo, quando se mencionam com ênfase consequências negativas que podem advir de um fato, se enaltecem previsões positivas ou se faz um comentário irônico na interpretação, já estamos expressando nosso julgamento.

É muito importante saber a diferença entre o fato e opinião, principalmente quando debatemos um tema polêmico ou quando analisamos um texto dissertativo.

Exemplo:

A mãe viajou e deixou a filha só. Nem deve estar se importando com o sofrimento da filha.

ELEMENTOS DA COMUNICAÇÃO E AS FUNÇÕES DE LINGUAGEM

— Os Elementos da Comunicação

Para compreender como ocorre o processo comunicativo, é fundamental conhecer os elementos que o constituem. Cada um deles tem um papel específico, e a interação entre eles possibilita a transmissão e a recepção da mensagem. Os elementos da comunicação são seis, conforme proposto por Roman Jakobson, um dos mais influentes linguistas do século XX. A seguir, detalhamos cada um deles:

Emissor

O emissor é a pessoa ou entidade que envia a mensagem. É o ponto de partida da comunicação, aquele que codifica a informação com o intuito de transmiti-la ao receptor. O emissor pode ser tanto um indivíduo quanto um grupo, uma organização ou qualquer outro ente que tenha a intenção de comunicar algo.

— **Exemplo:** Em uma palestra, o palestrante é o emissor da mensagem que será transmitida ao público.

Receptor

O receptor é o destinatário da mensagem, aquele que a recebe e a interpreta. A compreensão do conteúdo depende da capacidade do receptor de decodificar o que foi transmitido pelo emissor. Assim como o emissor, o receptor pode ser uma pessoa, um grupo ou uma entidade.

— **Exemplo:** Na mesma palestra, a plateia assume o papel de receptor da mensagem apresentada pelo palestrante.

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Agente Comunitário de Saúde

ALEITAMENTO MATERNO; OBJETIVOS; IMPORTÂNCIA; NUTRIÇÃO INFANTIL E DE GESTANTES

Amamentar é um ato de entrega e a mulher precisa estar disposta a se entregar.

As orientações relacionadas à amamentação devem ser iniciadas durante o pré-natal. A amamentação deve ser exclusiva até o sexto mês de vida. Ou seja, a criança deve receber somente o leite materno até o sexto mês de vida. A partir dos seis meses, outros alimentos devem ser oferecidos e a criança pode receber o leite materno até dois anos de idade ou mais. O leite materno é um alimento completo que atende a todas as necessidades do organismo da criança e a protege contra infecções.

Vantagens da amamentação:

- O leite materno é o alimento mais completo que existe para o bebê. Possui substâncias nutritivas e de defesa. Por isso, não há necessidade de completar com outros leites, mingaus, água, chás ou sucos até os seis meses de vida.

Não existe leite materno fraco!

- Evita mortes infantis;
- Protege o bebê contra muitas doenças, como a diarreia, alergias e infecção respiratória;
- Diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes na infância, na adolescência, na vida adulta e na terceira idade;
- Previne o excesso de peso;
- É de fácil digestão e não sobrecarrega o intestino e os rins do bebê;
- O leite materno é livre de micróbios, é prático (não precisa ferver, coar, dissolver ou esfriar) e ainda é de graça;
- Transmite amor e carinho, fortalecendo os laços afetivos de mãe e filho. Bebê que mama no peito se sente mais amado e seguro;
- Evita problemas nos dentes e na fala, diminui o surgimento da cárie;
- A amamentação diminui as chances de a mãe ter câncer de mama e de ovário.

Informar a gestante que o tipo de bico do peito não impede a amamentação, pois para fazer uma boa pega o bebê tem que abocanhar uma parte maior da mama (aréola), e não somente o bico. Chupetas, bicos artificiais e mamadeiras podem prejudicar a pega do bebê ao seio da mãe, além de causar problemas na forma-

ção oral do bebê (fala, dentição, deglutição). As famílias (mãe, pai, avós e demais pessoas influentes no cuidado da criança) devem ser orientadas a respeito desses aspectos.

O primeiro leite produzido depois que o bebê nasce é o colostro, que pode ser claro ou amarelo, grosso ou ralo, e deve ser dado ao bebê logo após o nascimento, esse leite é rico em fatores de proteção.

No início da mamada, o leite é mais ralo, pois tem mais água, açúcar e substâncias que protegem o bebê e, no final da mamada, fica mais amarelo, pois é mais rico em gordura. É importante que o bebê esvazie totalmente um peito para depois dar o outro. A mamada seguinte deve ser iniciada no peito que terminou a última mamada.

A amamentação deve ser em livre demanda, ou seja, sem restringir o número de mamadas ou horários fixos para amamentar e sem determinar o tempo em que o bebê suga em cada mama.

Os postos-chaves para saber se a posição e pega estão adequadas são:

Posição adequada para a mamada:

- Rosto do bebê de frente para a mama;
- Corpo do bebê próximo ao da mãe;
- Bebê com cabeça e tronco alinhados (pescoço não torcido) na posição “barriga com barriga” (barriga da criança em contato com a barriga da mãe);
- Bebê bem apoiado.

Para uma pega adequada:

- Mais aréola visível acima da boca do bebê;
- Boca bem aberta;
- Lábio inferior virado para fora;
- Queixo tocando a mama.

O bebê chora não necessariamente por estar com fome, ele pode estar com frio, calor, molhado ou com cólica. É importante realizar seu acompanhamento, identificando se ele está ganhando peso.

Orientações gerais:

- A mãe deve tomar bastante líquido;
- Consumir com moderações café e outros produtos com cafeína;
- Simpatias não alteram a qualidade e quantidade do leite;
- Quanto mais o bebê suga mais leite será produzido;
- Não há necessidade de dar água, chás ou leite entre as mamadas;

- Para evitar rachaduras nos peitos, posicionar bem o bebê na hora da pega. Usar o dedo mindinho na hora de tirar o bebê do peito. Manter os mamilos (bicos) secos;

- O bebê deve mamar sempre que quiser, para evitar que o leite empedre. Por várias vezes, apalpe os peitos em vários lugares, se não sentir dor é sinal que está tudo bem, mas se sentir dor é sinal que o leite começou a ficar parado aí. A mãe deve massagear as mamas e retirar um pouco de leite até ter conforto;

- Qualquer queixa mamária a mulher deve ser orientada a buscar atendimento na UBS.

Só utilizar compressas caso receba orientações do profissional da equipe de saúde.

Cuidados que a mãe deve ter na hora de amamentar:

- Lavar bem as mãos;

- Dar de mamar em um lugar tranquilo e confortável;

- O peito não precisa de limpeza antes ou após as mamadas.

- O banho diário é suficiente;

- Depois que o bebê terminar de mamar, deve ser colocado para arrotar.

- ACS, mesmo se após as orientações a mãe informa que persistem as dificuldades quanto à amamentação, ela deve ser encaminhada à UBS.

Doação de Leite Humano

Como doar o leite materno?

Algumas mulheres, quando estão amamentando, produzem um volume de leite além da necessidade do bebê, o que possibilita que sejam doadoras de um Banco de Leite Humano. O leite materno doado passa por um processo de pasteurização, para eliminar os micro-organismos, sem alterar a qualidade do leite e, em seguida, ser distribuído com qualidade certificada aos bebês internados em unidades neonatais.

Ao retirar o leite, é importante que a mulher siga algumas recomendações que fazem parte da garantia de qualidade do leite humano distribuído aos bebês hospitalizados.

O leite retirado em frasco esterilizado ou fervido deve ser imediatamente armazenado no freezer ou congelador.

Existem situações em que o aleitamento materno é contraindicado, por exemplo, se a mãe for portadora do vírus HIV/Aids. Há outras doenças que também contraindicam.

Informe-se com os profissionais da Unidade Básica de Saúde quais são essas situações.

Banco de Leite Humano

Alguns bancos de leite trabalham com coleta domiciliar.

Informe-se na sua Unidade Básica de Saúde se há Banco de Leite Humano no seu município.

- É aconselhável fazer massagens circulares suavemente nas mamas;

- É ideal que o leite seja retirado de forma manual.

- Coloque os dedos polegar e indicador no local onde começa a aréola;

- Comprima suavemente um dedo contra o outro e o leite começa a sair;

- Jogue fora o primeiro jato. E, então, deixe o leite cair no frasco esterilizado.

NUTRIÇÃO INFANTIL E NA GESTAÇÃO

Nos primeiros seis meses, o bebê só deve receber o leite materno. Ele deve ser oferecido todas as vezes que o bebê quiser, inclusive à noite.

Após os seis meses, introduzir novos alimentos, continuando com o aleitamento materno até os dois anos ou mais.

A partir dos seis meses, as papas de frutas, legumes, carnes e cereais podem ser feitas com alimentos da região.

No início o bebê come em pouca quantidade e coloca parte da comida para fora, até aprender a engolir e se acostumar com o gosto do novo alimento. É importante orientar os cuidadores do bebê a terem paciência em caso de resistência na aceitação de um novo alimento.

Insistir na oferta de oito a dez vezes.

Para mais informações, consultar o “Caderno de Atenção Básica Saúde da Criança - Aleitamento Materno e Alimentação Complementar”, os “Dez passos para Alimentação Saudável - Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos” ou, ainda, o “Guia Prático de Preparo de Alimentos para Crianças Menores de 12 Meses que não Podem Ser Amamentadas”, disponíveis on-line no site www.saude.gov.br/dab.

Você deve orientar sobre:

- A limpeza no preparo dos alimentos vai evitar diarreias e outras infecções;

- Lavar bem as mãos com água e sabão antes de preparar os alimentos;

- Os alimentos devem sempre ser cobertos ou tampados;

- Aos seis meses, as crianças devem receber papas de frutas, e as papas salgadas devem conter no mínimo um alimento de cada grupo. Exemplo de papa: abóbora, carne, arroz, feijão e espinafre;

- As frutas devem ser lavadas, descascadas e amassadas, para que fiquem na consistência de papa. Não passar a fruta na peneira ou no liquidificador nem acrescentar açúcar. A criança tem que se acostumar a comer alimentos de diferentes consistências. As papas salgadas oferecidas no almoço a partir de seis meses e as papas oferecidas no jantar a partir dos sete meses também não devem ser liquidificadas, e sim amassadas com o garfo;

- Aos seis meses, a criança que mama no peito deve receber, além do leite materno em livre demanda, ou sempre que sentir fome, uma papa de fruta no meio da manhã, uma papa salgada na hora do almoço e uma papa de fruta no meio da tarde;

- Aos sete meses, a criança que mama no peito já pode receber duas papas salgadas por dia e duas papas de fruta;

- Aos 10 meses, a criança já pode receber a alimentação básica da família, desde que não muito condimentada;

- A partir dos 12 meses, a criança que mama no peito deve fazer uma refeição ao acordar, dois lanches por dia e duas refeições básicas por dia (almoço e jantar);

- As verduras devem ser descascadas e cozidas no vapor ou em pouca água e com pouco sal. Depois devem ser amassadas com o garfo e ficar com consistência de papa;

- Deve-se evitar dar à criança açúcar, frituras, enlatados, café, chá mate, refrigerantes nos primeiros anos de vida. Esses alimentos podem causar ou ser fator de predisposição a excesso ou baixo peso, anemia, alergia alimentar e cárie. Além de fazer com que as crianças percam o interesse por alimentos na sua forma natural;

- A papa salgada deve conter um alimento do grupo dos cereais ou tubérculos (inhame, cará, aipim/macaxeira/mandioca), um das hortaliças (folhas ou legumes) e um do grupo dos alimentos de origem animal (frango, boi, peixe, miúdos, ovos) ou das leguminosas (feijão, soja, lentilha, grão-de-bico);
- Miúdos ou fígado devem ser oferecidos no mínimo uma vez na semana para a prevenção da anemia;
- Após o consumo de papas salgadas, é indicado o consumo de meio copo de suco de fruta natural ou uma porção pequena de fruta para aumentar a absorção do ferro presente nas refeições e ajudar na prevenção da anemia;
- Durante o dia e no intervalo das refeições, as crianças devem receber água pura, limpa, filtrada ou fervida.
- Os sucos devem ser oferecidos apenas após as papas salgadas (almoço e jantar);
- O leite artificial deve ser preparado no máximo uma hora antes de ser oferecido. Não aproveitar sobras de outros horários. Crianças até seis meses que recebem outro leite que não o materno devem consumir no máximo 400 ml por dia.

Obesidade em criança

A obesidade não é apenas um problema estético (beleza) que incomoda por causa das “brincadeiras” dos colegas.

Pode-se definir obesidade como o grau de armazenamento de gordura no organismo associado a riscos para a saúde, devido a sua relação com o aparecimento e complicações de algumas doenças como diabetes, hipertensão e outros problemas cardíacos.

O ganho de peso além do necessário é devido a hábitos alimentares errados, questões genéticas, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos, problemas na convivência familiar, entre outros.

Costuma-se pensar que as crianças obesas ingerem grande quantidade de comida. Essa afirmativa nem sempre é verdadeira, pois a obesidade não está relacionada apenas com a quantidade, mas com o tipo de alimentos consumidos frequentemente.

Atividades físicas

Além da alimentação, a vida sedentária facilitada pelos avanços tecnológicos (computadores, televisão, *videogames* etc.) também é fator para a presença da obesidade.

Hoje em dia, devido ao medo da violência urbana, entre outros motivos, as crianças costumam ficar horas paradas em frente à TV ou outro equipamento eletrônico e quase sempre com um pacote de biscoito ou sanduíche regado a refrigerantes.

A prática regular de atividade física proporciona muitos benefícios, entre eles o aumento da autoestima, do bem-estar, a melhoria da força muscular, fortalecimento dos ossos e pleno funcionamento do sistema de defesa do organismo - sistema imunológico.

Você pode colaborar na promoção à prática regular de atividade física e utilização dos espaços públicos que facilitem a incorporação dessa prática no cotidiano.

- Alimentação e a gestação:

É mito o fato de que durante a gestação a mulher precisa comer por dois, mas é verdade que ela precisa ter mais atenção e cuidado na escolha dos alimentos. A gestante deve comer alimentos coloridos, saudáveis, frescos, limpos e na quantidade suficiente.

Você deve orientar a gestante sobre:

- Comer no mínimo seis vezes ao dia, em menores quantidades: café da manhã, lanche, almoço, lanche, jantar e ceia. Não pular as refeições;
- Tomar dois litros de água por dia ou mais, de preferência entre as refeições;
- Consumir fígado ou miúdos, no mínimo uma vez por semana, para a prevenção da anemia. Fígado é uma importante fonte de ferro e vitamina A. Lembrar que todas as carnes devem ser bem cozidas e os utensílios para o seu preparo devem estar limpos para evitar a toxoplasmose;
- Após as refeições, a gestante deve ingerir meio copo de suco natural de fruta ou uma fruta;
- No mínimo três vezes por semana consumir alimentos ricos em vitamina A, que são os alimentos amarelos, alaranjados ou verde-escuros, tais como: folhas (couve, radite, mostarda, agrião, espinafre), cenoura, mamão, moranga e abóbora;
- Consumir uma porção (tamanho de uma concha) de leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico) todos os dias;
- Evitar comer doces, balas, refrigerantes, alimentos gordurosos e salgados e frituras, para evitar o ganho de peso excessivo;
- Usar adoçantes somente com recomendação médica;
- A gestante deve comer alimentos ricos em fibras, encontradas nas frutas, verduras e cereais, pois são importantes para o aumento do bolo fecal (fezes), e aumentar o consumo de água/líquidos, para ajudar na eliminação das fezes;
- Não fumar, pois o fumo pode causar descolamento de placenta, parto prematuro e o bebê pode nascer com baixo peso, alguns defeitos na formação da boca e nariz ou até mesmo aborto;
- Não ingerir bebidas alcoólicas, pois pode causar consequências prejudiciais ao bebê, afetando a formação dos olhos, nariz, coração e do sistema nervoso central, acompanhada de retardo de crescimento e mental;
- Comer os alimentos logo após o preparo. As sobras devem ser guardadas em lugar fresco ou geladeira, sempre cobertas;
- A vasilha onde se guarda a água deve estar tampada;
- Comer devagar, mastigando bem os alimentos;
- Não deitar logo após as refeições;
- Fazer uso de medicamento de qualquer natureza somente com orientação médica.

Principais vitaminas no período de gestação:

VITAMINAS	PRINCIPAIS ALIMENTOS	BENEFÍCIOS À SAÚDE DA GESTANTE E DO BEBÊ
A	Abóbora, verduras verde-escuras, gema de ovo, leite integral, fígado, manga, caju, buriti, pupunha, tucumã, pequi, dendê, tomate, mamão, cenoura, manteiga.	A vitamina A ajuda a evitar infecções, protege a visão e ajuda no crescimento do bebê.
B	Arroz integral, germe de trigo, legumes, fígado, leite, ovos, queijo, carne de músculo, frango, peixe.	Favorece o desenvolvimento físico do corpo e protege o sistema nervoso
C	Laranja, limão, abacaxi, caju, mamão, acerola, verduras cruas, folhas verde-escuras, pimentão	A vitamina C ajuda a evitar as infecções e sangramentos nas gengivas e ajuda na cicatrização de feridas e aumenta a absorção do ferro presente nos alimentos.
E	Óleos vegetais.	É responsável pelo fortalecimento dos músculos e de outros tecidos do corpo.

Principais nutrientes no período de gestação:

SAIS MINERAIS	PRINCIPAIS ALIMENTOS	BENEFÍCIOS À SAÚDE DA GESTANTE E DO BEBÊ
FERRO	Fígado, coração, rim, peixes, ovos, carnes de gado, aves, vegetais verde-escuros, feijão.	O consumo de alimentos ricos em ferro previne a anemia e ajuda a levar oxigênio para o bebê, por meio do sangue da mãe. A gestante tem um maior aproveitamento do ferro quando comer na mesma refeição alimentos ricos em vitaminas C e vitamina A.
CÁLCIO	Leite e derivados do leite (queijo, iogurte etc.).	O cálcio ajuda a formar e manter ossos e dentes fortes.
IODO	Sal iodado de cozinha, peixes, mariscos, algas marinhas	O iodo ajuda no desenvolvimento físico e mental do bebê.

A gestante deve ganhar peso necessário para garantir boas condições para o parto e para a vida do bebê que vai nascer.

O ganho de peso não deve ser baixo e nem muito grande.

A mulher que não tem complicações na gestação é importante ser ativa, movimentar-se pelo menos 30 minutos todos os dias. Você pode orientar que ela faça caminhadas pelo bairro, evitando ficar muitas horas parada, por exemplo, assistindo à televisão.

PRINCIPAIS GRUPOS DE ALIMENTOS; IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA

A alimentação e a nutrição são conceitos fundamentais para a manutenção da saúde e bem-estar de qualquer indivíduo. Alimentação refere-se ao ato de ingerir alimentos, enquanto nutrição é o processo pelo qual o corpo utiliza os nutrientes presentes nesses alimentos para suas funções vitais, como crescimento, reparação e energia. Embora pareçam semelhantes, esses termos têm significados distintos e complementares. A alimentação é uma ação consciente e cultural, envolvendo escolhas alimentares, hábitos e tradições. A nutrição, por sua vez, é um processo bioquímico e fisiológico que ocorre de maneira inconsciente.

A Relação entre Alimentação, Nutrição e Saúde

A qualidade da alimentação e nutrição está diretamente relacionada à saúde. Uma dieta balanceada e rica em nutrientes é essencial para o funcionamento adequado do corpo e para a prevenção de doenças. Alimentos fornecem os macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais) necessários para as funções corporais. A carência ou o excesso de determinados nutrientes pode levar ao desenvolvimento de problemas de saúde, como obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares, entre outros.

Alimentos processados, ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, têm sido associados ao aumento de doenças crônicas. Por outro lado, uma dieta rica em frutas, legumes, verduras, grãos integrais e proteínas magras contribui para a promoção da saúde e longevidade. A nutrição adequada também desempenha um papel crucial no fortalecimento do sistema imunológico, na manutenção da saúde mental e na melhoria da qualidade de vida.