

ITABAIANINHA - SE

PREFEITURA MUNICIPAL DE ITABAIANINHA
- SERGIPE

Auxiliar de Enfermagem-
AS

EDITAL N.º 001/2024

CÓD: SL-136DZ-24
7908433267881

Língua Portuguesa

1. Compreensão e interpretação de texto	7
2. Tipologia e gêneros textuais	8
3. Figuras de linguagem	16
4. Significação de palavras e expressões. Relações de sinonímia e de antonímia	19
5. Ortografia	19
6. Acentuação gráfica.....	20
7. Uso da crase.....	21
8. Fonética e Fonologia: som e fonema, encontros vocálicos e consonantais e dígrafos	22
9. Morfologia: classes de palavras variáveis e invariáveis e seus empregos no texto.....	24
10. Locuções verbais (perífrases verbais)	32
11. Funções do “que” e do “se”	33
12. Formação de palavras	34
13. Elementos de comunicação	36
14. Sintaxe: relações sintático semânticas estabelecidas na oração e entre orações, períodos ou parágrafos (período simples e período composto por coordenação e subordinação).....	38
15. Concordância verbal e nominal	41
16. Regência verbal e nominal.....	42
17. Colocação pronominal	45
18. Emprego dos sinais de pontuação e sua função no texto.....	46
19. Elementos de coesão	48
20. Função textual dos vocábulos.....	49
21. Variação linguística	50

Noções de Informática

1. Conceitos e fundamentos básicos	57
2. Conhecimento e utilização dos principais softwares utilitários (compactadores de arquivos, chat, clientes de e-mails, reprodutores de vídeo, visualizadores de imagem, antivírus).....	58
3. Conceitos básicos de Hardware (Placa mãe, memórias, processadores (CPU); Periféricos de computadores.....	58
4. Ambientes operacionais: utilização básica dos sistemas operacionais Windows 10 e 11	62
5. Utilização de ferramentas de texto, planilha e apresentação do pacote Microsoft Office (Word, Excel e PowerPoint) - versões 2013, 2016 e 365	87
6. Utilização de ferramentas de texto, planilha e apresentação do pacote LibreOffice (Writer, Calc e Impress) - versões 6 e 7... ..	130
7. Conceitos de tecnologias relacionadas à Internet, busca e pesquisa na Web. Navegadores de internet: Microsoft Edge, Mozilla FirefoxGoogle Chrome	142
8. Conceitos básicos de segurança na Internet e vírus de computadores	146
9. Aplicativos de GPS.....	150

Conhecimentos Gerais e Atualidades

1. Domínio de tópicos atuais e relevantes de diversas áreas, tais como: economia, sociedade, educação, tecnologia, energia, conflitos, relações internacionais, desenvolvimento sustentável, segurança, artes e literatura e suas vinculações históricas. 157

Conhecimentos Específicos Auxiliar de Enfermagem - AS

1. Saúde do homem: prevenção do câncer de próstata, atenção ao tabagismo e alcoolismo, saúde cardiovascular e promoção do autocuidado..... 159
2. Saúde da mulher: assistência pré-natal, cuidados no parto e pós-parto, prevenção do câncer de colo do útero e de mama .. 163
3. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento infantil, vacinação, cuidados neonatais, prevenção de doenças infecciosas 173
4. Saúde do idoso: promoção do envelhecimento saudável, prevenção de quedas, controle de doenças e cuidados paliativos.. 184
5. Política nacional de atenção integral à saúde do homem, da mulher, da criança e do idoso..... 186
6. Saúde coletiva, cuidado básico e integral, além de questões específicas para populações vulneráveis 189

LÍNGUA PORTUGUESA

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 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 captar, 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.

Resolução:

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

Em “B” – Certo: o complemento “mais ou menos severas” se refere à “deficiências de toda ordem”, não às leis.

Em “C” – Errado: 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.

Em “D” – Errado: além de mencionar “deficiências de toda ordem”, o texto destaca que podem ser “permanentes ou temporárias”.

Em “E” – Errado: este é o tema do texto, a inclusão dos deficientes.

Resposta: Letra B.

TIPOLOGIA E GÊNEROS TEXTUAIS

Definições e diferenciação: tipos textuais e gêneros textuais são dois conceitos distintos, cada um com sua própria linguagem e estrutura. Os tipos textuais se classificam em razão da estrutura linguística, enquanto os gêneros textuais têm sua classificação baseada na forma de comunicação.

Dessa forma, os gêneros são variedades existentes no interior dos modelos pré-estabelecidos dos tipos textuais. A definição de um gênero textual é feita a partir dos conteúdos temáticos que apresentam sua estrutura específica. Logo, para cada tipo de texto, existem gêneros característicos.

Como se classificam os tipos e os gêneros textuais

As classificações conforme o gênero podem sofrer mudanças e são amplamente flexíveis. Os principais gêneros são: romance, conto, fábula, lenda, notícia, carta, bula de medicamento, cardápio de restaurante, lista de compras, receita de bolo, etc.

Quanto aos tipos, as classificações são fixas, definem e distinguem o texto com base na estrutura e nos aspectos linguísticos.

Os tipos textuais são: narrativo, descritivo, dissertativo, expositivo e injuntivo. Resumindo, os gêneros textuais são a parte concreta, enquanto as tipologias integram o campo das formas, ou seja, da teoria. Acompanhe abaixo os principais gêneros textuais e como eles se inserem em cada tipo textual:

Texto narrativo: esse tipo textual se estrutura em apresentação, desenvolvimento, clímax e desfecho. Esses textos se caracterizam pela apresentação das ações de personagens em um tempo e espaço determinado. Os principais gêneros textuais que pertencem ao tipo textual narrativo são: romances, novelas, contos, crônicas e fábulas.

Texto descritivo: esse tipo compreende textos que descrevem lugares, seres ou relatam acontecimentos. Em geral, esse tipo de texto contém adjetivos que exprimem as emoções do narrador, e, em termos de gêneros, abrange diários, classificados, cardápios de restaurantes, folhetos turísticos, relatos de viagens, etc.

Texto expositivo: corresponde ao texto cuja função é transmitir ideias utilizando recursos de definição, comparação, descrição, conceituação e informação. Verbetes de dicionário, enciclopédias, jornais, resumos escolares, entre outros, fazem parte dos textos expositivos.

Texto argumentativo: os textos argumentativos têm o objetivo de apresentar um assunto recorrendo a argumentações, isto é, caracteriza-se por defender um ponto de vista. Sua estrutura é composta por introdução, desenvolvimento e conclusão. Os textos argumentativos compreendem os gêneros textuais manifesto e abaixo-assinado.

Texto injuntivo: esse tipo de texto tem como finalidade orientar o leitor, ou seja, expor instruções, de forma que o emissor procure persuadir seu interlocutor. Em razão disso, o emprego de verbos no modo imperativo é sua característica principal. Pertencem a este tipo os gêneros bula de remédio, receitas culinárias, manuais de instruções, entre outros.

Texto prescritivo: essa tipologia textual tem a função de instruir o leitor em relação ao procedimento. Esses textos, de certa forma, impedem a liberdade de atuação do leitor,

pois decretam que ele siga o que diz o texto. Os gêneros que pertencem a esse tipo de texto são: leis, cláusulas contratuais, editais de concursos públicos.

— Texto dialogal

Essa tipologia apresenta um diálogo entre, pelo menos, dois locutores. O que difere essa classe da narração é o fato de que, no texto dialogal, o narrador não é obrigatório e, nos casos em que ele se apresenta, sua função se limita a introduzir o diálogo; este, por sua vez, se dará na primeira pessoa. Os principais gêneros textuais que se enquadram nessa tipologia são: peças de teatro, debates, entrevistas, conversas em aplicativos eletrônicos.

As principais características do texto dialogal:

- Predomínio dos verbos na primeira pessoa do singular;
- Discurso direto: emprego de verbos elocutivos e dos sinais dois-pontos, aspas ou travessões para, respectivamente, indicar o princípio de uma fala ou para marcá-las;
- Traços na linguagem oral.

GÊNEROS TEXTUAIS

— Introdução

Os gêneros textuais são estruturas essenciais para a comunicação eficaz. Eles organizam a linguagem de forma que atenda às necessidades específicas de diferentes contextos comunicativos. Desde a antiguidade, a humanidade tem desenvolvido e adaptado diversas formas de expressão escrita e oral para facilitar a troca de informações, ideias e emoções.

Na prática cotidiana, utilizamos gêneros textuais diversos para finalidades variadas. Quando seguimos uma receita, por exemplo, utilizamos um gênero textual específico para a instrução culinária. Ao ler um jornal, nos deparamos com gêneros como a notícia, o editorial e a reportagem, cada um com sua função e características distintas.

Esses gêneros refletem a diversidade e a complexidade das interações humanas e são moldados pelas necessidades sociais, culturais e históricas.

Compreender os gêneros textuais é fundamental para a produção e interpretação adequadas de textos. Eles fornecem uma moldura que orienta o produtor e o receptor na construção e na compreensão do discurso. A familiaridade com as características de cada gênero facilita a adequação do texto ao seu propósito comunicativo, tornando a mensagem mais clara e eficaz.

— Definição e Importância

Gêneros textuais são formas específicas de estruturação da linguagem que se adequam a diferentes situações comunicativas. Eles emergem das práticas sociais e culturais, variando conforme o contexto, o propósito e os interlocutores envolvidos. Cada gênero textual possui características próprias que determinam sua forma, conteúdo e função, facilitando a interação entre o autor e o leitor ou ouvinte.

Os gêneros textuais são fundamentais para a organização e a eficácia da comunicação. Eles ajudam a moldar a expectativa do leitor, orientando-o sobre como interpretar e interagir com o texto. Além disso, fornecem ao autor uma estrutura clara para a construção de sua mensagem, garantindo que esta seja adequada ao seu propósito e público-alvo.

Exemplos:**Receita de Culinária:**

- Estrutura: Lista de ingredientes seguida de um passo a passo.
- Finalidade: Instruir o leitor sobre como preparar um prato.
- Características: Linguagem clara e objetiva, uso de imperativos (misture, asse, sirva).

Artigo de Opinião:

- Estrutura: Introdução, desenvolvimento de argumentos, conclusão.
- Finalidade: Persuadir o leitor sobre um ponto de vista.
- Características: Linguagem formal, argumentos bem fundamentados, presença de evidências.

Notícia:

- Estrutura: Título, lead (resumo inicial), corpo do texto.
- Finalidade: Informar sobre um fato recente de interesse público.
- Características: Linguagem objetiva e clara, uso de verbos no passado, presença de dados e citações.

Importância dos Gêneros Textuais:**Facilitam a Comunicação:**

Ao seguirem estruturas padronizadas, os gêneros textuais tornam a comunicação mais previsível e compreensível. Isso é particularmente importante em contextos formais, como o acadêmico e o profissional, onde a clareza e a precisão são essenciais.

Ajudam na Organização do Pensamento:

A familiaridade com diferentes gêneros textuais auxilia na organização das ideias e na construção lógica do discurso. Isso é crucial tanto para a produção quanto para a interpretação de textos.

Promovem a Eficácia Comunicativa:

Cada gênero textual é adaptado a uma finalidade específica, o que aumenta a eficácia da comunicação. Por exemplo, uma bula de remédio deve ser clara e detalhada para garantir a correta utilização do medicamento, enquanto uma crônica pode usar uma linguagem mais poética e subjetiva para entreter e provocar reflexões.

Refletem e Moldam Práticas Sociais:

Os gêneros textuais não apenas refletem as práticas sociais e culturais, mas também ajudam a moldá-las. Eles evoluem conforme as necessidades e contextos sociais mudam, adaptando-se a novas formas de comunicação, como as mídias digitais.

Compreender os gêneros textuais é essencial para uma comunicação eficiente e eficaz. Eles fornecem estruturas que ajudam a moldar a produção e a interpretação de textos, facilitando a interação entre autor e leitor. A familiaridade com diferentes gêneros permite que se adapte a linguagem às diversas situações comunicativas, promovendo clareza e eficácia na transmissão de mensagens.

— Tipos de Gêneros Textuais

Os gêneros textuais podem ser classificados de diversas formas, considerando suas características e finalidades específicas. Abaixo, apresentamos uma visão detalhada dos principais tipos de gêneros textuais, organizados conforme suas funções predominantes.

Gêneros Narrativos

Os gêneros narrativos são caracterizados por contar uma história, real ou fictícia, através de uma sequência de eventos que envolvem personagens, cenários e enredos. Eles são amplamente utilizados tanto na literatura quanto em outras formas de comunicação, como o jornalismo e o cinema. A seguir, exploramos alguns dos principais gêneros narrativos, destacando suas características, estruturas e finalidades.

• Romance**Estrutura e Características:**

- **Extensão:** Longa, permitindo um desenvolvimento detalhado dos personagens e das tramas.
- **Personagens:** Complexos e multifacetados, frequentemente com um desenvolvimento psicológico profundo.
- **Enredo:** Pode incluir múltiplas subtramas e reviravoltas.
- **Cenário:** Detalhado e bem desenvolvido, proporcionando um pano de fundo rico para a narrativa.
- **Linguagem:** Variada, podendo ser mais formal ou informal dependendo do público-alvo e do estilo do autor.

Finalidade:

- Entreter e envolver o leitor em uma história extensa e complexa.
- Explorar temas profundos e variados, como questões sociais, históricas, psicológicas e filosóficas.

Exemplo:

- “Dom Casmurro” de Machado de Assis, que explora a dúvida e o ciúme através da narrativa do protagonista Bento Santiago.

• Conto**Estrutura e Características:**

- **Extensão:** Curta e concisa.
- **Personagens:** Menos desenvolvidos que no romance, mas ainda significativos para a trama.
- **Enredo:** Focado em um único evento ou situação.
- **Cenário:** Geralmente limitado a poucos locais.
- **Linguagem:** Direta e impactante, visando causar um efeito imediato no leitor.

Finalidade:

- Causar impacto rápido e duradouro.
- Explorar uma ideia ou emoção de maneira direta e eficaz.

Exemplo:

- “O Alienista” de Machado de Assis, que narra a história do Dr. Simão Bacamarte e sua obsessão pela cura da loucura.

• Fábula**Estrutura e Características:**

- **Extensão:** Curta.

- **Personagens:** Animais ou objetos inanimados que agem como seres humanos.
- **Enredo:** Simples e direto, culminando em uma lição de moral.
- **Cenário:** Geralmente genérico, servindo apenas de pano de fundo para a narrativa.
- **Linguagem:** Simples e acessível, frequentemente com um tom didático.

Finalidade:

- Transmitir lições de moral ou ensinamentos éticos.
- Entreter, especialmente crianças, de forma educativa.

Exemplo:

- “A Cigarra e a Formiga” de Esopo, que ensina a importância da preparação e do trabalho árduo.

• **Novela****Estrutura e Características:**

- **Extensão:** Intermediária entre o romance e o conto.
- **Personagens:** Desenvolvimento moderado, com foco em um grupo central.
- **Enredo:** Mais desenvolvido que um conto, mas menos complexo que um romance.
- **Cenário:** Detalhado, mas não tão expansivo quanto no romance.
- **Linguagem:** Pode variar de formal a informal, dependendo do estilo do autor.

Finalidade:

- Entreter com uma narrativa envolvente e bem estruturada, mas de leitura mais rápida que um romance.
- Explorar temas e situações com profundidade, sem a extensão de um romance.

Exemplo:

- “O Alienista” de Machado de Assis, que também pode ser classificado como novela devido à sua extensão e complexidade.

• **Crônica****Estrutura e Características:**

- **Extensão:** Curta a média.
- **Personagens:** Pode focar em personagens reais ou fictícios, muitas vezes baseados em figuras do cotidiano.
- **Enredo:** Baseado em eventos cotidianos, com um toque pessoal e muitas vezes humorístico.
- **Cenário:** Cotidiano, frequentemente urbano.
- **Linguagem:** Coloquial e acessível, com um tom leve e descontraído.

Finalidade:

- Refletir sobre aspectos do cotidiano de forma leve e crítica.
- Entreter e provocar reflexões no leitor sobre temas triviais e cotidianos.

Exemplo:

- As crônicas de Rubem Braga, que capturam momentos e reflexões do cotidiano brasileiro.

• **Diário****Estrutura e Características:**

- **Extensão:** Variável, podendo ser curto ou extenso.
- **Personagens:** Focado no autor e nas pessoas ao seu redor.
- **Enredo:** Narrativa pessoal e introspectiva dos eventos diários.
- **Cenário:** Variável, conforme as experiências do autor.
- **Linguagem:** Informal e íntima, muitas vezes refletindo os pensamentos e sentimentos do autor.

Finalidade:

- Registrar eventos e emoções pessoais.
- Servir como uma ferramenta de auto-reflexão e autoconhecimento.

Exemplo:

- “O Diário de Anne Frank,” que narra as experiências de uma jovem judia escondida durante a Segunda Guerra Mundial.

Os gêneros narrativos desempenham um papel crucial na literatura e na comunicação em geral. Eles permitem que histórias sejam contadas de maneiras variadas, atendendo a diferentes propósitos e públicos. Conhecer as características e finalidades de cada gênero narrativo é essencial para a produção e interpretação eficazes de textos, enriquecendo a experiência literária e comunicativa.

Gêneros Descritivos

Os gêneros descritivos são caracterizados pela ênfase na descrição detalhada de objetos, pessoas, lugares, situações ou processos. O objetivo principal desses textos é pintar uma imagem vívida na mente do leitor, permitindo que ele visualize e compreenda melhor o assunto descrito. A seguir, exploramos os principais gêneros descritivos, destacando suas características, estruturas e finalidades.

• **Currículo****Estrutura e Características:**

- **Dados Pessoais:** Nome, endereço, telefone, e-mail e outras informações de contato.
- **Objetivo Profissional:** Declaração breve do objetivo de carreira ou posição desejada.
- **Formação Acadêmica:** Informações sobre escolaridade, incluindo instituições e datas de conclusão.
- **Experiência Profissional:** Lista de empregos anteriores com descrições das responsabilidades e realizações.
- **Habilidades:** Competências relevantes para a posição desejada.
- **Outras Informações:** Certificações, idiomas, prêmios, atividades extracurriculares.

Finalidade:

- Apresentar as qualificações e experiências de uma pessoa de maneira clara e organizada para candidaturas a empregos ou programas acadêmicos.

Características:

- Linguagem objetiva e concisa.
- Estrutura organizada e fácil de ler.
- Foco em informações relevantes para a posição desejada.

NOÇÕES DE INFORMÁTICA

CONCEITOS E FUNDAMENTOS BÁSICOS

A informática, também conhecida como ciência da computação, é o campo de estudo dedicado ao processamento automático e racional da informação por meio de sistemas computacionais. A palavra “informática” é uma junção dos termos “informação” e “automática”, refletindo a essência do campo: o uso de computadores e algoritmos para tratar, armazenar e transmitir informações de forma eficiente e precisa.

A história da informática é marcada por uma evolução constante e revolucionária, que transformou a maneira como vivemos e trabalhamos. Desde os primeiros dispositivos de cálculo, como o ábaco, até os modernos computadores e dispositivos móveis, a informática tem sido uma força motriz no avanço da sociedade.

No século 17, Blaise Pascal inventou a Pascaline, uma das primeiras calculadoras mecânicas, capaz de realizar adições e subtrações. Mais tarde, no século 19, Charles Babbage projetou a Máquina Analítica, considerada o precursor dos computadores modernos, e Ada Lovelace, reconhecida como a primeira programadora, escreveu o primeiro algoritmo destinado a ser processado por uma máquina.

O século 20 testemunhou o nascimento dos primeiros computadores eletrônicos, como o ENIAC, que utilizava válvulas e era capaz de realizar milhares de cálculos por segundo. A invenção do transistor e dos circuitos integrados levou a computadores cada vez menores e mais poderosos, culminando na era dos microprocessadores e na explosão da computação pessoal.

Hoje, a informática está em todo lugar, desde smartphones até sistemas de inteligência artificial, e continua a ser um campo de rápido desenvolvimento e inovação.

CONCEITOS BÁSICOS DE INFORMÁTICA

– **Computador:** é uma máquina capaz de receber, armazenar, processar e transmitir informações. Os computadores modernos são compostos por hardware (componentes físicos, como processador, memória, disco rígido) e software (programas e sistemas operacionais).

– **Hardware e Software:** hardware refere-se aos componentes físicos do computador, enquanto o software refere-se aos programas e aplicativos que controlam o hardware e permitem a execução de tarefas.

– **Sistema Operacional:** é um software fundamental que controla o funcionamento do computador e fornece uma interface entre o hardware e os programas. Exemplos de sistemas operacionais incluem Windows, macOS, Linux, iOS e Android.

– **Periféricos:** são dispositivos externos conectados ao computador que complementam suas funcionalidades, como teclado, mouse, monitor, impressora, scanner, alto-falantes, entre outros.

– **Armazenamento de Dados:** refere-se aos dispositivos de armazenamento utilizados para guardar informações, como discos rígidos (HDs), unidades de estado sólido (SSDs), pen drives, cartões de memória, entre outros.

– **Redes de Computadores:** são sistemas que permitem a comunicação entre computadores e dispositivos, permitindo o compartilhamento de recursos e informações. Exemplos incluem a Internet, redes locais (LANs) e redes sem fio (Wi-Fi).

– **Segurança da Informação:** Refere-se às medidas e práticas utilizadas para proteger os dados e sistemas de computadores contra acesso não autorizado, roubo, danos e outros tipos de ameaças.

TIPOS DE COMPUTADORES

– **Desktops:** são computadores pessoais projetados para uso em um único local, geralmente composto por uma torre ou gabinete que contém os componentes principais, como processador, memória e disco rígido, conectados a um monitor, teclado e mouse.

– **Laptops (Notebooks):** são computadores portáteis compactos que oferecem as mesmas funcionalidades de um desktop, mas são projetados para facilitar o transporte e o uso em diferentes locais.

– **Tablets:** são dispositivos portáteis com tela sensível ao toque, menores e mais leves que laptops, projetados principalmente para consumo de conteúdo, como navegação na web, leitura de livros eletrônicos e reprodução de mídia.

– **Smartphones:** são dispositivos móveis com capacidades de computação avançadas, incluindo acesso à Internet, aplicativos de produtividade, câmeras de alta resolução, entre outros.

– **Servidores:** são computadores projetados para fornecer serviços e recursos a outros computadores em uma rede, como armazenamento de dados, hospedagem de sites, processamento de e-mails, entre outros.

– **Mainframes:** são computadores de grande porte projetados para lidar com volumes massivos de dados e processamento de transações em ambientes corporativos e institucionais, como bancos, companhias aéreas e agências governamentais.

– **Supercomputadores:** são os computadores mais poderosos e avançados, projetados para lidar com cálculos complexos e intensivos em dados, geralmente usados em pesquisa científica, modelagem climática, simulações e análise de dados.

CONHECIMENTO E UTILIZAÇÃO DOS PRINCIPAIS SOFTWARES UTILITÁRIOS (COMPACTADORES DE ARQUIVOS, CHAT, CLIENTES DE E-MAILS, REPRODUTORES DE VÍDEO, VISUALIZADORES DE IMAGEM, ANTIVÍRUS)

Compactador de arquivos: é um software que reduz o tamanho dos arquivos, para economizar espaço em disco ou facilitar o envio e o download pela internet. Alguns formatos de arquivos compactados são ZIP, RAR, 7Z, etc. Alguns exemplos de compactadores de arquivos são WinRAR, 7-Zip, WinZip, etc.

Chat: é um software que permite a comunicação online entre duas ou mais pessoas, por meio de texto, voz ou vídeo. Alguns exemplos de chat são WhatsApp, Telegram, Skype, Zoom, etc.

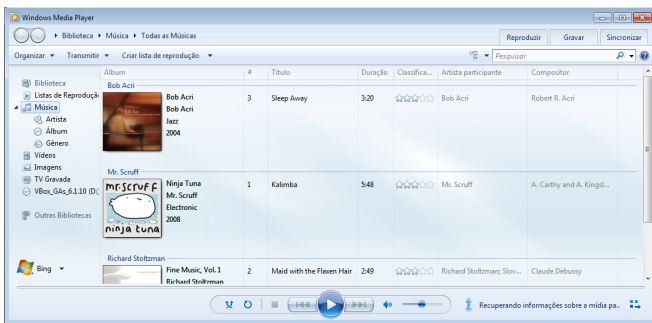
Clientes de e-mails: são softwares que permitem o envio e o recebimento de mensagens eletrônicas pela internet. Eles se conectam a um servidor de e-mail que armazena as mensagens na caixa postal do usuário. Alguns exemplos de clientes de e-mails são Outlook, Thunderbird, Gmail, Yahoo Mail, etc.

Gerenciador de processos: é um software que controla os processos e as tarefas que estão sendo executados pelo computador. Ele mostra informações como o uso da CPU, da memória RAM, do disco e da rede pelos processos. Ele também permite finalizar ou alterar a prioridade dos processos. Alguns exemplos de gerenciadores de processos são o Gerenciador de Tarefas do Windows, o Monitor de Atividade do Mac OS e o htop do Linux.

Visualizador de imagens: O visualizador de imagens do Windows é um programa que permite abrir e visualizar fotos no computador. Ele foi introduzido no Windows XP e continuou sendo o aplicativo padrão para fotos até o Windows 8.1. No Windows 10 e no Windows 11, ele foi substituído pelo aplicativo Fotos, que tem mais recursos, mas também é mais pesado e lento.

Antivírus: é um programa que protege o seu computador ou dispositivo móvel contra vírus, malwares, spywares e outras ameaças digitais. Um antivírus funciona escaneando os arquivos, aplicativos e redes em busca de sinais de atividades maliciosas, e bloqueando ou removendo qualquer coisa suspeita. Alguns exemplos são Avast, AVG Antivirus, Kaspersky Security Cloud, Bitdefender Antivirus, etc.

Música e Vídeo: Temos o Media Player como player nativo para ouvir músicas e assistir vídeos. O Windows Media Player é uma excelente experiência de entretenimento, nele pode-se administrar bibliotecas de música, fotografia, vídeos no seu computador, copiar CDs, criar playlists e etc., isso também é válido para o media center.



CONCEITOS BÁSICOS DE HARDWARE (PLACA MÃE, MEMÓRIAS, PROCESSADORES (CPU); PERIFÉRICOS DE COMPUTADORES)

O hardware são as partes físicas de um computador. Isso inclui a Unidade Central de Processamento (CPU), unidades de armazenamento, placas mãe, placas de vídeo, memória, etc.. Outras partes extras chamados componentes ou dispositivos periféricos incluem o mouse, impressoras, modems, scanners, câmeras, etc.

Para que todos esses componentes sejam usados apropriadamente dentro de um computador, é necessário que a funcionalidade de cada um dos componentes seja traduzida para algo prático. Surge então a função do sistema operacional, que faz o intermédio desses componentes até sua função final, como, por exemplo, processar os cálculos na CPU que resultam em uma imagem no monitor, processar os sons de um arquivo MP3 e mandar para a placa de som do seu computador, etc. Dentro do sistema operacional você ainda terá os programas, que dão funcionalidades diferentes ao computador.

— Gabinete

Também conhecido como torre ou caixa, é a estrutura que abriga os componentes principais de um computador, como a placa-mãe, processador, memória RAM, e outros dispositivos internos. Serve para proteger e organizar esses componentes, além de facilitar a ventilação.

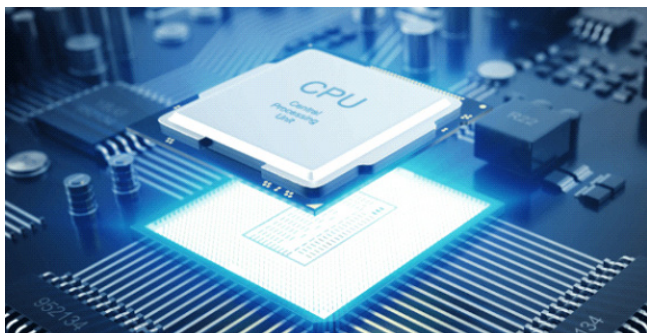


Gabinete

— Processador ou CPU (Unidade de Processamento Central)

É o cérebro de um computador. É a base sobre a qual é construída a estrutura de um computador. Uma CPU funciona, basicamente, como uma calculadora. Os programas enviam cálculos para o CPU, que tem um sistema próprio de "fila" para fazer os cálculos mais importantes primeiro, e separar também os cálculos entre os núcleos de um computador. O resultado desses cálculos é traduzido em uma ação concreta, como por exemplo, aplicar uma edição em uma imagem, escrever um texto e as le-

tras aparecerem no monitor do PC, etc. A velocidade de um processador está relacionada à velocidade com que a CPU é capaz de fazer os cálculos.



CPU

— Cooler

Quando cada parte de um computador realiza uma tarefa, elas usam eletricidade. Essa eletricidade usada tem como uma consequência a geração de calor, que deve ser dissipado para que o computador continue funcionando sem problemas e sem engasgos no desempenho. Os coolers e ventoinhas são responsáveis por promover uma circulação de ar dentro da case do CPU. Essa circulação de ar provoca uma troca de temperatura entre o processador e o ar que ali está passando. Essa troca de temperatura provoca o resfriamento dos componentes do computador, mantendo seu funcionamento intacto e prolongando a vida útil das peças.



Cooler

— Placa-mãe

Se o CPU é o cérebro de um computador, a placa-mãe é o esqueleto. A placa mãe é responsável por organizar a distribuição dos cálculos para o CPU, conectando todos os outros componentes externos e internos ao processador. Ela também é responsável por enviar os resultados dos cálculos para seus devidos destinos. Uma placa mãe pode ser on-board, ou seja, com componentes como placas de som e placas de vídeo fazendo parte da própria placa mãe, ou off-board, com todos os componentes sendo conectados a ela.



Placa-mãe

— Fonte

A fonte de alimentação é o componente que fornece energia elétrica para o computador. Ela converte a corrente alternada (AC) da tomada em corrente contínua (DC) que pode ser usada pelos componentes internos do computador.



Fonte

— Placas de vídeo

São dispositivos responsáveis por renderizar as imagens para serem exibidas no monitor. Elas processam dados gráficos e os convertem em sinais visuais, sendo essenciais para jogos, edição de vídeo e outras aplicações gráficas intensivas.



Placa de vídeo

— **Memória RAM**

Random Access Memory ou Memória de Acesso Randômico é uma memória volátil e rápida que armazena temporariamente os dados dos programas que estão em execução no computador. Ela perde o conteúdo quando o computador é desligado.



Memória RAM

— **Memória ROM**

Read Only Memory ou Memória Somente de Leitura é uma memória não volátil que armazena permanentemente as instruções básicas para o funcionamento do computador, como o BIOS (Basic Input/Output System ou Sistema Básico de Entrada/Saída). Ela não perde o conteúdo quando o computador é desligado.

— **Memória cache**

Esta é uma memória muito rápida e pequena que armazena temporariamente os dados mais usados pelo processador, para acelerar o seu desempenho. Ela pode ser interna (dentro do processador) ou externa (entre o processador e a memória RAM).

— **Barramentos**

Os barramentos são componentes críticos em computadores que facilitam a comunicação entre diferentes partes do sistema, como a CPU, a memória e os dispositivos periféricos. Eles são canais de comunicação que suportam a transferência de dados. Existem vários tipos de barramentos, incluindo:

- **Barramento de Dados:** Transmite dados entre a CPU, a memória e outros componentes.
- **Barramento de Endereço:** Determina o local de memória a partir do qual os dados devem ser lidos ou para o qual devem ser escritos.
- **Barramento de Controle:** Carrega sinais de controle que dirigem as operações de outros componentes.

— **Periféricos de entrada, saída e armazenamento**

São dispositivos externos que se conectam ao computador para adicionar funcionalidades ou capacidades.

São classificados em:

- **Periféricos de entrada:** Dispositivos que permitem ao usuário inserir dados no computador, como teclados, mouses, scanners e microfones.



Periféricos de entrada

CONHECIMENTOS GERAIS E ATUALIDADES

DOMÍNIO DE TÓPICOS ATUAIS E RELEVANTES DE DIVERSAS ÁREAS, TAIS COMO: ECONOMIA, SOCIEDADE, EDUCAÇÃO, TECNOLOGIA, ENERGIA, CONFLITOS, RELAÇÕES INTERNACIONAIS, DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL, SEGURANÇA, ARTES E LITERATURA E SUAS VINCULAÇÕES HISTÓRICAS

A importância do estudo de atualidades

Dentre todas as disciplinas com as quais concurseiros e estudantes de todo o país se preocupam, a de atualidades tem se tornado cada vez mais relevante. Quando pensamos em matemática, língua portuguesa, biologia, entre outras disciplinas, inevitavelmente as colocamos em um patamar mais elevado que outras que nos parecem menos importantes, pois de algum modo nos é ensinado a hierarquizar a relevância de certos conhecimentos desde os tempos de escola.

No, entanto, atualidades é o único tema que insere o indivíduo no estudo do momento presente, seus acontecimentos, eventos e transformações. O conhecimento do mundo em que se vive de modo algum deve ser visto como irrelevante no estudo para concursos, pois permite que o indivíduo vá além do conhecimento técnico e explore novas perspectivas quanto à conhecimento de mundo.

Em sua grande maioria, as questões de atualidades em concursos são sobre fatos e acontecimentos de interesse público, mas podem também apresentar conhecimentos específicos do meio político, social ou econômico, sejam eles sobre música, arte, política, economia, figuras públicas, leis etc. Seja qual for a área, as questões de atualidades auxiliam as bancas a peneirarem os candidatos e selecionarem os melhores preparados não apenas de modo técnico.

Sendo assim, estudar atualidades é o ato de se manter constantemente informado. Os temas de atualidades em concursos são sempre relevantes. É certo que nem todas as notícias que você vê na televisão ou ouve no rádio aparecem nas questões, manter-se informado, porém, sobre as principais notícias de relevância nacional e internacional em pauta é o caminho, pois são debates de extrema recorrência na mídia.

O grande desafio, nos tempos atuais, é separar o joio do trigo. Com o grande fluxo de informações que recebemos diariamente, é preciso filtrar com sabedoria o que de fato se está consumindo. Por diversas vezes, os meios de comunicação (TV, internet, rádio etc.) adaptam o formato jornalístico ou informacional para transmitirem outros tipos de informação, como fofocas, vidas de celebridades, futebol, acontecimentos de novelas, que não devem de modo algum serem inseridos como parte do estudo de atualidades. Os interesses pessoais em assuntos deste cunho não são condenáveis de modo algum, mas são triviais quanto ao estudo.

Ainda assim, mesmo que tentemos nos manter atualizados através de revistas e telejornais, o fluxo interminável e ininterrupto de informações veiculados impede que saibamos de fato como estudar. Apostilas e livros de concursos impressos também se tornam rapidamente desatualizados e obsoletos, pois atualidades é uma disciplina que se renova a cada instante.

O mundo da informação está cada vez mais virtual e tecnológico, as sociedades se informam pela internet e as compartilham em velocidades incalculáveis. Pensando nisso, a editora prepara mensalmente o material de atualidades de mais diversos campos do conhecimento (tecnologia, Brasil, política, ética, meio ambiente, jurisdição etc.) na “Área do Cliente”.

Lá, o concurseiro encontrará um material completo de aula preparado com muito carinho para seu melhor aproveitamento. Com o material disponibilizado online, você poderá conferir e checar os fatos e fontes de imediato através dos veículos de comunicação virtuais, tornando a ponte entre o estudo desta disciplina tão fluida e a veracidade das informações um caminho certo.

ANOTAÇÕES

CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS

Auxiliar de Enfermagem- AS

SAÚDE DO HOMEM: PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA, ATENÇÃO AO TABAGISMO E ALCOOLISMO, SAÚDE CARDIOVASCULAR E PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO

A saúde masculina tem sido um tema cada vez mais debatido, especialmente diante dos desafios que afetam a qualidade e a expectativa de vida dos homens. Dados de instituições de saúde apontam que muitos homens ainda negligenciam os cuidados preventivos, o que contribui para o aumento da incidência de doenças como o câncer de próstata, problemas cardiovasculares e condições relacionadas ao tabagismo e ao alcoolismo. Essa falta de atenção reflete também na promoção do autocuidado, um aspecto essencial para detectar precocemente doenças e garantir uma vida mais saudável e produtiva.

O câncer de próstata, por exemplo, é o segundo tipo de câncer mais comum entre os homens no Brasil, perdendo apenas para o câncer de pele não melanoma. Ao mesmo tempo, o tabagismo e o consumo abusivo de álcool continuam sendo fatores de risco importantes para doenças crônicas, incluindo as cardiovasculares, que figuram como a principal causa de morte no país. Apesar da gravidade desses problemas, muitas dessas condições podem ser prevenidas por meio de mudanças no estilo de vida, hábitos saudáveis e atenção à saúde mental e física.

PREVENÇÃO DO CÂNCER DE PRÓSTATA

O câncer de próstata é uma das principais preocupações de saúde masculina, sendo o segundo tipo de câncer mais diagnosticado entre os homens no Brasil. Embora seja altamente tratável quando identificado precocemente, o diagnóstico tardio ainda é comum, principalmente devido à falta de conscientização e ao estigma em torno dos exames preventivos. Entender os fatores de risco, a importância da detecção precoce e as práticas preventivas é essencial para reduzir a incidência e a mortalidade associadas a essa doença.

► O que é o câncer de próstata?

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino que está localizada abaixo da bexiga e envolve a uretra. Sua função principal é produzir parte do fluido seminal. O câncer de próstata ocorre quando células dessa glândula crescem de maneira descontrolada, formando tumores que podem se espalhar para outras partes do corpo (metástase) se não tratados adequadamente.

► Fatores de Risco

Os fatores de risco para o câncer de próstata incluem:

- **Idade:** A incidência aumenta significativamente após os 50 anos.
- **Histórico Familiar:** Homens com parentes de primeiro grau diagnosticados com câncer de próstata antes dos 60 anos apresentam maior risco.
- **Raça:** Homens negros têm maior predisposição à doença e também apresentam formas mais agressivas.
- **Estilo de Vida:** Dietas ricas em gorduras saturadas, sedentarismo e obesidade podem elevar o risco.

► Importância do Diagnóstico Precoce

A detecção precoce do câncer de próstata aumenta consideravelmente as chances de sucesso no tratamento. Os exames de rastreamento mais comuns incluem:

- **PSA (Antígeno Prostático Específico):** Um exame de sangue que mede os níveis dessa substância produzida pela próstata. Níveis elevados podem indicar alterações, incluindo câncer.
- **Toque Retal:** Permite ao médico avaliar alterações no tamanho, forma e consistência da próstata.

Apesar do desconforto que alguns homens relatam em relação a esse exame, ele é rápido, indolor e salva vidas.

► Medidas Preventivas

A prevenção do câncer de próstata pode ser realizada por meio de hábitos saudáveis e visitas regulares ao médico. Algumas estratégias incluem:

Manutenção de uma Alimentação Balanceada

- Inclua frutas, verduras, legumes e grãos integrais na dieta.
- Reduza o consumo de gorduras saturadas, presentes em alimentos ultraprocessados e carnes gordurosas.

Prática de Atividade Física

- Exercícios regulares ajudam a controlar o peso, melhorar o sistema imunológico e equilibrar os hormônios, fatores importantes na prevenção do câncer.

Abandono de Hábitos Nocivos

- O tabagismo e o consumo excessivo de álcool estão associados a diversas condições que podem agravar a saúde prostática.

Check-ups Regulares

▪ Homens a partir dos 50 anos, ou 45 anos no caso de grupos de risco (negros ou com histórico familiar), devem consultar um médico urologista anualmente.

▶ **Conscientização e Educação**

Além das medidas individuais, campanhas de conscientização como o Novembro Azul desempenham um papel importante na disseminação de informações e no incentivo à prevenção. Essas iniciativas destacam que cuidar da saúde é um ato de coragem e responsabilidade, derrubando barreiras culturais e promovendo o bem-estar masculino.

Adotar uma abordagem preventiva e priorizar a saúde é a melhor estratégia para enfrentar o câncer de próstata. Consultar-se regularmente com um médico e implementar hábitos saudáveis são passos simples, mas fundamentais, para garantir qualidade de vida e longevidade.

ATENÇÃO AO TABAGISMO E ALCOOLISMO

O tabagismo e o alcoolismo são dois dos principais fatores de risco evitáveis para inúmeras doenças que comprometem a saúde dos homens. Ambos os hábitos estão associados a graves problemas de saúde, como câncer, doenças cardiovasculares, respiratórias e hepáticas, além de prejudicarem significativamente a qualidade de vida e a longevidade. Apesar disso, ainda são práticas comuns na sociedade, exigindo uma abordagem integrada de conscientização, prevenção e tratamento.

▶ **Impactos do Tabagismo na Saúde Masculina**

O tabaco contém mais de 7.000 substâncias químicas, das quais pelo menos 70 são cancerígenas. Seu consumo está relacionado a diversas doenças que afetam homens de todas as idades, como:

- **Cânceres:** Além de pulmão, está relacionado ao câncer de boca, laringe, esôfago, pâncreas, bexiga e próstata.
- **Doenças Cardiovasculares:** O tabagismo aumenta o risco de hipertensão, infartos e acidentes vasculares cerebrais (AVCs).
- **Doenças Respiratórias:** Pode causar bronquite crônica, enfisema e exacerbar casos de asma.
- **Disfunção Sexual e Infertilidade:** O cigarro prejudica a circulação sanguínea e os níveis hormonais, o que pode afetar diretamente a saúde sexual e reprodutiva.

Mesmo o tabagismo passivo, ou seja, a exposição à fumaça do cigarro, apresenta riscos graves, incluindo câncer de pulmão e doenças cardiovasculares em não fumantes.

▶ **Consequências do Alcoolismo**

O consumo excessivo de álcool é outro hábito nocivo amplamente difundido, com impactos graves na saúde. Entre os principais problemas associados ao alcoolismo, destacam-se:

- **Doenças Hepáticas:** O fígado é o principal órgão afetado pelo álcool, com condições como esteatose hepática (fígado gorduroso), hepatite alcoólica e cirrose.
- **Cânceres:** O álcool está relacionado a cânceres de boca, garganta, esôfago, fígado e intestino.
- **Doenças Cardiovasculares:** O consumo excessivo eleva o risco de hipertensão, insuficiência cardíaca e arritmias.

▪ **Transtornos Mentais:** O alcoolismo aumenta o risco de depressão, ansiedade e outros transtornos psiquiátricos, além de contribuir para a dependência química.

▪ **Riscos Sociais:** Conflitos familiares, perda de produtividade no trabalho e acidentes de trânsito são frequentemente associados ao consumo abusivo de álcool.

▶ **Estratégias para Abandono do Tabaco e do Álcool**

A cessação do tabagismo e a redução do consumo de álcool são passos importantes para melhorar a qualidade de vida. Essas mudanças podem ser desafiadoras, mas são possíveis com as estratégias certas:

Informação e Conscientização:

- Entender os danos causados pelo tabaco e álcool motiva mudanças.
- Campanhas públicas como o Dia Nacional de Combate ao Fumo promovem a conscientização sobre os riscos do tabagismo.

Intervenção Médica:

- **Cessação do Tabagismo:** Medicamentos, como adesivos de nicotina e antidepressivos, combinados com terapia comportamental, têm alto índice de sucesso.
- **Tratamento do Alcoolismo:** Envolve terapias psicológicas, grupos de apoio (como Alcoólicos Anônimos - AA) e, em casos graves, internações em clínicas especializadas.

Estímulo à Mudança de Hábitos:

- **Prática de Exercícios Físicos:** Melhora o humor, reduz o estresse e diminui a vontade de fumar ou beber.
- **Diets Equilibradas:** Reforçam o sistema imunológico e ajudam na recuperação do organismo.
- **Substituição de Hábitos:** Trocar o cigarro ou o consumo de álcool por atividades prazerosas e saudáveis, como leitura ou esportes.

Apoio Social:

- O suporte da família, amigos e comunidades terapêuticas é essencial para enfrentar desafios.
- Grupos de apoio oferecem um ambiente acolhedor e livre de julgamentos.

▶ **Importância de Políticas Públicas**

Políticas de controle do tabaco e álcool, como restrições à publicidade, aumento de impostos e regulamentação de vendas, têm mostrado resultados positivos na redução do consumo. No Brasil, a proibição do fumo em locais fechados e as advertências nos rótulos de produtos têm impactado positivamente a saúde pública.

▶ **Benefícios da Cessação e Redução**

- Parar de fumar e reduzir ou eliminar o consumo de álcool traz benefícios rápidos e a longo prazo:
 - Melhoria na circulação sanguínea e na capacidade respiratória.
 - Redução do risco de doenças graves, como cânceres e problemas cardíacos.
 - Maior disposição física e mental.
 - Melhoria na qualidade das relações pessoais e profissionais.

Combater o tabagismo e o alcoolismo é um compromisso com a própria saúde e com a qualidade de vida. Ao adotar práticas saudáveis e buscar apoio, os homens podem transformar suas rotinas, viver mais e com mais saúde.

SAÚDE CARDIOVASCULAR

A saúde cardiovascular é um dos pilares do bem-estar e da qualidade de vida. No entanto, as doenças cardiovasculares (DCVs) permanecem como a principal causa de morte no Brasil e no mundo, afetando milhões de homens anualmente. Infarto, acidente vascular cerebral (AVC), hipertensão e insuficiência cardíaca são apenas algumas das condições que podem ser evitadas com a adoção de hábitos saudáveis e acompanhamento médico regular. Neste contexto, compreender os fatores de risco e as estratégias de prevenção é essencial para manter o coração em pleno funcionamento.

► A Importância do Coração na Saúde Geral

O coração é o órgão responsável por bombear sangue rico em oxigênio para todo o corpo. Quando sua função é prejudicada, o impacto é sentido em todos os sistemas, desde o cérebro até os músculos. Por isso, cuidar da saúde cardiovascular significa, em grande medida, cuidar da saúde como um todo.

► Principais Doenças Cardiovasculares

Entre as doenças mais comuns que afetam o coração e os vasos sanguíneos, destacam-se:

- **Infarto Agudo do Miocárdio (IAM):** Popularmente conhecido como ataque cardíaco, ocorre quando o fluxo sanguíneo para o coração é bloqueado.

- **Acidente Vascular Cerebral (AVC):** Causado pela interrupção do fluxo sanguíneo no cérebro (isquêmico) ou pela ruptura de um vaso sanguíneo (hemorrágico).

- **Hipertensão Arterial:** Aumento persistente da pressão arterial, que sobrecarrega o coração e danifica os vasos sanguíneos.

- **Insuficiência Cardíaca:** Quando o coração não consegue bombear sangue suficiente para atender às necessidades do organismo.

► Fatores de Risco para Doenças Cardiovasculares

As DCVs são influenciadas por diversos fatores de risco, que podem ser divididos em modificáveis e não modificáveis:

Fatores de Risco Não Modificáveis:

- **Idade:** O risco aumenta com o envelhecimento.
- **Sexo:** Homens têm maior probabilidade de desenvolver DCVs em idade mais jovem.
- **Histórico Familiar:** Ter parentes com doenças cardíacas eleva o risco.

Fatores de Risco Modificáveis:

- **Colesterol Alto:** Níveis elevados de colesterol LDL (o “ruim”) contribuem para o acúmulo de placas nos vasos sanguíneos.
- **Hipertensão:** A pressão alta é conhecida como o “assassino silencioso” por não apresentar sintomas evidentes.
- **Sedentarismo:** A falta de exercícios enfraquece o coração e favorece o acúmulo de gordura.
- **Tabagismo e Alcoolismo:** Ambos danificam os vasos sanguíneos e aumentam o risco de infarto e AVC.

- **Obesidade:** Excesso de peso aumenta a carga sobre o coração.

- **Diabetes:** Altos níveis de açúcar no sangue causam danos aos vasos sanguíneos.

- **Estresse Crônico:** Afeta negativamente a saúde do coração.

► Estratégias de Prevenção

Manter a saúde cardiovascular requer um esforço contínuo em várias áreas do estilo de vida. Algumas ações preventivas incluem:

Alimentação Saudável:

- Priorize alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais e grãos integrais.
- Reduza o consumo de gorduras saturadas, sal e açúcar.
- Inclua alimentos com gorduras boas, como peixes ricos em ômega-3, azeite de oliva e abacate.

Atividade Física Regular:

- Pratique ao menos 150 minutos semanais de exercícios aeróbicos, como caminhada, corrida ou ciclismo.
- Exercícios de força também são importantes para melhorar a circulação e a saúde geral.

Controle do Estresse:

- Técnicas como meditação, yoga e mindfulness ajudam a reduzir os níveis de cortisol, um hormônio ligado ao estresse.
- Reserve tempo para hobbies e momentos de lazer.

Abandono de Hábitos Nocivos:

- Pare de fumar e reduza o consumo de álcool.
- Ambos os hábitos têm efeitos devastadores no sistema cardiovascular.

Acompanhamento Médico Regular:

- Faça check-ups anuais, especialmente se houver histórico familiar de doenças cardíacas.
- Monitore a pressão arterial, o colesterol e os níveis de glicose no sangue.

► Sinais de Alerta para Problemas Cardiovasculares

Estar atento aos sinais do corpo pode salvar vidas. Procure atendimento médico imediato se apresentar:

- Dor ou pressão no peito.
- Falta de ar.
- Palpitações ou tonturas.
- Inchaço nas pernas ou pés.
- Fadiga inexplicável.

► Benefícios de um Coração Saudável

Cuidar da saúde cardiovascular não apenas previne doenças, mas também melhora a qualidade de vida. Um coração saudável está associado a maior energia, bem-estar mental, melhor desempenho físico e maior longevidade.

Proteger o coração é uma decisão diária que inclui escolhas conscientes, desde a alimentação até o gerenciamento do estresse. Pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença na saúde cardiovascular e garantir uma vida mais longa e saudável.

PROMOÇÃO DO AUTOCUIDADO

O autocuidado é um conceito central para a saúde e o bem-estar, sendo especialmente relevante no cuidado com a saúde masculina. Muitos homens ainda negligenciam práticas simples, mas fundamentais, como consultas médicas regulares e atenção aos sinais do corpo. Promover o autocuidado é essencial para prevenir doenças, detectar problemas precocemente e melhorar a qualidade de vida.

► **O Que É Autocuidado?**

Autocuidado é o conjunto de práticas que cada indivíduo realiza para manter sua saúde física, mental e emocional. Essas ações incluem desde a adoção de hábitos saudáveis até a busca por ajuda médica quando necessário. No contexto masculino, o autocuidado muitas vezes enfrenta barreiras culturais, como a ideia de que “homem não fica doente” ou que procurar ajuda é um sinal de fraqueza.

Promover o autocuidado significa combater esses estigmas e incentivar comportamentos preventivos e responsáveis.

► **Barreiras ao Autocuidado Masculino**

Entre os fatores que dificultam a promoção do autocuidado entre os homens, destacam-se:

- **Estigma Cultural:** Muitas vezes, os homens associam o cuidado com a saúde a um sinal de fragilidade.

- **Desinformação:** Falta de conhecimento sobre a importância de exames preventivos e hábitos saudáveis.

- **Rotina Agitada:** A vida corrida dificulta a priorização da saúde.

- **Falta de Apoio:** Ausência de incentivo por parte da família ou amigos.

Superar essas barreiras requer conscientização e uma abordagem que valorize a saúde como um ato de responsabilidade e coragem.

► **Práticas de Autocuidado Masculino**

Consultas Médicas Regulares:

- Agendar check-ups anuais é essencial para monitorar a saúde.

- Realizar exames preventivos, como o PSA (câncer de próstata), colesterol, glicemia e pressão arterial, ajuda na detecção precoce de doenças.

Alimentação Saudável:

- Uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais e proteínas magras, contribui para a prevenção de doenças crônicas.

- Reduzir o consumo de sal, açúcar e gorduras saturadas ajuda a controlar o peso e a proteger o coração.

Atividade Física Regular:

- Praticar exercícios ao menos três vezes por semana melhora a circulação, fortalece o sistema imunológico e reduz o estresse.

- Atividades como caminhada, musculação e natação são eficazes para a saúde geral.

Saúde Mental e Emocional :

- Estar atento aos sinais de estresse, ansiedade e depressão é tão importante quanto cuidar do corpo.

- Buscar ajuda psicológica quando necessário e praticar atividades que promovam o bem-estar, como meditação e hobbies, faz parte do autocuidado.

Sono de Qualidade:

- Dormir bem é essencial para a regeneração física e mental.

- Homens devem priorizar de 7 a 9 horas de sono por noite para melhorar o desempenho no dia a dia e prevenir doenças.

Evitar Hábitos Nocivos:

- Parar de fumar e moderar o consumo de álcool são atitudes fundamentais para a saúde.

- Substituir hábitos prejudiciais por práticas saudáveis é um passo importante.

► **Atenção aos Sinais do Corpo**

Muitas doenças podem ser prevenidas ou tratadas precocemente se os homens estiverem atentos aos sinais do corpo. Alterações como:

- Dor ou desconforto persistente.

- Mudanças no peso sem explicação.

- Cansaço excessivo ou falta de energia.

- Problemas urinários ou intestinais.

Esses sintomas devem ser relatados a um médico imediatamente.

► **Autocuidado e Envelhecimento Saudável**

O autocuidado é especialmente importante à medida que os homens envelhecem. Com o avanço da idade, o risco de doenças como hipertensão, diabetes e câncer aumenta. A prática contínua de hábitos saudáveis e a realização de exames específicos para a faixa etária são essenciais para um envelhecimento ativo e com qualidade de vida.

► **O Papel das Campanhas de Conscientização**

Campanhas como o Novembro Azul têm sido fundamentais para reforçar a importância do autocuidado masculino. Essas iniciativas ajudam a derrubar preconceitos e destacam que cuidar da saúde é um ato de amor-próprio e de responsabilidade com a família e com a sociedade.

► **Autocuidado Como Ato de Coragem**

Cuidar de si mesmo é um ato de coragem e autovalorização. Enfrentar estigmas, adotar hábitos saudáveis e buscar ajuda médica são ações que fortalecem não apenas o corpo, mas também a mente e o espírito.

Promover o autocuidado entre os homens é uma forma de investir em qualidade de vida e bem-estar. Ao assumir uma postura ativa em relação à saúde, cada homem pode garantir uma vida mais longa, plena e saudável, contribuindo também para o exemplo e o bem-estar de sua família e comunidade.