



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE
MINISTÉRIO DA SAÚDE
DIRECÇÃO NACIONAL DE FORMAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE
EXAME DE ADMISSÃO DE PORTUGUÊS PARA OS CURSOS DE SAÚDE

Ano: 2018

Duração: 120 minutos

Nível de ingresso: 10ª classe ou equivalente

Esta prova contém 71 perguntas com 4 alternativas de resposta cada uma e uma composição. Escolha a alternativa correcta e **ASSINALE COM UM CIRCULO** a letra correspondente na sua folha de resposta

TÍTULO

Comer para viver melhor

Optar por uma alimentação variada, equilibrada e deliciosa ao paladar é uma das chaves para uma longa vida e, sobretudo, com mais saúde.

Adoptar uma dieta saudável e adequada às exigências não só da idade como do nível de actividade física é actualmente considerado uma das formas mais adequadas e eficazes para ver resultados a médio e longo prazo no que respeita a melhorias da qualidade de vida e, não menos importante, em termos de autonomia. Da acuidade mental ao vigor físico, sem esquecer o aumento da resistência a doenças e enfermidades, e, inclusive, maior equilíbrio psicológico e emocional, são inúmeras vantagens de uma escolha ponderada no que diz respeito à alimentação diária. E, sobretudo, variada, rica não só em nutrientes mas também em sabor. Os ácidos gordos ómega 3, por exemplo, que se encontram nalguns frutos secos e em sardinha ou atum, entre outros, bem como fruta de cores vivas e vegetais com muitas folhas são uma das melhores armas para manter o cérebro em bom funcionamento e prevenir o risco da doença de Alzheimer.

Disponível em alimentos de origem vegetal, como a fruta, legumes, cereais integrais, leguminosas, sementes e frutos secos, a fibra tem um efeito benéfico no organismo: além de regular a fome, contribuindo para controlar o apetite, favorece o trato intestinal, ajuda a reduzir os níveis de colesterol e a controlar os níveis de açúcar no sangue. Tem também uma acção protectora em relação a alguns tipos de cancro, como o do cólon. É por tudo isto que deve ser integrada de forma regular e contínua na alimentação. Mas, atenção, aconselha-se o consumo da fruta inteira, se possível com casca, a sumos; pão e cereais integrais em detrimento das versões refinadas, lentilhas, feijão e ervilhas e, naturalmente, o uso abusivo dos legumes e vegetais.

Água, sempre!

Manter o organismo bem hidratado é essencial para o seu bom funcionamento, cérebro incluído, mas facilmente nos esquecemos de beber água em quantidade suficiente. Além disso, com o avançar dos anos, o corpo tem tendência para perder a capacidade de controlar os níveis de fluídos e de “disparar alertas” como a sensação de sede, um dos principais sinais de alarme de desidratação. Assegurar a hidratação deve tornar-se, assim, uma prioridade, especialmente nos períodos de maior calor. Beber um total de oito copos de água diários é a quantidade recomendada para assegurar o bom funcionamento do organismo. A sua

carência compromete a digestão e a circulação, provoca prisão de ventre, desenvolvimento de cálculos renais, retenção de líquidos, confusão, rigidez muscular e articular, entre muitos outros problemas.

In Suplemento *Dossiê especial* da Revista Expresso, ed. Nº 2122, de 29/06/2013 (adaptado)

Leia o texto com atenção e responda às questões, assinalando a opção correcta.

1. O texto atribui a longevidade:
 - A. à manutenção da dieta alimentar
 - B. ao consumo excessivo de alimentos
 - C. à variação da dieta alimentar
 - D. ao consumo de alimentos saborosos
2. "... e, sobretudo, com mais saúde" A palavra sublinhada pode ser substituída por:
 - A. assim
 - B. principalmente
 - C. realmente
 - D. contudo
3. Quando se adopta uma dieta saudável, os resultados são observados:
 - A. imediatamente
 - B. a médio prazo
 - C. imediatamente e a médio prazo
 - D. a médio e longo prazo
4. O verbo correspondente ao substantivo "prazo" é:
 - A. prazar
 - B. aprazer
 - C. aprazar
 - D. prazejar
5. Ao acto de "adoptar" designa-se:
 - A. adopção
 - B. adaptação
 - C. adopcionismo
 - D. adopção
6. De acordo com o texto, ter uma alimentação diária rica, melhora:
 - A. a mente e o físico
 - B. as doenças e as enfermidades
 - C. o controlo do apetite
 - D. os tipos de alimentos
7. Segundo o texto, a fibra:
 - A. ajuda no consumo da fruta.
 - B. elimina o açúcar no sangue.
 - C. protege também alguns tipos de cancro.
 - D. eleva o apetite.
8. De acordo com o texto, à medida que os anos passam, o corpo:
 - A. necessita de menos água.
 - B. ganha equilíbrio psicológico.
 - C. resiste a doenças e enfermidades.
 - D. tende a perder a capacidade de controlo de fluídos.
9. Na passagem: "... é a quantidade recomendada para assegurar o bom funcionamento do organismo.", *assegurar* significa:
 - A. preparar
 - B. garantir
 - C. ter
 - D. segurar
10. Uma *quantidade recomendada* é a:
 - A. dirigida
 - B. estabelecida

- C. aconselhada
D. recompensada
11. O verbo correspondente à palavra “quantidade” é:
A. Quantificar
B. Quantiar
C. Quantidar
D. quantilizar
12. Segundo o texto, deve-se hidratar o corpo:
A. quando se tem prisão de ventre.
B. quando se tem sede.
C. quando o cérebro não funciona bem.
D. em especial quando faz muito calor.
13. Entende-se por “alimentação variada”, alimentação:
A. recheada
B. diversificada
C. diferente
D. saturada
14. Na passagem “... rica não só em nutrientes mas também em sabor”, a locução sublinhada exprime:
A. causa
B. alternativa
C. adição
D. explicação
15. “... mas facilmente nos esquecemos de beber água...” A conjunção sublinhada exprime:
A. consequência
B. oposição
C. conclusão
D. concessão
16. Quando se fala em “vigor físico” refere-se:
A. à robustez física
B. ao exercício físico
C. aos cuidados físicos
D. à função física
17. Seleccione a palavra que não pertence à família de “vigor”.
A. Vigorante
B. Vigorite
C. Vigoroso
D. revigorar
18. “... são inúmeras as vantagens de uma escolha ponderada...”. Entende-se por “escolha ponderada” uma escolha:
A. Grave
B. Reflectida
C. Ajustada
D. Digna
19. Qual das seguintes palavras não pertence à família do vocábulo “ponderada”?
A. Ponderação
B. Ponderador
C. Ponderal
D. Ponderativo
20. “... escolha ponderada no que diz respeito à alimentação diária.” A expressão sublinhada tem o sentido de:
A. referir-se a
B. em atenção a
C. fazer justiça a
D. responder a
21. “... tem também uma acção protectora ...” o vocábulo sublinhado exprime uma ideia de:
A. inclusão
B. intensidade
C. exclusão
D. modo
22. Na passagem: deve ser integrada de forma regular ...”, a expressão sublinhada pode ser substituída por:
A. regularizadamente
B. regularmente
C. regulamentadamente
D. regulamente
23. A expressão “em detrimento de”, usada no texto, equivale a:
A. por motivo de
B. em relação a
C. em desfavor de
D. em sinal de
24. A expressão “uso abusivo” tem o sentido de uso:
A. enganoso
B. aperfeiçoado

- C. excessivo D. absurdo
25. *A alimentação variada é uma das chaves para uma longa vida.* A palavra “chaves” na frase, significa:
- A. Solução B. Utensílio C. Condição D. Explicação
26. O antónimo de *rigidez*, na expressão “*rigidez muscular*” é:
- A. severidade B. endurecimento C. flexibilidade D. austeridade
27. Na frase: *Algumas pessoas são zelosas na selecção dos alimentos que consomem*, a palavra *zelosas* significa que revelam:
- A. zelosidade B. zelo C. zelote D. zelação
28. Na passagem do texto: “A sua carência compromete a digestão e a circulação ...” A palavra “sua” refere-se a:
- A. hidratação B. água C. sede D. capacidade
29. Na expressão “compromete a digestão”, o verbo comprometer tem o sentido de:
- A. expor a perigo B. reduzir de volume C. apertar D. revelar
30. Os verbos correspondentes aos vocábulos “digestão” e “circulação” são, respectivamente:
- A. Digestar e circular B. Digerir e circular C. Digerir e circular D. Digestar e circular
31. Nas frases:
- a. *A alimentação variada é uma das chaves para uma longa vida.*
 b. *Tenho as chaves de casa bem guardadas.*
 As palavras sublinhadas são:
- A. Homógrafas B. Homónimas C. Homófonas D. Parónimas
32. O par de palavras sublinhado nas frases, corresponde a palavras:
- a. *A sensação de sede é um dos principais sinais de alarme de desidratação.*
 b. *A sede da OMS em Moçambique tem ao serviço alguns nutricionistas.*
- A. Homónimas B. Homófonas C. Parónimas D. Homógrafas
33. As palavras “hidratação” e “desidratação”, usadas no texto, são:
- A. Sinónimas B. Antónimas C. Homónimas D. Homófonas
34. Na frase: «... “disparar alertas” como a sensação de sede ...» a expressão sublinhada quer dizer:
- A. fazer sentir B. pedir ajuda C. assustar D. inquietar
35. A frase: *A actividade física é considerada pelos médicos uma forma eficaz para a melhoria da qualidade de vida*, na activa fica:
- A. Os médicos consideram a actividade física, uma das formas eficaz para a melhoria da qualidade de vida.
 B. Os médicos consideraram a actividade física, uma das formas eficaz para a melhoria da qualidade de vida.

- C. Os médicos consideravam a actividade física, uma das formas eficaz para a melhoria da qualidade de vida.
- D. Os médicos considerarão a actividade física, uma das formas eficaz para a melhoria da qualidade de vida.
36. A passiva da frase: *Com o avançar dos anos o corpo perde a capacidade de controlar os níveis de fluídos* é:
- A. A capacidade de controlar os níveis de fluídos perde o corpo com o avançar dos anos.
- B. A capacidade de controlar os níveis de fluídos é perdida pelo corpo, com o avançar dos anos.
- C. A capacidade de controlar os níveis de fluídos foi perdida pelo corpo, com o avançar dos anos.
- D. O corpo perde a capacidade de controlar os níveis de fluídos, com o avançar dos anos.
37. Indica a frase activa correspondente a: *A fibra deve ser integrada pelas pessoas, de forma regular e contínua na alimentação.*
- A. As pessoas integram a fibra de forma regular e contínua na alimentação.
- B. As pessoas devem ser integradas na fibra de forma regular e contínua na alimentação.
- C. As pessoas devem integrar a fibra de forma regular e contínua na alimentação.
- D. A fibra deve integrar as pessoas de forma regular e contínua na alimentação.
38. A frase «A fibra favorece o trato intestinal», na passiva fica:
- A. O trato intestinal favorece a fibra.
- B. O trato intestinal foi favorecido pela fibra.
- C. O trato intestinal é favorecido pela fibra.
- D. A fibra é favorecida pelo trato intestinal.
39. Indique a frase correcta.
- A. As pessoas proteger-se-ão, consumindo alimentos nutritivos.
- B. As pessoas protegerão-se, consumindo alimentos nutritivos.
- C. As pessoas se protegerão, consumindo alimentos nutritivos.
- D. As pessoas proteger-ão-se, consumindo alimentos nutritivos.
40. Selecciona a frase correctamente escrita.
- A. A partir de hoje, não consumirão –se mais alimentos não saudáveis.
- B. A partir de hoje, não se consumirão mais alimentos não saudáveis.
- C. A partir de hoje, não consumir-se-ão mais alimentos não saudáveis.
- D. A partir de hoje, não se consumir-se-ão mais alimentos não saudáveis.
41. Identifique a frase correcta.
- A. Os alimentos cujo os componentes nutritivos são recomendáveis, podem ser encontrados no mercado.
- B. Os alimentos cujos os componentes nutritivos são recomendáveis, podem ser encontrados no mercado.
- C. Os alimentos cujo componentes nutritivos são recomendáveis, podem ser encontrados no mercado.
- D. Os alimentos cujos componentes nutritivos são recomendáveis, podem ser encontrados no mercado.
42. Assinale a forma correcta.
- A. A conclusão a que se chegou sobre uma dieta saudável é de que é adequada e eficaz.
- B. A conclusão de que se chegou sobre uma dieta saudável é de que é adequada e eficaz.
- C. A conclusão em que se chegou sobre uma dieta saudável é de que é adequada e eficaz.
- D. A conclusão que se chegou sobre uma dieta saudável é de que é adequada e eficaz.

3. Escolha a frase correctamente escrita:

- A. Apartir de hoje, não nos esqueceremos de beber muita água.
- B. Apartir de hoje, não esqueceremo-nos de beber muita água.
- C. A partir de hoje, não nos esqueceremos de beber muita água.
- D. A partir de hoje, não nos esqueceremos-nos de beber muita água.

4. Nas zonas rurais, a alimentação é saudável. O grau superlativo absoluto sintético do adjetivo *saudável* é:

- A. saudavelíssimo
- B. saudabilíssimo
- C. saudavíssimo
- D. saudavílimo

5. O adjetivo *benéfico*, usado na frase “... a fibra tem um efeito benéfico ...”, está no grau:

- A. Comparativo de superioridade
- B. Superlativo relativo de superioridade
- C. Superlativo absoluto analítico
- D. normal

6. Na expressão “... *deliciosa ao paladar*”, a palavra *deliciosa*, quanto à formação é:

- A. Derivada por sufixação
- B. Composta por aglutinação
- C. Derivada por prefixação
- D. Composta por justaposição

7. A palavra “*alimentação*”, usada no texto, quanto à formação, é:

- A. Derivada por prefixação
- B. Palavra primitiva
- C. Derivada por sufixação
- D. parassintética

8. Ao acto ou direito de *optar*, dá-se o nome de:

- A. Opcional
- B. Opção
- C. Opacificação
- D. Opinião

Complete os espaços das frases com as formas correctas.

9. Embora _____ muita fruta da época, poucas pessoas consomem.

- A. há
- B. haja
- C. havia
- D. houve

10. Pode-se ir criando zonas verdes _____ isso ajude a minimizar a crise alimentar.

- A. visto que
- B. ao passo que
- C. desde que
- D. salvo se

11. Com a seca, os camponeses migraram _____ pudessem encontrar trabalho.

- A. para onde
- B. aonde
- C. onde
- D. por onde

12. Os nutricionistas prometeram dar uma recompensa _____ tenha uma alimentação equilibrada.

- A. para quem
- B. a quem
- C. por quem
- D. em quem

13. As pessoas bebem pouca água. Esta é a razão _____ têm problemas de saúde.

- A. porque
- B. porquê
- C. por que
- D. pelo que

14. Muitas pessoas têm problemas de retenção de líquidos _____ carência de água no organismo.

- A. devido á
- B. devido há
- C. devido a
- D. devido à

55. As famílias _____ melhor se se _____ em zonas agrícolas.
- A. sentiam-se ... fixarem
B. sentiriam-se ... fixassem
C. sentir-se-iam ... fixassem
D. sentem-se ... fixarem
56. É provável que Moçambique _____ um processo agrícola nos próximos anos.
- A. vai registar
B. venha a registar
C. registará
D. irá registar
57. _____ goste de carne, como geralmente legumes e vegetais.
- A. Caso
B. A não ser que
C. Logo que
D. Se bem que
58. Eles informaram-se _____ alimentos mais nutritivos.
- A. dos
B. sobre os
C. entre os
D. nos
59. _____ cresce o interesse por uma melhor dieta alimentar, aumenta o conhecimento sobre alimentos saudáveis.
- A. Desde que
B. A menos que
C. Contanto que
D. À medida que
60. O que estará por _____ da falta de escolha de uma alimentação saudável?
- A. Atrás
B. De traz
C. Traz
D. Detrás
61. Muitas famílias preparam receitas saudáveis _____ uma década.
- A. Acerca de
B. Há cerca de
C. A cerca de
D. À cerca de
62. Os nutricionistas incentivaram-me _____ comer alimentos mais atractivos à vista e ao paladar.
- A. a
B. para
C. em
D. sobre
63. As vendedeiras passaram _____ mercado e compraram vegetais e legumes.
- A. do
B. pelo
C. no
D. ao
64. Na frase: *Nós bebemos oito copos de água por dia, para que não fiquemos desidratados.* A locução sublinhada exprime:
- A. Conclusão
B. Explicação
C. Fim
D. Causa
65. *Assim que me aconselhar com o nutricionista, passarei a comer melhor.* A locução sublinhada exprime:
- A. Tempo
B. Consequência
C. Causa
D. Condição
66. A água assegura um bom funcionamento do organismo. O elemento da oração, sublinhado, tem a função sintáctica de:
- A. Complemento indirecto
B. Sujeito
C. Nome predicativo do sujeito
D. Complemento directo

