

## Questão 01

É preciso muita atenção para atravessar ruas e avenidas. Observe a figura abaixo na qual várias crianças atravessam a rua.

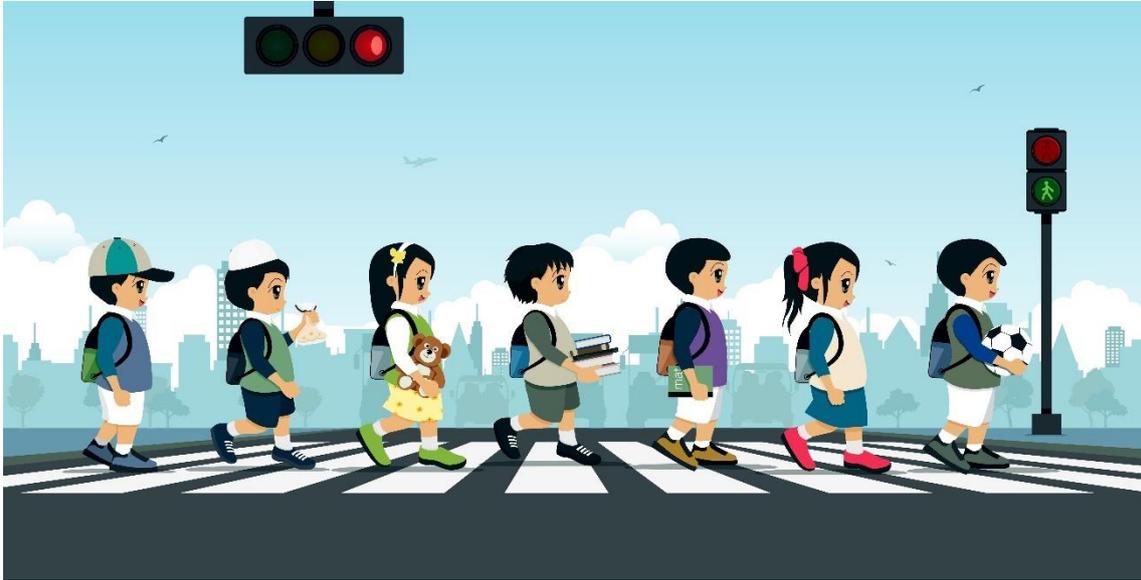


Imagem licenciada por Shutterstock.com.

Para atravessar uma rua ou avenida com segurança, é muito importante:

- (A) atravessar somente quando o sinal para carros estiver aberto.
- (B) atravessar sempre na faixa de segurança.
- (C) atravessar somente se o guarda de trânsito apitar.
- (D) atravessar somente quando o sinal para pedestres estiver fechado.

## Questão 02

A placa abaixo indica que o local oferece **perigo de morte** e que, por isso, não devemos nos aproximar.



Imagem licenciada por shutterstock.com.

Em qual local podemos ver uma placa como essa?

- (A) No escorregador do parque.
- (B) Dentro da sala de aula.
- (C) Perto da rede elétrica.
- (D) Na saída de emergência do cinema.



## Questão 03

A internet faz parte do nosso dia a dia. No entanto, seu uso incorreto pode se tornar bastante perigoso e comprometer a segurança das pessoas.



Imagem licenciada por shutterstock.com.

Marque a opção que indica o uso CORRETO da internet.

- (A) Conversar com pessoas desconhecidas.
- (B) Mostrar a senha para os outros usuários.
- (C) Postar fotos de crianças sem roupa.
- (D) Não acessar sites desconhecidos.

## Questão 04

Marcelo percebeu que seu nariz estava sangrando.



Imagem licenciada por Shutterstock.com.

Qual dos procedimentos abaixo é o mais adequado para evitar que o sangramento continue?

- (A) Assoar profundamente pelo nariz.
- (B) Inclinare cabeça para trás.
- (C) Colocar uma compressa quente sobre as narinas.
- (D) Pressionar as narinas com os dedos indicador e polegar por alguns minutos.



## Questão 05

Marcos ouviu dizer que uma pessoa tomou um choque e **ficou grudada na tomada**. A verdade é que, ao tomar um choque, a pessoa pode perder a capacidade de movimentar os músculos e, como consequência, não conseguir se livrar da tomada ou da rede elétrica.



Imagem licenciada por Shutterstock.com.

Caso uma pessoa esteja nessa condição, qual das ações abaixo pode ser feita para ajudá-la?

- (A) Puxar a pessoa pelo braço o mais rápido possível.
- (B) Envolver a pessoa em um cobertor.
- (C) Afastar a pessoa usando um pedaço de madeira.
- (D) Afastar a pessoa usando uma barra de metal.

## Questão 06

Alguns nutrientes são considerados excelentes fontes de energia. Esses nutrientes ficam armazenados no organismo humano para serem utilizados quando houver necessidade. Eles ainda ajudam na manutenção da temperatura do corpo. Os alimentos que aparecem na imagem a seguir são ricos nesse tipo de nutriente.



Imagem licenciada por Shutterstock.com.

Qual o tipo de nutriente descrito acima?

- (A) Proteínas.
- (B) Carboidratos.
- (C) Vitaminas.
- (D) Lipídios.



## Questão 07

Existem três grupos de nutrientes que precisamos ingerir em nosso dia a dia: os energéticos, os construtores e os reguladores, cada um deles com suas funções.



Imagem licenciada por Shutterstock.com.

Qual das alternativas abaixo indica a função dos **nutrientes reguladores** no nosso corpo?

- (A) Proteger contra doenças.
- (B) Repor a energia.
- (C) Formar as células e os tecidos.
- (D) Eliminar o excesso de energia.

## Questão 08

Observe os alimentos apresentados a seguir:



1



2



3



4



5



6

Quais deles são **alimentos construtores**?

- (A) Apenas 1.
- (B) 2 e 5.
- (C) 3 e 4.
- (D) 3 e 6.



## Questão 09

Uma alimentação rica em fibras é muito importante para o bom funcionamento do aparelho digestório. As fibras não são digeridas pelo organismo. A principal função delas é estimular os movimentos do intestino, facilitando a formação das fezes.



Imagem licenciada por Shutterstock.com.

Ingerir alimentos ricos em fibras é importante para todas as pessoas, mas é principalmente indicado para pessoas que têm:

- (A) diabetes.
- (B) intolerância à lactose.
- (C) prisão de ventre.
- (D) diarreia.

## Questão 10

A obesidade é causada pela ingestão aumentada de calorias, falta de atividade física, idade, fatores genéticos e emocionais. Tanto adultos quanto crianças são atingidos por esse problema que pode gerar sérios danos à saúde.

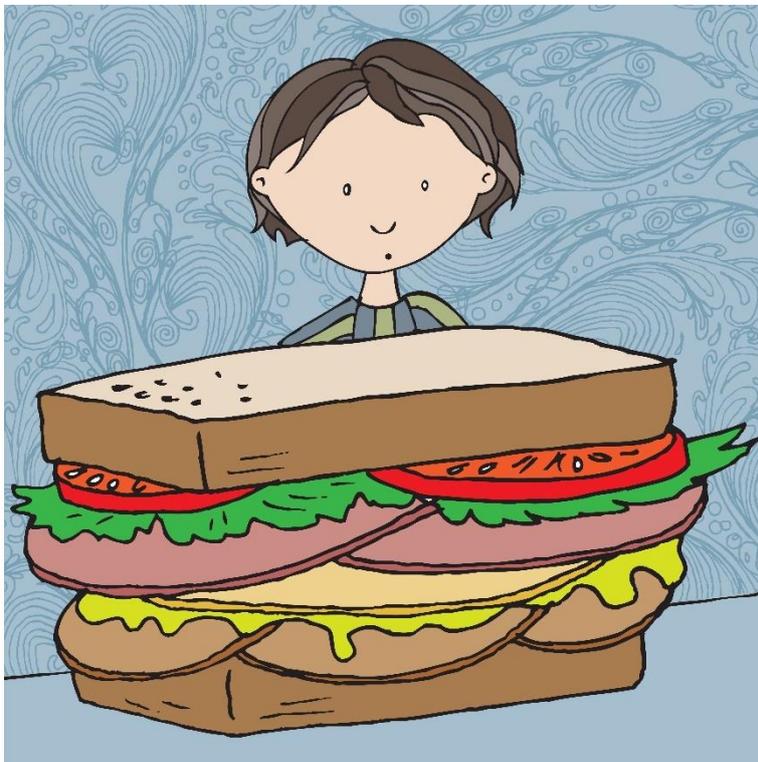


Imagem licenciada por Shutterstock. com.

Qual destas atividades contribui para COMBATER a obesidade?

- (A) Dieta baseada em alimentos energéticos.
- (B) Consumo de alimentos ricos em açúcar.
- (C) Prática de atividades esportivas.
- (D) Alimentação rica em lipídios.

