



CÓD: OP-228JL-24  
7908403559435

# **BUERAREMA-BA**

**PREFEITURA MUNICIPAL DE BUERAREMA - BAHIA**

Agente Comunitário De Saúde

**EDITAL DE CONCURSO PÚBLICO N 001/2024**

## ***Língua Portuguesa***

1. Sistema ortográfico vigente. Regras gramaticais .....	5
2. Compreensão e interpretação de frase, palavra ou texto .....	5
3. Pontuação e acentuação gráfica .....	6
4. Classificação e conjugação de verbos; morfologia; uso e emprego dos pronomes; classificação e emprego dos verbos .....	10
5. Regência nominal e verbal; regras e exemplos .....	17
6. Concordância nominal e verbal, regras e exemplificação .....	18
7. Língua padrão ou norma culta .....	20
8. Sintaxe .....	21
9. Virtudes e vícios da linguagem .....	25
10. Emprego dos elementos de coesão textual: pronomes, preposições, conjunções, artigos, numerais, advérbios .....	27
11. Significado de palavras e expressões .....	27

## ***Conhecimentos Gerais***

1. Lei Orgânica do Município .....	35
2. Fundamentos e aspectos socioeconômicos, culturais, artísticos, históricos, políticos e geográficos do mundo, do Brasil, da Bahia e do Município .....	35
3. Atualidades nos assuntos atuais de diversas áreas, tais como: política, economia, sociedade, educação, esportes, tecnologia, segurança pública, saúde, justiça, relações internacionais, desenvolvimento sustentável, problemas e fenômenos ambientais, cidadania e direitos humanos do mundo, do Brasil, da Bahia e do Município .....	58

## ***Conhecimentos Específicos*** ***Agente Comunitário De Saúde***

1. Aleitamento materno; Objetivos; Importância; Nutrição infantil e de gestantes .....	59
2. Principais grupos de alimentos; Importância da alimentação balanceada .....	62
3. Vacinação infantil; Principais vacinas; Datas para vacinação .....	67
4. Prevenção e tratamento da diarreia e infecções respiratórias agudas .....	69
5. Processo saúde-doença e seus determinantes/condicionantes .....	71
6. Lei orgânica da saúde nº 8.080/90 e alterações posteriores .....	73
7. Visita domiciliar; Cadastramento familiar e territorial: finalidade e instrumentos .....	87
8. Conceito de territorialização, micro área e área de abrangência .....	99
9. Indicadores epidemiológicos .....	101
10. Estratégia de avaliação em saúde: conceitos, tipos, instrumentos e técnicas .....	109
11. Conceitos e critérios de qualidade da atenção à saúde: acessibilidade, humanização do cuidado, satisfação do usuário e do trabalhador, e equidade .....	112
12. Sistema de informação em saúde .....	113
13. Condições de risco social: violência, desemprego, infância desprotegida, processos migratórios, analfabetismo, ausência ou insuficiência de infra-estrutura básica, outros .....	115
14. Promoção da saúde: conceitos e estratégias .....	123
15. Principais problemas de saúde da população e recursos existentes para o enfrentamento dos problemas .....	124

---

## ÍNDICE

---

16. Formas de aprender e ensinar em educação popular; Cultura popular e sua relação com os processos educativos .....	129
17. Participação e mobilização social: conceitos, fatores facilitadores e/ou dificultadores da ação coletiva de base popular .....	131
18. Lideranças: conceitos, tipos e processos de constituição de líderes populares.....	136
19. Estatuto da criança e adolescente .....	137
20. Estatuto do Idoso .....	174
21. Noções de ética e cidadania .....	185

---

# LÍNGUA PORTUGUESA

## SISTEMA ORTOGRÁFICO VIGENTE. REGRAS GRAMATICAIS

A ortografia oficial diz respeito às regras gramaticais referentes à escrita correta das palavras. Para melhor entendê-las, é preciso analisar caso a caso. Lembre-se de que a melhor maneira de memorizar a ortografia correta de uma língua é por meio da leitura, que também faz aumentar o vocabulário do leitor.

Neste capítulo serão abordadas regras para dúvidas frequentes entre os falantes do português. No entanto, é importante ressaltar que existem inúmeras exceções para essas regras, portanto, fique atento!

### Alfabeto

O primeiro passo para compreender a ortografia oficial é conhecer o alfabeto (os sinais gráficos e seus sons). No português, o alfabeto se constitui 26 letras, divididas entre **vogais** (a, e, i, o, u) e **consoantes** (restante das letras).

Com o Novo Acordo Ortográfico, as consoantes **K**, **W** e **Y** foram reintroduzidas ao alfabeto oficial da língua portuguesa, de modo que elas são usadas apenas em duas ocorrências: **transcrição de nomes próprios e abreviaturas e símbolos de uso internacional**.

### Uso do “X”

Algumas dicas são relevantes para saber o momento de usar o X no lugar do CH:

- Depois das sílabas iniciais “me” e “en” (ex: mexerica; enxergar)
- Depois de ditongos (ex: caixa)
- Palavras de origem indígena ou africana (ex: abacaxi; orixá)

### Uso do “S” ou “Z”

Algumas regras do uso do “S” com som de “Z” podem ser observadas:

- Depois de ditongos (ex: coisa)
- Em palavras derivadas cuja palavra primitiva já se usa o “S” (ex: casa > casinha)
- Nos sufixos “ês” e “esa”, ao indicarem nacionalidade, título ou origem. (ex: portuguesa)
- Nos sufixos formadores de adjetivos “ense”, “oso” e “osa” (ex: populoso)

### Uso do “S”, “SS”, “Ç”

- “S” costuma aparecer entre uma vogal e uma consoante (ex: diversão)
- “SS” costuma aparecer entre duas vogais (ex: processo)
- “Ç” costuma aparecer em palavras estrangeiras que passaram pelo processo de aporuguesamento (ex: muçarela)

## Os diferentes porquês

<b>POR QUE</b>	Usado para fazer perguntas. Pode ser substituído por “por qual motivo”
<b>PORQUE</b>	Usado em respostas e explicações. Pode ser substituído por “pois”
<b>POR QUÊ</b>	O “que” é acentuado quando aparece como a última palavra da frase, antes da pontuação final (interrogação, exclamação, ponto final)
<b>PORQUÊ</b>	É um substantivo, portanto costuma vir acompanhado de um artigo, numeral, adjetivo ou pronome

### Parônimos e homônimos

As palavras **parônimas** são aquelas que possuem grafia e pronúncia semelhantes, porém com significados distintos.

**Ex:** *cumprimento* (saudação) X *comprimento* (extensão); *tráfego* (trânsito) X *tráfico* (comércio ilegal).

Já as palavras **homônimas** são aquelas que possuem a mesma grafia e pronúncia, porém têm significados diferentes. **Ex:** *rio* (verbo “rir”) X *rio* (curso d’água); *manga* (blusa) X *manga* (fruta).

## COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE FRASE, PALAVRA OU TEXTO

Compreender e interpretar textos é essencial para que o objetivo de comunicação seja alcançado satisfatoriamente. Com isso, é importante saber diferenciar os dois conceitos. Vale lembrar que o texto pode ser verbal ou não-verbal, desde que tenha um sentido completo.

A **compreensão** se relaciona ao entendimento de um texto e de sua proposta comunicativa, decodificando a mensagem explícita. Só depois de compreender o texto que é possível fazer a sua interpretação.

A **interpretação** são as conclusões que chegamos a partir do conteúdo do texto, isto é, ela se encontra para além daquilo que está escrito ou mostrado. Assim, podemos dizer que a interpretação é subjetiva, contando com o conhecimento prévio e do repertório do leitor.

Dessa maneira, para compreender e interpretar bem um texto, é necessário fazer a decodificação de códigos linguísticos e/ou visuais, isto é, identificar figuras de linguagem, reconhecer o sentido de conjunções e preposições, por exemplo, bem como identificar expressões, gestos e cores quando se trata de imagens.

**Dicas práticas**

1. Faça um resumo (pode ser uma palavra, uma frase, um conceito) sobre o assunto e os argumentos apresentados em cada parágrafo, tentando traçar a linha de raciocínio do texto. Se possível, adicione também pensamentos e inferências próprias às anotações.

2. Tenha sempre um dicionário ou uma ferramenta de busca por perto, para poder procurar o significado de palavras desconhecidas.

3. Fique atento aos detalhes oferecidos pelo texto: dados, fontes de referências e datas.

4. Sublinhe as informações importantes, separando fatos de opiniões.

5. Perceba o enunciado das questões. De um modo geral, questões que esperam **compreensão do texto** aparecem com as seguintes expressões: *o autor afirma/sugere que...; segundo o texto...; de acordo com o autor...* Já as questões que esperam **interpretação do texto** aparecem com as seguintes expressões: *conclui-se do texto que...; o texto permite deduzir que...; qual é a intenção do autor quando afirma que...*

## PONTUAÇÃO E ACENTUAÇÃO GRÁFICA

Para a elaboração de um texto escrito, deve-se considerar o uso adequado dos **sinais de pontuação** como: pontos, vírgula, ponto e vírgula, dois pontos, travessão, parênteses, reticências, aspas, etc.

Tais sinais têm papéis variados no texto escrito e, se utilizados corretamente, facilitam a compreensão e entendimento do texto.

**— A Importância da Pontuação**

<sup>1</sup>As palavras e orações são organizadas de maneira sintática, semântica e também melódica e rítmica. Sem o ritmo e a melodia, os enunciados ficariam confusos e a função comunicativa seria prejudicada.

O uso correto dos sinais de pontuação garante à escrita uma solidariedade sintática e semântica. O uso inadequado dos sinais de pontuação pode causar situações desastrosas, como em:

- Não podem atirar! (entende-se que atirar está proibido)
- Não, podem atirar! (entende-se que é permitido atirar)

**— Ponto**

Este ponto simples final (.) encerra períodos que terminem por qualquer tipo de oração que não seja interrogativa direta, a exclamativa e as reticências.

Outra função do ponto é a da pausa oracional, ao acompanhar muitas palavras abreviadas, como: *p., 2.ª*, entre outros.

Se o período, oração ou frase terminar com uma abreviatura, o ponto final não é colocado após o ponto abreviativo, já que este, quando coincide com aquele, apresenta dupla serventia.

**Ex.:** “O ponto abreviativo põe-se depois das palavras indicadas abreviadamente por suas iniciais ou por algumas das letras com que se representam, *v.g. ; V. S.ª ; Il.ª ; Ex.ª ; etc.*” (Dr. Ernesto Carneiro Ribeiro)

O ponto, com frequência, se aproxima das funções do ponto e vírgula e do travessão, que às vezes surgem em seu lugar.

<sup>1</sup> BECHARA, E. *Moderna gramática portuguesa*. 37ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2009.

**Obs.:** Estilisticamente, pode-se usar o ponto para, em períodos curtos, empregar dinamicidade, velocidade à leitura do texto: “Era um garoto pobre. Mas tinha vontade de crescer na vida. Estudou. Subiu. Foi subindo mais. Hoje é juiz do Supremo.”. É muito utilizado em narrações em geral.

**— Ponto Parágrafo**

Separa-se por ponto um grupo de período formado por orações que se prendem pelo mesmo centro de interesse. Uma vez que o centro de interesse é trocado, é imposto o emprego do ponto parágrafo se iniciando a escrever com a mesma distância da margem com que o texto foi iniciado, mas em outra linha.

O parágrafo é indicado por ( § ) na linguagem oficial dos artigos de lei.

**— Ponto de Interrogação**

É um sinal (?) colocado no final da oração com entonação interrogativa ou de incerteza, seja real ou fingida.

A interrogação conclusa aparece no final do enunciado e requer que a palavra seguinte se inicie por maiúscula. Já a interrogação interna (quase sempre fictícia), não requer que a próxima palavra se inicie com maiúscula.

**Ex.:** — Você acha que a gramática da Língua Portuguesa é complicada?

— Meu padrinho? É o Excelentíssimo Senhor coronel Paulo Vaz Lobo Cesar de Andrade e Sousa Rodrigues de Matos.

Assim como outros sinais, o ponto de interrogação não requer que a oração termine por ponto final, a não ser que seja interna.

**Ex.:** “Esqueceu alguma coisa? perguntou Marcela de pé, no patamar”.

Em diálogos, o ponto de interrogação pode aparecer acompanhando do ponto de exclamação, indicando o estado de dúvida de um personagem perante diante de um fato.

**Ex.:** — “Esteve cá o homem da casa e disse que do próximo mês em diante são mais cinquenta...”

— “?!...”

**— Ponto de Exclamação**

Este sinal (!) é colocado no final da oração enunciada com entonação exclamativa.

**Ex.:** “Que gentil que estava a espanhola!”

“Mas, na morte, que diferença! Que liberdade!”

Este sinal é colocado após uma interjeição.

**Ex.:** — Olé! exclamei.

— Ah! brejeiro!

As mesmas observações vistas no ponto de interrogação, em relação ao emprego do ponto final e ao uso de maiúscula ou minúscula inicial da palavra seguinte, são aplicadas ao ponto de exclamação.

**— Reticências**

As reticências (...) demonstram interrupção ou incompletude de um pensamento.

**Ex.:** — “Ao proferir estas palavras havia um tremor de alegria na voz de Marcela: e no rosto como que se lhe espalhou uma onda de ventura...”

— “Não imagina o que ela é lá em casa: fala na senhora a todos os instantes, e aqui aparece uma pamonha. Ainda ontem...”

Quando colocadas no fim do enunciado, as reticências dispensam o ponto final, como você pode observar nos exemplos acima.

As reticências, quando indicarem uma enumeração inconclusa, podem ser substituídas por *etc.*

Ao transcrever um diálogo, elas indicam uma não resposta do interlocutor. Já em citações, elas podem ser postas no início, no meio ou no fim, indicando supressão do texto transcrito, em cada uma dessas partes.

Quando ocorre a supressão de um trecho de certa extensão, geralmente utiliza-se uma linha pontilhada.

As reticências podem aparecer após um ponto de exclamação ou interrogação.

#### — Vírgula

A vírgula (,) é utilizada:

- Para separar termos coordenados, mesmo quando ligados por conjunção (caso haja pausa).

**Ex.:** “Sim, eu era esse garção bonito, airoso, abastado”.

#### IMPORTANTE!

Quando há uma série de sujeitos seguidos imediatamente de verbo, não se separa do verbo (por vírgula) o último sujeito da série.

**Ex.:** Carlos Gomes, Vítor Meireles, Pedro Américo, José de Alencar tinham-nas começado.

- Para separar orações coordenadas aditivas, mesmo que estas se iniciem pela conjunção *e*, proferidas com pausa.

**Ex.:** “Gostava muito das nossas antigas dobras de ouro, e eu levava-lhe quanta podia obter”.

- Para separar orações coordenadas alternativas (*ou*, *quer*, etc.), quando forem proferidas com pausa.

**Ex.:** Ele sairá daqui logo, *ou eu me desligarei do grupo.*

#### IMPORTANTE!

Quando *ou* exprimir retificação, esta mesma regra vigora.

**Ex.:** Teve duas fases a nossa paixão, *ou* ligação, *ou* qualquer outro nome, que eu de nome não curo.

Caso denote equivalência, o *ou* posto entre os dois termos não é separado por vírgula.

**Ex.:** Solteiro *ou* solitário se prende ao mesmo termo latino.

- Em aposições, a não ser no especificativo.

**Ex.:** “ora enfim de uma casa que ele meditava construir, para residência própria, casa de feitio moderno...”

- Para separar os pleonasmos e as repetições, quando não tiverem efeito superlativamente.

**Ex.:** “Nunca, nunca, meu amor!”

A casa é linda, linda.

- Para intercalar ou separar vocativos e apostos.

**Ex.:** Brasileiros, é chegada a hora de buscar o entendimento. É aqui, nesta querida escola, que nos encontramos.

- Para separar orações adjetivas de valor explicativo.

**Ex.:** “perguntava a mim mesmo por que não seria melhor deputado e melhor marquês do que o lobo Neves, — *eu, que valia mais*, muito mais do que ele, — ...”

- Para separar, na maioria das vezes, orações adjetivas restritiva de certa extensão, ainda mais quando os verbos de duas orações distintas se juntam.

**Ex.:** “No meio da confusão que produzira por toda a parte este acontecimento inesperado e cujo motivo e circunstâncias inteiramente se ignoravam, ninguém reparou nos dois cavaleiros...”

#### IMPORTANTE!

Mesmo separando por vírgula o sujeito expandido pela oração adjetiva, esta pontuação pode acontecer.

**Ex.:** Os que falam em matérias que não entendem, parecem fazer gala da sua própria ignorância.

- Para separar orações intercaladas.

**Ex.:** “Não lhe posso dizer com certeza, respondi eu”

- Para separar, geralmente, adjuntos adverbiais que precedem o verbo e as orações adverbiais que aparecem antes ou no meio da sua principal.

**Ex.:** “Eu mesmo, até então, tinha-vos em má conta...”

- Para separar o nome do lugar em datas.

**Ex.:** São Paulo, 14 de janeiro de 2020.

- Para separar os partículas e expressões de correção, continuação, explicação, concessão e conclusão.

**Ex.:** “e, *não obstante*, havia certa lógica, certa dedução”

Sairá amanhã, *aliás*, depois de amanhã.

- Para separar advérbios e conjunções adversativas (*porém*, *todavia*, *contudo*, *entretanto*), principalmente quando pospostos.

**Ex.:** “A proposta, *porém*, desdizia tanto das minhas sensações últimas...”

- Algumas vezes, para indicar a elipse do verbo.

**Ex.:** Ele sai agora: eu, logo mais. (omitiu o verbo “sairei” após “eu”; elipse do verbo sair)

- Omissão por zeugma.

**Ex.:** Na classe, alguns alunos são interessados; outros, (são) relapsos. (Supressão do verbo “são” antes do vocábulo “relapsos”)

- Para indicar a interrupção de um seguimento natural das ideias e se intercala um juízo de valor ou uma reflexão subsidiária.

- Para evitar e desfazer alguma interpretação errônea que pode ocorrer quando os termos estão distribuídos de forma irregular na oração, a expressão deslocada é separada por vírgula.

**Ex.:** De todas as revoluções, para o homem, a morte é a maior e a derradeira.

- Em enumerações

**sem gradação:** Coleciono livros, revistas, jornais, discos.

**com gradação:** Não compreendo o ciúme, a saudade, a dor da despedida.

**Não se separa por vírgula:**

- sujeito de predicado;
- objeto de verbo;
- adjunto adnominal de nome;
- complemento nominal de nome;
- oração principal da subordinada substantiva (desde que esta não seja apositiva nem apareça na ordem inversa).

**— Dois Pontos**

São utilizados:

- Na enumeração, explicação, notícia subsidiária.

**Ex.:** Comprou dois presentes: um livro e uma caneta.

“que (Viegas) padecia de um reumatismo teimoso, de uma asma não menos teimosa e de uma lesão de coração: era um hospital concentrado”

“Queremos governos perfeitos com homens imperfeitos: disparete”

- Em expressões que se seguem aos verbos *dizer*, *retrucar*, *responder* (e semelhantes) e que dão fim à declaração textual, ou que assim julgamos, de outrem.

**Ex.:** “Não me quis dizer o que era: mas, como eu instasse muito:

— Creio que o Damião desconfia alguma coisa”

- Em alguns casos, onde a intenção é caracterizar textualmente o discurso do interlocutor, a transcrição aparece acompanhada de aspas, e poucas vezes de travessão.

**Ex.:** “Ao cabo de alguns anos de peregrinação, atendi às suplicas de meu pai:

— Vem, dizia ele na última carta; se não vieres depressa acharás tua mãe morta!”

Em expressões que, ao serem enunciadas com entonação especial, o contexto acaba sugerindo causa, consequência ou explicação.

**Ex.:** “Explico-me: o diploma era uma carta de alforria”

- Em expressões que possuam uma quebra na sequência das ideias.

**Ex.:** Sacudiu o vestido, ainda molhado, e caminhou.

“Não! bradei eu; não hás de entrar... não quero... Ia a lançar-lhe as mãos: era tarde; ela entrara e fechara-se”

**— Ponto e Vírgula**

Sinal (;) que denota pausa mais forte que a vírgula, porém mais fraca que o ponto. É utilizado:

- Em trechos longos que já possuam vírgulas, indicando uma pausa mais forte.

**Ex.:** “Enfim, cheguei-me a Virgília, que estava sentada, e travei-lhe da mão; D. Plácida foi à janela”

- Para separar as adversativas onde se deseja ressaltar o contraste.

**Ex.:** “Não se disse mais nada; mas de noite Lobo Neves insistiu no projeto”

- Em leis, separando os incisos.
- Enumeração com explicitação.

**Ex.:** Comprei alguns livros: de matemática, para estudar para o concurso; um romance, para me distrair nas horas vagas; e um dicionário, para enriquecer meu vocabulário.

- Enumeração com ponto e vírgula, mas sem vírgula, para marcar distribuição.

**Ex.:** Comprei os produtos no supermercado: farinha para um bolo; tomates para o molho; e pão para o café da manhã.

**— Travessão**

É importante não confundir o travessão (—) com o traço de união ou hífen e com o traço de divisão empregado na partição de sílabas.

O uso do travessão pode substituir vírgulas, parênteses, colchetes, indicando uma expressão intercalada:

**Ex.:** “... e eu falava-lhe de mil cousas diferentes — do último baile, da discussão das câmaras, berlindas e cavalos, de tudo, menos dos seus versos ou prosas”

Se a intercalação terminar o texto, o travessão é simples; caso contrário, se utiliza o travessão duplo.

**Ex.:** “Duas, três vezes por semana, havia de lhe deixar na algibeira das calças — umas largas calças de enfiar —, ou na gaveta da mesa, ou ao pé do tinteiro, uma barata morta”

**IMPORTANTE!**

Como é possível observar no exemplo, pode haver vírgula após o travessão.

O travessão pode, também, denotar uma pausa mais forte.

**Ex.:** “... e se estabelece uma cousa que poderemos chamar —, solidariedade do aborrecimento humano”

Além disso, ainda pode indicar a mudança de interlocutor, na transcrição de um diálogo, com ou sem aspas.

**Ex.:** — Ah! respirou Lobo Neves, sentando-se preguiçosamente no sofá.

— Cansado? perguntei eu.

— Muito; aturei duas maçadas de primeira ordem (...)

Neste caso, pode, ou não, combinar-se com as aspas.

**— Parênteses e Colchetes**

Estes sinais ( ) [ ] apontam a existência de um isolamento sintático e semântico mais completo dentro de um enunciado, assim como estabelecem uma intimidade maior entre o autor e seu leitor. Geralmente, o uso do parêntese é marcado por uma entonação especial.

Se a pausa coincidir com o início da construção parentética, o sinal de pontuação deve aparecer após os parênteses, contudo, se a proposição ou frase inteira for encerrada pelos parênteses, a notação deve aparecer dentro deles.

**Ex.:** “Não, filhos meus (deixai-me experimentar, uma vez que seja, convosco, este suavíssimo nome); não: o coração não é tão frívolo, tão exterior, tão carnal, quanto se cuida”

“A imprensa (quem o contesta?) é o mais poderoso meio que se tem inventado para a divulgação do pensamento”. (Carta inserta nos Anais da Biblioteca Nacional, vol. I) [Carlos de Laet]



# CONHECIMENTOS GERAIS

## LEI ORGÂNICA DO MUNICÍPIO

Prezado(a),

A fim de atender na íntegra o conteúdo do edital, este tópico será disponibilizado na Área do Aluno em nosso site. Essa área é reservada para a inclusão de materiais que complementam a apostila, sejam esses, legislações, documentos oficiais ou textos relacionados a este material, e que, devido a seu formato ou tamanho, não cabem na estrutura de nossas apostilas.

Por isso, para atender você da melhor forma, os materiais são organizados de acordo com o título do tópico a que se referem e podem ser acessados seguindo os passos indicados na página 2 deste material, ou por meio de seu login e senha na Área do Aluno.

Visto a importância das leis indicadas, lá você acompanha melhor quaisquer atualizações que surgirem depois da publicação da apostila.

Se preferir, indicamos também acesso direto ao arquivo pelo link a seguir: <http://www.buerarema.ba.gov.br/>

## FUNDAMENTOS E ASPECTOS SOCIOECONÔMICOS, CULTURAIS, ARTÍSTICOS, HISTÓRICOS, POLÍTICOS E GEOGRÁFICOS DO MUNDO, DO BRASIL, DA BAHIA E DO MUNICÍPIO

### Mundo

#### Aspectos Socioeconômicos

- Globalização: A crescente interconectividade dos mercados e culturas, facilitada por avanços em tecnologia e transporte, permite a troca de bens, serviços e ideias a uma escala mundial. Isso resultou em um aumento do comércio internacional, mas também acentuou a desigualdade entre países ricos e pobres.

- Desigualdade Econômica: A disparidade de renda e riqueza entre diferentes regiões do mundo é significativa. Enquanto alguns países desfrutam de altos padrões de vida, outros enfrentam pobreza extrema. Organizações internacionais como o Banco Mundial e o Fundo Monetário Internacional (FMI) trabalham para reduzir essa desigualdade.

- Tecnologia: O avanço tecnológico, especialmente na área digital, mudou a maneira como as pessoas vivem e trabalham. A internet e os dispositivos móveis revolucionaram a comunicação, o comércio e o entretenimento, enquanto a inteligência artificial e a automação prometem transformar ainda mais as indústrias.

#### Aspectos Culturais

- Diversidade Cultural: A riqueza cultural do mundo é imensa, com milhares de línguas, religiões e tradições. Essa diversidade é celebrada em festivais, culinária, música e arte, mas também pode ser fonte de conflitos.

- Globalização Cultural: A difusão de culturas através de filmes, música, moda e mídias sociais tem levado a uma mistura de culturas, criando fenômenos culturais globais, mas também levantando preocupações sobre a perda de culturas locais.

#### Aspectos Artísticos

- Movimentos Artísticos: Ao longo da história, movimentos como o Renascimento, Barroco, Romantismo, Modernismo e Pós-Modernismo influenciaram profundamente a arte e a cultura. Cada movimento trouxe novas técnicas, estilos e formas de expressão.

- Indústria Criativa: A indústria do entretenimento, incluindo cinema, televisão, música e artes visuais, é uma das mais influentes globalmente. Hollywood, Bollywood e outras indústrias cinematográficas têm um enorme impacto cultural e econômico.

#### Aspectos Históricos

- Revoluções: Revoluções como a Francesa, Industrial e Russa moldaram o mundo moderno, trazendo mudanças sociais, políticas e econômicas profundas.

- Guerras Mundiais: As duas Guerras Mundiais no século XX tiveram impactos devastadores, mas também resultaram em avanços tecnológicos e mudanças geopolíticas significativas.

#### Aspectos Políticos

- Democracias vs. Autocracias: O mundo apresenta uma variedade de sistemas de governo, desde democracias liberais até autocracias. Essa diversidade política influencia a maneira como os países interagem e se desenvolvem.

- Organizações Internacionais: Entidades como a ONU, OTAN e UE desempenham papéis cruciais na diplomacia, segurança e desenvolvimento global.

#### Aspectos Geográficos

- Recursos Naturais: A distribuição desigual de recursos naturais, como petróleo, gás e minerais, tem sido uma fonte de riqueza para alguns países e de conflitos para outros.

- Mudanças Climáticas: O aquecimento global e as mudanças climáticas são desafios globais que afetam todos os aspectos da vida, desde a agricultura até a habitação e a saúde.

### Brasil

#### Aspectos Socioeconômicos

- Economia Diversificada: O Brasil possui uma economia diversificada com agricultura (soja, café, açúcar), mineração (ferro, ouro), indústria (automobilística, aeronáutica) e serviços (financeiros, turismo).

- Desigualdade Social: A desigualdade de renda e acesso a serviços básicos é um desafio persistente, com grande disparidade entre regiões e classes sociais.



### Aspectos Culturais

- Sincretismo Cultural: O Brasil é conhecido por sua mistura cultural, com influências indígenas, africanas e europeias manifestadas na religião, música, dança e culinária.

- Festas e Tradições: O Carnaval é a festa mais famosa, mas também são significativas as Festas Juninas e celebrações de origem afro-brasileira como o Candomblé.

### Aspectos Artísticos

- Música: Gêneros como o Samba, Bossa Nova, MPB (Música Popular Brasileira) e Funk são mundialmente reconhecidos e refletem a diversidade cultural do país.

- Artes Visuais: O Modernismo brasileiro, representado por artistas como Tarsila do Amaral, e a arte contemporânea são marcos importantes.

### Aspectos Históricos

- Colonização Portuguesa: O Brasil foi colonizado por Portugal no século XVI, resultando em uma sociedade marcada pela exploração agrícola e pelo tráfico de escravos.

- Independência: A independência do Brasil foi proclamada em 1822 por D. Pedro I, estabelecendo o país como um império independente de Portugal.

- Ditadura Militar: Entre 1964 e 1985, o Brasil viveu sob uma ditadura militar, um período marcado por censura, repressão e tortura, mas também por crescimento econômico.

### Aspectos Políticos

- Democracia Representativa: Desde 1985, o Brasil tem uma democracia representativa, com eleições diretas para presidente, governadores, prefeitos e legisladores.

- Partidos Políticos: O país tem uma variedade de partidos políticos, desde conservadores até progressistas, que competem em um sistema multipartidário.

### Aspectos Geográficos

- Biomas Diversificados: O Brasil abriga diversos biomas, incluindo a Amazônia, o Cerrado, a Mata Atlântica, o Pantanal, a Caatinga e o Pampa, cada um com sua biodiversidade única.

- Extensão Territorial: Com 8,5 milhões de km<sup>2</sup>, o Brasil é o quinto maior país do mundo em área, oferecendo uma grande variedade de paisagens e climas.

## HISTÓRIA DA BAHIA

### Descobrimento

Descobrimento e formação do Estado da Bahia Segundo os mais diversos autores de História do Brasil, o descobrimento de nosso país foi mais um acontecimento, certamente planejado, da expansão marítima realizada por países europeus de grande poder como Portugal e Espanha além dos Países Baixos e da França. Segundo Tavares (1987) em março de 1500 partiu de Portugal a esquadra comandada pelo fidalgo Pedro Álvares Cabral, em direção a Índia e, que desviando de sua rota, ao entardecer do dia 22 de abril atingiu um ponto do litoral sul do atual Estado da Bahia, hoje chamado Bahia de Cabrália.

Segundo o mesmo autor, o efetivo descobrimento das terras baianas, mais especificamente da Bahia de Todos os Santos, que marca o descobrimento do estado, deu-se no dia 1º de novembro de 1501, sendo responsável pelo evento, a esquadra pilotada por

Américo Vespúcci que partiu de Lisboa em 10 de maio de 1501. A maior prova da veracidade desta data é o trecho da carta de Vespúcci à Pedro Soderini, a respeito da viagem de 1503, onde se refere à viagem de 1501: "...porque tínhamos um regimento d'El-Rei ordenado que, se qualquer dos navios se extraviasse da frota ou do seu capitão, fosse ter à terra descoberta (na viagem passada), a um ponto que pusemos o nome de Baía de Todos os Santos..." Desde então, a Bahia passou a constar nos mapas das terras do Brasil, mais especificamente, de sua costa leste.

Também passou a ser seguidamente visitada por armadas portuguesas que iam para a Índia, servindo de local para renovação de água potável e conserto de embarcações, entre outros. Esta esquadra foi também responsável pela constatação da existência de pau-brasil em grande quantidade, produto já conhecido pelos europeus cujo corante extraído já era usado nas manufaturas têxteis da Itália, França e Flandres. A exploração desta matéria-prima tornou-se a principal atração das novas terras, atraindo não só os comerciantes portugueses, mas também de outros povos europeus, principalmente os franceses que mantinham largo contrabando das toras de pau-brasil para a Europa<sup>1</sup>.

### Expedições na Bahia

Várias outras expedições sucederam-se às já citadas trazendo, aos poucos, os portugueses interessados nas novas terras. Segundo Tavares (1987) a partir da primeira metade do século XVI o território hoje chamado Estado da Bahia foi conquistado, colonizado e povoado lentamente em por expedições chamadas entradas que partiam de Salvador, porto Seguro e Ilhéus em direção ao interior do estado. As entradas eram em tudo semelhantes às bandeiras de São Paulo mas, foram menos valorizadas que estas. Saíam do litoral e chegaram ao norte/nordeste, hoje Minas Gerais, Piauí e Maranhão, subindo os rios São Francisco, Paraguaçu, Grande, Verde e das Contas. Chegaram também ao sul/sudeste navegando o Jequitinhonha, Pardo, Doce e Mucuri. Tanto no século XVI como no XVII tais expedições foram de grande importância para o inicial reconhecimento da geografia, riqueza mineral, hídrica, florística e faunística do estado, ainda que seu objetivo principal fosse a ocupação e o reconhecimento puro das terras. Também forneceram preciosa documentação em defesa dos limites da Bahia com os estados vizinhos.

### Holandeses

Dentre os europeus que contribuíram e influenciaram a formação do estado da Bahia, destacam-se os holandeses, Em 1624, durante o governo de D. Diogo de Mendonça Furtado, foi invadida pelos holandeses, vencendo a resistência dos cidadãos que abandonaram a cidade. Em 1º de maio de 1625, após diversas batalhas e estando os holandeses isolados e cercados, a chegada da ajuda dos espanhóis determinou a saída dos holandeses da Bahia. Os holandeses tentaram em outras ocasiões retomar a cidade do Salvador sem sucesso, o que tornou a Bahia uma referência na resistência da colônia aos invasores holandeses que obtiveram sucesso em Recife.

### Capitanias Hereditárias

O momento da descoberta da Bahia e do Brasil era, para Portugal, de imensa prosperidade no comércio estabelecido com o Oriente, principalmente com a Índia. Este fator aliado ao pouco conhecimento sobre as riquezas naturais do Brasil promoveu o total descaso da coroa portuguesa em relação à terra americana. No entanto, na quarta década do século XVI, Portugal perdeu posições

<sup>1</sup> <http://www.visiteabahia.com.br/>

no comércio com a África e nos portos índicos entrando em séria crise financeira. Ao mesmo tempo os espanhóis encontraram fontes de metais e pedras preciosas nas terras americanas e outros europeus demonstraram grande interesse pelo Brasil, principalmente os Franceses que eram cada vez mais numerosos nas terras entre Pernambuco e Espírito Santo.

Segundo alguns autores como Alencar (1981) o Brasil passou a ser primeiro, um novo ponto para o comércio com Portugal caracterizando-se como produtor de matéria-prima para venda e comprador de matéria manufaturada, suprimindo o espaço perdido no comércio do Oriente. Além disso, havia a necessidade de efetiva ocupação e posse das terras que afastaria os Franceses da potencialmente lucrativa colônia. Segundo o autor em 1530 uma nova expedição foi enviada para o Brasil para, principalmente, lançar fundamentos da ocupação efetiva da terra e estabelecer núcleos de povoamento.

Por volta de 1534 as terras do Brasil começam a ser ocupadas, permitindo posse efetiva, domínio e controle da terra e da exploração dos recursos naturais do Brasil contra as investidas, principalmente dos Franceses, repetindo a experiência de outras colônias portuguesas, D. João III, rei de Portugal, passou a assinar as primeiras cartas de doação das Capitânicas Hereditárias. Tais cartas eram documentos legais de doação de terras e títulos de capitão e governador a cada beneficiado.

Uma **Carta de Doação** concedia ao donatário uma propriedade de 10 léguas de terra na costa, isenta de tributos exceto o dízimo. Sobre o restante dos 50 a 100 léguas em direção ao interior do continente, possuía apenas a posse. O donatário era privilegiado na montagem de engenhos, com a venda de 24 índios por ano para Portugal, garantia de redizima de vendas pertencentes à Coroa, vineta do pau-brasil e dízima do quinto real sobre metais.

Um **Foral** definia como sendo do donatário a propriedade dos produtos do solo e a defesa da terra. Para a Coroa ficavam os produtos do subsolo, mata e mar. O donatário tinha o dever de conceder sesmaria a quem solicitasse e o direito de comercializar armas e mantimentos para o uso das capitânicas apenas, é claro, com a metrópole. A preocupação com a ocupação das terras, no entanto, demonstrava apenas que Portugal preocupava-se com a garantia da posterior utilização comercial e da exploração dos recursos.

Mas nunca chegou a caracterizar uma preocupação com a formação de uma nova nação, tal qual aconteceu na América do Norte, mais especificamente com as terras Inglesas que originaram os Estados Unidos da América.

No território que hoje é o estado da Bahia foram formadas entre os anos de 1534 e 1566 cinco capitânicas hereditárias mantidas até a segunda metade do século XVIII. São elas:

**Bahia** - doada em 5 de abril de 1534 a Francisco Pereira Coutinho;

**Porto Seguro** - doada em 27 de maio de 1534 a Pero do Campo Tourinho;

**Ilhéus** - doada em 26 de julho de 1534 a Jorge de Figueiredo Corrêa;

**Paraguaçu ou Recôncavo** - doada em 29 de março de 1566 a Álvaro da Costa;

**Ilhas de Itaparica e Tamarandiva** - doada em 15 de março de 1558 a D. Antônio de Athayde.

#### **BAHIA**

A Capitania de Francisco Pereira Coutinho Era formada por 50 léguas de terra entre a margem direita do Rio São Francisco e a Ponta do Padrão, hoje Forte e Farol da Barra. Pereira Coutinho estabeleceu-se em sua capitania em 1536 na região da Enseada da Barra, onde construiu a Vila do Pereira, hoje Santo Antônio da Barra, instalando parentes, amigos e colonos que trouxe com ele. Produziu algodão e cana construindo dois engenhos de açúcar. Teve sérios problemas com os índios e com seus empregados abandonando por algum tempo suas terras. Com a morte do donatário após um naufrágio quando se tornou prisioneiro dos tupinambás, a capitania foi revertida para a Coroa e, em 1548, transformada em sede do governo-geral das terras do Brasil.

leceu-se em sua capitania em 1536 na região da Enseada da Barra, onde construiu a Vila do Pereira, hoje Santo Antônio da Barra, instalando parentes, amigos e colonos que trouxe com ele. Produziu algodão e cana construindo dois engenhos de açúcar. Teve sérios problemas com os índios e com seus empregados abandonando por algum tempo suas terras. Com a morte do donatário após um naufrágio quando se tornou prisioneiro dos tupinambás, a capitania foi revertida para a Coroa e, em 1548, transformada em sede do governo-geral das terras do Brasil.

#### **PORTO SEGURO**

A Capitania de Pêro do Campo Tourinho Formada por 60 léguas de terra, limitava-se pela margem direita do Rio Jequitinhonha e margem esquerda do Rio Doce. Junto aos filhos que trouxe consigo de Portugal, fundou oito vilas sendo Porto seguro a Principal. Explorou e comercializou o pau-brasil para a Europa por meio de Portugal, único país com o qual as capitânicas podiam comercializar. Após sua morte, tendo a capitania passado por vários herdeiros, foi confiscada pela Coroa e incorporada à da Bahia, sendo o Marquês de Gouveia o seu último donatário.

#### **ILHÉUS**

A Capitania de Jorge de Figueiredo Corrêa Data de 26 de junho de 1534 a doação desta capitania, sendo conhecido o Foral de 1º de abril de 1535. Contando 50 léguas, a capitania tem como limites a Ponta do Padrão e a margem esquerda do Rio Jequitinhonha. O Morro de São Paulo foi a primeira vila fundada na chegada do donatário às terras doadas sendo só depois fundada a Vila de São Jorge dos Ilhéus. Jorge de Figueiredo Corrêa produziu açúcar já no início da ocupação de suas terras e chegou a construir nove engenhos de açúcar no século XVI. Foi incorporada à capitania da Bahia em 1754, depois de passar à propriedade dos Rezende e Castro.

#### **ITAPARICA E TAMARANDIVA**

A Capitania do Primeiro Conde de Castanheira Deixando em 1558 a condição de sesmaria de Dona Violante da Câmara, mãe do Conde de Castanheira, para capitania, deixaram também as ilhas de pertencerem à Capitania da Bahia nesta mesma data. Por volta de 1560, segundo Osório (1979) foi fundado o povoado de Vera Cruz, com o início da Construção da Igreja de Vera Cruz, uma das mais antigas do país. A capitania pertenceu a diversos herdeiros de Dona Violante sendo, em 6 de abril de 1763, incorporada à capitania da Bahia.

#### **PARAGUAÇU OU RECÔNCAVO**

A Capitania de Álvaro da Costa A sesmaria do Paraguaçu foi transformada em capitania através da carta de doação datada de 1566, compondo-se das terras que vão da Barra do Rio Peroassú, hoje Paraguaçu, até a Barra do Rio Jaguaripe. Segundo Brandão (1998), a capitania foi produtora, inicialmente, de açúcar e, posteriormente, de fumo e pertencia a D. José da Costa quando foi comprada pela Coroa e incorporada à Capitania da Bahia.

#### **Grupos Étnicos Formadores**

A população baiana surgiu da mistura de três grupos humanos: o índio que já habitava o território milhares de anos antes da chegada dos Portugueses, o africano que foi trazido contra vontade da África e os Portugueses que vieram para colonizar e explorar as novas terras.

Estes grupos não se mantiveram física ou culturalmente separados e após um curto espaço de tempo, a sociedade em formação já possuía tipos caracteristicamente brasileiros resultantes da mistura dos grupos iniciais. O mulato (negro e branco), o cafuzo (negro e índio) e o caboclo (branco e índio) e o resultado de sua mistura, tornaram-se cada vez mais numerosos numa população dominada pelos preconceituosos brancos Portugueses que detinham o poder financeiro e político da colônia.

Cada grupo contribuiu de uma maneira para a modelagem da sociedade em formação dando-lhe características próprias em aspectos físicos e culturais.

### **Índios**

Segundo Ribeiro (1997), ao chegar à Bahia, o primeiro grupo indígena com o qual os europeus tiveram contato foi o tupiniquim, da família tupinambá, tronco tupi-guarani que já habitava, quase totalmente o litoral de todo o território baiano. Segundo Soares apud Celene Fonseca, o litoral baiano foi denominado pelos Tapuias desalojados pelos Tupinambás. Estes chegaram a costa por volta de 100-1200 d.C., ou seja, 300 a 500 anos antes dos Portugueses. Alencar et al afirma que pesquisas permitem dizer que desde 8000 a.C. grupos humanos habitam a região que é hoje o Brasil, vindos da Ásia ou Europa.

No entanto, pouco se conhece sobre a vida dos habitantes anteriores à chegada dos Europeus, por isso toda a história do Brasil foi criada pelos colonizadores e tem uma visão eurocêntrica da vida. Mesmo a denominação ÍNDIO dada aos povos que habitavam as terras do Brasil é equivocado e decorre da errada ideia dos espanhóis que, anteriormente, pensavam ter chegado à Índia, ao chegar à América Central.

Além do litoral, também outros grupos indígenas foram logo conhecidos pelos europeus. Aimorés e pataxós habitavam as terras próximas ao Espírito Santo e Minas Gerais. Entre o Rio Prado e o Rio de Contas estavam os camacãs, nagoiós, gongoiós e crancaiós. Os famosos maracás ocupavam o vale do Rio Paraguaçu e Serra Sin-corá. O Nordeste do estado era ocupado pelos cariris. No Rio São Francisco encontravam-se os anaiós e caiapós. Por fim, chicriabás e acroás habitavam a fronteira da Bahia com Goiás.

Dentre as mais diversas contribuições dos povos indígenas para a formação do novo povo brasileiro está o hábito de tomar banho todos os dias, o uso da mandioca na culinária, a diversificação das bebidas destiladas, o uso de utensílios de barro e a prática da queimada (coivara) hoje prejudicial à conservação do solo quando praticada em extensas faixas de terra. Os índios foram de fundamental importância para o reconhecimento das terras e das riquezas do Brasil fazendo todo tipo de trabalhos para os portugueses como mostrar fontes de madeira ou de metais preciosos até carregar toda espécie de produtos até os navios. Além disso, foram fundamentais na construção e manutenção da cidade do Salvador sempre com a intermediação de Caramuru, europeu com o qual tinham grande aproximação. Com a crescente escravização dos índios em nome da Coroa e da propagação do cristianismo, os grupos antes simpáticos aos europeus, passaram a se impor ao trabalho tornando difícil o controle e uso dos povos nativos, também chamados negros pelos europeus.

### **Negros**

A chegada dos primeiros negros à Bahia deu-se próximo aos anos de 1549 e 1550, substituindo o trabalho forçado de índios escravizados, inicialmente nos engenhos e plantações e posterior-

mente até nas casas grandes, baseando toda a economia do estado. Na verdade, não foi por falta de mão-de-obra que a escravização alcançou as colônias portuguesas, mas por exigência do capitalismo comercial europeu que via no negro cara e lucrativa mercadoria. As colônias como o Brasil eram obrigadas a comprar escravos das metrópoles europeias que ganhavam muito dinheiro com o tráfico de escravos negros vindos de toda a África. Para a Bahia foram vendidos africanos das diversas áreas e nações desde o atual Senegal à atual Angola, na costa ocidental, à costa oriental da atual Moçambique à atual Etiópia, passando pelos povos do Congo, Niger e Benin. Pela língua foram identificadas as nações yoruba, ewês, fulás, tapas, ardas, calabares e aussás que falavam árabe e talvez fossem religiosos do Corão.

Segundo Luis Viana Filho apud Tavares existiu uma sucessão no de povos ou nações trazidas para a Bahia o que permitiu a organização dos seguintes ciclos:

- I-Ciclo da Guiné (XVI);
- II-Ciclo de Angola (XVII);
- III-Ciclo da Costa da Mina (XVII);
- IV-Última fase - da ilegalidade (XIX).

Oficialmente o último desembarque de escravos africanos para a Bahia ocorreu em 1852, na Pontilha, Ilha de Itaparica.

As incontáveis importantes contribuições dos negros para a formação do povo brasileiro e dos seus costumes estão fortemente presentes no dia-a-dia da população ao longo destes 500 anos. A religiosidade africana misturada à religião católica formou, no estado da Bahia, a mais brasileira das formas de reverenciar deuses e santos. O famoso sincretismo religioso é uma das características do estado que teve sua origem nas senzalas quando em vez de aceitar as determinações católicas para a fé, os negros as adaptaram às suas próprias crenças.

A culinária baiana é quase que totalmente dominada pelos temperos africanos, ainda que tenham os europeus portugueses rejeitado por algum tempo o sabor forte dos condimentos. Os pratos típicos do estado apresentam sempre ingredientes como azeite de dendê, camarão seco, amendoim e outros. As danças e músicas, a forma de comemorar, de vestir e outras mais especificamente baianas tem grande influência dos rituais religiosos e lutas negras lentamente assimiladas pela população em geral desde o momento em que foram trazidos para o Brasil.

Assim como os índios, os negros resistiram e lutaram muito contra a escravidão à qual eram submetidos no Brasil. A mais notável e organizada forma de luta foi, sem dúvida a formação dos Quilombos, que se constituíam em pequenas e organizadas cidades autossuficientes na maioria dos aspectos, fundadas pelos negros que conseguiam fugir das senzalas, dos engenhos e plantações em todo o estado. Exemplos importantes são os quilombos do Rio Vermelho conhecido no início do século XVII, Cabula de 1807 e Buraco do Tatu formado em 1744, os três na área ocupada hoje por Salvador atacados diversas vezes.

Também no interior do estado formaram-se diversos quilombos como os de Muritiba e Maragogipe descobertos em 1713, os de Nazaré e Santo Amaro encontrados em 1801 e muitos outros os quais podem ser melhor conhecidos através do trabalho de Pedreira (1973). Embora mais conhecidos, os quilombos não foram a única forma de resistência dos negros africanos no Brasil e, mais especificamente na Bahia. Os registros históricos falam de várias manifestações principalmente no século XIX como a revolta dos Aussás em 1807, dos escravos em Itapuã e outras armações em 1813, in-

# 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 formação 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 moderação 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](http://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
<b>A</b>	Abóbora, verduras verde-escuras, gema de ovo, leite integral, fígado, manga, caqui, 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>B</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
<b>C</b>	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.
<b>E</b>	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
<b>FERRO</b>	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.
<b>CÁLCIO</b>	Leite e derivados do leite (queijo, iogurte etc.).	O cálcio ajuda a formar e manter ossos e dentes fortes.
<b>IODO</b>	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.