



ITABAIANINHA – SE

**PREFEITURA MUNICIPAL DE ITABAIANINHA -
SERGIPE - SE**

Auxiliar de Enfermagem - AS

EDITAL N.º 001/2024

**CÓD: OP-136DZ-24
7908403566761**

Língua Portuguesa

1. Compreensão e interpretação de texto	7
2. Tipologia e gêneros textuais	7
3. Figuras de linguagem	8
4. Relações de sinonímia e de antonímia; Significação de palavras e expressões	12
5. Ortografia	12
6. Acentuação gráfica	15
7. Uso da crase	16
8. Fonética e Fonologia: som e fonema, encontros vocálicos e consonantais, e dígrafos	16
9. Morfologia: classes de palavras variáveis e invariáveis, e seus empregos no texto; Locuções verbais (perífrases verbais)	18
10. Funções do “que” e do “se”	26
11. Formação de palavras	28
12. Elementos de comunicação	29
13. Sintaxe: relações sintático-semânticas estabelecidas entre orações, períodos ou parágrafos (período simples e período composto por coordenação e subordinação)	32
14. Concordância verbal e nominal	34
15. Regência verbal e nominal	36
16. Colocação pronominal	36
17. Emprego dos sinais de pontuação e sua função no texto	38
18. Elementos de coesão	39
19. Função textual dos vocábulos	40
20. Variação linguística	41

Noções de Informática

1. Conceitos e fundamentos básicos	51
2. Conhecimento e utilização dos principais softwares utilitários (compactadores de arquivos, chat, clientes de e-mails, reprodutores de vídeo, visualizadores de imagem, antivírus)	52
3. Conceitos básicos de Hardware (Placa mãe, memórias, processadores (CPU); Periféricos de computadores	52
4. Ambientes operacionais: utilização básica dos sistemas operacionais Windows 10 e 11	53
5. Utilização de ferramentas de texto, planilha e apresentação do pacote Microsoft Office (Word, Excel e PowerPoint) - versões 2013, 2016 e 365	59
6. Utilização de ferramentas de texto, planilha e apresentação do pacote LibreOffice (Writer, Calc e Impress) - versões 6 e 7....	65
7. Conceitos de tecnologias relacionadas à Internet, busca e pesquisa na Web. Navegadores de internet: Microsoft Edge, Mozilla Firefox, Google Chrome	71
8. Conceitos básicos de segurança na Internet e vírus de computadores	78
9. Aplicativos de GPS	80

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..	89
--	----

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.....	91
2. Saúde da mulher: Assistência pré-natal, cuidados no parto e pós-parto, prevenção do câncer de colo do útero e de mama..	95
3. Saúde da criança: Crescimento e desenvolvimento infantil, vacinação, cuidados neonatais, prevenção de doenças infecciosas	105
4. Saúde do idoso: Promoção do envelhecimento saudável, prevenção de quedas, controle de doenças e cuidados paliativos..	115
5. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem, da Mulher, da Criança e do Idoso	118
6. Saúde coletiva, cuidado básico e integral, além de questões específicas para populações vulneráveis	121

LÍNGUA PORTUGUESA

COMPREENSÃO E INTERPRETAÇÃO DE 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, fonte 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...

TIPOLOGIA E GÊNEROS TEXTUAIS

A classificação de textos em tipos e gêneros é essencial para compreendermos sua estrutura linguística, função social e finalidade. Antes de tudo, é crucial discernir a distinção entre essas duas categorias.

Tipos textuais

A tipologia textual se classifica a partir da estrutura e da finalidade do texto, ou seja, está relacionada ao modo como o texto se apresenta. A partir de sua função, é possível estabelecer um padrão específico para se fazer a enunciação.

Veja, no quadro abaixo, os principais tipos e suas características:

TEXTO NARRATIVO	Apresenta um enredo, com ações e relações entre personagens, que ocorre em determinados espaço e tempo. É contado por um narrador, e se estrutura da seguinte maneira: apresentação > desenvolvimento > clímax > desfecho
T E X T O DISSERTATIVO- ARGUMENTATIVO	Tem o objetivo de defender determinado ponto de vista, persuadindo o leitor a partir do uso de argumentos sólidos. Sua estrutura comum é: introdução > desenvolvimento > conclusão.
TEXTO EXPOSITIVO	Procura expor ideias, sem a necessidade de defender algum ponto de vista. Para isso, usa-se comparações, informações, definições, conceitualizações etc. A estrutura segue a do texto dissertativo-argumentativo.
TEXTO DESCRITIVO	Expõe acontecimentos, lugares, pessoas, de modo que sua finalidade é descrever, ou seja, caracterizar algo ou alguém. Com isso, é um texto rico em adjetivos e em verbos de ligação.
TEXTO INJUNTIVO	Oferece instruções, com o objetivo de orientar o leitor. Sua maior característica são os verbos no modo imperativo.

Gêneros textuais

A classificação dos gêneros textuais se dá a partir do reconhecimento de certos padrões estruturais que se constituem a partir da função social do texto. No entanto, sua estrutura e seu estilo não são tão limitados e definidos como ocorre na tipologia textual, podendo se apresentar com uma grande diversidade. Além disso, o padrão também pode sofrer modificações ao longo do tempo, assim como a própria língua e a comunicação, no geral.

Alguns exemplos de gêneros textuais:

- Artigo;
- Bilhete;
- Bula;
- Carta;
- Conto;
- Crônica;
- E-mail;
- Lista;
- Manual;
- Notícia;
- Poema;
- Propaganda;
- Receita culinária;
- Resenha;
- Seminário.

Vale lembrar que é comum enquadrar os gêneros textuais em determinados tipos textuais. No entanto, nada impede que um texto literário seja feito com a estruturação de uma receita culinária, por exemplo. Então, fique atento quanto às características, à finalidade e à função social de cada texto analisado.

FIGURAS DE LINGUAGEM**FIGURAS DE LINGUAGEM¹**

Também chamadas de Figuras de Estilo. É possível classificá-las em quatro tipos:

- Figuras de Palavras (ou semânticas);
- Figuras Sonoras;
- Figuras de Construção (ou de sintaxe);
- Figuras de Pensamento.

– Figuras de Palavras

²São as que dependem do uso de determinada palavra com sentido novo ou com sentido incomum. Vejamos:

– Metáfora

É um tipo de comparação (mental) sem uso de conectivos comparativos, com utilização de verbo de ligação explícito na frase. Consiste em usar uma palavra referente a algo no lugar da característica propriamente dita, depreendendo uma relação de semelhança que pode ser compreendida por conta da flexibilidade da linguagem.

Ex.: “Sua boca **era** um pássaro escarlate.” (Castro Alves)

– Catacrese

Consiste em transferir a uma palavra o sentido próprio de outra, fazendo uso de formas já incorporadas aos usos da língua. Se a metáfora surpreende pela originalidade da associação de ideias, o mesmo não ocorre com a catacrese, que já não chama a atenção por ser tão repetidamente usada. Toma-se emprestado um termo já existente e o “emprestamos” para outra coisa.

Ex.: Batata da perna; Pé da mesa; Cabeça de alho; Asa da xícara.

– Comparação ou Símile

É a comparação entre dois elementos comuns, semelhantes, de forma mais explícita. Como assim? Normalmente se emprega uma conjunção comparativa: *como, tal qual, assim como, que nem*.

Ex.: “Como um anjo caído, fiz questão de esquecer...” (Legião Urbana)

– Sinestesia

É a fusão de no mínimo dois dos cinco sentidos físicos, sendo bastante utilizada na arte, principalmente em músicas e poesias.

Ex.: “De **amargo** e então **salgado** ficou **doce**, - *Paladar*

Assim que teu **cheiro** forte e lento - *Olfato*

Fez casa nos **meus braços** e ainda leve - *Tato*

E forte e **cego** e tenso fez saber - *Visão*

Que ainda era muito e muito pouco.” (Legião Urbana)

– Antonomásia

Quando substituímos um nome próprio pela qualidade ou característica que o distingue. Pode ser utilizada para eliminar repetições e tornar o texto mais rico, devendo apresentar termos que sejam conhecidos pelo público, para não prejudicar a compreensão.

Ex.: O Águia de Haia (= Rui Barbosa)

O Pai da Aviação (= Santos Dumont)

– Epíteto

Significa “posto ao lado”, “acrescentado”. É um termo que designa “apelido” ou “alcunha”, isto é, expressões ou palavras que são acrescentados a um nome. Epíteto vem do Grego *EPÍTHETON*, “algo adicionado, apelido”, de *EPI-*, “sobre”, e *TITHENAI*, “colocar”.

Aparece logo após o nome da pessoa, de personagens literários, da história de militares, de reis e de muitos outros.

Ex.: Nelson Rodrigues: o “Anjo Pornográfico”, por sua obra de cunho bastante sexual.

Augusto Dos Anjos: o “Poeta da Morte”, já que seu principal tema era a morte.

– Metonímia

Troca-se uma palavra por outra com a qual ela se relaciona. Ocorre quando um único nome é citado para representar um todo referente a ele.

A metonímia ocorre quando substituímos:

– **O autor ou criador pela obra.** **Ex.:** Gosto de ler *Jorge Amado* (observe que o nome do autor está sendo usado no lugar de suas obras).

– **O efeito pela causa e vice-versa.** **Ex.:** Ganho a vida com o suor do meu rosto. (o suor é o efeito ou resultado e está sendo usado no lugar da causa, ou seja, o “trabalho”).

¹ SCHICAIR. Nelson M. *Gramática do Português Instrumental*. 2ª. ed Niterói: Impetus, 2007.
² <https://bit.ly/37nLTfx>

– **O continente pelo conteúdo.** Ex.: Ela comeu uma *caixa* de doces. (= doces).

– **O abstrato pelo concreto e vice-versa.** Ex.: A *velhice* deve ser respeitada. (= pessoas velhas).

– **O instrumento pela pessoa que o utiliza.** Ex.: Ele é bom no *volante*. (= piloto ou motorista).

– **O lugar pelo produto.** Ex.: Gosto muito de tomar um *Porto*. (= o vinho da cidade do Porto).

– **O símbolo ou sinal pela coisa significada.** Ex.: Os revolucionários queriam o *trono*. (= império, o poder).

– **A parte pelo todo.** Ex.: Não há *teto* para os necessitados. (= a casa).

– **O indivíduo pela classe ou espécie.** Exemplo: Ele foi o *judas* do grupo. (= espécie dos homens traidores).

– **O singular pelo plural.** Ex.: O *homem* é um animal racional. (o singular homem está sendo usado no lugar do plural homens).

– **O gênero ou a qualidade pela espécie.** Ex.: Nós *mortais*, somos imperfeitos. (= seres humanos).

– **A matéria pelo objeto.** Ex.: Ele não tem um *níquel*. (= moeda).

Observação: os últimos 5 casos recebem também o nome de **Sinédoque**.

– Sinédoque

Significa a troca que ocorre por relação de compreensão e que consiste no uso do todo, pela parte do plural pelo singular, do gênero pela espécie, ou vice-versa.

Ex.: O mundo é violento. (= os homens)

– Perífrase

Trata-se da substituição de um nome por uma expressão por alguma característica marcante ou por algum fato que o tenha tornado célebre.

Ex.: O *país do futebol* acredita no seu povo. (país do futebol = Brasil)

– Analogia

Trata-se de uma espécie de comparação, contudo, neste caso, realizada por meio de uma correspondência entre duas entidades diferentes.

Na escrita, pode ocorrer a analogia quando o autor pretender estabelecer uma aproximação equivalente entre elementos através do sentido figurado e dos conectivos de comparação.

Ex.: A *árvore* é um ser vivo. Tem metabolismo e reproduz-se. O ser humano também. Nisto são semelhantes. Ora se são semelhantes nestas coisas e a *árvore* cresce podemos concluir que o ser humano também cresce.

– Hipérbole

É a figura do exagero, a fim de proporcionar uma imagem chocante ou emocionante. É a exaltação de uma ideia, visando causar maior impacto.

Ex.: “Rios te correrão dos olhos, se chorares!” (Olavo Bilac)
“Estou morta de fome”.

– Eufemismo

Figura que atenua, que dá um tom mais leve a uma expressão.

Ex.: “E pela paz derradeira que enfim vai nos redimir Deus lhe pague.” (Chico Buarque)

Paz derradeira = morte

“Aquele homem de índole duvidosa apropriou-se (ladrão) indevidamente dos meus pertences.” (roubou)

– Disfemismo

Expressão grosseira em lugar de outra, que poderia ser mais suave, branda.

Ex.: “Você não passa de um porco ... um pobretão.”

– Pleonasmos

Repetição da ideia, ou seja, redundância semântica e sintática, divide-se em:

– **Gramatical:** com objetos direto ou indireto redundantes, chamam-nos pleonásticos.

Ex.: “Perdoo-te a ti, meu amor.”

“O carro velho, eu o vendi ontem.”

– **Vicioso:** deve ser evitado por não acrescentar informação nova ao que já havia sido dito anteriormente.

Ex.: subir para cima; descer para baixo; repetir de novo; hemorragia sanguínea; protagonista principal; monopólio exclusivo.

– Anáfora

É a repetição intencional de palavras, no início de um período, frase ou verso.

Ex.: “Eu quase não saio

Eu quase não tenho amigo

Eu quase não consigo

Ficar na cidade sem viver contrariado.”

(Gilberto Gil)

– Ambiguidade ou Anfibologia

Esta é uma figura de linguagem bastante utilizada no meio artístico, de forma poética e literária. Entretanto, em textos técnicos e redações, ela é considerada um vício (e precisa ser evitada). Ocorre quando uma frase fica com duplo sentido, dificultando sua interpretação.

Ex.: A mãe avisou à filha que estava terminando o serviço. (Quem terminava o serviço: a mãe ou a filha?)

– Alegoria

Utilizada de maneira retórica, com o objetivo de ampliar o significado de uma palavra (ou oração). A alegoria ajuda a transmitir um (ou mais) sentidos do texto, além do literal.

Ex.: “Vivemos em uma constante montanha russa: estamos em alta velocidade e os altos e baixos se revezam de maneira vertiginosa, sem que possamos pensar direito.” (Aqui, o enunciador propõe equalizarmos o cotidiano a uma “montanha russa” e, na sequência, cria relações contínuas entre os dias e os movimentos propiciados pelo mecanismo de brinquedo.)

– Simbologia

É o uso de simbologias para indicar algo.

Ex.: “A pomba branca simboliza a paz.”

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.

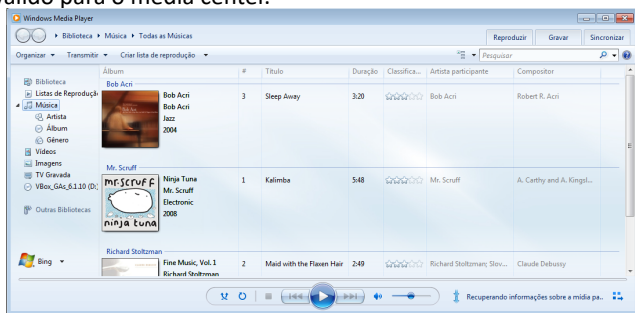
Cientes de e-mails: são softwares que permitem o envio e o recebimento de mensagens eletrônicas pela internet. Eles se conectam a um servidor de e-mail que armazena as mensagens na caixa postal do usuário. Alguns exemplos de clientes de e-mails são Outlook, Thunderbird, Gmail, Yahoo Mail, etc.

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)

Informática é a ciência que estuda o processamento, o armazenamento e a transmissão de informações por meio de dispositivos eletrônicos, como computadores, celulares e redes.

HARDWARE

O hardware é a parte física do computador, ou seja, os componentes que podem ser tocados com as mãos, como o gabinete, o teclado, o mouse, a impressora, o disco rígido, a memória, entre outros.

– **Memórias:** são dispositivos que armazenam dados e instruções para serem usados pelo processador. Existem diferentes tipos de memórias, como:

– **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 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:** 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).

– **Memórias EXTERNAS:** são dispositivos removíveis que armazenam dados fora do computador, como pen drives, cartões de memória, CDs e DVDs.

– **Processadores (CPU):** são os chips responsáveis pelo controle e execução das operações do computador. Eles são compostos por duas unidades principais: a Unidade de Controle (UC), que busca e interpreta as instruções; e a Unidade Lógica e Aritmética (ULA), que realiza as operações matemáticas e lógicas. Os processadores podem ter mais de um núcleo (core), que permite realizar mais tarefas simultaneamente. Os principais fabricantes de processadores são Intel e AMD.

– **Disco de armazenamento:** é um dispositivo que armazena grandes quantidades de dados de forma permanente ou semipermanente. Existem diferentes tipos de discos de armazenamento, tais como os HDs, CDs e DVDs.

– **HD:** (Hard Disk ou Disco Rígido): é um disco magnético que fica dentro do gabinete do computador e armazena os programas, o sistema operacional e os arquivos do usuário.

– **CD:** (Compact Disc ou Disco Compacto): é um disco óptico que pode ser gravado uma vez (CD-R) ou várias vezes (CD-RW) e pode armazenar até 700 MB de dados.

– **DVD:** (Digital Versatile Disc ou Disco Digital Versátil): é um disco óptico que pode ser gravado uma vez (DVD-R) ou várias vezes (DVD-RW) e pode armazenar até 4,7 GB de dados em uma camada ou até 8,5 GB em duas camadas.

AMBIENTES OPERACIONAIS: UTILIZAÇÃO BÁSICA DOS SISTEMAS OPERACIONAIS WINDOWS 10 E 11

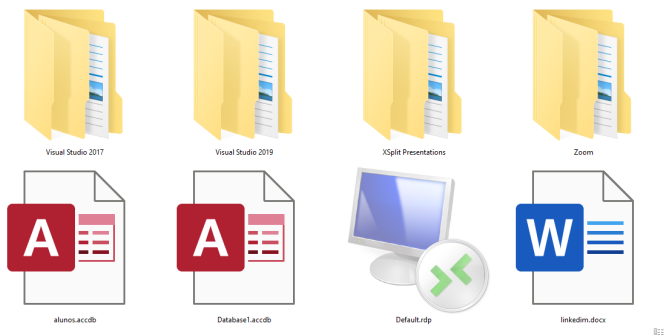
WINDOWS 10

Conceito de pastas e diretórios

Pasta algumas vezes é chamada de diretório, mas o nome “pasta” ilustra melhor o conceito. Pastas servem para organizar, armazenar e organizar os arquivos. Estes arquivos podem ser documentos de forma geral (textos, fotos, vídeos, aplicativos diversos).

Lembrando sempre que o Windows possui uma pasta com o nome do usuário onde são armazenados dados pessoais.

Dentro deste contexto temos uma hierarquia de pastas.



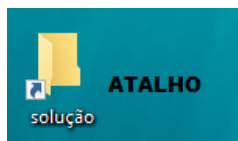
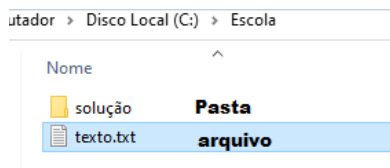
No caso da figura acima temos quatro pastas e quatro arquivos.

Arquivos e atalhos

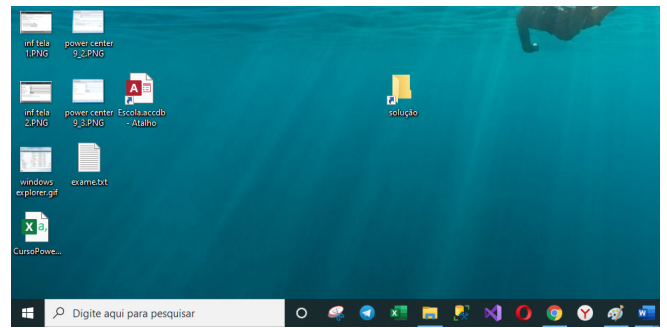
Como vimos anteriormente: pastas servem para organização, vimos que uma pasta pode conter outras pastas, arquivos e atalhos.

▪ Arquivo é um item único que contém um determinado dado. Estes arquivos podem ser documentos de forma geral (textos, fotos, vídeos e etc..), aplicativos diversos, etc.

▪ Atalho é um item que permite fácil acesso a uma determinada pasta ou arquivo propriamente dito.



Área de trabalho



Área de transferência

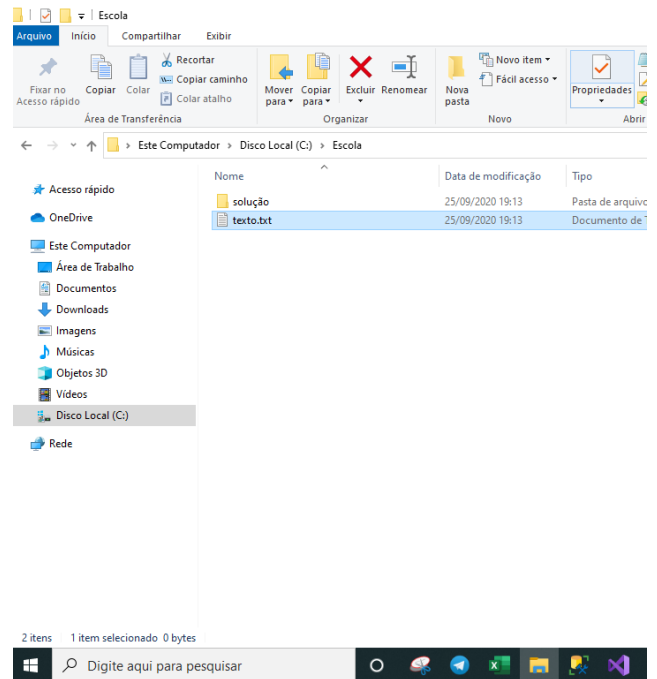
A área de transferência é muito importante e funciona em segundo plano. Ela funciona de forma temporária guardando vários tipos de itens, tais como arquivos, informações etc.

– Quando executamos comandos como “Copiar” ou “Ctrl + C”, estamos copiando dados para esta área intermediária.

– Quando executamos comandos como “Colar” ou “Ctrl + V”, estamos colando, isto é, estamos pegando o que está gravado na área de transferência.

Manipulação de arquivos e pastas

A caminho mais rápido para acessar e manipular arquivos e pastas e outros objetos é através do “Meu Computador”. Podemos executar tarefas tais como: copiar, colar, mover arquivos, criar pastas, criar atalhos etc.



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 concepção 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.