



Questionário – Lição 12

1) Sobre a terceira ou melhor idade é **INCORRETO** afirmar que:

(A) O envelhecimento é entendido como o declínio das funções fisiológicas devido ao acúmulo de alterações e perdas progressivas no organismo em decorrência da idade.

(B) A velhice, ou a terceira idade, é a fase da vida humana que se inicia aos 80 anos, após o ser humano ter passado por todas as demais fases da vida.

(C) Atualmente, o período da terceira idade, ou melhor idade, está cada vez mais associado à qualidade de vida e à realização pessoal.

(D) É importante também o desenvolvimento de novos hábitos, hobbies, habilidades e o cultivo dos laços afetivos e amorosos.

2) Sobre os cuidados com a alimentação nesta fase da vida, assinale a alternativa **INCORRETA**.

(A) Uma dieta saudável deve incluir frutas e hortaliças frescas, pães, cereais e massas integrais, óleos vegetais e fontes saudáveis de proteína, limitando o consumo de alimentos industrializados.

(B) As refeições precisam ser Padronizadas e com poucas variedades, pois é comum na terceira idade estabelecer rotinas e não gostar de experimentar coisas novas.

(C) A dieta deve estar adequada no caso de existir alguma limitação na mastigação e deglutição do alimento, bem como deve estar adaptada às restrições dietéticas, decorrentes de doenças específicas, como diabetes e hipertensão.

(D) O consumo de doce e de sal deve ser controlado, dando sempre preferência a alimentos naturais, substituindo também os temperos prontos.



Questionário - Lição 12

3) A menopausa é uma situação normal no ciclo reprodutivo da mulher. Analise as seguintes afirmações e assinale a alternativa INCORRETA:

- (A) Se caracteriza pelo término da menstruação.
- (B) O início da menopausa é considerado a partir de um ano após o último fluxo menstrual.
- (C) O climatério é o tempo de transição que antecede a menopausa, quando o organismo deixa de produzir, de forma lenta e gradativa alguns hormônios.
- (D) Esse período para as mulheres é marcado por alguns incômodos como ondas de calor, nervosismo, pele seca e até depressão.

4) A preparação para a menopausa deve iniciar antes mesmo da mulher começar a experimentar os seus primeiros sintomas. Dentre esses cuidados, NÃO se inclui:

- (A) Cuidar da ingestão de nutrientes, principalmente para a ingestão de potássio, sendo necessário consumir de 1.000 a 1.200 miligramas por dia.
- (B) Cuidar da saúde, fazendo todos os exames anuais recomendados pelo médico, incluindo controle de glicemia, colesterol, vitamina D, cálcio, taxa hormonal, bem como mamografias e demais exames pélvicos.
- (C) Praticar atividades físicas, pois ajudará a acelerar o metabolismo e a prevenir o ganho de peso típico da menopausa.
- (D) Dormir bem. Procurar desenvolver e manter bons hábitos de sono pois distúrbios do sono é um sintoma muito comum na menopausa.

1-B, 2-B, 3-C, 4-A.