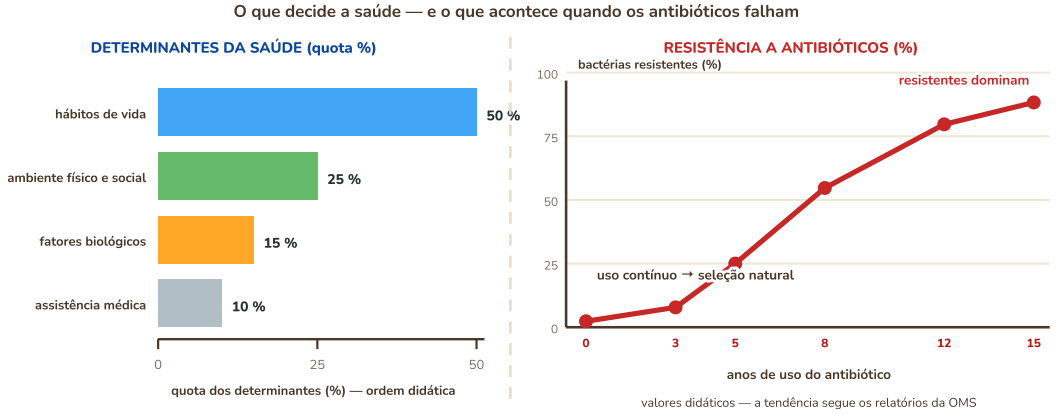
Saúde, Nutrição e Digestão — Resumo Gráfico

9.º Ano | Ciências Naturais | 2 páginas

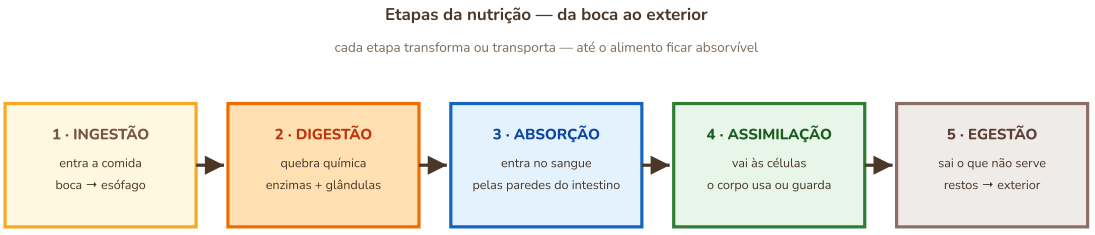
Resumo: determinantes da saúde com a curva de resistência, e as etapas da nutrição — figuras re-combinadas para revisão, sem soluções.



a saúde decide-se sobretudo nos hábitos e no ambiente — a assistência médica pesa menos (esquerda)

a resistência sobe por seleção natural — cada mau uso de antibiótico alimenta a curva (direita)

Determinantes da saúde e curva de resistência a antibióticos.



a digestão começa na boca — as glândulas já trabalham antes de a comida chegar ao estômago

só o que passa ao sangue é aproveitado (absorção) — o resto segue para egestão

cada etapa tem o seu local e o seu meio químico (acidez, enzimas, vilosidades)

As cinco etapas da nutrição, da ingestão à egestão.

Teoria compacta

- **Determinantes:** hábitos 50 % · ambiente 25 % · biologia 15 % · assistência 10 % — prevenção pesa mais.
- **Resistência:** seleção natural — o antibiótico mata os sensíveis e deixa os resistentes a dominar (curva em S).
- **Nutrição:** ingestão → digestão → absorção → assimilação → egestão; só o absorvido chega às células.
- **Equilíbrio:** todos os grupos alimentares nas proporções — nenhum proibido, nenhum em excesso.

Da comida às células — comparação

Etapas	O que acontece	Quem decide
Ingestão	entra a comida (boca → esófago)	mastigação e deglutição
Digestão	quebra química em moléculas pequenas	enzimas + glândulas + pH
Absorção	passa ao sangue (intestino delgado)	vilosidades
Assimilação	as células usam ou guardam	cada tecido
Egestão	sai o que não serve	intestino grosso e reto

> **Para não esquecer:** 75 % da saúde está em hábitos e ambiente · a digestão começa na boca · absorção ≠ assimilação · cada uso desnecessário de antibiótico alimenta a curva.

© 2026 Estudantices