

Resumo — Saúde, Nutrição e Sistema Digestivo

9.º Ano

Ciências Naturais

2 páginas

Competências que desenvolve: Resumir conceitos-chave de saúde e qualidade de vida; classificar nutrientes; descrever o sistema digestivo e as suas funções.

1. Saúde e qualidade de vida

Saúde (OMS): estado de completo bem-estar físico, mental e social — não é apenas ausência de doenças.

Qualidade de vida: percepção de bem-estar influenciada por rendimento, acesso à saúde, educação, habitação, relações sociais.

- **Doenças transmissíveis:** causadas por agentes patogénicos (vírus, bactérias, fungos, parasitas) — propagam-se entre indivíduos
- **Doenças não transmissíveis:** diabetes, cancro, cardiovasculares — fatores de risco (tabaco, sedentarismo, dieta)
- **Resistência bacteriana:** uso inadequado de antibióticos → seleção de estirpes resistentes
- **Antibióticos:** matam/inibem bactérias — não eficazes contra vírus

2. Nutrição — Alimentos e nutrientes

Alimento: produto consumido. Nutriente: componente do alimento com função no organismo.

- **Nutrientes orgânicos:** glúcidos (energia), lípidos (reserva + membranas), proteínas (construção/repair)
- **Nutrientes inorgânicos:** água (meio reacional), sais minerais (estrutura/funcional), vitaminas (catalisadores)
- **Elementos traço:** ferro (hemoglobina — anemia), flúor (dentes — cáries), iodo (tiróide — bócio)
- **Elementos no corpo:** O, C, H, N (orgânicos); Ca, P, K, Na, Cl (minerais)

3. Distúrbios alimentares

- **Anorexia:** restrição alimentar severa, baixo peso, distorção imagem corporal
- **Bulimia:** ingestão excessiva + purgação (vómitos, laxantes)
- **Compulsão:** ingestão excessiva sem purgação regular
- **Dieta mediterrânica:** frutas, legumes, azeite, peixe, cereais — UNESCO património

4. Sistema digestivo

Etapas da nutrição: ingestão → digestão → absorção → eliminação.

Órgãos: boca → esófago → estômago → intestino delgado → intestino grosso → reto → ânus.

- **Boca:** mastigação (física) + amilase salivar (química — amido → maltose)
- **Estômago:** HCl (ácido) + pepsina (proteínas) → quimo
- **Intestino delgado:** bile (fígado) + suco pancreático (pâncreas) → absorção (vilosidades)
- **Intestino grosso:** absorção água, sais, vitaminas; formação fezes

Glândulas anexas: fígado (bile), pâncreas (suco pancreático — insulina/glucagon).

5. Microbiota intestinal

- Bactérias **有益** que ajudam na digestão (fibra), produzem vitaminas (K, B), fortalecem imunidade
- Desequilíbrio → problemas digestivos, inflamação, redução imunitária
- Alimentação rica em fibra favorece microbiota diversificada

6. Palavras-chave

qualidade de vida · agentes patogénicos · resistência bacteriana · nutrientes orgânicos/inorgânicos · elementos traço · distúrbios alimentares · dieta mediterrânica · digestão física/química · glândulas anexas · microbiota · vilosidades