

## Teste — Saúde, Nutrição e Digestão

9.º Ano

Ciências Naturais

20 valores

**Competências que desenvolve:** Avaliar conhecimentos sobre saúde, qualidade de vida, nutrientes, distúrbios alimentares e sistema digestivo.

### 1. (2 val) Verdadeiro ou Falso

a) Saúde é apenas ausência de doença. → \_\_\_\_

b) Os glúcidos são nutrientes orgânicos. → \_\_\_\_

c) A anorexia envolve purgação regular. → \_\_\_\_

d) A bile é produzida pelo pâncreas. → \_\_\_\_

### 2. (2 val) Completa

a) Segundo a OMS, saúde é \_\_\_\_, \_\_\_\_, \_\_\_\_ e \_\_\_\_.

b) Os 3 nutrientes orgânicos são \_\_\_\_, \_\_\_\_ e \_\_\_\_.

c) A deficiência de ferro causa \_\_\_\_\_.

### 3. (2 val) Relaciona

a) Glândula → função: Fígado → \_\_\_\_\_. Pâncreas → \_\_\_\_\_.

b) Órgão → função: Estômago → \_\_\_\_\_. Intestino delgado → \_\_\_\_\_.

### 4. (2 val) Resposta curta

a) Qual é a diferença entre digestão física e química?

b) Cita 2 elementos traço e as suas deficiências.

### 5. (2 val) Escolha múltipla

- a) A absorção ocorre em: A) estômago B) intestino delgado C) intestino grosso D) esófago
- 
- b) A hemoglobina transporta: A) CO<sub>2</sub> B) O<sub>2</sub> C) Glicose D) Água
- 
- c) A microbiota é importante para: A) Digestão B) Imunidade C) Vitaminas D) Todas as anteriores

### 6. (2 val) Resposta por escrito

- a) Relaciona a deficiência de iodo com as suas consequências.

### 7. (2 val) Resposta por escrito

- a) Descreve o percurso do bolo alimentar desde a boca até ao ânus.

### 8. (2 val) Resposta por escrito

- a) Analisa os 3 distúrbios alimentares e as suas consequências.

### 9. (2 val) Resposta por escrito

- a) Qual é a importância da dieta mediterrânica para a saúde?

### 10. (2 val) Resposta por escrito

- a) Explica como a fibra na alimentação beneficia a microbiota intestinal.

## Soluções

1. a) F   b) T   c) F (anorexia = restrição; bulimia = purgação)   d) F (fígado)
2. a) bem-estar físico, mental, social, completo   b) glúcidos, lípidos, proteínas   c) anemia
3. a) Fígado: bile. Pâncreas: suco pancreático + insulina/glucagão.   b) Estômago: digestão química (quimo). Intestino delgado: absorção (vilosidades).
4. a) Física: fragmentação mecânica (mastigação). Química: ação de enzimas/ácidos.   b) Ferro → anemia. Iodo → bócio.
5. a) B   b) B   c) D
6. Deficiência de iodo → bócio (aumento da tiróide), atraso mental, problemas de crescimento.
7. Boca (mastigação + amilase) → esófago → estômago (HCl + pepsina → quimo) → intestino delgado (bile + suco pancreático → absorção) → intestino grosso (água) → reto → ânus.
8. Anorexia: restrição → desnutrição, osteoporose. Bulimia: ingestão + purgação → erosão dentária. Compulsão: ingestão excessiva → obesidade, diabetes.
9. Rica em antioxidantes, gorduras boas (azeite), fibras — reduz doenças cardiovasculares, cancro. UNESCO património cultural.
10. Fibra: alimento para bactérias 有益 → produzem ácidos gordos de cadeia curta → fortalecem barreira intestinal → reduzem inflamação.