Cheat Sheet de Estudo do Meio — 4.º Ano

4.º Ano | Estudo do Meio | 1 página

1. Friso cronológico de Portugal

Ano	Quando aconteceu
1143	Reino de Portugal (Afonso Henriques)
1147	Conquista de Lisboa
1249	Conquista do Algarve — fim da Reconquista
1385	Batalha de Aljubarrota
1580	União Ibérica (Filipe I de Portugal)
1640	Restauração da Independência
1668	Reconhecimento da independência (Espanha)
1820	Início do Liberalismo (Revolução Liberal)
1910	Implantação da República
1926	28 de Maio — fim da República liberal
1974	25 de Abril — Revolução dos Cravos
1976	Constituição da República

2. Direitos e Europa

- **25 de Abril de 1974:** liberdade, democracia e direitos dos cidadãos.
- **Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948):** direitos a viver em liberdade, segurança e igualdade, sem discriminação.
- **União Europeia:** bandeira com12 estrelas douradas · moeda única — o euro em Portugal desde 2002.
- **Migrações:** motivos habituais — trabalho, estudo, guerra, família e condições de vida.
- **Direitos e deveres:** liberdade com responsabilidade · igualdade · não discriminação.

3. Sistemas do corpo humano

- **Digestivo:** transforma o alimento em nutrientes (boca → estômago → intestinos).
- **Respiratório:** leva oxigénio ao sangue e retira dióxido de carbono.
- **Circulatório:** o coração é a bomba que transporta sangue por todo o corpo.
- **Nervoso:** comunica e coordena (cérebro, medula, nervos).
- **Excretor:** elimina as substâncias que o corpo não precisa.
- **Reprodutor:** garante a continuidade da espécie.
- **Cuidados:** sono, alimentação equilibrada, higiene e exercício físico.

4. Adolescência e defesas

- **Adolescência:** crescimento rápido, mudanças do corpo e da voz — cada pessoa no seu ritmo.
- **1.ª barreira:** a pele protege contra bactérias e perda de água.
- **Febre:** sinal de que o organismo está a combater uma infeção.
- **Vacinas:** preparam o corpo para reconhecer o agente da doença.

5. Terra e espaço

- **Sistema Solar:**4 planetas rochosos (Mercúrio, Vénus, Terra, Marte) ·4 gasosos (Júpiter, Saturno, Urano, Netuno).
- **Relevo:** montanha, vale, planície, encosta — lê no mapa hipsométrico (cores = alturas).
- **Escala do mapa:**1 cm no mapa = muitos metros no terreno (lê sempre a escala!).
- **Pontos cardeais:** posição do Sol · bússola (norte) · estrela polar (de noite).
- **Rochas:** ígneas (fogo/vulcanismo) · sedimentares (camadas) · metamórficas (calor e pressão).
- **Solos e usos:** agrícolas, florestais, industriais e turísticos.
- **Sismos e vulcões:** movimentos internos da Terra que mudam a paisagem.
- **Oceano:** a atividade humana polui costas e rios — causa e consequência.

6. Eletricidade e resíduos

- **Condutores** deixam passar a eletricidade (metais) · **isoladores** não (plástico, madeira).
- **Circuito simples:** fonte + fio condutor + consumidor — abre e fecha para ligar.
- **Segurança:** nunca mexer em tomadas com as mãos molhadas · pilhas nunca no lixo comum.
- **3 R's:** reduzir (menos desperdício) · reutilizar (dar nova vida) · reciclar (separar: plástico, vidro, papel, metal).

7. Como usar no exame

- Fiso: coloca os acontecimentos **por ordem** antes de escrever as datas.
- Pensa sempre em **causa → evento → consequência**.
- Mapas e gráficos: lê título, legenda e escala antes de responder.
- Na tabela, compara sempre linha a linha — não mistures colunas.

Revisão dos três domínios do ano — Sociedade, Natureza e Tecnologia.

© 2026 Estudantices