

Ficha de avaliação 1A

Nome: _____ N.º _____ Turma: _____
 Classificação: _____ Assinatura: _____

Grupo I

Lê o texto seguinte com atenção.

No dia 15 de outubro, comemora-se o Dia Mundial da Lavagem das Mãos. Para o celebrar, investigadores londrinos realizaram uma investigação e concluíram que 16% dos telemóveis utilizados em 12 cidades do Reino Unido estavam contaminados com bactérias *Escherichia coli*, um organismo que costuma viver nos intestinos e nas fezes humanas e que pode causar doenças.

(...) “Este estudo é mais uma prova de que as pessoas ainda não lavam as suas mãos como deve de ser, especialmente depois de irem à casa de banho”, disse Val Curtis, da London School de Higiene e Medicina Tropical. A equipa procurou por bactérias nas mãos de 390 pessoas e nos seus telemóveis. Todos os anos morrem 3,5 milhões de crianças com menos de cinco anos, principalmente nos países subdesenvolvidos, devido a pneumonias e a doenças que causam diarreia. Doenças que são transmitidas em grande parte pela falta de higiene e cuidados sanitários.

Baseado em Um sexto dos telemóveis do Reino Unido tem bactérias E. coli., *Público*.
 Disponível em <https://www.publico.pt/2011/10/15/ciencia/noticia/um-sexto-dos-telemoveis-do-reino-unido-tem-bacterias-e-coli-1516641> [consult. mar 2023]

1. As afirmações seguintes dizem respeito aos dados referidos no documento. Selecciona a opção que as avalia corretamente.
 - I. Lavar as mãos contribui para o aumento de doenças contagiosas.
 - II. A maioria dos telemóveis está contaminada com bactérias.
 - III. As bactérias, como a *Escherichia coli*, são responsáveis por várias doenças.
 - A. I é falsa; II e III são verdadeiras.
 - B. I e II são verdadeiras; III é falsa.
 - C. III é falsa; I e II são verdadeiras.
 - D. I e II são falsas; III é verdadeira.
2. Identifica, com base nos dados fornecidos, o comportamento de risco praticado por parte das pessoas envolvidas no estudo.

3. Classifica em verdadeira (V) ou falsa (F) cada uma das afirmações seguintes, relativas à saúde individual e comunitária.
 - A. Lavar as mãos contribui para a melhoria da saúde individual. _____
 - B. A poluição influencia a saúde do indivíduo. _____
 - C. A adoção de estilos de vida mais saudáveis inclui o tabagismo e o alcoolismo. _____
 - D. A educação e o saneamento básico são fatores de saúde comunitária. _____
 - E. Dormir horas suficientes e praticar uma alimentação equilibrada são atitudes promotoras de saúde. _____
 - F. A OMS é um organismo nacional. _____

Na resposta aos itens de 4. a 7., seleciona a opção que permite obter uma afirmação correta.

4. Os rastreios
 - A. são ações de promoção de saúde.
 - B. impedem a transmissão de doenças.
 - C. são uma medida comunitária de saúde.
 - D. são um determinante de saúde.
5. A *tenia saginata* vive no interior do intestino humano, provocando-lhe alterações no estado de saúde. A ténia é um _____, enquanto o ser humano é um _____.
 - A. hospedeiro (...) endoparasita
 - B. hospedeiro (...) ectoparasita
 - C. ectoparasita (...) hospedeiro
 - D. endoparasita (...) hospedeiro
6. As doenças podem ter várias origens, sendo as infeções virais e bacterianas muito vulgares. São doenças causadas por vírus a _____, e causadas por bactérias _____.
 - A. gripe e a herpes (...) a pneumonia e a tuberculose
 - B. pneumonia e a tuberculose (...) a gripe e a herpes
 - C. gripe e a pneumonia (...) a herpes e a tuberculose
 - D. herpes e a tuberculose (...) a gripe e a pneumonia
7. As doenças podem, ou não, ser transmissíveis. _____ são doenças transmissíveis, enquanto _____ são doenças não transmissíveis.
 - A. A diabetes e o AVC (...) o sarampo e a malária
 - B. O sarampo e a malária (...) a diabetes e o AVC
 - C. A diabetes e o sarampo (...) o AVC e a malária
 - D. O AVC e a malária (...) a diabetes e o sarampo
8. Indica uma técnica de diagnóstico.

9. Identifica a doença provocada pela picada do mosquito do género *Anopheles*.

10. Explica o significado e a origem da resistência bacteriana.

Grupo II

Fez-se a análise de três alimentos e registaram-se, na tabela seguinte, as quantidades de nutrientes por cada 100 g de alimento.

Alimento	Prótidos (g)	Lípidos (g)	Glicídios (g)	Vitamina C (mg)	Vitamina D (mg)
Carne magra	20	10	0	1	0
Batata	2	0,1	20	20	0
Manteiga	0,5	85	0,5	0	0,004

Na resposta aos itens de 1. a 3., seleciona a opção que permite obter uma afirmação correta.

1. O alimento mais calórico
 - A. é a carne magra.
 - B. é a batata.
 - C. é a manteiga.
 - D. são todos, uma vez que possuem as mesmas calorias.
2. O alimento que deve ser utilizado para fornecer materiais para construir novos músculos é a _____, pois é aquele que possui mais _____ que possuem uma função plástica.
 - A. manteiga (...) lípidos
 - B. carne magra (...) lípidos
 - C. carne magra (...) prótidos
 - D. manteiga (...) prótidos
3. Antes da realização de um exercício físico intenso devem-se consumir alimentos ricos em _____, tal como a _____, pois possuem uma função energética motora.
 - A. glícidos (...) batata
 - B. glícidos (...) manteiga
 - C. lípidos (...) batata
 - D. lípidos (...) manteiga
4. Classifica em verdadeira (V) e falsa (F) cada uma das afirmações que completam a frase seguinte, consoante constituam comportamentos que correspondem a uma alimentação saudável. A alimentação saudável deve ter em atenção
 - A. a quantidade de alimentos ingeridos. _____
 - B. os métodos culinários utilizados na confeção dos alimentos. _____
 - C. a atividade física dos indivíduos. _____
 - D. os rótulos dos alimentos. _____
 - E. que todos os alimentos compostos contenham os mesmos nutrientes. _____
 - F. o preço dos alimentos. _____
5. Explica como se poderia detetar a presença de amido na batata.

6. Indica, dos três alimentos analisados, aquele cujo consumo excessivo pode levar a um valor de colesterol no sangue muito elevado.

7. Os alimentos que ingerimos devem ter em atenção a estação do ano em que nos encontramos. Indica o nutriente que deve ser ingerido em maior quantidade no inverno do que no verão, atendendo à sua função.

8. A dieta mediterrânica é considerada como uma das mais saudáveis dietas alimentares. Apresenta duas razões que justifiquem esta afirmação.

Grupo III

O organismo humano é um sistema constituído por um conjunto de elementos que interagem entre si e com o meio, formando um todo organizado e em equilíbrio.

- 1.** Indica, justificando, que tipo de sistema é o organismo humano.

2. Faz corresponder a cada nível de organização, da coluna A, a respetiva definição, expressa na coluna B.

Coluna A	Coluna B
A. Célula	1. Partículas mais pequenas que constituem a matéria.
B. Organismo	2. Nível de organização mais complexo.
C. Tecido	3. Conjunto de órgãos que interagem entre si para o desempenho de uma determinada função.
D. Órgão	4. Unidade básica da vida.
E. Átomo	5. Conjunto de células que interagem na realização de uma função específica.
F. Sistema de órgãos	6. Constituído por vários tecidos com morfologia e funções diferentes.

Na resposta aos itens 3. e 4., seleciona a opção que permite obter uma afirmação correta.

- ### 3. O coração localiza-se na cavidade

- A.** pélvica.
B. craniana.
C. torácica.
D. abdominal.

4. Atendendo às direções anatômicas do corpo humano, pode dizer-se que

- A.** o estômago é posterior à coluna vertebral.
B. o intestino delgado é inferior aos pulmões.
C. a bexiga localiza-se à direita dos ovários.
D. os rins são anteriores ao pâncreas.

Cotações

Grupos	Itens										Total
	Cotação (em pontos)										
I	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	43
	4	3	6	4	4	4	4	3	3	8	
II	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.			35
	4	4	4	6	3	3	3	8			
III	1.	2.	3.	4.							22
	8	6	4	4							
Total											100