

Ficha de avaliação 2A

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

Grupo I

Lê o texto seguinte com atenção.

O cancro da mama é um problema de saúde pública, que, apesar de não ser dos mais letais, tem uma alta incidência e uma alta mortalidade, sobretudo na mulher (apenas 1 em cada 100 cancros se desenvolve no homem). Em Portugal, com uma população feminina de 5 milhões, foram diagnosticados, em 2020, cerca de 7000 novos casos de cancro da mama e 1800 mulheres morreram com essa doença. São conhecidos alguns fatores de risco para o cancro da mama, muito associados aos estilos de vida e a características reprodutivas inerentes à vida moderna e ocidentalizada. De notar que há entre 5% a 10% dos cancros da mama diagnosticados que aparentam características genéticas e hereditárias que, caso sejam confirmadas, obrigam a um acompanhamento mais precoce e cuidadoso das famílias.



Figura 1.

O Programa de Rastreio de Cancro da Mama (desenvolvido em estreita colaboração com os Cuidados de Saúde Primários) cobre, atualmente, as regiões Centro, Alentejo e Norte do País e encontra-se em alargamento à Região de Lisboa e Vale do Tejo. Utiliza sobretudo Unidades Móveis, que se deslocam de 2 em 2 anos a cada concelho, e Unidades Fixas. São enviadas cartas-convite às mulheres em idade rastreável (50-69 anos) inscritas nos Centros de Saúde, para realizarem uma mamografia (exame gratuito).

Baseado em "Programa de rastreio de cancro da mama", Liga Portuguesa contra o Cancro, disponível em <https://www.ligacontracancro.pt/servicos/detalhe/url/programa-de-rastreio-de-cancro-da-mama/> [Consult.mar 2023]

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

- O cancro da mama é uma doença que afeta _____ as mulheres do que os homens. Cerca de _____ dos casos de cancro verificam-se nos homens.

A. mais (...) 1%	C. menos (...) 1%
B. mais (...) 10%	D. menos (...) 10%
- Entre 5% e 10% dos casos de cancro da mama estão relacionados com fatores, como,

A. as características genéticas herdadas.
B. uma alimentação equilibrada e saudável.
C. o fumo do tabaco e o consumo de fruta.
D. o consumo exagerado de álcool e o fumo do tabaco.
- O cancro da mama é uma doença _____, que resulta do _____.

A. infecciosa (...) crescimento anormal de células, podendo originar metástases
B. infecciosa (...) excesso de glicose no sangue
C. não transmissível (...) crescimento anormal de células, podendo originar metástases
D. não transmissível (...) excesso de glicose no sangue

4. Indica um mecanismo de rastreio do cancro de mama.

5. Indica que parte da população portuguesa deve efetuar este rastreio.

6. Tendo em atenção o documento, explica a importância da realização do rastreio do cancro da mama.

Grupo II

O gráfico da figura 2 representa a variação da taxa bruta de mortalidade (número de óbitos observado durante um determinado período de tempo, normalmente um ano civil, referido à população média desse período) e da taxa de mortalidade infantil (TMI) em Portugal, desde 1960.

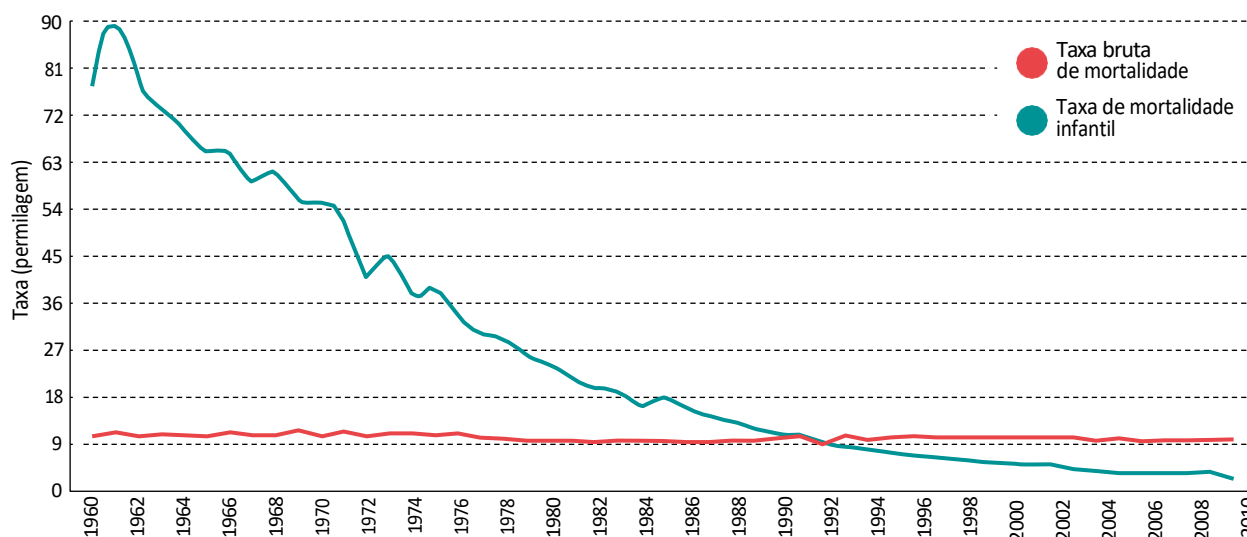


Figura 2. Variação da taxa bruta de mortalidade.

- Classifica as afirmações em verdadeiras (V) e falsas (F) à variação da TMI expressa no gráfico.
 - A TMI tem-se mantido mais ou menos constante ao longo do tempo. _____
 - A TMI foi sempre superior à taxa bruta de mortalidade. _____
 - Em 2010, a TMI é mais baixa do que a taxa bruta de mortalidade. _____
 - Em 1972 e em 1974 verificou-se um aumento brusco da taxa bruta de mortalidade. _____
 - Em 1960 a TMI era superior à taxa bruta de mortalidade. _____
 - Em 1984 a TMI era aproximadamente o dobro da taxa bruta de mortalidade. _____
- Seleciona a opção que permite obter uma afirmação correta.
 A TMI corresponde ao número de óbitos de crianças com _____ de 1 ano de idade observado durante um determinado período de tempo, normalmente um _____, referido ao número de nados vivos do mesmo período.

A. menos (...) ano	C. mais (...) mês
B. mais (...) ano	D. menos (...) mês

3. Indica o ano em que a taxa de mortalidade infantil e a taxa bruta de mortalidade são aproximadamente idênticas.
4. Refere uma causa para a evolução da taxa de mortalidade infantil desde 1960 até 2010.
5. Tendo em consideração a taxa de mortalidade infantil, pode-se afirmar que Portugal, em 1960, era um país desenvolvido. Comenta a afirmação.

Grupo III

Lê o documento seguinte e observa a figura 3, relativos à roda dos alimentos.

Roda dos alimentos: como combinar alimentos e porções

A roda dos alimentos pretende guiar-nos pelos princípios de uma alimentação saudável. O segredo é conjugar no dia a dia todos os grupos e variar os alimentos dentro de cada grupo.

A roda dos alimentos é a referência do equilíbrio e da variedade próprios da alimentação saudável. Com a forma redonda de um prato, indica, de forma simples e imediata, as proporções dos vários tipos de alimentos a ingerir ao longo do dia. A quantidade a consumir diariamente, ou seja, o número de porções recomendado, depende das necessidades energéticas de cada pessoa, conforme a idade, o sexo e a constituição física.

A roda dos alimentos está dividida em sete grupos. O tamanho de cada um está diretamente relacionado com o peso ou a percentagem na alimentação diária e, consequentemente, nas quantidades que satisfazem as necessidades diárias de nutrientes. A água está representada no centro da roda, porque deve ser bebida com abundância. Há alimentos que não fazem parte da roda, uma vez que o seu consumo deve ser ocasional e em pequenas quantidades.



Figura 2. Roda dos alimentos.

Baseado em Mendonça, S. (2013). Roda dos alimentos: como combinar alimentos e porções. DecoProteste. Disponível em <https://www.deco.proteste.pt/alimentacao/dietas-emagrecimento/dicas/roda-alimentos-como-combinar-alimentos-porcoes> [Consult.nov 2022]

1. Explica a razão de um atleta de alta competição ter necessidade de um elevado consumo de alimentos do grupo 5 da figura.
2. Explica a razão de necessitarmos de um consumo elevado de alimentos dos grupos 6 e 7 da figura 3.

3. Identifica uma doença associada a um elevado consumo de alimentos do grupo 1 da figura 3.
-
4. Apresenta uma causa alimentar que potencie a ocorrência de doenças cardiovasculares.
-

Na resposta aos itens de 5. a 7., seleciona a opção que permite obter uma afirmação correta.

5. Os lípidos são nutrientes _____, com função _____, e abundantes em alimentos como _____.
- A. orgânicos (...) energética calorífica (...) a manteiga
 - B. inorgânicos (...) energética calorífica (...) o açúcar
 - C. orgânicos (...) energética mecânica (...) a manteiga
 - D. inorgânicos (...) energética mecânica (...) o açúcar
6. Numa alimentação saudável
- A. deve-se preferir doces como sobremesa.
 - B. deve-se preferir alimentos de confeção rápida, como os fritos, ao almoço.
 - C. o consumo de gorduras, principalmente as de origem vegetal, deve ser evitado.
 - D. deve-se tomar sempre o pequeno-almoço, sendo este constituído por leite, cereais e fruta.
7. A anorexia é um distúrbio alimentar em que o indivíduo _____ e apresenta _____.
- A. efetua um exercício físico violento (...) um peso muito baixo
 - B. efetua um exercício físico violento (...) voracidade alimentar
 - C. rejeita os alimentos (...) um peso muito baixo
 - D. rejeita os alimentos (...) voracidade alimentar

Grupo IV

O aparelho digestivo é formado por uma série de órgãos ocos, que formam um tubo tortuoso e comprido que vai da boca ao ânus. O interior do tubo está revestido por uma membrana chamada mucosa. As mucosas da boca, do estômago e do intestino contêm glândulas diminutas que produzem sucos que contribuem para a digestão dos alimentos. Há outros dois órgãos com funções digestivas, o fígado e o pâncreas, que produzem sucos que chegam ao intestino através de pequenos canais.

Quando comemos alimentos como pão, carne e legumes, eles não estão nas condições em que o corpo os possa aproveitar para se nutrir. Os alimentos e as bebidas que consumimos devem ser transformados em moléculas menores de nutrientes, antes de serem absorvidos para o sangue e transportados às células de todo o corpo. A digestão é o processo mediante o qual os alimentos e as bebidas se decompõem nas suas partes mais pequenas, para que o corpo possa usá-los como fonte de energia e para formar e alimentar as células.

Baseado em <https://www.esadi.com.br/aparelho-digestivo/sobre/> [consult. mar 2023]

1. Identifica as moléculas orgânicas necessárias para que ocorra a digestão de nutrientes.
-

