

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 1		CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA
ANO(S)	9.º	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS		<p><u>Ciências Naturais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir saúde de qualidade de vida, segundo a Organização Mundial de Saúde.</li> <li>• Interpretar informação sobre os determinantes do nível de saúde individual e comunitária, analisando a sua importância na qualidade de vida de uma população.</li> </ul> <p><u>Cidadania</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar riscos e comportamentos de risco.</li> </ul>

### Temas do Bloco

Saúde e qualidade de vida.  
Indicadores de saúde.

### Atividades

#### 1. Conceito de saúde

Selecione a opção que melhor define o conceito de saúde, de acordo com a OMS (Organização Mundial de Saúde).

3º ciclo/9º ano

X



- a) Estado de completa ausência de doença.
- b) Estado de completo bem-estar físico, mental e social.
- c) Estado de completo bem-estar físico e mental.
- d) Estado de completa ausência de dor ou mal-estar.

Classifique em verdadeiro (V) ou falso (F) as seguintes afirmações.

De acordo com a OMS, a saúde:

- é a ausência de doença ou enfermidade, bem como um completo bem-estar psicológico, mental, emocional, espiritual e social.
- depende das características de cada pessoa e não do seu modo de vida.
- não é uma prioridade na investigação médico-científica.
- não é influenciada pela poluição nem pela contaminação do ambiente.
- determina-se com base na ausência de doenças ou enfermidades.

## 2. Domínios da qualidade de vida

A qualidade de vida é influenciada por quatro domínios: biológico, cultural, económica e psicológico. Identifique o domínio correspondente a cada situação.

3º ciclo/9º ano

X

1) Capacidade do ser humano de gerir as suas possibilidades financeiras, de acordo com os bens materiais de que necessita.

---

2) Educação, hábitos e valores que o ser humano desenvolve ao longo da vida.

---

3) Características físicas do ser humano e com as suas capacidades e limitações de realizar as atividades do dia a dia.

---

4) Capacidade mental do ser humano de encontrar o equilíbrio entre as dificuldades do quotidiano e a sua felicidade.

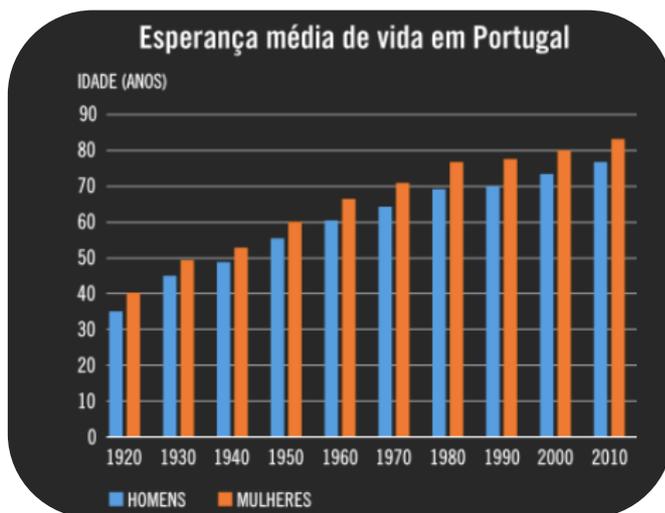
---

## 3. Indicadores de saúde.

Um dos indicadores que pode ser utilizado para determinar o estado de saúde das populações é a esperança de vida à nascença. Observa o gráfico que representa a variação desse indicador, em Portugal entre 1920 e 2010 e completa as frases.

3º ciclo/9º ano

X



- a) A esperança média de vida, no período representado \_\_\_\_\_.
- b) Quem tem maior esperança de vida são \_\_\_\_\_.
- c) A unidade em que se expressa a esperança média de vida à nascença é \_\_\_\_\_.

---

Classifique em verdadeiro (V) ou falso (F) as opções dadas.

3º ciclo/9º ano X

A situação de saúde das populações de uma determinada região ou localidade é avaliada tendo em conta diversos indicadores.



Os mais frequentemente utilizados são:

- a taxa de colesterol no sangue.
- a taxa de mortalidade.
- a taxa de natalidade.
- a taxa de glicose no sangue.
- a esperança média de vida.