

#ESTUDOEMCASA

BLOCO N.º 23	CIÊNCIAS NATURAIS E CIDADANIA
ANO(S) 9.º	
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS	<p><u>Ciências Naturais</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discutir o contributo da ciência e da tecnologia na identificação de doenças do sistema nervoso e o contributo do cidadão na efetivação de medidas que contribuam para o seu bom funcionamento.</li> </ul>

Temas do Bloco

O sono

Tarefa

3º ciclo/9º ano

X

1.



**Resolve**

**Seleciona a opção correta.**

O sono é regulado pelo cérebro, em particular pelo:

- a. Hipocampo
- b. Hipotálamo
- c. Hipófise
- d. Nenhuma das opções anteriores



2.



**Resolve**

**A privação de sono apresenta várias consequências.**

**Seleciona a opção correta.**

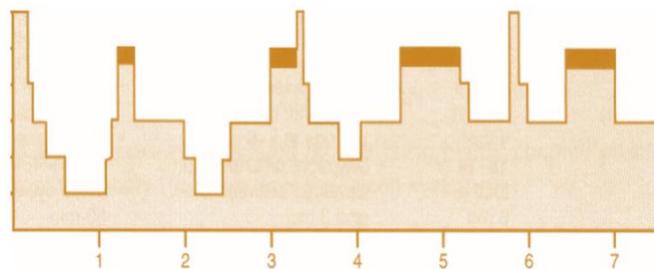
- a. Não tem impacto na qualidade de vida.
- b. Promove o desenvolvimento de diversas doenças (ex: diabetes, doenças cardiovasculares).
- c. Apenas provoca mau-humor.
- d. Só afeta as crianças.

3.

**Resolve**

O sono apresenta vários estados e fases. Selecciona a opção correta.

- a. O sono REM e sono não-REM (dividido em 3 fases).
- b. O sono REM e não-REM correspondem ao sono leve.
- c. O sono não-REM corresponde ao sono profundo e leve.
- d. No estado REM não se sonha.



4.

# Concurso

## “A Higiene do Sono”

PRAZO: 28 de maio de 2021

[www.dge.mec.pt](http://www.dge.mec.pt)