

SERÁ QUE JÁ SEI...

| | SIM | NÃO |
|--|-----|-----|
| • definir saúde e qualidade de vida? | | |
| • como é que se mede a qualidade de vida? | | |
| • caracterizar os quatro domínios da qualidade de vida? | | |
| • definir esperança média de vida e esperança de saúde? | | |
| • o que é que representa o indicador anos potenciais de vida perdidos? | | |
| • quais são os agentes patogénicos que causam doenças? | | |
| • distinguir agentes patogénicos ambientais, biológicos, físicos e químicos? | | |
| • compreender os mecanismos de coevolução parasita-hospedeiro? | | |
| • relacionar o uso indevido de antibióticos com o aumento da resistência bacteriana? | | |
| • caracterizar as principais doenças não transmissíveis? | | |
| • quais são os fatores de risco associados às doenças não transmissíveis? | | |
| • o que são determinantes do nível de saúde individual e de saúde comunitária, dando exemplos? | | |
| • comparar indicadores da saúde de diferentes populações? | | |
| • caracterizar a sociedade de risco? | | |
| • dar exemplos de culturas de risco? | | |
| • explicar de que modo a capacitação das pessoas pode contribuir para a promoção da saúde? | | |
| • o que é a literacia em saúde? | | |
| • descrever exemplos de ações de promoção da saúde individual, familiar e comunitária? | | |
| • quais são os fatores que afetam a saúde e a sobrevivência de um indivíduo? | | |

SERÁ QUE JÁ SEI...

| | SIM | NÃO |
|--|-----|-----|
| • reconhecer que o organismo humano é um sistema aberto que regula o seu meio interno para manter a homeostasia? | | |
| • descrever os níveis de organização biológica do corpo humano? | | |
| • identificar os elementos químicos mais abundantes no corpo humano? | | |
| • identificar no corpo humano as direções anatómicas e as suas cavidades? | | |
| • descrever contributos da ciência e da tecnologia para o conhecimento do corpo humano? | | |
| • distinguir alimento de nutriente? | | |
| • distinguir nutrientes orgânicos de inorgânicos e explicar as suas funções no organismo? | | |
| • testar a presença de nutrientes em alimentos através de diferentes indicadores e procedimentos? | | |
| • relacionar a insuficiência de alguns elementos traço com os seus efeitos no organismo? | | |
| • explicar como alguns distúrbios alimentares podem afetar o equilíbrio do organismo? | | |
| • explicar como a alimentação saudável pode ajudar a prevenir a obesidade, as doenças cardiovasculares e o cancro? | | |
| • explicar como é que a dieta mediterrânica e as indicações da pirâmide alimentar mediterrânica ajudam a promover a saúde? | | |
| • identificar as etapas da nutrição? | | |
| • relacionar a função do sistema digestivo com o metabolismo celular? | | |
| • reconhecer os órgãos do sistema digestivo (tubo digestivo e glândulas anexas) e explicar as suas funções? | | |
| • distinguir transformações físicas e químicas? | | |
| • reconhecer a importância das transformações físicas na simplificação dos nutrientes? | | |
| • explicar o que são enzimas? | | |
| • explicar a ação das enzimas digestivas? | | |
| • indicar fatores que afetam a ação enzimática? | | |
| • reconhecer que as enzimas têm especificidade relativa ou absoluta? | | |
| • explicar a que se deve a elevada superfície interna do intestino delgado? | | |
| • explicar como a elevada superfície interna do intestino delgado aumenta a eficiência do processo de absorção? | | |
| • descrever a importância do microbiota humano? | | |
| • caracterizar algumas doenças do sistema digestivo? | | |
| • identificar medidas que contribuem para o bom funcionamento do sistema digestivo? | | |