Mochila **Mágica**

# Amostra grátis

## 9.º ano · Ciências Naturais

**Uma amostra só para ti!**



**Nome:** _____ **Turma:** _____

Kit Mochila Mágica · Versão 1.0 — novembro de 2026 · Uso pessoal e familiar — não partilhar publicamente.
Perguntas originais, alinhadas com as Aprendizagens Essenciais (DGE). Não é material oficial.
Wavecare Soc Unip Lda · NIF 513555188 · Rua Mariana de Andrade 7A, 2840-196 Seixal · ola@mochilamagica.pt

# Como usar

Estas fichas têm 45 perguntas de escolha múltipla, organizadas pelos temas das Aprendizagens Essenciais do 9.º ano. Em cada pergunta, rodeia a letra da opção certa. As soluções, com explicação, estão no fim.



Dica do Mochi: lê cada pergunta duas vezes antes de escolheres. Se tiveres dúvidas, volta ao resumo do tema — eu espero por ti!

Esta é uma amostra grátis. Tem as perguntas grátis do 1.º tema, as soluções e um resumo. O kit completo inclui 45 perguntas e os resumos de todos os temas.

## Tema 1 · Viver melhor na Terra: saúde, alimentação e sistema digestivo

3 perguntas

**1** Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o que é a saúde? 9CNA-01-01

A Um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença
B Ter um corpo musculado
C Nunca ir ao médico
D Apenas não estar doente

**2** Qual destas é uma doença não transmissível? 9CNA-01-02

A Sarampo
B Gripe
C Diabetes tipo 2
D Tuberculose

**3** A dieta mediterrânica caracteriza-se por... 9CNA-01-03

A comer apenas uma vez por dia
B muita carne vermelha e fritos
C refrigerantes a acompanhar as refeições
D muitos hortícolas, fruta, leguminosas, cereais e azeite, e pouca carne vermelha

# Soluções

Confirma as tuas respostas e lê a explicação das que erraste. Conta as certas: cada uma é uma estrela na mochila!



O Mochi diz: errar também é aprender! Marca as que falhaste e volta a tentar daqui a uns dias.

| N.º | Resposta | Explicação |
|---|---|---|
| 1<br>9CNA-01-01 | A — Um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença | A saúde depende de muitos fatores: alimentação, atividade física, sono, relações com os outros e ambiente. |
| 2<br>9CNA-01-02 | C — Diabetes tipo 2 | As doenças não transmissíveis não passam de pessoa para pessoa e estão muitas vezes ligadas ao estilo de vida (alimentação, sedentarismo, tabaco). |
| 3<br>9CNA-01-03 | D — muitos hortícolas, fruta, leguminosas, cereais e azeite, e pouca carne vermelha | A dieta mediterrânica é Património Cultural Imaterial da Humanidade (UNESCO) e Portugal é um dos países incluídos. |

# 1 · Viver melhor na Terra: saúde, alimentação e sistema digestivo

Vais distinguir saúde de qualidade de vida, usando a definição da Organização Mundial de Saúde.

- A saúde não é só não ter doença: envolve o bem-estar do corpo, da mente e da vida em sociedade.
- Há doenças transmissíveis e não transmissíveis; muitas destas dependem do estilo de vida.
- Uma alimentação equilibrada, como a dieta mediterrânica, protege a saúde.
- No sistema digestivo os alimentos são digeridos com a ajuda de sucos digestivos e de glândulas anexas.

Exemplo: Que glândula anexa produz o suco pancreático? → O pâncreas



Dica do Mochi: Analisa um rótulo alimentar e compara a quantidade de açúcar de dois produtos.

As minhas notas:

_____
_____