

<b>Aprendizagens Essenciais a privilegiar</b>	<b>Período de tempo</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Distinguir saúde de qualidade de vida, segundo a Organização Mundial de Saúde.</li><li>- Caracterizar as principais doenças provocadas pela ação de agentes patogénicos mais frequentes.</li><li>- Relacionar as consequências do uso indevido de antibióticos com o aumento da resistência bacteriana.</li><li>- Caracterizar, sumariamente, as principais doenças não transmissíveis, indicando a prevalência dos fatores de risco associados.</li><li>- Interpretar informação sobre os determinantes do nível de saúde individual e comunitária.</li><li>- Explicar o modo como as "culturas de risco" podem condicionar as medidas de capacitação das pessoas, pondo em causa a promoção da saúde.</li><li>- Analisar criticamente estratégias de atuação na promoção da saúde.</li><li>- Caracterizar o organismo humano como sistema aberto, identificando os seus níveis de organização biológica, as direções anatómicas e as cavidades, discutindo o contributo da ciência e da tecnologia para esse conhecimento.</li><li>- Relacionar os elementos químicos mais abundantes no corpo humano com as funções desempenhadas.</li><li>- Distinguir alimento de nutriente e nutriente orgânico de inorgânico, indicando as suas funções no organismo.</li><li>- Relacionar a insuficiência de elementos traço com os seus efeitos no organismo.</li><li>- Explicar o modo como alguns distúrbios alimentares podem afetar o organismo humano.</li><li>- Relacionar a alimentação saudável com a prevenção de doenças da contemporaneidade, reconhecendo a importância da dieta mediterrânica na promoção da saúde.</li></ul>	1.º Período
<ul style="list-style-type: none"><li>- Caracterizar as etapas da nutrição, explicitando a função do sistema digestivo e a sua relação com o metabolismo celular.</li><li>- Relacionar os órgãos do sistema digestivo e as respetivas glândulas anexas com as funções desempenhadas, explicitando as transformações físicas e químicas da digestão.</li><li>- Reconhecer a importância do microbiota humano.</li><li>- Identificar os constituintes do sangue em preparações definitivas, relacionando-os com a função que desempenham no organismo.</li><li>- Analisar possíveis causas de desvios dos resultados de análises sanguíneas relativamente aos valores de referência.</li><li>- Relacionar o modo de atuação dos leucócitos com a função que desempenham no sistema imunitário.</li><li>- Identificar a morfologia e a anatomia do coração de um mamífero, explicitando os seus principais constituintes e as respetivas funções.</li><li>- Relacionar os constituintes do sistema cardiovascular com o ciclo cardíaco.</li></ul>	2.º Período

- Caracterizar a variação da frequência cardíaca e da pressão arterial em algumas atividades do dia a dia.
- Relacionar a estrutura dos vasos sanguíneos com as suas funções e comparar as características do sangue venoso e do sangue arterial na circulação sistêmica e na circulação pulmonar.
- Identificar as principais doenças do sistema cardiovascular.
- Distinguir os diferentes tipos de linfa, explicitando a sua função e a importância dos gânglios linfáticos.
- Identificar os principais constituintes do sistema respiratório de um mamífero e as respectivas funções.
- Distinguir respiração externa de respiração interna e descrever as alterações morfológicas ocorridas durante a ventilação pulmonar.
- Comparar a hematose alveolar com a hematose tecidual e reconhecer a sua importância no organismo.
- Explicar a importância da cadeia de sobrevivência no aumento da taxa de sobrevivência em paragem cardiovascular.
- Efetuar o exame do paciente (adulto e pediátrico) com base na abordagem inicial do ABC (*airway, breathing and circulation*).
- Implementar procedimentos de alarme em caso de emergência e executar procedimentos de suporte básico de vida (adulto e pediátrico), seguindo os algoritmos do European Resuscitation Council.
- Simular medidas de socorro à obstrução grave e ligeira da via aérea e demonstrar a posição lateral de segurança.
- Relacionar os constituintes do sistema urinário com a função que desempenham e caracterizar a anatomia e a morfologia do rim de um mamífero, explicitando as funções desempenhadas pelos seus constituintes.
- Relacionar as características da unidade funcional do rim com o processo de formação da urina.
- Caracterizar as funções da pele, explicitando medidas que podem contribuir para a eficácia da sua função excretora.

- Identificar os constituintes e as funções do sistema nervoso central e periférico e relacionar a constituição do neurónio com o modo como ocorre a transmissão do impulso nervoso.
- Distinguir ato voluntário de ato reflexo, relacionando-os com o papel do sistema nervoso na regulação homeostática.
- Distinguir glândulas de hormonas e de células-alvo, identificando algumas glândulas endócrinas e as principais hormonas por elas produzidas.
- Comparar as estruturas dos órgãos reprodutores humanos com as funções desempenhadas, e explicar, sumariamente, os processos da espermatogénese e da oogenese.
- Caracterizar a coordenação ovárica e uterina, identificando o período fértil num ciclo menstrual.
- Distinguir as células reprodutoras humanas, a nível morfológico e a nível fisiológico, e o processo de fecundação do processo de nidação.
- Discutir questões relacionadas com o aleitamento materno e outras alternativas.
- Explorar infeções sexualmente transmissíveis e o contributo do cidadão na implementação de medidas que contribuam para o bom funcionamento do sistema reprodutor.
- Analisar criticamente as vantagens e as desvantagens dos diferentes métodos contraceptivos.

3.º Período

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Sistematizar informação relativa a Áreas Protegidas em Portugal e no mundo, explicitando medidas de proteção e de conservação das mesmas.</li></ul> |  |
|---|--|