

Filipa Albuquerque  
Paula Fernandes

1.  
Ciclo

# APRENDE ESTUDO DO MEIO

De acordo com as  
orientações  
oficiais do  
Ministério da  
Educação.



 **fábula**  
EDUCAÇÃO

# ÍNDICE

## ESTUDO DO MEIO

<b>Como é o meu corpo?.....</b>	<b>3</b>
Os cinco sentidos.....	3
Os sistemas do corpo humano.....	4
O sistema digestivo.....	4
O sistema respiratório.....	5
O sistema circulatório.....	5
O sistema urinário.....	6
O sistema reprodutor.....	6
O meu esqueleto.....	7
Os meus músculos.....	8
A minha pele.....	8
A minha dentição.....	9
Tenho uma alimentação saudável?.....	9
Como mantenho o meu corpo saudável?.....	10
Situações de emergência.....	10
<b>O nosso ambiente natural.....</b>	<b>11</b>
Os seres vivos.....	11
As plantas.....	12
Os animais.....	15
<b>Onde vivemos?.....</b>	<b>18</b>
O universo.....	18
O sistema solar.....	19
O planeta Terra.....	20
Portugal.....	21
<b>Formas físicas do planeta Terra.....</b>	<b>23</b>
Os aspetos físicos do meio.....	23
As rochas.....	24
Os tipos de solo.....	25
O relevo.....	25
O relevo em Portugal.....	26
<b>Os meios aquáticos.....</b>	<b>27</b>
A água e as suas formas.....	27
Os meios aquáticos.....	28
O rio.....	29

Os rios de Portugal .....	29
Os aspetos da costa.....	30

## **Como vivemos e nos organizamos? ..... 31**

As atividades produtivas.....	31
Os meios de comunicação.....	32
Os meios de transporte.....	33
Tipos de poluição .....	34
Como ajudar o nosso planeta?.....	34

## **HISTÓRIA DE PORTUGAL**

### **O tempo e o espaço ..... 35**

### **A Península Ibérica ..... 36**

### **Os povos do Mediterrâneo ..... 37**

### **Os Romanos e os Bárbaros ..... 37**

### **Os Muçulmanos ..... 38**

### **A Reconquista Cristã..... 39**

### **A Monarquia..... 40**

A primeira dinastia: formação, alargamento e povoamento do reino .....	40
A segunda dinastia: as grandes viagens marítimas.....	41
A terceira dinastia: a União Ibérica .....	43
A quarta dinastia: da restauração da independência ao fim da Monarquia.....	44

### **A República ..... 45**

A I República e a Ditadura Militar .....	45
O Estado Novo.....	46
O 25 de Abril e a democracia.....	46

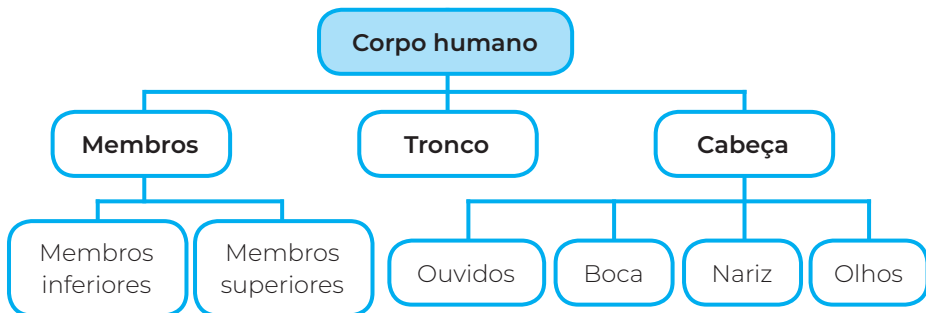
### **Portugal no mundo ..... 47**

Os símbolos nacionais.....	47
Portugal e a Europa .....	48
Portugal e o mundo .....	48

# ESTUDO DO MEIO

## COMO É O MEU CORPO?

O corpo humano é um organismo composto por sistemas, órgãos, tecidos e células. O corpo feminino é diferente do corpo masculino, e ambos sofrem transformações ao longo da vida.

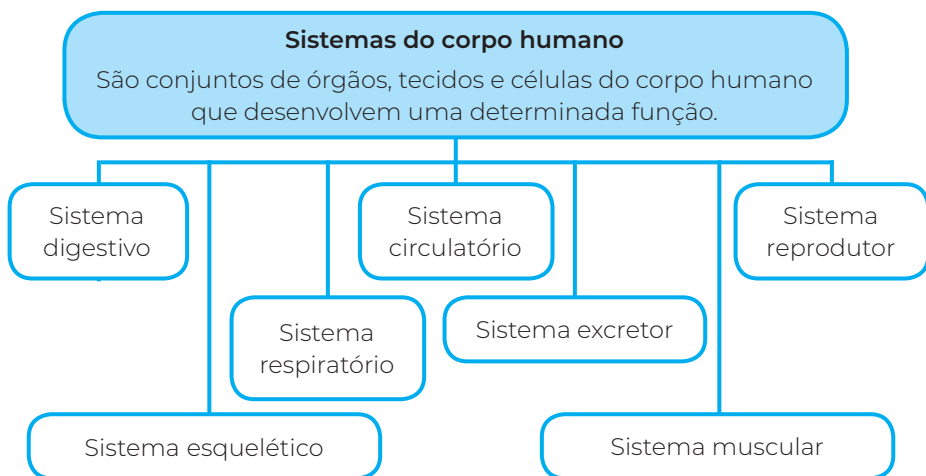


### Os cinco sentidos

O ser humano dispõe de **cinco sentidos**: **visão**, **olfato**, **audição**, **paladar** e **tato**. Os cinco sentidos fazem parte do sistema sensorial, pois é através deles que recebemos a informação do meio que nos rodeia. O sistema sensorial envia a informação para o sistema nervoso central, que recebe e processa essa informação.



## Os sistemas do corpo humano



## O sistema digestivo

SISTEMA DIGESTIVO

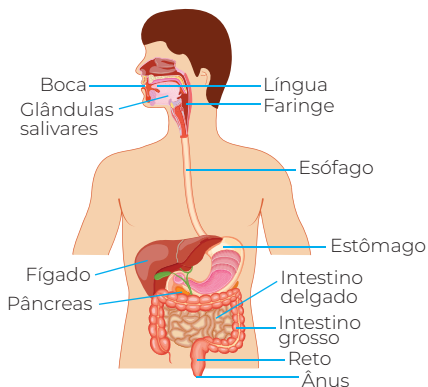


FUNÇÃO DIGESTIVA

O **sistema digestivo** transforma os alimentos em nutrientes, que vão ser absorvidos pelo corpo através do sangue, eliminando as substâncias que não são necessárias.

Na **digestão**, os alimentos entram para o corpo pela **boca**, onde são mastigados pelos **dentes** e misturados com a **saliva** pela **língua**, formando o **bolo alimentar**. Ao ser engolido, o bolo alimentar passa pela **faringe** e pelo **esófago**, até chegar ao **estômago**. Aí, mistura-se com o **suco gástrico** e forma o **quimo**.

O **quimo** passa, então, para o **intestino delgado**, onde se vai transformar em **quilo** com a ação dos **sucos digestivos** que são produzidos pelo **fígado** e pelo **pâncreas**. O **quilo** é composto pelas substâncias necessárias ao organismo e são estas que passam para o **sangue**. As substâncias que não são necessárias passam para o **intestino grosso** e vão ser expulsas para o exterior, sob a forma de **fezes**, através do **ânus**.



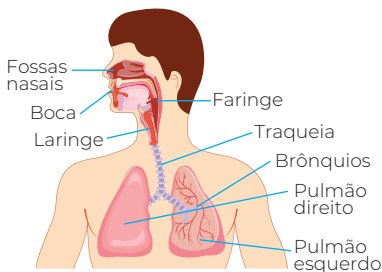
## O sistema respiratório

SISTEMA RESPIRATÓRIO



FUNÇÃO RESPIRATÓRIA

O **sistema respiratório** permite retirar o oxigênio do ar que inspiramos e libertar o dióxido de carbono quando expiramos. Na **respiração**, o ar entra para o corpo através das **fossas nasais**, que filtram o ar (movimento de **inspiração**). O ar passa pela **faringe**, **laringe**, **traqueia**, e chega aos **pulmões** através dos **brônquios** e **bronquíolos**. Nos pulmões dão-se **trocas gasosas** que permitem a passagem do **oxigênio** para o sangue, que o leva a todas as partes do nosso corpo. O **dióxido de carbono**, que é transportado pelo sangue para os pulmões, é, então, expelido para o exterior do corpo através do ar libertado pelo nariz e pela boca (movimento de **expiração**).



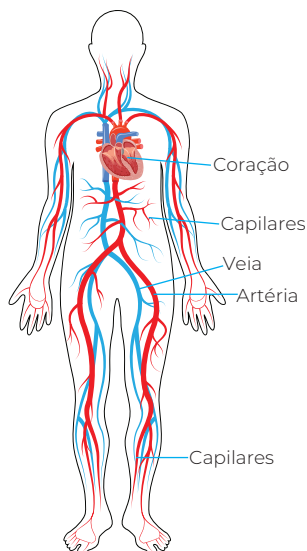
## O sistema circulatório

SISTEMA CIRCULATÓRIO



FUNÇÃO CIRCULATÓRIA

O **sistema circulatório** permite que o sangue leve nutrientes e oxigênio a todas as partes do nosso corpo e que transporte as impurezas do organismo para serem libertadas. Na **grande circulação** (ou **circulação sistêmica**), o sangue, bombeado pelo **coração**, sai do **ventrículo esquerdo** e é transportado através das **artérias**, levando oxigênio e nutrientes a todas as partes do corpo. Depois, o sangue regressa à **aurícula direita** do coração através das **veias**, transportando as **impurezas**, que, ao passarem pelos rins, são filtradas. Na **pequena circulação** (ou **circulação pulmonar**), o sangue sai do coração pelo **ventrículo direito** e viaja até aos pulmões, onde vai ser oxigenado. Depois, regressa ao coração pela **aurícula esquerda**. Estes movimentos de circulação do sangue acontecem sempre que o coração bate, sendo o sangue bombeado através das **artérias**, **veias** e **capilares**.



## APRENDE ESTUDO DO MEIO SEM DIFICULDADE.

Este livro é um instrumento indispensável para a aprendizagem da disciplina de Estudo do Meio ao longo do 1.º Ciclo, quer para alunos, quer para pais e encarregados de educação.

**De forma autónoma ou em sala de aula, vais poder esclarecer dúvidas, rever conteúdos, compreender e consolidar as noções fundamentais sobre o mundo que te rodeia e fazer uma viagem pelos acontecimentos mais marcantes da história do nosso país.**

De acordo com as orientações oficiais do Ministério da Educação.



descobre aprende voa

Editamos livros de apoio escolar para uma aprendizagem autónoma e estimulante, com rigor científico e garantia de sucesso.

ISBN 978-989-564-060-7



9 789895 640607