



Nome: _____ Data: _____ Turma: _____ N.º: _____

Ficha de Trabalho — O Sistema Excretor

Lê o lembrete teórico e responde às perguntas sobre o sistema urinário e o suor.

💡 Lente de Cientista: A Excreção

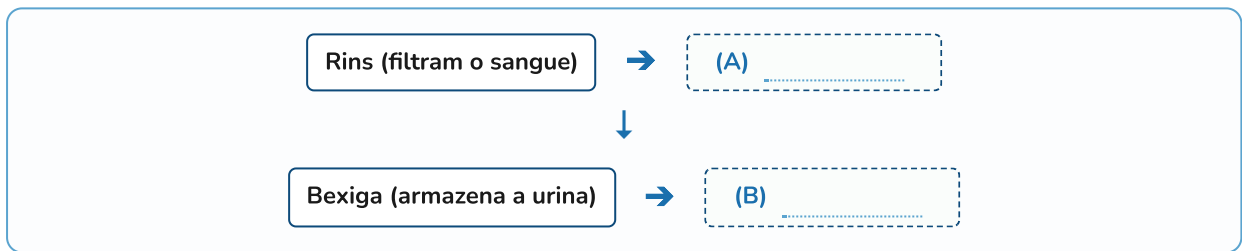
O **sistema excretor** filtra e limpa o sangue, eliminando as substâncias prejudiciais acumuladas no nosso corpo. Ele é constituído pelo **sistema urinário** (formado por dois **rins** que filtram o sangue e produzem a urina, dois canais chamados **uréteres**, a **bexiga** onde se acumula a urina, e a **uretra** que a expele) e pela **pele** (através do suor produzido pelas glândulas sudoríparas).

🦉 PINTA O MOCHO SABIO!



GRUPO I — O SISTEMA URINÁRIO

1 Preenche o diagrama posicional dos órgãos do sistema urinário:



1.1 Assinala o local onde é produzida a urina no nosso corpo:

- Nos rins
- Na bexiga
- Na uretra

2 Escreve de forma simples qual é a principal tarefa dos rins no corpo humano:

.....
.....



Nome: Data: Turma: N.º:

GRUPO II — A PELE, A TRANSPIRAÇÃO E HÁBITOS SAUDÁVEIS**3** Explica qual é o papel do suor e das glândulas sudoríparas na regulação da temperatura do nosso corpo:

.....

.....

4 Assinala com um X apenas as atitudes corretas para a saúde do sistema urinário:

- Evitar beber água para não ir tantas vezes à casa de banho.
- Beber cerca de 1,5 litros de água por dia.
- Reter a urina durante muito tempo quando se tem vontade.
- Evitar alimentos com sal em excesso.
- Tomar banho e manter uma boa higiene da pele.

5 Que cuidado deves ter com a pele no verão?

.....

Autoavaliação

Avalio o meu desempenho:			
Conheço a função dos rins e a constituição do sistema urinário.	[]	[]	[]
Compreendo como a pele (suor) nos ajuda a manter a temperatura corporal.	[]	[]	[]

**GABARITO DE CORREÇÃO (O SISTEMA EXCRETOR)****Soluções / Correção — Ficha 4****GRUPO I — SOLUÇÕES****1. Órgãos do sistema urinário:**

- (A) → **Uréteres** (canais de ligação)
- (B) → **Uretra** (canal de saída)

1.1. Local onde é produzida a urina: Nos rins.**2. Principal tarefa dos rins:**

A principal tarefa dos rins é filtrar e limpar o sangue das impurezas e substâncias prejudiciais, misturando-as com água para formar a urina.

2.1. Por que beber água?

Para manter o sistema urinário a funcionar, facilitar a filtragem do sangue e a eliminação de resíduos.

GRUPO II — SOLUÇÕES**3. Função da transpiração na temperatura:**

Quando o corpo aquece (por calor ou exercício), a pele produz suor. Ao evaporar da superfície da pele, o suor ajuda a arrefecer o corpo, mantendo a temperatura interna adequada (cerca de 36,5 °C).

4. Atitudes corretas para a saúde do sistema urinário (Assinalar com X):

- Beber cerca de 1,5 litros de água por dia.
- Evitar alimentos com sal em excesso.
- Tomar banho e manter uma boa higiene da pele.

5. Cuidados com a pele no verão:

Usar protetor solar, evitar a exposição ao sol nas horas de calor intenso e manter a pele hidratada.