

ESCOLA \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PROF: \_\_\_\_\_ TURMA: \_\_\_\_\_

NOME: \_\_\_\_\_



## **O SISTEMA CARDIOVASCULAR**

O sistema cardiovascular é responsável pelo transporte de sangue, nutrientes, gases e resíduos pelo corpo, garantindo que todas as células recebam o oxigênio e os nutrientes necessários para funcionar corretamente. Este sistema é composto pelo coração, vasos sanguíneos (artérias, veias e capilares) e o sangue. O coração é o órgão central do sistema cardiovascular, funcionando como uma bomba que impulsiona o sangue por todo o corpo.

O coração é dividido em quatro câmaras: dois átrios (direito e esquerdo) e dois ventrículos (direito e esquerdo). O sangue pobre em oxigênio retorna ao coração através das veias e entra no átrio direito. Ele então passa para o ventrículo direito, que o bombeia para os pulmões através da artéria pulmonar. Nos pulmões, o sangue libera dióxido de carbono e absorve oxigênio. O sangue oxigenado retorna ao coração, entrando no átrio esquerdo, passando para o ventrículo esquerdo, e sendo finalmente bombeado para todo o corpo através da artéria aorta.

Os vasos sanguíneos são fundamentais para a circulação do sangue. As artérias transportam o sangue rico em oxigênio do coração para os tecidos do corpo, enquanto as veias trazem o sangue pobre em oxigênio de volta ao coração. Os capilares são pequenos vasos que conectam artérias e veias, permitindo a troca de gases, nutrientes e resíduos entre o sangue e as células.

O sangue é composto por plasma (a parte líquida), células vermelhas do sangue (eritrócitos), células brancas do sangue (leucócitos) e plaquetas. Os eritrócitos são responsáveis pelo transporte de oxigênio dos pulmões para os tecidos e de dióxido de carbono dos tecidos para os pulmões. Os leucócitos desempenham um papel crucial no sistema imunológico, ajudando a proteger o corpo contra infecções. As plaquetas são importantes para a coagulação do sangue, ajudando a prevenir hemorragias.

Manter a saúde do sistema cardiovascular é essencial para a longevidade e o bem-estar. Doenças cardiovasculares, como hipertensão, aterosclerose, ataques cardíacos e derrames, são as principais causas de morte em muitas partes do mundo. Fatores de risco incluem dieta pouco saudável, falta de exercício, tabagismo, consumo excessivo de álcool, e estresse. Adotar um estilo de vida saudável, com uma dieta balanceada, atividade física regular e controle do estresse, é fundamental para a prevenção de doenças cardiovasculares.

Em resumo, o sistema cardiovascular é vital para o transporte de sangue, oxigênio e nutrientes pelo corpo. Manter esse sistema saudável é crucial para a prevenção de doenças e para o funcionamento adequado do corpo.

## Questões

1) Qual é a função principal do sistema cardiovascular?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2) Quais são os componentes principais do sistema cardiovascular?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3) Como o coração é dividido e qual é sua função?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4) Qual é a função das artérias e veias?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5) Quais são os componentes do sangue e suas funções?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6) Quais fatores de risco podem afetar a saúde cardiovascular?

R: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_