

Aluno(a): _____

Escola: _____

Data: ____/____/____ Ano de escolaridade: _____ Professor(a): _____

Atividade de Ciências 8º ano

(Semana de 1 a 5 de março)

Importância da água para o corpo humano

Sabemos que a água é uma substância presente em todos os organismos vivos, mas, em alguns, ela se apresenta em maior quantidade que em outros. Essa substância não é estocada em nosso corpo, por isso, deve ser repostada todos os dias por várias vezes. ***Mas, afinal, qual é o papel da água no organismo?***

→ Qual é a importância da água?

A água representa cerca de 70% do peso total do corpo de um indivíduo. Ela é o principal componente das nossas células, mas também é encontrada fora dessas estruturas (líquido extracelular). Entre as células que mais apresentam água, destacam-se aquelas localizadas nos músculos e nas vísceras.

A água é um poderoso solvente e está relacionada com praticamente todas as reações do nosso corpo, uma vez que essas reações acontecem em meio aquoso. Ela também atua nos processos fisiológicos, como é o caso da digestão, fazendo parte de importantes substâncias – o suco gástrico, por exemplo.

A água é fundamental para o transporte de substâncias, como o oxigênio, nutrientes e sais minerais, pois faz parte da composição do plasma sanguíneo. Além de levar nutrientes para as células, a água proporciona a eliminação de substâncias para fora do corpo. Esse é o caso da urina, que é formada basicamente por água e substâncias tóxicas ou em excesso dissolvidas.

Destaca-se também o papel da água na regulação da temperatura do corpo. Quando o calor se torna exagerado, inicia-se a liberação de suor, que possui água em sua composição. Ao entrar em contato com o meio, o suor evapora na superfície da pele, causando o resfriamento do corpo.

Além de participar da composição do suor, a água também forma as lágrimas, líquido essencial para o funcionamento adequado dos olhos. As lágrimas evitam o ressecamento das córneas e fazem a limpeza dessas estruturas.

Exercícios

- 1) Qual é a porcentagem de água presente no corpo humano? _____
- 2) Onde estão localizadas as células que mais apresentam água? _____
- 3) Qual é o papel da água no processo de regulação da temperatura do corpo? _____

- 4) Qual é o papel da água no processo de formação das lágrimas? _____

- 5) Por que devemos beber água diariamente por várias vezes? _____
