

TAREFA 1  
LIXO ESPACIAL

TABELA DE RESPOSTAS

PERGUNTA	0	1	2	3	4	5	6	7	8
RESPOSTA	B	B	A	A	C	A	A	C	A

TEXTO

**Não estamos na guerra das estrelas, mas sim no Parque das Nações (0)** e aqui há projetos que têm tudo que ver com o espaço. Deimos é uma das empresas responsáveis por pôr satélites como este lá em cima. E também uma das que já se está a preocupar com retirar o muito que a Humanidade foi pondo à volta da terra.

A ideia é aparentemente simples: agarrar um objeto no espaço e trazê-lo ou direcioná-lo para a terra de forma controlada. **No espaço há milhões de pequenos objetos (1)**. Apenas uns milhares têm mais de um metro, mas aumenta muito para mais de 10 cm e mais de 1 cm e mais de 1 mm. No total ultrapassa os 100 milhões. Só, que em órbita, **os objetos estão tipicamente a uma velocidade de 28.000 km por hora (2)**. Se dois destes objetos, em rotas diferentes, se encontram, criam milhares de pequenos detritos que põem em perigo outros satélites e mesmo as missões tripuladas. Se um for demasiado grande, desta forma descontrolada, e pode pôr em perigo tripulações.

**Haverá uns 3.000 satélites em funcionamento e quase o dobro já é lixo (3)**, como pedras mortas a 28.000 km/hora. Guiar uma captura, evitando uma colisão catastrófica é muitíssimo complicado.

O projeto é o nome da startup suíça que da origem: a Clear Space. Mas ninguém trabalha sozinho na área aeroespacial, **há um consórcio para concretizar o projeto e é aqui que entram também os portugueses (4)**. Normalmente, é aqui que trabalha a equipa portuguesa da Elecnor Deimos uma multinacional nascida em Espanha.

**Quase todas as pessoas da Deimos, das 70 pessoas que trabalham aqui em Lisboa, estão a trabalhar de casa e não é muito difícil porque quase tudo o que estão a produzir em Lisboa é software, programação. Mesmo assim, ainda viemos encontrar aqui no laboratório (5)**, alguma coisa física que vai para espaço, para localizar satélites.

A Deimos lidera este subprojecto, que inclui os portugueses Luso Space, e a Critical Software lidera outro dos projetos de programação. A Deimos está envolvida em mais projetos ainda do que os que cabem nesta reportagem, até relacionados com Marte. Os portugueses participam em boa parte destes projetos. Curiosamente, **estamos num país onde a engenharia aeroespacial está no topo dos cursos em procura e em oferta de emprego (6)**.

Há muitas hipóteses quanto à melhor forma de apanhar o lixo espacial, **o Clear Space é uma delas e deve ser lançado para 2025 (7)**. O projeto é financiado pela agência espacial europeia em mais de 86 milhões de euros, dos quais, sete e meio são portugueses. Se funcionar, pode tornar-se um negócio muito importante, rentável, mas também crucial para a segurança lá em cima e até na terra.

**Atualmente, praticamente tudo o que é lançado está preparado para se desfazer (8)**, para se partir em bocados o suficiente para não ser um risco ao reentrar na atmosfera terrestre. Mas, finalmente, há uma preocupação em monitorar e, eventualmente, até agarrar o que nos possa cair em cima.

(sicnoticias.pt, 22/06/2021, adaptado, 3:19 minutos)

TAREFA 2  
AS COMUNIDADES PRÓ-ENVELHECIMENTO

TABELA DE RESPOSTAS

ESPAÇO	PALAVRAS
0.	A esperança de vida na atualidade é de <u>90 ANOS</u> .
9.	Entre as dimensões positivas do envelhecimento encontramos a sabedoria e <u>A MATURIDADE EMOCIONAL</u> .
10.	O nome da campanha que apresenta hoje Renata Benavente é <u>COMUNIDADES PRO-ENVELHECIMENTO</u> .
11.	Partindo da visão da Ordem dos Psicólogos, esta campanha é sustentada na <u>EVIDÊNCIA CIENTÍFICA</u> .
12.	A campanha, destinada ao público escolar, intitulada “Escola SaudavelMente”, existe desde <u>2017</u> .
13.	A existência de um selo permite validar as <u>BOAS PRÁTICAS</u> que são implementadas.
14.	Nestas campanhas, também na de locais saudáveis de trabalho, há um <u>PADRÃO</u> comum: a promoção das boas práticas
15.	A campanha apresentada hoje está muito focada na promoção de um envelhecimento ativo e <u>BEM-SUCEDIDO</u> .
16.	Depois de ter efetuado a <u>SUBMISSÃO</u> da candidatura, esta é avaliada de acordo com a pontuação do regulamento.

TEXTO

- Passar ao estatuto de idoso aos 65 anos, começa a fazer pouco sentido na sociedade ocidental. Atualmente, a esperança média de vida ronda os **90 anos (0)**. Desconstruir o conceito de idadismo, o estigma associado ao envelhecimento, é um imperativo que rijs respeito a todos nós. Nem tudo tem que estar mal quando se vai ficando velho. Segundo uma investigação científica, o envelhecimento tem dimensões positivas como, por exemplo, a sabedoria e **a maturidade emocional (9)**. Para compreendermos melhor o que está a acontecer de novo na longevidade humana, convidamos para o Duplo Sentido de hoje Renata Benavente, é doutorada em psicologia clínica pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, professora universitária, é também responsável pela campanha **Comunidades Pro-envelhecimento (10)**. Esta iniciativa, da Ordem dos Psicólogos, tem como objetivo contribuir para o desenvolvimento e envelhecimento sustentável da sociedade e das pessoas. Em que é que consiste este projeto, Renata Benavente?

- Obrigada pelo convite e pela oportunidade de podermos aqui partilhar, não só, esta campanha no concreto, mas também aquilo que é a visão da Ordem dos Psicólogos, sustentada, naturalmente, naquilo que é **evidência científica (11)** sobre os processos de envelhecimento e os contributos que podemos dar no contexto de envelhecimento ativo e bem-sucedido. Penso que é o objetivo de todos nós enquanto sociedade que pretende, no fundo, integrar de uma forma adequada todos os cidadãos e os idosos enquadram-se, naturalmente, neste grupo.

Para contextualizar a campanha, portanto, ela surge já na sequência de outras campanhas que a Ordem dos Psicólogos portugueses têm vindo a promover. Nomeadamente, a campanha dirigida para as escolas que tem o nome de Escola SaudavelMente, que é uma campanha que já existe desde **2017 (12)** e, portanto, que consiste, a semelhança desta campanha com Comunidades Pro-envelhecimento, na emissão de um

selo, que no fundo vem a validar algumas das **boas práticas (13)** que as escolas implementam no sentido de promover a saúde psicológica dos seus alunos.

Temos também, e esta campanha surgiu posteriormente, a campanha Healthy Workplaces, locais de trabalho saudáveis, que numa lógica similar e aceitam, no fundo, o **padrão (14)** que é comum a todas estas campanhas: a promoção das boas práticas nas diferentes áreas de atuação e para os diferentes públicos. E, portanto, na campanha dos locais de trabalho saudáveis, o foco, naturalmente, são os contextos de trabalho, também esta perspetiva de valorizar e promover a reflexão sobre as boas práticas no contexto daquilo que são os riscos psicossociais e, portanto, a adoção de medidas que promovam o bem-estar dos trabalhadores.

No ano 2019, já no final, em outubro, surge então esta campanha Comunidades Pro-envelhecimento, que é muito focada naquilo que pode ser a abordagem de promoção de um envelhecimento ativo e **bem-sucedido (15)**. Esta tem duração de dois anos e, portanto, a candidatura é feita através do preenchimento de uma checklist que está disponível online, através do site específico da campanha.

- É comunidadesproenvelhecimento.pt.

- Este preenchimento da checklist demora cerca de uma hora e após a **submissão (16)** esta candidatura é avaliada. Portanto, o regulamento clarifica os processos de atribuição de pontuação. Portanto, para cada item há pontuações diferentes. Então, não vou entrar aqui em detalhes sobre esses aspetos porque penso que não serão tão interessantes para quem nos ouve.

(tsf.pt, 07/02/2020, adaptado, 3:32 minutos)

### TAREFA 3 ZONA VERDE

#### TABELA DE RESPOSTAS

PERGUNTA	0	17	18	19	20	21	22	23	24	25
RESPOSTA	G	J	L	D	H	A	I	B	C	E

#### TEXTO

##### G. MERGULHOS SUSTENTÁVEIS

**0.** Miguel Blanco tem 25 anos e é uma força de mudança enquanto embaixador da sustentabilidade e da preservação dos oceanos. Por estes dias, fez uma prancha de surf com máscaras descartáveis.

##### J. PÁSSAROS DESPISTADOS

**17.** Fica em Proença-a-Nova e é um convite de portas abertas para se conhecer melhor a floresta. No dia da minha visita, tinham entrado duas andorinhas por engano que esvoaçavam na claraboia. Árvores, formigueiros, incêndios...

##### L. UMA GAIOLA ONDE MERGULHAR

**18.** É bióloga marinha e mergulhadora profissional e nunca mais esqueceu o estágio na África do Sul, que lhe deu a oportunidade de fazer “cage diving”. Isso mesmo, entrar dentro daquela gaiola no fundo do mar como no filme de tubarão.

##### D. DOS PRÉDIOS DA CIDADE À PRODUÇÃO BIOLÓGICA

**19.** Largaram a cidade e foram para o campo. Começaram com morangos e hoje são donos orgulhosos de suculentas hortaliças, legumes e frutas orgânicas que produzem com muito carinho e cuidado.

## **H. NATUREZA NA INFÂNCIA**

---

**20.** Crianças e natureza. Além de ser a combinação perfeita para noites de sono felizes, os benefícios do verde nos nossos filhos estão cada vez mais estudados, e só há vantagens em deixá-los desfrutar de pequenos bosques e florestas, rodeados de ar puro.

## **A. A CAPITAL DO PAÍS É VERDE**

---

**21.** É o festival que abre os portões dos jardins da cidade de Lisboa: Jardinagem, paisagismo, cultura e sustentabilidade. Tudo gratuito.

## **I. ONDE COLOCAR OS RESÍDUOS PERIGOSOS?**

---

**22.** Falamos de tintas, vernizes, pilhas, baterias, lâmpadas, produtos de limpeza, diluentes e muitos mais. Sabe mesmo o que lhes fazer?

## **B. APAIXONADA PELOS GATOS E O AMBIENTE**

---

**23.** Ela é atriz, ativista, documentarista e uma apaixonada pela causa ambiental. Não usa carro, adora a cozinha vegan e os gatos serão sempre uma paixão.

## **C. BRINCADEIRAS MAIS SUSTENTÁVEIS**

---

**24.** É das páginas que sigo todos os dias no Instagram, para quem não conhece, saiba que lá vai encontrar muitas ideias giras para mudar hábitos dentro e fora de portas e pode começar já hoje pelo quarto dos seus filhos, conheça o brincar sem desperdício.

## **E. FESTIVAL PIONEIRO NO PAÍS**

---

**25.** É um dos mais antigos festivais de cinema ambiental do mundo e o único do género em Portugal, realiza-se sem paragens desde 1995 e são muitas as centenas de filmes, documentários, curtas, longas, conversas e encontros que servem de alerta para a preservação do planeta.

*(m80.iol.pt, várias datas, adaptado, 2:48 minutos)*