



Lillördag, o segredo nórdico contra o estresse no meio da semana



Quando o vento começa a soprar mais forte no Ártico, carregando e acumulando a neve, o trabalho de Harpo Adolfsson fica mais difícil. Com 63 anos de idade, Adolfsson trabalha como operador de máquinas do famoso Hotel do Gelo em Jukkasjärvi, no norte da Suécia, retirando a neve acumulada sobre ruas e calçadas. Em dias de muito serviço, ele chega a trabalhar 12 horas, começando às quatro da manhã.

"Para trabalhar com máquinas, você precisa estar atento o tempo todo e isso pode ser muito cansativo", conta ele. "Às vezes, o fim de semana parece demorar muito para chegar."

Quatro anos atrás, Adolfsson começou a reunir-se com alguns colegas nas noites de quarta-feira para uma pausa na semana de trabalho.

Eles se servem de canecas da cerveja irlandesa Guinness à luz de velas e se alternam para cozinhar nas casas uns dos outros. Seu colega dinamarquês traz smørrebrød - um sanduíche aberto típico daquele país - e Adolfsson gosta de preparar hambúrgueres artesanais. "Você nunca sabe o que irá comer", segundo ele. "Às vezes é algum alimento frito, ou salmão. Às vezes é uma refeição com três pratos."

Adolfsson conta que as reuniões de quarta-feira, repletas de boa comida e alegres conversas, melhoram seu ânimo porque oferecem algo concreto que ele aguarda ansiosamente - ainda mais no inverno, quando o céu fica escuro 20 horas por dia naquela região. "Isso me deixa feliz porque sei o que vai acontecer e que será agradável", diz ele.

As reuniões de Adolfsson são um exemplo da prática do "pequeno sábado", ou lillördag, em sueco. É uma tradição cultural nórdica que considera a quarta-feira uma oportunidade para pequenas celebrações, como se fosse um fim de semana mais curto. [...]

Seguir lendo em: <https://www.bbc.com/portuguese/vert-cap-59969376>

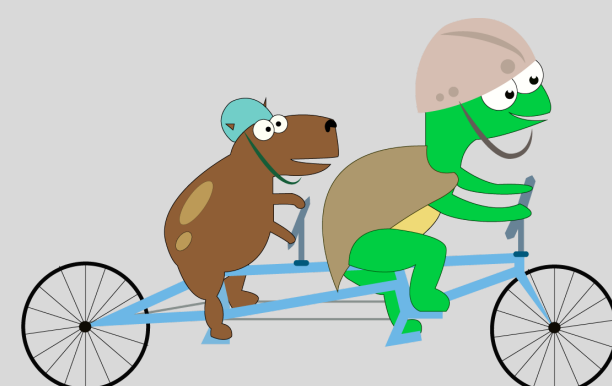
PARA DEBATER!

1. O que mais chamou sua atenção do texto? Já conhecia a prática do “pequeno sábado”?
2. Na sua opinião, o que leva as pessoas a se sentirem estressadas atualmente? Como o contexto pandêmico influenciou no aumento do estresse nas pessoas?
3. De que formas o estresse pode impactar em seu cotidiano?
4. Quais seriam outros benefícios das práticas antiestresse além das mencionadas no texto?
5. Você se sente estressado com frequência? O que costuma fazer quando isso acontece? Será que esses métodos trazem os resultados esperados?
6. Como essa prática pode ser implementada no campo acadêmico?

Refletindo sobre a nossa língua...

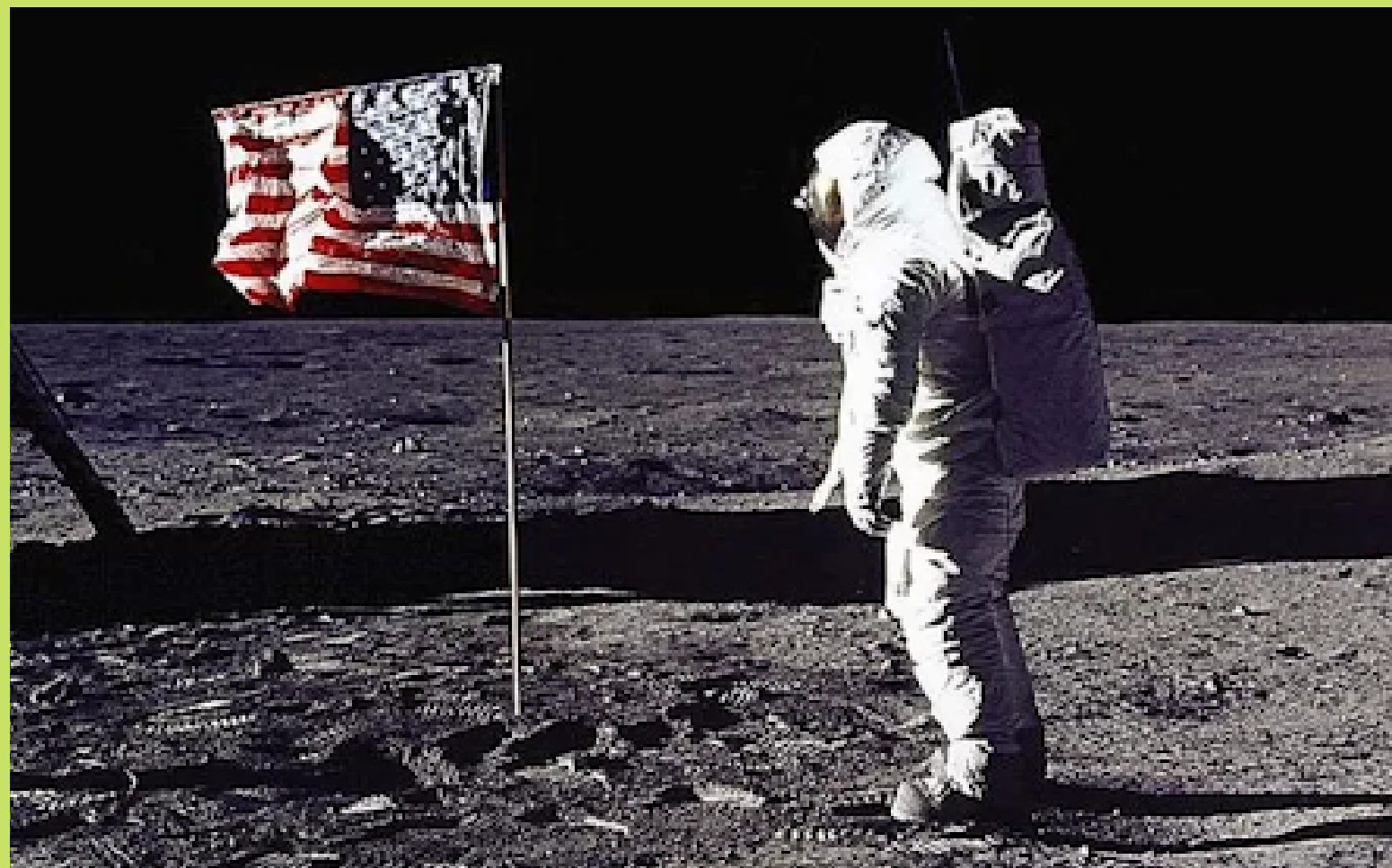
Comente os significados e contextos de uso de:

- *secreto / segredo*
- *meio / médio*
- *servo / cervo*





El desconocido destino de los "árboles lunares" que crecieron a partir de semillas que viajaron al espacio



En una maceta de plástico gris en el alféizar de una ventana en algún lugar del sur de Inglaterra, el administrador de la Real Sociedad Astronómica de Reino Unido (RAS, por sus siglas en inglés), Richard O'Sullivan, está intentando cultivar un árbol sicómoro americano.

Como sabe cualquiera que haya cultivado con éxito una planta a partir de semillas, esto es un logro en sí mismo. Pero este no es un retoño de sicómoro ordinario. Su origen se remonta a una misión a la Luna en 1971, cuando el astronauta Stuart Roosa llevó 500 semillas de árboles en su nave espacial, el Apolo 14. Los árboles que crecieron a partir de estas semillas se conocieron como Moon Trees o "árboles lunares".

Suponiendo que la planta continúe creciendo, el de O'Sullivan será un raro árbol lunar de tercera generación.

"Esta simiente proviene de la recolección de cuarenta semillas de un árbol maduro de segunda generación que crece en un jardín privado en el centro de Inglaterra", explica O'Sullivan, quien se ofreció como voluntario para el proyecto como parte de las celebraciones del 200º aniversario de la RAS. "Pero solo tres de esas semillas germinaron y yo tengo una de ellas, así que siento un poco la presión".

La idea de llevar semillas de árboles a la Luna tiene su origen en los inicios de la carrera de Stuart Roosa en la década de 1950, cuando trabajaba para el Servicio Forestal de Estados Unidos. Como muchos de los primeros astronautas, Roosa fue un héroe de acción de la vida real. Antes de formarse como piloto de aviones militares, asumió lo que podría decirse que es un trabajo aún más peligroso, como paracaidista en incendios forestales.

"Los saltadores de los incendios forestales se lanzaban en paracaídas entre el humo, construían una trinchera y hacían lo que podían para mitigar el fuego antes de retroceder hasta el campamento forestal más cercano. Era una tarea bastante dura", dice la hija de Roosa, Rosemary. "A mi padre le encantaba la naturaleza, pero también creo que le gustaban los aviones porque sabía, desde niño, que quería ser piloto". [...]

Continuar leyendo en: <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-60352514>

¡A DEBATIR!

1. ¿Qué fue lo que más te llamó la atención del texto? ¿Habías escuchado sobre los árboles lunares?
2. ¿Crees que el contacto con el espacio exterior afecta en la genética y viabilidad de las semillas? ¿Por qué?
3. ¿Qué otros tipos de organismos se pueden llevar al espacio para estudiar los efectos del contacto con el entorno espacial?
4. El turismo espacial es una modalidad de turismo que se realiza a más de 100 kilómetros de altura de la Tierra y uno de los principales objetivos de varias empresas privadas. Teniendo en cuenta lo anterior, ¿crees que en un futuro el turismo terrenal será reemplazado por el turismo espacial? ¿Por qué?
5. ¿Cómo tu país ha influenciado o contribuido en las investigaciones espaciales realizadas en los últimos años?
6. Realiza una pequeña consulta sobre la ubicación actual de los árboles lunares y comparte tus impresiones.

Reflexionando sobre nuestra lengua...

Comenta los significados y contextos de uso de:

- gris / ceniza
- lograr / engañar
- así que / en cuanto

