

## Porque é que ter um telemóvel na mão muda a forma como caminhamos?

Curvar-se sobre um dispositivo, enquanto caminha, pode atrapalhar a marcha, diminuir a velocidade do movimento, aumentar os níveis de stress e provocar alterações de humor. Para além disso, pode alterar a verticalidade da coluna e provocar acidentes. Um estudo recente, com estudantes universitários, revelou que um quarto deles atravessavam os cruzamentos a olhar para a um dispositivo. De facto, os nossos dispositivos podem causar aquilo a que se chama “cegueira por desatenção.”



De acordo com vários cientistas, caminhar e usar o telemóvel ao mesmo tempo, provoca um ajuste reflexivo da forma como as pessoas se movem: filmagens de peões mostram que, quando usam telemóveis, caminham cerca de 10% mais devagar do que peões sem distrações, dando passos mais curtos, passando mais tempo com os dois pés no chão. Por outro lado, o facto de olhar para um dispositivo enquanto se caminha, pode aumentar a intensidade da força exercida no pescoço e nos músculos da parte superior das costas, reduzindo o equilíbrio. Estudos efetuados entre 2011 e 2019 identificaram quase 30 mil lesões causadas por telemóveis! A idade é um dos principais fatores de risco, sendo que os jovens, com idades compreendidas entre os 11 e os 20 anos, registaram a maior percentagem de lesões, seguidos dos adultos com mais de 20 até aos 40 anos.

Experiências revelaram que quanto mais as pessoas utilizavam o telemóvel enquanto caminhavam numa passadeira, mais os seus níveis de cortisol - a chamada hormona do stress - tendiam a aumentar. Um estudo de 2023 examinou os efeitos psicológicos de caminhar num parque ao ar livre enquanto olha para o telemóvel ou não. “*De maneira geral, depois de dar um passeio, as pessoas sentem-se melhor e constatámos isso no grupo de caminhada sem telemóveis*”, afirmou Elizabeth Broadbent, uma das autoras do estudo e professora de psicologia da saúde na Universidade de Auckland, na Nova Zelândia. Por outro lado, “*nos grupos que caminharam com o telemóvel, estes efeitos inverteram-se, ou seja, em vez de se sentirem mais positivas depois do passeio, as pessoas sentiam-se menos positivas, menos entusiasmadas, menos felizes, menos descontraídas*”.



**Para saber mais:**

<https://www.dn.pt/2123103555/cegueira-por-desatencao-ter-smartphone-na-mao-mudou-a-forma-como-caminhamos/>

## Segundo satélite português lançado para o espaço

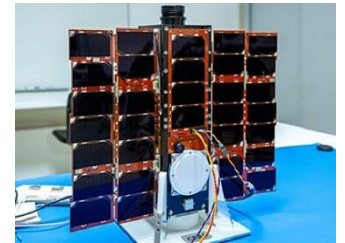
Trinta anos depois do lançamento do "**PoSat-1**", o primeiro satélite português, um microssatélite de 50 kg, que entrou na órbita terrestre em setembro de 1993 e foi desativado ao fim de uma década, Portugal lançou o seu segundo satélite para o espaço, a 4 março de 2024, o "**Aeros**", um nanosatélite de 4,5 kg, vai observar os oceanos desde a vizinhança da **Estação Espacial Internacional (ISS)**, que é a casa e o laboratório de astronautas de diferente nacionalidades.



Fotografia do PoSat-1 e dos seus criadores

O "**Aeros**" seguiu a bordo de um foguetão Falcon 9, que descolou da base da empresa **SpaceX** de **Vandenberg**, nos EUA e ficará na órbita em torno da Terra, a 510 km de altitude, ligeiramente acima da órbita da ISS.

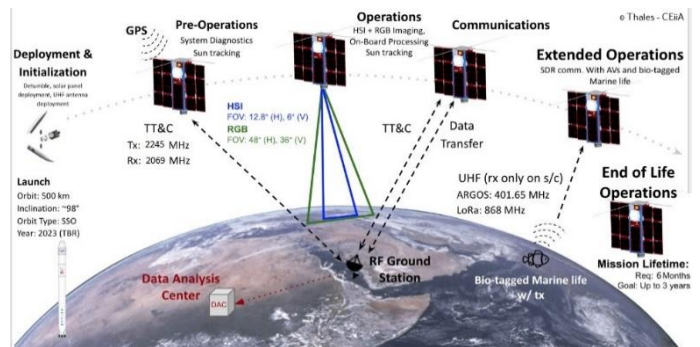
As comunicações e a recolha de dados e de imagens serão feitas a partir do teleporto de Santa Maria, nos Açores, mantido pela **Thales Edisoft Portugal**, empresa que lidera o consórcio nacional. Já o centro de engenharia **CEiiA**, em Matosinhos, um dos parceiros e que construiu o nanosatélite, irá processar os dados e as imagens para efeitos de estudos científicos. As **Universidades do Algarve**, do **Porto** e do **Minho**, o **Instituto Superior Técnico (IST)** e o **Imar - Instituto do Mar**, entre outros, darão o suporte científico à missão, à qual se associou, também, o **Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT)** dos Estados Unidos, através do programa de cooperação **MIT-Portugal**.



O "**Aeros**", que começou a ser trabalhado em 2020, representou um investimento de 2,78 milhões de euros, cofinanciado em 1,88 milhões de euros pelo Feder -- Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional.



A equipa do CEiiA que participou na construção da missão MH1 do satélite AEROS.



Infografia que mostra como o MH1 vai ser gerido a partir de Portugal.

Para saber mais:

<https://www.dn.pt/5623828375/trinta-anos-depois-portugal-lanca-o-seu-segundo-satelite/>

<https://www.esero.pt/noticias-eseropt/aeros>

<http://www-aeros.edisoft.pt/>

<https://mitportugal.org/research/flagship-projects/aeros-constellation>

<https://tviplayer.iol.pt/programa/cnn-hoje/619392270cf2cc58e7d362ab/video/65e5a8ae0cf2ee34566fda19>