

A Olimpíada é nossa!

Há 120 anos um país da América do Sul espera para sediar os Jogos Olímpicos. Nossa hora chegou! Rio de Janeiro, Brasil, de 5 a 21 de agosto Jogos Olímpicos, 7 a 18 de setembro Jogos Paralímpicos. Arrume as malas pois preparamos para você alguns roteiros pela Cidade Maravilhosa, gastando pouco ou um pouco mais.

Gastando pouco

- Praias não cobram ingresso: Copacabana (A praia de todas as culturas), Ipanema (Descolada, LGBT), Arpoador (Surfistas, melhor por do Sol), Barra da Tijuca (Águas limpas e point de celebridades)
- Passeio histórico e futurista: Cinelândia (área histórica do centro, arquitetura espetacular), Santa Tereza e Lapa (bairros históricos, redutos boêmios), Praça Mauá (Revitalizada, guarda o Museu de Arte do Rio e o Museu do Amanhã).
- Contemplando a Natureza: Jardim Botânico, Lagoa Rodrigo de Freitas, Parque do Flamengo, Floresta da Tijuca.

Gastando um pouco mais

- Turísticos e necessários: Corcovado (Cristo Redentor), Pão de Açúcar (Bondinho), Pedra Bonita (para voar de Asa Delta ou Parapente), Confeitaria Colombo (a mais linda e tradicional do Rio de Janeiro).

Onde mais?

- Outras cinco cidades, além do Rio de Janeiro, recebem os jogos de futebol. São elas: Manaus, Salvador, São Paulo, Brasília e Belo Horizonte.

#24



Se a máxima do esporte diz o que o importante é participar, então não perca essa oportunidade de torcer em casa. Até porque a próxima Olimpíada só acontece em 2020, e no Japão.



Um Brasil de curiosidades

O Brasil é um país gigante! E existe um "Brasil" de curiosidades que muitos brasileiros não conhecem. Por exemplo, você sabia que:

• A quantidade de vegetação nos bairros do Brás e Santa Cecília, na cidade de São Paulo, é igual à do deserto do Saara?

• Há um rio subterrâneo abaixo do Rio Amazonas chamado Rio Hanza? Ele tem 6 mil Km de comprimento e sua vazão é maior que a do Rio São Francisco.

• O povo indígena Bororo, do Mato Grosso, é o único grupo do mundo onde todas as pessoas têm sangue do tipo "O"?

• Algumas cidades têm nomes bem curiosos: Entrepelado (RS), Passa e Fica (RN), Braço Trombudo (SC), Dormentes (PE), Feliz Natal (MT), Pintópolis (MG)?

• A bandeira do Brasil que está na Praça dos Três Poderes é a maior bandeira hasteada do mundo, com 286 m²?

• Em Pouso Alegre (MG), quem comete erro de ortografia, regência ou concordância em via pública é multado de 100 a 500 reais, dependendo do tamanho - não do erro, mas da placa ou cartaz?

Conhece mais fatos surpreendentes sobre o nosso país? Escreve pra gente! Sua dica pode estar no próximo Almanaque.

CULTURA DE
ALMANAQUE

Compra antecipada de passagem

Você sabe porquê a compra antecipada da passagem de ônibus melhora sua viagem?

- Você não corre o risco de ficar sem passagem em épocas de muita demanda.
- Você tem mais opções de horários, serviços e poltronas.
- No dia da viagem você estará tranquilo.
- As empresas de ônibus e terminais rodoviários podem se programar para oferecer um melhor serviço.

E você ainda pode antecipar a compra sem sair de casa, pelo site das empresas ou em sites reconhecidos de venda de passagens.

Turismo de bebidas no Brasil

O Brasil é um grande produtor de bebidas. A qualidade e a variedade de matérias primas garantem sabores com personalidade, mesmo naquelas de origem estrangeira, como o vinho. Se você adora um Turismo Gastronômico, guarde nosso Almanaque e siga essas rotas:

• **Café:** O Brasil é o maior produtor do mundo. Para visitar fazendas e provar um café de primeiríssima qualidade, visite Vassouras e Barra do Pirai (RJ) ou conheça a Rota do Café, no Paraná.



• **Cachaça:** Considerada Patrimônio Histórico e Cultural, a cachaça é produzida em todo o país. Destacamos Salinas e Brumadinho (MG), Paraty (RJ) e Alexânia (GO). Nesses locais, você poderá provar grande variedade de marcas artesanais.



• **Vinhos e Espumantes:** Garibaldi (RS) é a cidade dos espumantes, com mais de 10 produtores. Na Serra Gaúcha (Bento Gonçalves, Caxias do Sul e Garibaldi) são produzidos os melhores vinhos do país, mas Santa Catarina também desponta com importantes vinhedos.



• **Cajuína:** É uma bebida não alcoólica resultante da esterilização do caju. Para beber uma boa cajuína, visite o Piauí ou a região do Cariri, no Ceará.



• **Cervejas:** As cervejarias artesanais se espalharam pelo Brasil. A Rota Catarinense, com forte influência alemã, conta com cidades como Blumenau, Brusque e Joinville. Outros polos produtores são Ribeirão Preto, Belo Horizonte e Belém, que produz a bebida com misturas de frutas e sementes típicas da região.



Programa com antecedência sua viagem, compre sua passagem antecipada e curta cada sabor.

Combinações de alimentos: o que faz mal X o que faz bem



Manga com leite faz mal, casca de pão encrespa cabelo, criança que toma café não cresce. Essas afirmações, tomadas ao pé da letra, são mitos. Mas algumas combinações podem mesmo influenciar sua saúde. Veja, ao lado, o que os estudos científicos comprovam que faz bem e o que pode fazer mal.



Combinações a evitar

- Cálcio + Ferro (ex.: carne com queijo): Porque o organismo não consegue aproveitar as duas substâncias ao mesmo tempo.
- Frutas nas refeições: As frutas são digeridas primeiro, os outros alimentos sofrem fermentação no estômago, esperando sua vez.
- Proteína + Gordura (ex.: picanha com batata frita): A gordura sobrecarrega o suco gástrico e a proteína não consegue ser digerida.

Combinações recomendadas

- Arroz + Feijão: Esses dois aminoácidos juntos formam uma proteína importante para o organismo.
- Gordura + Cítricos (ex.: batata frita com suco de laranja): Refeições ricas em gordura sobrecarregam o organismo e os cítricos aliviam essa saturação.
- Carne Vermelha + alecrim: Prepare a carne com alecrim e os radicais livres, liberados pela proteína, serão minimizados.

Fórmula 1: os astronautas do asfalto!

Quem vê uma equipe de Fórmula 1 trocar quatro pneus em dois segundos, deve imaginar o que ela poderia fazer pelos nossos problemas. Pois saiba que ela já faz, e há muito tempo, parte do nosso dia a dia.

As escuderias – empresas que constroem os carros – desenvolvem projetos e prestam consultoria para negócios de todos os ramos. Tem F1 no sistema de refrigeração do supermercado; na otimização de linhas de produção em fábricas de grande porte; no alumínio de componentes e na estrutura do seu celular; e nos aparelhos de diagnóstico de hospitais. Esse sistema de telemetria, que ajuda os médicos



em diagnósticos precisos, também será usado para medir a performance de atletas nesta Olimpíada!

No ônibus que você está viajando, conceitos como o de freio a disco, de controle de estabilidade, volantes multifuncionais, ergonomia dos bancos, a melhoria da qualidade e do consumo de combustíveis e os lubrificantes poderosos, que aumentam a vida dos motores, são benefícios que o esporte trouxe para sua viagem.

E essa é só a ponta do iceberg. Sabemos muito pouco do que acontece entre paredes nas fábricas mágicas da Fórmula 1. Só nos resta torcer para que esses astronautas do asfalto não parem nunca de sonhar!

EXPEDIENTE

COM A GENTE,
O BRASIL CHEGA LÁ!



Publicação da Associação Brasileira das Empresas de Transporte Terrestre de Passageiros - ABRATI
SAUS Sul - Quadra 01 - Bloco J - Edifício CNT - 8ª andar - CEP: 70070-944 - Brasília-DF - Fone: (61) 3322 2004
Diretora de Criação: Maria Fernanda Mota - Edição de Arte / Design Editorial: Glaymerson Moises - GMS Studio
Acesse nossas redes sociais! Mande sugestões, críticas e dúvidas para juntos@abrati.org.br ou escreva para a gente.



[www.twitter.com/JuntosaBordo](https://twitter.com/JuntosaBordo)



www.facebook.com/JuntosaBordo



www.juntosabordo.com.br

Sudoku

Sudoku é um quebra-cabeça criado a partir da ordenação dos números. Seu objetivo é colocar um número (de 1 a 9) em cada quadrinho vazio do jogo, de maneira que não se repita nenhum algarismo nas colunas ou linhas. Será que você consegue resolver todos os quebra-cabeças de números?

			3					
9			8 7		3 1 5			
		1		2	4			
	8			1	5			
		9		5	2 3 4			
	5			3	8 7			
4 2		9						6
5 9		1 4 3						
							4 3	

Humor

Estas anedotas foram enviadas pelo Sr. Antônio Faroni, assíduo viajante de ônibus e fã do Almanaque. Agora ele também faz parte do nosso jornal!

Enquando isso, na funerária...

A filha de um empresário entra de mãos dadas com o marido na empresa do pai, que não gostava muito do genro e vai dizendo: "Pai, eu soube que seu sócio morreu hoje de manhã. O senhor pode colocar o meu marido no lugar dele?" O Pai, olhando para o genro e para a filha, diz: "Por mim tudo bem, agora vê se o pessoal da funerária concorda".



O esnobe e o caipira

O caipira está ordenhando uma vaca e aparece um sujeito da cidade com um relógio Rolex de ouro e, para humilhar o caipira, pergunta que horas são. O caipira levanta a teta da vaca e diz a hora que era exatamente a hora certa. Então, o sujeito diz que foi uma coincidência, ao que o caipira retrucou: "Não é não, senhor. É que quando levanto a teta da vaca enxergo o relógio da igreja Matriz."



Caça-Palavras

C	Q	T	U	T	N	A	X	B	O	J	D	D	T	O
E	J	U	Q	A	T	H	A	E	Q	B	A	V	B	H
H	C	C	E	E	S	L	T	C	Q	X	T	T	L	L
B	H	A	V	I	E	L	D	N	T	D	J	L	A	E
N	O	A	R	I	J	V	L	M	H	I	O	A	J	M
R	G	B	A	T	W	O	Z	V	A	N	G	I	O	R
B	E	L	E	C	E	F	D	F	C	A	J	M	W	E
H	F	S	S	D	J	I	P	Y	A	M	H	F	F	V
S	A	H	T	A	A	C	R	L	R	A	K	H	H	P
O	F	R	S	A	P	D	G	A	R	R	G	L	Q	Y
R	Q	I	E	R	U	A	U	B	A	C	I	A	R	C
A	C	W	I	I	F	R	T	A	B	A	B	T	X	E
F	H	S	R	I	A	P	A	O	S	X	K	S	C	X
E	T	N	O	R	E	C	O	N	I	R	W	I	R	A
B	X	L	A	I	S	H	Y	J	T	A	O	T	E	V
V	T	S	Z	P	Y	U	L	L	I	E	A	N	K	U
X	P	H	H	F	S	W	I	T	T	X	J	E	F	H
C	A	O	J	Q	Z	E	I	P	O	R	V	D	E	C

AREIA
BALEIA
BARRACA
CARTEIRA

CHUVA
DENTISTA
DINAMARCA
ESPANHA

GAVETA
QUEIJO
RESTAURANTE
RINOCERONTE

SAPATO
SAUDADE
VERMELHO

Respostas

Sudoku

1	7	8	2	6	5	9	4	3
5	9	6	1	4	3	7	8	2
4	2	3	9	8	7	1	5	6
2	5	4	6	3	9	8	7	1
6	1	9	7	5	8	2	3	4
3	8	7	4	1	2	5	6	9
7	3	1	5	2	6	4	9	8
9	6	2	8	7	4	3	1	5
8	4	5	3	9	1	6	2	7

Caça-Palavras

C	Q	T	U	T	N	A	X	B	O	J	D	D	T	O
E	J	U	Q	A	T	H	A	E	Q	B	A	V	B	H
H	C	C	E	E	S	L	T	C	Q	X	T	T	L	L
B	H	A	V	I	E	L	D	N	T	D	J	L	A	E
N	O	A	R	I	J	V	L	M	H	I	O	A	J	M
R	G	B	A	T	W	O	Z	V	A	N	G	I	O	R
B	E	L	E	C	E	F	D	F	C	A	J	M	W	E
H	F	S	S	D	J	I	P	Y	A	M	H	F	F	V
S	A	H	T	A	A	C	R	L	R	A	K	H	H	P
O	F	R	S	A	P	D	G	A	R	R	G	L	Q	Y
R	Q	I	E	R	U	A	U	B	A	C	I	A	R	C
A	C	W	I	I	F	R	T	A	B	A	B	T	X	E
F	H	S	R	I	A	P	A	O	S	X	K	S	C	X
E	T	N	O	R	E	C	O	N	I	R	W	I	R	A
B	X	L	A	I	S	H	Y	J	T	A	O	T	E	V
V	T	S	Z	P	Y	U	L	L	I	E	A	N	K	U
X	P	H	H	F	S	W	I	T	T	X	J	E	F	H
C	A	O	J	Q	Z	E	I	P	O	R	V	D	E	C