

#25



Mochilão verde e amarelo

A vida cobra organização, concentração e planejamento. Talvez você precise sair deste esquema na hora de viajar. Ou talvez você precise de um mochilão verde e amarelo!

Planejamento mínimo

Antes de se aventurar, pense em que tipo de viagem lhe interessa: natureza, urbana, compras, cultura? Estabeleça os dias disponíveis e trace um roteiro com as cidades que quer visitar. Faça um orçamento com o seguinte tripé: transporte, hospedagem e alimentação.

A mochila

Símbolo deste estilo de viagem, com ela você fica com as mãos livres e se obriga a levar apenas o necessário. Anote as dicas:

- Leve duas mochilas: a cargueira (onde você vai levar tudo o que precisa) e a de ataque (menor, para passeio e onde você guarda seus documentos e itens pessoais).
- Leve roupa para 7 dias, no máximo. Mesmo que viaje por mais tempo, programe-se para usar a lavanderia e repetir o figurino.
- Quando achar que já pode fechar a mochila, tire mais alguma coisa.

Vantagens do ônibus

O ônibus é super prático, por vários motivos. Primeiro, ele percorre praticamente todo Brasil. Segundo, o preço da passagem é controlado, mesmo em época de alta estação, o que segura o orçamento. Por fim, viajando em horários noturnos, você economiza na hospedagem. Como um mochilão está aberto a surpresas, você pode comprar sua passagem com antecedência ou no dia do deslocamento, sem burocracia para embarcar e com facilidade para remarcar o bilhete.

Entendendo

Mochileiro é o turista que viaja sem roteiro fixo e de forma independente. De todas as idades, gêneros e classes sociais (há mochileiros 5 estrelas!), o que eles têm em comum é o espírito de aventura.

No mais, é como diz a premissa universal do mochileiro: não tenha medo da aventura, das situações inesperadas, tenha um plano B, C e D... ou não tenha plano algum. Esteja com a mente e o coração abertos — e aproveite a vida!

Regra do minuto

Se você conhece a história da incrível superação do Japão após a Segunda Guerra, então deve ter ouvido falar do método do Kaizen e de como ele ajudou a transformar o aquele país em uma das maiores potências do mundo. O Kaizen prega que é sempre possível fazer algo melhor, com mudanças graduais, para não perturbar o equilíbrio. É um método focado no bem-estar das pessoas e pode ser utilizado na vida pessoal e também em empresas. Algumas empresas de ônibus utilizam o Kaizen para o contínuo melhoramento dos seus serviços.

Pois bem, a Regra do Minuto faz parte do Kaizen. Ela consiste em realizar uma atividade todo dia, no mesmo horário, por um minuto. Mas não é pouco? Esse é o segredo, pois se sabemos que vamos fazer exercício ou aprender uma língua ou organizar a casa

em apenas um minuto não nos boicotamos com preguiça ou falta de tempo. Por conseguirmos fazer rápido, a autoconfiança se estabelece e aos poucos estaremos dedicando àquela tarefa 5, 15, 30 minutos sem esforço.

Talvez você tenha deixado de realizar alguma "meta para 2016". Que tal começar agora? De minuto em minuto, até o final do ano, você consegue fazer muita coisa!



©2014 Creative Safety Supply

Lei dos Faróis Aceso: mais segurança nas viagens

Você está por dentro da nova lei dos faróis acesos? Esta mudança no Código Brasileiro de Trânsito torna obrigatório manter os faróis acesos em estradas, tanto de noite quanto de dia. A medida será válida para qualquer tipo de rodovia, incluindo as que passam por trechos urbanos. O descumprimento será considerado infração média, com multa de R\$ 85,13 e 4 pontos na carteira de habilitação.

A lei começou a valer no dia 8 de julho e acreditamos que essa medida vai tornar as viagens rodoviárias ainda mais seguras, já que a atenção aumenta com as luzes dos veículos acesas.



Você é bom hóspede?

Economizar na hospedagem ficando em casa de parentes ou amigos durante uma viagem é uma ótima opção, mas será que você é um bom hóspede? Para isto basta um pouco de bom senso. Por via das dúvidas, fizemos estes guias, só para garantir:

O que fazer

- Defina ida e volta. Não fique muito tempo.
- Ajude a preparar as refeições e ajude nas tarefas domésticas.
- Deixe tudo sempre organizado.
- Seja cortês e leve um presente para o(s) anfitrião (ões).
- Se ofereça para dividir os gastos da casa.

O que não fazer

- Não convide outras pessoas para a casa.
- Não leve animais de estimação.
- Não use itens pessoais do(s) dono(s) da casa.
- Não faça gastos na casa (banhos demorados, ligações interurbanas, etc.).
- Não chegue muito tarde se não tiver a chave da casa.



Segredos da cozinha

Você se esforça, mas aquela receita não fica boa como você esperava? Os chefs profissionais têm segredos que você só descobre com muita prática, em escolas de gastronomia ou lendo o Juntos a Bordo Almanaque!

- **Doce, mas sem enjoar:** se exagerou na dose de açúcar, adicione suco de limão até o gosto ficar equilibrado.
- **Macarrão mais saboroso:** cozinhe o macarrão até que ele fique 90% cozido, adicione um copo da água do cozimento do macarrão no molho e termine de cozinhá-lo ali.
- **Peixe frito, dourado e crocante:** passe óleo na frigideira, coloque papel-manteiga, passe mais óleo em cima do papel manteiga e coloque o peixe para fritar.
- **Hambúrguer suculento:** depois de fritar o hambúrguer caseiro dos dois lados, coloque um pouco de água ou caldo de carne na frigideira e cubra imediatamente. Desligue o fogo quando o líquido secar.
- **Legumes mais bonitos:** adicione uma pitada de bicarbonato na água do cozimento.
- **Carne vermelha com mais sabor e cor:** tempere carnes vermelhas com um pouco de açúcar (além de sal e pimenta, claro!).



Atrações do Brasil

Um importante site de turismo divulgou uma premiação internacional que elegeu as maiores atrações turísticas do mundo. Para chegar aos vencedores, o site levou em conta a quantidade e a qualidade das avaliações feitas no site pelos viajantes de várias partes do mundo nos últimos 12 meses. No Brasil, nem foi surpresa, o Cristo Redentor foi o ponto turístico mais bem avaliado. Mas algumas atrações surpreenderam e por isso trouxemos esta lista para você:

1. Cristo Redentor - Rio de Janeiro
2. Usina Hidrelétrica de Itaipu - Foz do Iguaçu
3. Catedral Metropolitana - Brasília
4. Igreja Matriz São Pedro Apóstolo - Gramado
5. Catedral de Pedra - Canela
6. Teatro Amazonas - Manaus (na foto acima)
7. Centro Cultural Banco do Brasil - Rio de Janeiro
8. Praça da Liberdade - Belo Horizonte
9. Santuário Dom Bosco - Brasília
10. Igreja de São Francisco - Salvador

Se você tem uma foto bacana em alguma dessas atrações, envie para nós no endereço eletrônico: juntos@abrati.org.br. Se sua foto for escolhida e publicada em nossas redes sociais você ganha um pen-drive exclusivo da Abrati.

Sorria, você está sendo bem cuidado!

Embarcamos, desembarcamos e muitas vezes esquecemos que ali, em uma viagem de ônibus, está alguém tão especial. Ele ou ela saiu de casa e pode passar alguns dias longe da família só para levar você com segurança para seu próximo destino. Seu trabalho envolve uma imensa responsabilidade, mas também amor e orgulho pelo ofício. Ser motorista rodoviário é uma vocação e em uma viagem ele é o nosso herói – ou heroína. Lembre-se disso, e antes de desembarcar, lhe ofereça um grande sorriso. Você está sendo bem cuidado!



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 nós. | Proibida a reprodução integral ou parcial deste material sem prévia autorização da ABRATI.



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



www.facebook.com/JuntosABordo



www.juntosabordo.com.br

PASSATEMPO

Anagramania

Descubra quais palavras estão escondidas em cada conjunto de letras bagunçadas. Dica: todas estão inseridas no texto abaixo:

Criança fica eufórica para ganhar presente quando se aproxima uma data especial: aniversário, Dia das Crianças, Natal, férias. Você lembra como é. E de suas viagens na infância, você lembra? Os novos gostos, a paisagem - que quase não deixa piscar -, as brincadeiras, os amigos pelo caminho e a vontade de um dia voltar. Viajar pode ser o melhor presente de todos! Pense nisso na próxima data especial. Escolhendo o ônibus, crianças de até 6 anos que viajam no colo não pagam. Já os momentos que vão ficar na memória, não têm preço.

- TAAD → _ A _ _ ASSU → _ _ A _
 OCLO → _ _ _ O ONSA → _ N _ _
 OPED → _ _ E _ VOONS → _ _ V _ _
 AXDIE → D _ _ _ ESNPE → _ _ N _ _
 AFCIR → _ _ C _ _ MARBLE → L _ _ _ A
 ROTVLA → V O _ _ _ SÔUBIN → _ _ B U _
 MAPGA → P _ _ A _ OMCIHNA → _ _ _ I _ H O
 ESRENTEP → P R _ S _ _ _



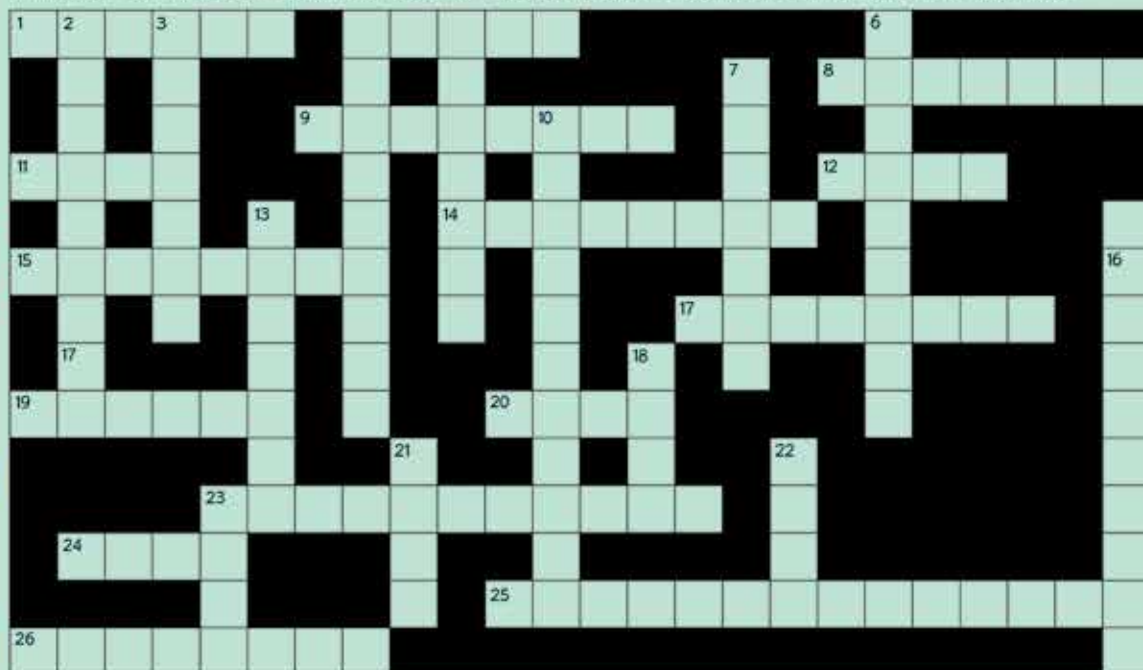
Sudoku

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?

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

Palavras Cruzadas

Em clima de Olimpíadas, descubra 26 modalidades esportivas que serão disputadas este ano na Rio 2016.



HORIZONTAIS: 1. (?) ornamentais / 4. Esporte de origem inglesa, disputado em quadras de cimento, saibro ou relva / 8. Arte de montar cavalos / 9. (?) moderno, reúne hipismo, esgrima, natação, tiro e corrida / 11. Popularmente conhecido como iatismo / 12. (?) sincronizado / 14. Esporte náutico praticado com canoa / 15. Modalidade baseada no uso de bicicletas / 17. Disputado em quadra dividida por rede, com equipes de seis atletas em cada lado / 19. Nas olimpíadas, é disputado na grama / 20. Esporte aquático praticado em barcos estreitos / 23. Bola ao cesto / 24. A fossa olímpica é uma das provas dessa modalidade / 25. Levantamento de peso olímpico / 26. Disputado de maneira semelhante o futebol, mas com as mãos.

VERTICAIS: 2. O declaro faz parte dessa modalidade / 3. Modalidade que combina com natação, ciclismo e corrida / 4. Modalidade originada de uma arte marcial oriental / 5. Entre suas principais modalidades estão costas, medley e borboleta / 6. É disputada em três modalidades: artística, rítmica e de trampolim / 7. 22 atletas campo disputando uma bola / 10. Esporte com o tipo de bola mais rápida do mundo / 13. Possui três disciplinas: florete, espada e sabre / 16. Praticado com raquetes e uma peteca / 18. (?) aquático: semelhante aos handebol, mas dentro de uma piscina / 21. É disputada nas modalidades livre e greco-romana / 22. É disputado sobre tatame / 23. Pugilismo.



Palavras Cruzadas: Horizontal - SALTOS / TENIS / HIPISMO / PENTLATO / VELA / NADO / Canoagem / CICLISMO / VOLEIBOL / HOQUEI / REMO / BASQUETEBOL / TIRO / HALTEROFILISMO / HANDEBOL / Vertical - ATLETISMO / TRIATLO / TAEEKWONDO / NATACAO / GINASTICA / FUTEBOL / TENISDEMESSA / ESGRIMA / BADMINTON / POLO / LUTA / JUDO / BOXE / ANagramania: DATA / SUAS / COLO / ANOS / PODE / NOVOS / DEIXA / PENSE / FICAR / LEMBRA / VOLTAR / ONIBUS / PAGAM / CAMINHO / PRESENTE

Sudoku

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