

#26



ALMANAQUE

Melhores destinos, melhores momentos!

Todo lugar tem seu "melhor momento". Ele pode estar relacionado ao clima, às atrações culturais e naturais ou mesmo ao custo-benefício. Confira no nosso calendário os melhores momentos de destinos incríveis. Mas lembre-se: quem faz o melhor momento é você. Boa viagem!

Natal (RN)

JANEIRO

Uma opção mais em conta na alta estação e que não economiza em belezas naturais e estrutura turística. (Evite junho/julho)

Guarapari (ES)

FEVEREIRO

Sol, lindas praias com espaço na areia e animação na medida. (Evite novembro)

Balneário Camburiú (SC)

MARÇO

A temperatura está mais amena, as chuvas já escassearam e os preços estão mais baixos. (Evite fevereiro)

Ouro Preto (MG)

ABRIL

O período de seca é o melhor para as caminhadas nessa viagem histórica. (Evite Dezembro)

Lençóis Maranhenses (MA)

MAIO

Acabou a estação chuvosa, as lagoas entre as dunas ficam cheias e exuberantes. (Evite Janeiro)

Campina Grande (PB)

JUNHO

Por motivos óbvios de "São João", esse é o melhor momento de conhecer ou visitar a cidade. (Evite março)

Rio de Janeiro (RJ)

JULHO

No inverno, com o clima mais fresco e a cidade mais vazia, você vai aproveitar mais as inúmeras atrações.

Gramado (RS)

AGOSTO

O movimento é tranquilo e os preços mais baixos. Atrativos culturais: Festa da Colônia e o Festival de Cinema. (Evite janeiro)

Pantanal (MT)

SETEMBRO

Até setembro as águas estão baixas, aumentando a visibilidade dos animais e da vegetação local. (Evite dezembro)

OUTUBRO

Belém (PA)

É época do Círio de Nazaré e das festas do Boi Bumbá. A cidade está animada e cheia de eventos. (Evite fevereiro)

São Paulo (SP)

NOVEMBRO

Você foge das chuvas de dezembro e ainda aproveita para antecipar as compras de fim de ano. (Evite março)

Fortaleza (CE)

DEZEMBRO

Esta época é alta estação. Então já que vai pagar um pouco mais, que seja num paraíso para turistas de todos os gostos. (Evite abril)

Memória

Muito se fala de exercício físico, boa forma e juventude. Enquanto isso, o cérebro de muita gente envelhece a passos largos. A boa notícia é que o cérebro reage bem mais rápido aos exercícios mentais que o seu bíceps ao levantamento de peso. Antes que você esqueça desse assunto, listamos três exercícios que fortalecem o cérebro e melhoram sua memória:

1. Aprenda algo novo todo dia

O aprendizado é a musculação do cérebro e você precisa ativar esses músculos para ter boa memória.

2. Memorize escrevendo

Ao aprender algo, além de ler ou ouvir sobre o assunto, escreva! Sua capacidade de memorizar aumenta em média 30% quando você escreve sobre algo.

3. Associação

Quando um neurologista ensinou esta técnica pela primeira vez, muita gente achou que era piada, mas funciona mesmo: se você esquece o nome de alguém que acabou de conhecer, associe o nome a algum objeto que esteja no contexto. Por exemplo: você conheceu a "Luíza" durante a viagem

e ela tem uma bolsa azul, então memorize "Luíza da bolsa azul".

Outras dicas para não esquecer: comer bem (de forma saudável e equilibrada), dormir bem e, sim, fazer atividades físicas!

Continue desfrutando do nosso Almanaque. Na página 4 faremos uma pergunta sobre esta matéria para você testar como anda sua memória.



O passageiro antenado

O passageiro moderno sabe que além dos guichês de venda nas rodoviárias é possível adquirir sua passagem via internet ou por centrais telefônicas. Agora, o passageiro antenado sabe que compra segura se faz apenas pelos canais de comunicação oficiais das empresas (rodoviária, Disque Passagem ou serviço de tele-entrega, site) ou em sites reconhecidos. Entre em contato com a empresa de ônibus escolhida para se certificar sobre quais canais são confiáveis. Seja moderninho e antenado ao viajar de ônibus!



Internacional sem sair do Brasil

Algumas cidades no Brasil têm a cara, o sotaque e o gosto de outro país. É que os imigrantes trouxeram, durante décadas, um pedaço do seu mundo pra cá. Há também os lugares que, por parecerem com destinos turísticos, recebem seu nome como alcunha (Ex.: Recife, a Veneza brasileira). Quer se sentir em outro país sem sair do Brasil? Viaje até estas cidades:

- Pomerode (SC) - Alemanha
- Holambra (SP) - Holanda
- Penedo (RJ) - Finlândia
- Prudentópolis (PR) - Ucrânia
- Assaí (PR) - Japão
- Campos do Jordão (SP) - Suíça
- Antônio Prado (RS) - Itália
- Maragogi (AL) - Caribe



Acima, entrada de Pomerode (SC); abaixo, café em Penedo (RJ)

Etiqueta: ultrapassando o bom senso

Quem domina os códigos de etiqueta geralmente é bem sucedido no ambiente social, profissional e, conseqüentemente, tem uma vida mais fácil. Nós já falamos no Almanaque que etiqueta é bom senso, mas, às vezes, o senso comum nos confunde, então voltamos com as regras que causam mais dúvidas.

- Nunca (nunca, mesmo!) visite alguém sem avisar.
- No cinema, show ou ao embarcar no ônibus, a forma correta de chegar ao lugar reservado é ficando de frente com quem está sentado.
- Na presença de outras pessoas, só fume se todos afirmarem que não se incomodam. E, se possível, pare de fumar.
- Seja você quem for, ao entrar em um recinto, cumprimente primeiro.



- Ao tossir ou espirrar proteja a boca com a mão esquerda. Com a direita, geralmente você cumprimenta as pessoas.
- Em uma escada, o homem deve subir na frente ou ao lado da mulher.

Falando em bom senso, resgatamos uma história clássica sobre etiqueta: "Um nobre, conhecido por seu refinamento, foi convidado para jantar em um castelo e todos os demais esperavam suas maneiras para comer um prato até então desconhecido: "batata recheada". O nobre partiu a batata, colocou pedaço na boca e logo depois o jogou no prato, pois estava muito quente. Todos olharam espantados, mas ele, seguro de sua atitude, disse: "Um idiota teria queimado a língua." Ou seja, continuamos dizendo: etiqueta é bom senso!

Leve estas plantas para dentro de casa!

Dentro de uma base espacial são encontradas mais de 100 substâncias poluidoras. Curiosos, os pesquisadores da Nasa foram em prédios e casas e esse número pulou para cerca de 900 agentes nocivos. O susto rendeu um estudo aprofundado e uma boa surpresa: grande parte dessas substâncias são filtradas pelas plantas. Ao lado, uma lista retirada desta pesquisa, com plantas que podem e devem entrar na sua casa. Além de melhorar a qualidade do ar, e prevenir doenças respiratórias, elas ainda aliviam o estresse.

1. Hera-Inglesa: Uma das mais eficientes para filtrar o ar de maneira geral. Não exige muito sol e cresce rapidamente.



2. Aloe Vera (Babosa): A Babosa é eficiente em eliminar agentes nocivos encontrados em produtos de limpeza. Um detalhe: apresenta tons castanhos quando a qualidade do ar está ruim. Gosta de sol e não precisa de muita água.

3. Gérbera: Neutraliza efeitos poluentes de produtos usados em roupas (sabão,

amaciante). Com flores lindas e coloridas, precisa de bastante sol.



4. Samambaia: Ajuda a minimizar as substâncias poluidoras presentes nas tintas. Deve ser cultivada à meia-sombra.



5. Espada de São Jorge: Pode crescer sem muita luz ou água. Ela libera oxigênio durante a noite (enquanto a maioria das plantas faz este processo durante o dia), portanto, tê-la no quarto pode ajudar a ter um sono melhor.



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! Mandé 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

Caça-Palavras

Ao decidir **viajar** levamos em conta algumas variáveis: preço, **praticidade**, confiança, segurança, **conforto**... qualquer uma delas pode mudar nossa **escolha**. Elegendo o ônibus, você atende a maior parte dos **requisitos** que fazem de uma viagem, um **sucesso**.

Por que o ônibus? Porque temos a operação mais regular e **eficiente** dentre os modais. Porque temos maior oferta de horários e de serviços, **percorremos** todo território nacional e praticamente não corremos **risco** de cancelamento, nem **atrasos** por problemas climáticos. E se a **demand**a aumenta, temos como atender sua procura, sem cobrar mais por isso. Pode **contar** com a gente!



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

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?

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

Pergunta da matéria memória

Qual o nome da moça que você conheceu na viagem e qual a cor da bolsa dela?



Respostas

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

Caça-Palavras

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

Anagramania

Descubra qual palavra está escondida em cada uma das palavras bagunçadas. Usando todas as letras de cada palavra, forme o anagrama correspondente. Para facilitar, mostramos umas dicas: uma letra nas palavras de 4 e 5 letras, duas nas de 6 letras, e três nas de 7 e 8 letras. As letras foram bagunçadas de forma que elas soam como palavras de verdade. Isso confunde o cérebro e deixa tudo mais desafiador.

EPAN _ A _ _

POCO _ O _ _

SAPOS _ A _ _

UTROC _ _ T _

ANABAN _ N _ A

XAISCA _ A _ A

SATEUTÁ _ S T _ _ A

ECRECÁR _ _ C R E

SAPIRXÓM _ R _ M S

ERPENTEC _ E T _ E