

# Descubra o Brasil! Motivos para uma volta ao país

A Organização Mundial do Turismo promoveu uma pesquisa para saber o que mais motiva alguém a viajar. No ranking, em 1º lugar estão os atrativos culturais, seguido de belezas naturais, gastronomia, compras, bem-estar, esportes e religião. Com tanta motivação disponível em nosso país, decidimos montar três roteiros rodoviários para os três primeiros lugares.

#32



ALMANAQUE

## CULTURA

### Salvador

A cultura desenvolvida no recôncavo baiano é formadora da identidade brasileira. Visite o Pelourinho, o Farol da Barra, a Casa de Jorge Amado, a Igreja do Bonfim e uma infinidade de tesouros da cultura imaterial.

### Ouro Preto

Palco da corrida do ouro nos séculos 17 e 18, Ouro Preto mantém viva a atmosfera daquela época, na arquitetura barroca de casas e igrejas, nas ruas sinuosas e museus.

### Rio de Janeiro

O rio é uma cidade maravilhosa também pela cultura. A segunda capital do país foi vanguarda na arquitetura, na moda e nos costumes. Visite a Cinelândia, o Mosteiro de São Bento, a Ilha Fiscal, o Paço Imperial e o Museu do Amanhã, mas não se prenda a esta lista. Há muito mais a aproveitar.

## GASTRONOMIA

### São Paulo

Principal destino gastronômico do país, tanto por sua culinária típica (virado a paulista, sanduíche de mortadela ou picadinho), como pela variedade que te permite dar uma volta ao mundo através da gastronomia.

### Recife

3º maior polo gastronômico do Brasil! Dos petiscos aos frutos do mar, da carne de bode ao bolo de rolo, Recife conta com uma culinária autêntica, mas também moderna.

### Belém

Segundo estudo do Ministério do Turismo, Belém foi a cidade brasileira mais bem avaliada por estrangeiros, quando o tema é gastronomia, chegando a quase 100% de aprovação. Esta é uma viagem gastronômica para se surpreender e provar de tudo com mente aberta e apetite.



## NATUREZA

### Lençóis Maranhenses

Este parque nacional é considerado um dos destinos mais bonitos do mundo. Seus quilômetros de dunas cortados por lagoas de água doce compõem um visual único. Visite entre junho e setembro quando as lagoas estão cheias.

### Chapada dos Veadeiros

Um lugar que de tão lindo também se tornou místico. As cidades de Alto Paraíso, São Jorge e Cavalcante recebem os turistas que querem conhecer as cachoeiras grutas, trilhas e nascentes – tudo no plural mesmo.

### Foz do Iguaçu

Consagrada uma das 7 maravilhas da natureza, este destino não poderia faltar no nosso roteiro. Os 275 saltos d'água que você encontra no parque devem ser suficientes para lhe convencer.

# Era Digital

A tecnologia está na cabeça dos viajantes. Segundo um reconhecido site de viagens, as prioridades dos passageiros quando chegam ao destino tem relação com a conectividade: para os brasileiros, antes de qualquer coisa é importante postar uma foto do lugar (#gratidão). Já relacionado à hospedagem, a primeira preocupação é saber onde e como será o café da manhã, seguido da solicitação da senha de Wi-Fi.



Siga as redes sociais e visite o site da sua empresa de ônibus preferida. Lá você encontra promoções, facilidades e dicas de destinos e que podem inspirar sua próxima viagem.



# Registrando sua viagem com estilo

É, parece que postar fotos nas redes sociais tornou-se uma parte fundamental da viagem. Mas não precisa ser a única. Há muitas maneiras divertidas e criativas de registrar sua viagem e torná-la inesquecível:

- Faça um diário de viagem: esse é o jeito clássico de fazer sua viagem perdurar na memória. Além de escrever sobre suas experiências, você pode colar lembranças (ingressos, programas de museus, etc.) e fazer desenhos.



- Faça vídeos: uma foto é um momento congelado do tempo, já o vídeo é aquele tempo de novo em movimento. Registrando em vídeo suas impressões e filmando momentos importantes, ao final da viagem você pode montar seu próprio filme de férias.

- Crie listas de músicas: a música persiste na memória. Relacionar uma música a um passeio, outra a um jantar... e ir montando uma lista - como um fundo musical para a viagem - pode ser surpreendente. Você pode fazer isso facilmente em plataformas como o Youtube ou o Spotify.

- Crie uma redoma de lembranças: conchas, souvenirs, flores desidratadas, rolhas, enfim, junte pequenos "pedaços" de sua viagem e depois faça uma composição em um pote de vidro ou em um quadro próprio. Além de original, vai se tornar um elemento decorativo único de sua casa.



# O mundo que cabe no Brasil

Nosso país é imenso e lindo. Imagine que se dedicar a conhecer o estado de Minas Gerais equivale a percorrer toda a Espanha e que sair desbravando o Ceará é como um tour completo pela Grécia! Veja quantos países espalhados pelo mundo cabem no Brasil.

# #Viajo Sozinha

Foi um movimento natural. Se cada vez mais as mulheres assumem o protagonismo em suas vidas e na sociedade é claro que isso se refletiria no turismo. Em novembro passado, o Ministério do Turismo apontou que, de todas as mulheres que viajariam nos próximos meses, 14% pretendiam embarcar sozinhas, contra 10% dos homens. Se você tem vontade de seguir a onda, mas ainda se sente insegura, anote as dicas que têm funcionado para mulheres do mundo todo:

- Se você tem medo de estar longe de casa e sozinha, comece viajando para estados vizinhos ou cidades próximas.
- Para hospedagem, dê uma chance aos hostels, que além de mais econômicos têm opção de quartos individuais ou coletivos apenas para mulheres.



- Não chame muita atenção, seja com a bagagem, com câmeras grandes ou joias. Pareça uma local.
- Para os momentos em que bate a vontade de encontrar gente, existem os tours guiados.
- Se ficar insegura de sair à noite, programe-se para programas diurnos.

## Assédio

Este é o maior medo das mulheres que viajam sozinhas, mas hoje, tanto o apoio da sociedade como o amparo legal estão do lado delas. Caso seja assediada, aja com firmeza na negativa. Não tenha vergonha, procure ajuda e denuncie.



## Automassagem: mãos

A reflexologia é uma técnica milenar, baseada na crença de que cada parte do corpo está representada sobre as mãos e os pés e que a pressão sobre áreas específicas pode ter efeitos terapêuticos. A vantagem da reflexologia nas mãos é que pode ser praticada em qualquer hora e lugar – até durante sua viagem. Com a técnica, é possível relaxar e diminuir tensões e dores, estimular o sistema imunológico, melhorar a circulação, as funções mentais e muito mais.

Ao lado, um diagrama de correspondência dos pontos em nossas mãos. Mas, antes de começar a praticar, siga essas dicas:

- Sente confortavelmente e, se possível, passe um pouco de creme nas mãos.
- Trabalhe sempre os pontos reflexos em ambas as mãos para que haja equilíbrio.
- Pressione com firmeza por 30 segundos o ponto que quiser trabalhar e depois faça movimentos circulares na região.

Assista matéria completa sobre o assunto no JuntoTV nº 32 ([youtube.com/tvdebordo](https://youtube.com/tvdebordo)). Esperamos que você tenha uma boa viagem e até o próximo Almanaque!



## EXPEDIENTE



COM A GENTE,  
O BRASIL CHEGA LÁ!

Publicação da Associação Brasileira das Empresas de Transporte Terrestre de Passageiros - ABRATI | SAUS - Quadra 01 - Bloco J Edifício CNT - 8º andar - CEP: 70.070-944 - 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! Mandê sugestões, críticas e dúvidas para [juntos@abrati.org.br](mailto: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](https://www.facebook.com/JuntosABordo)

[www.juntosabordo.com.br](https://www.juntosabordo.com.br)

# PASSATEMPO

## HORA DO QUIZ

1) Qual nome de cidade mais se repete no Brasil?  
 a. São Francisco  
 b. Bom Jesus  
 c. Várzea

2) Qual o limite de peso gratuito para bagagens despachadas nos ônibus rodoviários?  
 a. 20 kg b. 30 kg c. 25 kg

3) O teatro mais antigo do Brasil está em qual cidade?  
 a. Olinda  
 b. Salvador  
 c. Ouro Preto

Respostas: 1) B. Há cinco cidades com o nome "Bom Jesus" no Brasil (no Piauí, Rio Grande do Sul, Rio Grande do Norte, Paraíba e Santa Catarina). 2) B. São 30 kg no bagageiro, mas você ainda pode levar 5 kg com você dentro do ônibus. 3) C. O Teatro Municipal de Ouro Preto, inaugurado em 1770, não só é o mais antigo do Brasil, como é o mais antigo em funcionamento na América.



### Ponto a Ponto

Ligue os pontos turísticos à esquerda às suas respectivas cidades brasileiras:

Pelourinho

Rio de Janeiro

Vista Chinesa

Belém

Praia do Futuro

Belo Horizonte

Mercado Ver-o-Peso

Natal

Praia de Ponta Negra

Curitiba

Lago Guaíba

Fortaleza

Parque do Ibirapuera

Salvador

Ópera de Arame

Recife

Praça do Marco Zero

São Paulo

Lagoa da Pampulha

Porto Alegre

### Palavras Cruzadas



### Respostas

#### Ponto a Ponto

Pampulha - Lagoa da Pampulha / Belo Horizonte  
 Zero - Praça do Marco Zero / Lagoa da Pampulha / Belo Horizonte  
 Curitiba / Praça do Marco Zero - Ópera de Arame  
 Ópera de Arame - São Paulo  
 Porto Alegre / Parque do Ibirapuera - São Paulo  
 Natal / Lago Guaíba - Praia de Ponta Negra  
 Praia de Ponta Negra - Ver-o-Peso - Belém / Fortaleza / Mercado de São Paulo  
 Ver-o-Peso - Belém / Fortaleza / Mercado de São Paulo  
 Vista Chinesa - Rio de Janeiro / Praia do Futuro

#### Palavras Cruzadas

1. LISBOA / 3. FLOR  
 6. ALLEN / 7. ANHEMBI  
 10. GIBSON / 13. TERRA  
 14. PAULO / 17. ELEFANTE  
 18. FOCA / 21. JACARÉ  
 22. NEGRO / 23. UP  
 24. BERLIM | Horizontal  
 4. RAIO / 5. SET / 8. ESTUA  
 9. BERRY / 10. GATO  
 11. BELEZA / 12. SALTOS  
 15. VERÃO / 16. VALENTE  
 18. FEET / 20. TUIPI

VERTICAL - 1. Capital portuguesa / 3. Beija-(?): agremiação vencedora do Carnaval carioca em 2007, 2008 e 2011 / 6. Woody (?): Oscar de melhor diretor em 1978 / 7. Sambódromo do (?): endereço da passarela do samba do Carnaval paulistano. / 10. Mel (?): Oscar de melhor diretor em 1996. / 13. O maior espetáculo da (?): Oscar de melhor filme em 1953. / 14. São (?): província onde se atribui a proclamação da Independência do Brasil. / 17. Possui tromba. / 18. Mamífero adaptado à vida marinha. / 21. Réptil que habita pântanos e rios no Brasil. / 22. Buraco (?): surge quando uma estrela morre. / 23. (?) - Altas aventuras: Oscar de melhor filme de animação em 2010. / 24. Capital alemã. | HORIZONTAL - 2. Captal chilena. / 3. Monte (?): mais alta montanha japonesa. / 4. Descarga elétrica através do ar produzida por uma trovoadas. / 5. Local onde se constrói o cenário de filmes. / 8. Efeito (?): um dos responsáveis pelo aquecimento global. / 9. Halle (?): Oscar de melhor atriz em 2002. / 10. Felino doméstico. / 11 (?) americana: Oscar de melhor filme no ano 2000. / 12. (?) ornamentais: esporte olímpico. / 15. Estação do ano posterior à primavera. / 16. Coração (?): Oscar de melhor filme em 1996. / 18. Happy (?): Oscar de melhor filme de animação em 2007. / 20. Primeira emissora de TV do Brasil, fundada em 1950.