

Edição
via
ISSN 2317-2052
9772317-505200

Ano IX - 2021. Edição 42

Melhor **viagem**

Turismo na maturidade

DESCUBRA O RIO GRANDE DO NORTE

PRAIA, CULTURA, GASTRONOMIA
E MUITA DIVERSÃO EM UM SÓ ESTADO

MARAGOGI

PÉ NA AREIA NO BEACH
CLUB "MÃO DIVINA"

HOTELARIA

OPÇÕES PRÓXIMAS
DA CAPITAL PAULISTA
PARA CURTIR O INVERNO

COMPORTAMENTO

PESQUISA REVELA
DESTINOS PREFERIDOS NO
PERÍODO PÓS-PANDEMIA

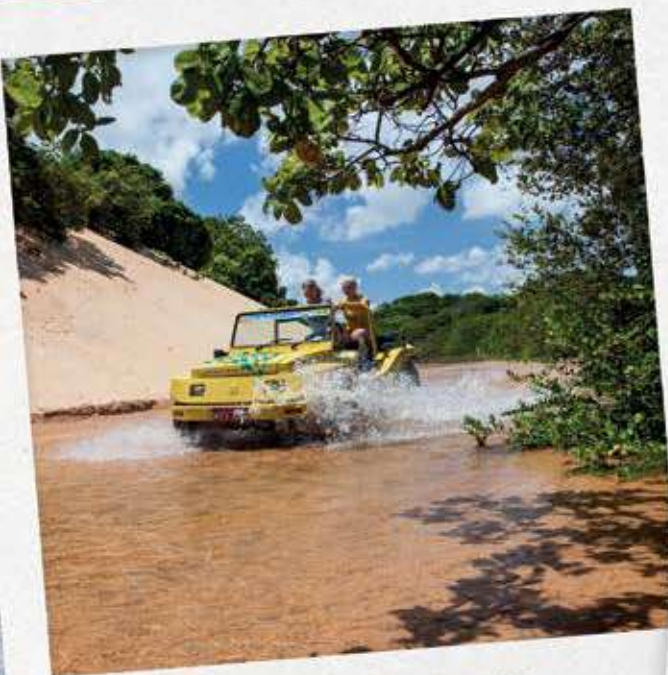
A única revista brasileira de turismo e entretenimento para leitores 60+. Assine já!

— visite —
RIO GRANDE DO NORTE

Praia da Pipa / RN



Um mundo de possibilidades



**PASSEIO DE BUGGY PELAS
DUNAS DE GENIPABU**



**EXPERIMENTE O CAMARÃO FEITO NA
MORANGA, TUDO DE MELHOR DAQUI**

 **visiteriograndedonorte**





ANA CAROLINA MELO
PUBLISHER

VAMOS SER FELIZES VIAJANDO

Com a melhor idade vacinada, os burburinhos de retomada das nossas amadas viagens estão ficando cada vez mais fortes. Chegou finalmente a hora de começarmos a nos planejar novamente para tirar o pé de casa nos próximos meses.

Resiliência e paciência! Fomos testados ao máximo, mas estamos aí, cheios de energia para ver o mar, o campo e as cidades dos nossos sonhos. E a Melhor Viagem está ao seu lado, com muitas novidades e pronta para trazer várias dicas e sugestões. O foco é no Brasil, uma grande oportunidade de conhecermos mais do nosso País incrível. Tão lindo e diverso, com incontáveis opções que vale um mergulho profundo nos roteiros para dar conta de tanta coisa.

Uma dessas belezas, o Rio Grande do Norte, trouxemos nesta edição. Preparamos um especial bem completo sobre esse destino que é um dos que mais estão em alta no momento. O Estado é um dos menores do Brasil em território, mas grandioso em sua oferta turística. Praias paradisíacas, sol o ano todo e uma gastronomia dos deuses. A cultura potiguar é outra atração. Seu povo acolhedor sabe receber e vai surpreender. É um daqueles lugares bem dignos para reestrear nas viagens. E com grande estilo. Coloque já no seu planejamento.

Trouxemos também dicas de hospedagem próximas à cidade de São Paulo para quem vive no Sudeste e ainda não quer encarar longas distâncias, ou para os turistas de outras regiões que querem descobrir lugares aconchegantes, como o hotel Cabeça de Boi, em Monte Verde (MG), e o Hot Beach, em Olímpia (SP). Com propostas diferentes, essas opções agradam aos amantes do frio ou das águas termais.

E por falar em águas termais, lá no Sul tem novidade chegando: é o Acquamation, um novo parque em Gramado que conta com sete piscinas aquecidas e uma temática toda lúdica que promete encantar aos visitantes.

Muitas outras novidades estão nesta edição que preparamos para você. E que seja o início da retomada para as próximas que virão, afinal dias melhores estão por vir e estaremos aqui para mostrar o quanto temos que aproveitar estes dias.

Tenham todos uma boa leitura.

A PRIMEIRA E ÚNICA
REVISTA BRASILEIRA DE TURISMO 60+
ESTÁ RENOVADA, MAIS MODERNA
COM CONTEÚDOS EXCLUSIVOS
PARA VOCÊ.

Notícias . Direito . Agenda . Passeios
Destinos no Brasil e no mundo . Cruzeiros . Hotelaria
Gastronomia . Saúde e Bem-estar . Moda
Pet e muito mais



ASSINE E RECEBA EM CASA

R\$ **169,90**

No boleto bancário ou depósito

ENVIE SOLICITAÇÃO DE ASSINATURA:

info@editoravia.com ✉

(11) 3255 4956 📞

www.turismonamelhoridade.com.br 🌐



FÉRIAS DE JULHO NO Malai

All Inclusive Resort

Chapada dos Guimarães/MT

3 noites

10%

de desconto

4 noites ou +

15%

de desconto



Diversão garantida, com tudo incluso.*

Programação Especial*****

- Arraiá Malai (aos sábados), música ao vivo, comidas típicas e quadrilha animada;
- Brincadeiras com o tema caipira para todas as idades;
- Grandes jogos e caças;
- Espetáculo "Circo Mágis Show" e Oficina de circo;

- Super Salão de Jogos Eletrônicos;
- Stand Up Comedy e Oficina de Rimas com Eros Prado;
- Show de Palhaços com Eros Prado;
- Tardozinha na Piscina (música ao vivo) com Eros Prado;

ALL INCLUSIVE

INCLUI COM BRANCOLETO 10X

DUAS CRIANÇAS GRÁTIS**

TARIFA TEEN

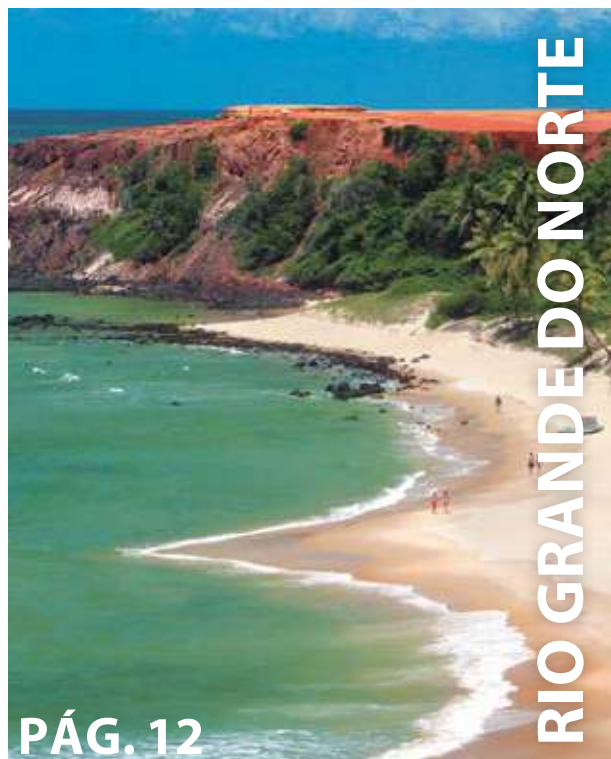
RENOVAÇÃO FLEXÍVEL

SAFE MALAI

Reservas (65) **3028.0404**
malaimansoresort.com.br



*Tudo incluso: alimentação, bebidas, passagens e taxa, entre outras atividades de lazer. **Parcelamento em até 12x no cartão de crédito do titular da reserva. ***Descontos grátis de até 9 anos de idade fruídas em família, sobe dos pais. ****Inclusão máxima 2 adultos pagantes. *****Crianças de 10 a 12 anos têm 10% de desconto e adolescentes de 12 a 17 anos têm 15% de desconto, acima disso a tarifa de um adulto e um comercializável apenas na Central de Reservas. *****) Cotação condições de renovação na site oficial. *****) As atividades não serão dadas. No check in os hóspedes serão informados sobre a programação completa.



- NOTÍCIAS 8
- DICAS DE VIAGEM 10
- COMPORTAMENTO 34
- SAÚDE E BEM-ESTAR 36
- LITERATURA 37
- PET 38



HOTELARIA
Conheça a "Orlandinho caipira"
no interior de São Paulo



GASTRONOMIA
Mão Divina, novo clube de praia que oferece
diversão e relaxamento de frente para o mar

Editora
Via

MELHOR VIAGEM
é uma publicação de
responsabilidade da Editora Via Ltda.

Av. Angélica, 321- Cjs. 92 e 93
Higienópolis CEP: 01227-000
São Paulo - SP
Tel.: (11) 3255 4956
www.turismonamelhoridade.com.br

Periodicidade: Bimestral
Publisher: Ana Carolina Melo
CEO: Amanda Leonel
amanda@editoravia.com

Editora-Chefe:
Camila Lucchesi
camila@editoravia.com

Editora:
Velma Gregório
velma@editoravia.com

Redação:
Felipe Lima
felipe@editoravia.com

Diagramação:
Diego Siliprando
arte@editoravia.com

Gerente Administrativo:
Rita Leonel
info@editoravia.com

Colaboradores:
Karina Cedeño

PUBLICIDADE:
Alex Bernardes: alex@editoravia.com
Amanda Leonel: amanda@editoravia.com
Vanessa Leal: vanessa@editoravia.com

REPRESENTAÇÃO COMERCIAL:
Brasília - IBIS: Ivone Camargo
Tel.: (61) 3349 5061 / 99666 7755 / 98430 7755

SUGESTÕES, CARTAS E ASSINATURAS:
Tel.: (11) 3255 4956
info@editoravia.com

O NOVO E SENSACIONAL RESORT DE LUXO DO CARIBE



Ambiente cativante e sofisticado, e comodidades de última geração.



Culinária vibrante e gastronomia variada, por chefs internacionais.



O que você puder comer, beber, experimentar, e spa completo, incluídos na tarifa.



Varandas privadas com vistas deslumbrantes



Chuveiro-chuva e banheira hidro em todas as suítes



Cama king size ou duas camas queen size luxuosas

Aponte a câmera do celular para um destes Códigos QR:

**SAIBA
MAIS**



Sobre o Resort



Atendimento

EXPERIÊNCIA
INESQUECÍVEL
EM OUTRO NÍVEL

**MAIS ALTO CONCEITO
NO MELHOR CENÁRIO**

O Hyatt Ziva Riviera Cancun leva o conceito All Inclusive a outro nível, na beira-mar turquesa do Caribe. Viva essa experiência.



HYATT ZIVA
Riviera Cancun

Para essa experiência, consulte um agente de viagens parceiro Schultz no QR Code ao lado. 35 anos de confiança, solidez e inovação.

Schultz
A MARCA DO TURISMO
schultz.com.br



Piscina termal com tematização

NOVO PARQUE EM GRAMADO

A Gramado Parks, empresa especializada em hospitalidade e entretenimento, preparou mais um grande lançamento na Serra Gaúcha, o Acquamation, primeiro parque aquático indoor da América do Sul, em Gramado. O parque poderá ser utilizado mesmo durante as baixas temperaturas da região, uma vez que conta com águas termais naturalmente aquecidas e climatização especial.

O empreendimento conta com sete piscinas, incluindo uma de ondas, uma de borda infinita, três ao ar livre e outras com opções de jatos de água massageadores e um bar molhado, além de dois grandes toboáguas e muitas outras atrações para todas as idades.

O Acquamation também tem uma tematização especial inspirada nas belezas e encantos da Serra Gaúcha. Por todos os ambientes do parque os visitantes poderão se divertir e conhecer a história de Ales - o guardião do globo do tempo - e seus irmãos, os guardiões das estações do ano. Os mais de 49 mil metros quadrados de terreno são divididos em quatro áreas - outono, primavera, verão e inverno. A te-

matização e as atrações mudam conforme a estação do ano e cada personagem é representante de uma delas, garantindo ao visitante uma experiência mágica e encantadora.

Principal atração na área do verão, a piscina de ondas oferece seis tipos de ondas e ocupa um espaço de 560 m². O bar molhado, localizado na área referente ao outono traz lindos plátanos - árvores típicas da região da Serra Gaúcha - de diversas cores complementando a decoração. A primavera, no rooftop, fica marcada por uma grande piscina de borda infinita com uma exuberante vista para a vegetação local. Piscinas externas, debruçadas sobre a natureza, representam o inverno em Acquamation e serão uma experiência única quando o clima estiver frio, mas as águas mantidas sempre quentinhas.

Completam as opções de piscinas a área destinada às crianças com dois espaços exclusivos. Ambos terão à disposição equipe de monitoria, além de presença dos guardiões e outros personagens para fotos, autógrafos e show especiais.

O complexo conta com diversas opções de alimentação,

com destaque para comidinhas típicas da Serra Gaúcha. Uma pulseira com tecnologia RFID é utilizada para consumo em geral, dispensando a necessidade de dinheiro ou cartão no momento da compra. O Acquamation também terá mais de 900 lockers (armários) automatizados, com abertura e fechamento utilizando a mesma pulseira, além de dois espaços família, com trocadores, área para amamentação, e micro-ondas. As instalações do Acquamation serão 100% climatizadas, proporcionando conforto térmico.

O novo parque aquático funcionará com sua capacidade reduzida e seguirá as regras Municipais e Estaduais de distanciamento, sanitização e protocolos de segurança.

SERVIÇO:

Funcionamento: 10h às 18h
Estrada Municipal Linha Avila,
R. Linha Carazal - Gramado - RS
Tel.: (54) 3050-1700

www.acquamation.com.br
Crianças até 11 anos e idosos
acima de 60 anos pagam meia
entrada. Grátis até três anos de
idade

COPA AIRLINES RETOMA VOOS PARA AS BAHAMAS

Companhia aérea oferece conexões diretas de São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Brasília e Porto Alegre para Nassau, nas Bahamas

Os viajantes que ficarem 14 dias ou mais nas Bahamas podem retornar pelos Estados Unidos, desde que cumpram todos os protocolos e requisitos de visto do país. Alguns hotéis e resorts nas Bahamas estão oferecendo promoções especiais para aqueles que ficam mais de 14 dias, como o Grand Isle Resort and Residences em Exumas e Margaritaville Resort em Nassau. Oportunidade é ideal para turistas que planejam férias prolongadas nas Bahamas ou desejam seguir viagem para os Estados Unidos.

Os visitantes em posse de um certificado de vacinação indicando a imunização completa (incluindo a segunda dose, se aplicável) para Covid-19, tendo tomado a vacina AstraZeneca (Vaxzevria), Johnson & Johnson, Moderna ou Pfizer-BioNTech, estão isentos da exigência do



Margaritaville resort, em Nassau

teste PCR-RT COVID-19 negativo. Mas, desde que tenham sido vacinados pelo menos 14 dias antes da entrada nas Bahamas. Aqueles que não se enquadram nesse perfil, inclusive pessoas que receberam vacinas diferentes das mencionadas, também serão bem-vindos nas Bahamas com a apresentação

de teste PCR-RT negativo feito até 5 dias antes da viagem. Vale ressaltar que, o Bahamas Travel Health Visa obtido online é obrigatório para todos os visitantes, vacinados ou não. Mais informações sobre os requisitos de entrada para as Bahamas: www.bahamas.com/pt/travelupdatesinformation.

CRUZEIRO A VISTA

Costa Cruzeiros aumentou a oferta na temporada brasileira 2021/2022 e anunciou que a embarcação Smeralda assumirá os roteiros do Costa Toscana para a temporada da América do Sul 2021/2022. O navio iniciará as operações 20 de dezembro, com o roteiro de Natal de sete noites e em 18 de abril fará a travessia Brasil-Itália.

Os passageiros poderão viajar num navio da categoria XL, a mais nova e moderna da companhia, idêntico ao Costa Toscana.

Com o foco no viajante, a companhia também alterou



Costa Toscana

a data de embarque em Santos para as segundas-feiras, proporcionando embarques e visitas aos destinos com mais tranquilidade, já que será o único navio

nos portos. Já o Costa Fascinosa volta ao País, no lugar do Costa Favolosa em 20 de novembro de 2021, mantendo os mesmos roteiros e datas de embarque.

COMO MONTAR UMA MALA DE VIAGEM PRÁTICA

A modelo brasileira Danielle Marion tem carreira internacional e já visitou diversos países a lazer e a trabalho. Atualmente, ela mora no México e tem muita experiência no quesito arrumação de malas. Ela separou algumas dicas super úteis para você que não sabe por onde começar a montar a sua.



ESTUDE O DESTINO

Além de ser essencial saber quais são os melhores locais do destino antes de planejar um itinerário, essa etapa de pesquisa é super útil para escolher as peças de roupas que você vai levar. “Gosto de planejar os looks de acordo com cada ocasião para não acabar levando roupa em excesso. Assim, sempre sobra espaço na mala, caso eu queira comprar algo”, indica Danielle.

Também é válido pesquisar a previsão do tempo nos dias em que o viajante estará no local, assim como levar em consideração a estação do ano. Se for para um destino ensolarado, não há motivo para incluir muitos casacos quentes e pesados na mala. “Por via das dúvidas, leve sempre uma opção, caso o clima mude”, recomenda.

LEVE O MÍNIMO DE SAPATOS

Quem já arrumou uma mala, em algum momento da vida, sabe como os sapatos são espaçosos. Portanto, tente levar o mínimo possível de pares. “Prefira modelos curinga, que podem ser usados em diferentes ocasiões e com

diversos estilos de roupa. Também dê preferência a cores neutras, para possibilitar ainda mais combinações”, afirma a modelo. A preocupação também tem a ver com o peso da mala. “Cada linha aérea delimita um peso máximo de bagagem para os passageiros. Se esse limite for ultrapassado, a pessoa precisa pagar uma taxa”, explica a modelo.

MONTE UM MINI KIT PESSOAL

O segredo é incluir somente o essencial no nécessaire de amenidades pessoais. Afinal, não adianta levar mil cremes corporais, se durante a viagem você mal irá ter tempo de descansar entre as atividades. “Quando a viagem é curta, eu tenho sempre um kit pequeno para colocar os líquidos e levar tudo na mala de mão. Atualmente, muitas marcas de cosméticos e beleza produzem versões de seus produtos para viagem, com embalagens menores”, destaca.

INFORME-SE SOBRE O HOTEL

Uma boa dica é perguntar quais são os serviços de hospedagem que eles oferecem. “Se os quartos possuem secador, chapinha ou

toalhas de banho, por exemplo, você não precisa levar nada disso na mala.”

ADAPTADOR DE TOMADAS

Algo tão simples, mas ao mesmo tempo tão valioso. Não nos damos conta da importância desses adaptadores até precisarmos deles em qualquer viagem internacional. “Sem a tomada adequada, você não consegue carregar o celular e corre o risco de ficar incomunicável com seus parentes e amigos”, reforça Danielle.

DEIXE UM ESPAÇO LIVRE

É comum fazermos algumas comprinhas durante a viagem, além de trazermos para casa lembranças e souvenirs para amigos e parentes. Para tudo isso caber na mala, é necessário jogo de cintura. “Dá para reservar esse espaço tanto na bagagem maior quanto na mala de mão. No fim das contas, tudo se resume a organização. É preciso entender que você não vai poder colocar todo o seu guarda-roupa na mala, assim como não poderá comprar presente para todo mundo”, acrescenta.

Você vai querer viver tudo novamente...



Venha mergulhar em águas calmas e se encantar com nossas belezas. A Potiguar te leva, com segurança e conforto, aos lugares mais lindos do RN.



POTIGUAR
TURISMO
Receptivo / RN

A SERVIÇO:





 /potiguar turismo
 @potiguarturismo

Foto: Fernando Chiriboga - Ponta Negra/RN.



RIO GRANDE DO NORTE: UM MAR DE BELEZAS NO BRASIL





Praia de Tourinhos, em São Miguel do Gostoso

Foto Divulgação: Governo do Rio Grande do Norte

Pequeno em dimensão territorial, mas enorme na quantidade de experiências que tem a oferecer. Estamos falando do Rio Grande do Norte, estado conhecido por suas praias paradisíacas e dunas de areia branca. Potiguares e turistas costumam dizer que o pôr do sol mais bonito do Brasil está lá. O jeito é ir conferir pessoalmente

POR KARINA CEDEÑO

Natal foi o destino mais procurado do Brasil para viagens na temporada de verão 2020/2021, de acordo com a Pesquisa de Sondagem Empresarial do Ministério do Turismo, realizada junto a agências e organizações de viagens.

E é fácil entender o porquê. A capital do Rio Grande do Norte esbanja beleza em suas dunas e praias com mar de Caribe, sem contar a gastronomia potiguar, que faz o turista repetir o prato.

Mas não é só Natal que tem ganhado o coração dos viajantes. Pipa, a queridinha de Tibau do Sul, e São Miguel do Gostoso, com suas praias tranquilíssimas, também estão entre os destinos que atraem milhares de visitantes anualmente ao Rio Grande do Norte.

Quem já conhece o estado sabe que em cada visita é possível ter uma experiência diferente e que a receptividade do povo potiguar é um dos fatores que contribuem para os turistas quererem voltar. Para quem está indo ao Rio Grande do Norte pela primeira vez, o conselho é começar a visita pelos pontos turísticos clássicos e, depois, estender o passeio a outras regiões.



Foto Divulgação: Governo do Rio Grande do Norte

Ponte Newton Navarro, em Natal

Vale a pena ficar pelo menos uma semana por lá – considerando três dias na capital - para poder conhecer seus principais atrativos. Aqui, nosso roteiro começa por Natal, que abriu este texto e que também serve de porta de entrada para as belezas potiguares.

NATAL: 300 DIAS DE SOL

Sabe qual é a melhor época para visitar Natal? O ano inteiro!

Conhecida como Cidade do Sol, a capital do Rio Grande do Norte oferece 300 dias ensolarados ao ano (exceto de março a julho, que é a época de chuvas). Mesmo no inverno as temperaturas não costumam ficar abaixo dos 25 ° C, então coloque muitas roupas leves na mala e não esqueça o protetor solar!

É bom lembrar que, no Nordeste, o sol nasce e se põe mais cedo do que em outras regiões do Brasil. Embora isso signifique que a noite chegará logo, também significa

que o dia começará mais cedo. Acorde com os galos para aproveitar bem. E, já que Natal tem tanto sol a oferecer, nada mais justo do que aproveitá-lo em belas praias. São tantas opções pela capital potiguar que vai ser difícil escolher apenas um lugar na areia para chamar de seu.

A praia mais conhecida e movimentada é a de Ponta Negra, localizada no bairro de mesmo nome, na zona sul de Natal. Muitos turistas acabam se hospedando por lá,



Foto Divulgação: Governo do Rio Grande do Norte

Via Costeira

TÁBUA DAS MARÉS

Algumas praias do Rio Grande do Norte ficam muito melhores com a maré baixa, como é o caso da praia de Ponta Negra, Camurupim e Tabatinga que, na maré baixa, têm piscinas naturais.

Outro exemplo é a Baía dos Golfinhos, em Pipa, que só dá para visitar na maré seca. Com a maré alta, ela fica isolada e você ilhado, se não sair de lá rápido.

Você pode consultar a tábua das marés no site da Marinha (www.marinha.mil.br/chm/tabuas-de-mare), mas os hotéis costumam oferecer essas informações na recepção.

A dica é marcar sua viagem e os passeios quando a maré estiver próxima de 0.0. Marés de nível 0.1, 0.2 e 0.3 também são baixas e boas para passeios, enquanto marés a partir de 0.6 não são boas para conhecer piscinas naturais.



Morro do Careca na praia de Ponta Negra, em Natal

pois é onde estão localizados os melhores hotéis e resorts da cidade, além de ótimas opções de restaurantes.

Se for aproveitar o banho de mar, consulte antes a tábua das marés para não ser pego de surpresa. Todos os dias as marés sobem e descem em horários diferentes e é muito importante estar informado. As agências de turismo acompanham a tábua das marés para marcar os passeios nos horários mais propícios, mas fique atento quando for visitar alguma praia por conta própria.

MORRO DO CARECA E PRAIA DAS TARTARUGAS

É na praia de Ponta Negra que está localizado o Morro do Careca, um dos principais cartões-postais de Natal. Trata-se de uma duna com mais de 100 metros de altura que é rodeada pela vegetação e, segundo os moradores, lembra a figura de um homem careca quando vista de longe.

Não é permitido circular no morro, já que é uma área natural preservada. Mesmo assim, não deixe de fazer uma foto perto do ponto turístico e, caso queira observá-lo de outros ângulos, aposte em um passeio de jangalancha, que dura em torno de uma hora e contorna o Morro, levando os turistas para conhecer a Praia das Tartarugas, onde ninhos de tartarugas marinhas são preservados pelo projeto Tamar. Além das tartarugas, dá para ver golfinhos e sentir a energia da natureza exuberante ao redor.

GASTRONOMIA E COMPRAS EM PONTA NEGRA

Depois de retornar do passeio, aproveite a badalada região de Ponta Negra. A variedade de restaurantes, bares e quiosques por lá é tão grande que em um mesmo dia dá para provar diversos tipos de comida, incluindo os pratos típicos do Rio Grande do Norte, como a gíngua com tapioca, considerada Patrimônio Imaterial do estado.



Renda de Bilro feita à mão



Artesanato com areias coloridas

Se a ideia é fazer compras, o Shopping do Artesanato Potiguar (que fica ao lado do Praia Shopping) é uma ótima pedida para levar aquele souvenir para os parentes. Lá você encontra de tudo: bordados, redes, brinquedos, doces artesanais, temperos, licores... Reserve ao menos uma hora para bater perna por ali.

CONHECENDO OUTRAS PRAIAS EM NATAL

Caso esteja com mais tempo para curtir a capital do Rio Grande do Norte, a dica é explorar o litoral. A praia dos Artistas, por exemplo, fica a apenas cinco minutos do centro de Natal e conta com uma grande feira de artesanato. Assim como a Praia de Ponta Negra, é bastante movimentada.

Se a ideia é desfrutar de piscinas naturais na maré baixa, a praia do Forte oferece essa experiência em águas cristalinas, com muitos peixes coloridos. Tem também as águas tranquilas da praia de Areia Preta. Quando estiver lá, dê uma espiada no grande relógio de sol, um ponto turístico imperdível.

Já a praia do Meio tem esse nome por estar localizada entre a praia do Forte e a praia de Areia Preta, no centro de Natal. Ela já foi mais famosa entre os turistas, mas após a construção da Via Costeira e a popularização de Ponta Negra, passou a ser mais frequentada por moradores.

PASSEIO PELAS DUNAS E LAGOAS

Não podemos falar Natal sem mencionar sua principal atração turística: as Dunas de Genipabu, que ficam a 40 minutos de carro da praia de Ponta Negra. Localizado no município de Extremoz, região metropolitana de Natal, o Parque Turístico Ecológico Dunas de Genipabu oferece os famosos passeios



Dunas de Genipabu



Passeios de buggy e dromedários nas areias de Genipabu

de buggy (com ou sem emoção?), que você pode contratar de forma privativa ou dividir com até quatro pessoas.

Antes do passeio não se esqueça de checar se o veículo e o motorista são credenciados (com placa específica e número de registro), pois andar nas dunas requer habilidade e um condutor certificado fará toda a diferença para garantir sua segurança.

Aproveite o trajeto para se informar sobre as histórias e curiosidades locais e, claro, admirar as belíssimas paisagens em meio à imensidão branca das dunas. Elas mudam de formato o tempo todo

por causa da ação dos ventos, formando novas paisagens todos os dias. Um dos cenários mais bonitos da viagem renderá fotos incríveis!

Depois de conhecer as dunas, aproveite para visitar a lagoa, banhar-se nas águas mornas e calmas da praia de Genipabu e passear de jangada, caiaque ou pedalinho. Estique o passeio até as lagoas de Jacumã e Pitanguí com a travessia do rio Ceará-Mirim (o valor já está incluso no passeio). Não se esqueça de levar dinheiro para comer algo por lá. Há barracas e quiosques que oferecem petiscos, além de alguns restaurantes.



Forte dos Reis Magos

Foto Divulgação: Governo do Rio Grande do Norte

Ao atravessar a ponte no sentido norte, antes de chegar a Genipabu, faça uma parada na praia da Redinha e depois no Aquário de Natal, que pode ser considerado um minizoológico, já que abriga mais de 100 espécies de animais. É um ótimo lugar para ir com a família e a visita é guiada, repleta de informações e curiosidades sobre os animais e a vida marinha. Idosos com mais de 60 anos pagam meia entrada.

HERANÇA PORTUGUESA

Mas nem só de praia e dunas vive Natal. Seu território também guarda pontos turísticos repletos de história e cultura. Um, em especial, chama a atenção por ter o formato de uma estrela. É o Forte dos Reis Magos, construído pelos colonizadores portugueses, na foz do rio Potengi, em 6 de janeiro de 1598 - dia de Reis no calendário católico.

Quando for visitá-lo, repare bem no piso: é o mesmo desde que o local foi fundado, no século XVI. Um fato curioso é que o Forte dos Reis Magos abriga o Marco de

Touros, primeiro marco de posse da coroa portuguesa no Brasil. É uma peça de 1501, feita em mármore e com a cruz-de-malta esculpida.

A existência desse marco faz com que muitos historiadores defendam a tese de que o Brasil foi descoberto no Rio Grande do Norte e não na Bahia. Polêmicas à parte, é fato que toda essa herança histórica e cultural tornará sua visita à capital do Rio Grande do Norte muito mais interessante.

QUANDO IR?

Devido ao clima estável, Natal é um destino que pode ser visitado o ano inteiro. A alta temporada vai de dezembro até o final do carnaval e é nesse período que os preços de hospedagem estão nas alturas. Em feriados, épocas de férias escolares e grandes eventos, a cidade também costuma ficar cheia.

Um dos pontos fortes da capital potiguar é a sua estrutura hoteleira: dos 52 mil leitos disponíveis no Rio Grande do Norte, 30 mil estão em Natal. A maior parte



São João

Foto Divulgação: Governo do Rio Grande do Norte

dos hotéis fica em Ponta Negra e na Via Costeira. E a cidade já se prepara para receber uma unidade do Hard Rock Hotel, que ficará na Praia de Muriú e deve ser inaugurada até 2024.

A melhor forma de circular é alugando um carro, pois isso permite conhecer as belas dunas, falésias e piscinas naturais e explorar outras regiões do Rio Grande do Norte! Seguiremos direto para o município de Tibau do Sul, onde fica uma das grandes estrelas do nosso roteiro: Pipa.



Praia do Amor, em Tibau do Sul

Foto Divulgação: Governo do Rio Grande do Norte

DE NATAL A TIBAU DO SUL:

O QUE FAZER EM PIPA E ARREDORES

Pipa fica a 85 quilômetros de Natal pela BR-101, sentido sul. Ao chegar à cidade de Goianinha, basta seguir as placas que sinalizam a praia. A viagem dura em torno de uma hora a uma hora e meia.

Ao contrário do que muitos pensam, Pipa não é apenas uma praia, mas o nome dado ao balneário do qual fazem parte outras enseadas - como as praias da Ponta do Madeiro, do Amor e a Baía dos Golfinhos. Então, para conhecer bem a região, é preciso ficar pelo menos dois dias no destino.

O nome vem da época do descobrimento do Brasil, quando os portugueses paravam seus navios na praia. Para se situar, eles tinham como referência uma grande pedra que lembrava o formato de um barril de vinho, chamado de pipa pelos portugueses.

O destino é um dos mais procurados no Brasil e isso não ocorre à toa: as paisagens de areia branca em contraste com o mar esverdeado e as falésias vermelhas formam um cenário de sonhos, quase hipnotizante. Nos anos 1970, a praia da Pipa era muito famosa entre os surfistas, mas essa popularidade logo se espalhou e, hoje, ela recebe visitantes de todos os cantos do mundo.

CONHECENDO AS PRAIAS

Quem vai a Pipa logo descobre que dá para ir caminhando de uma praia à outra, nos horários em que a maré está baixa. Mas há passeios de buggy e 4x4 que fazem um tour completo e essa pode ser uma boa opção se você não estiver com muito tempo. Roteiros de barco e catamarã também são uma boa pedida e muitos deles incluem refeições a bordo.

Em Pipa, aconselhamos trocar o carro alugado pelo táxi, já que estacionar por lá é difícil e, durante a alta temporada, é quase im-

possível conseguir se locomover. A dica é se hospedar pelo centro, já que de lá é fácil se deslocar para as praias e pontos turísticos.

CHAPADÃO

Este é o lugar preferido por turistas e nativos para observar o nascer e o pôr do sol em Pipa. Trata-se de uma falésia que chega a 40 metros de altura e oferece vistas deslumbrantes das praias ao redor.

O Chapadão fica entre a praia das Minas e a praia do Amor e é ponto de parada dos passeios de buggy e 4x4. O acesso fica no final da avenida Baía dos Golfinhos, a cerca de 20 minutos a pé do centro. Para chegar até ele você pode caminhar até o final da praia do Amor em maré baixa e seguir um pequeno caminho localizado no final da faixa de areia.

PRAIA DAS MINAS

É a praia mais deserta de Pipa e fica logo abaixo do Chapadão.



Praia do Amor



Baía dos golfinhos



Em Maxaranguape, litoral Norte, fica a Árvore do Amor. São duas gameleiras com raízes que se conectam e a sombra forma um coração



Lugar ideal para quem quer fazer caminhada, pegar conchinhas na areia e relaxar.

O mar ali é agitado (não sendo indicado para banho) e não há barracas ou comércio. Local de desova de tartarugas marinhas, a Praia das Minas é o lugar ideal para quem quer fugir do burburinho do centro e ter mais privacidade.

PRAIA DO AMOR

Quem vê essa praia de cima logo entende o porquê do nome: ela tem formato de coração. Considerada uma das mais bonitas de Pipa, fica pertinho do centro e oferece estrutura para alimenta-

ção e cadeiras de praia.

Assim como a praia das Minas, tem mar bravo que atrai muitos surfistas. Bem próxima a ela fica a praia dos Afogados - muitas vezes confundida com a Praia do Amor - e, no extremo direito, está a Pedra do Moleque. Em forma de barril - ou 'pipa', em português lusitano - ela deu nome à região.

PRAIA DA PIPA

Também conhecida como praia do Centro, a praia da Pipa é a mais movimentada e extensa de Tibau do Sul. É de lá que saem os passeios de barco e, na maré baixa, a água do mar forma lindas piscinas naturais. Quando estiver

nesta praia, aproveite para dar um pulo no centrinho de Pipa, que é super charmoso e cheio de lojinhas de artesanato, sorveterias, bares e restaurantes. Passeie sem pressa.

A 15 minutos de lá está a Baía dos Golfinhos. Dá para caminhar tranquilamente até lá na maré baixa, em um trajeto que pode ser feito por idosos em boas condições de saúde e por crianças pequenas.

BAÍA DOS GOLFINHOS

Um dos trechos mais bonitos de Pipa, a baía dos Golfinhos - conhecida também como praia do Curral - tem o formato de meia-lua e é circundada por falésias. Assim como na praia do Centro, o mar é tranquilo e é nele que os golfinhos fazem a festa, nadando junto aos banhistas.



Santuário Ecológico

Os animais são inofensivos e já estão acostumados com a aproximação das pessoas, aparecendo com maior frequência entre outubro e janeiro. Não há quiosques, porém é possível alugar cadeiras e guarda-sóis para curtir a vista.

SANTUÁRIO ECOLÓGICO

Em meio à Mata Atlântica e sobre as falésias no entorno da baía dos Golfinhos, esta área protegida oferece mais de 10 tipos de trilhas, em diferentes níveis de dificuldade. Se você não está em boas condições físicas, faça apenas as caminhadas mais leves.

As trilhas são sinalizadas e levam a mirantes, de onde é possível ver as praias ao redor e até

os golfinhos nadando lá embaixo. De janeiro a junho, você pode acompanhar a abertura dos ninhos de tartarugas marinhas, realizada pelo Projeto Tamar em datas selecionadas e mediante agendamento.

O Santuário Ecológico dá acesso à praia do Madeiro, mas a escada de 150 degraus no caminho faz dele um trajeto não indicado para idosos. O ideal é chegar caminhando - pela baía dos Golfinhos ou pela praia de Cacimbinhas, o que só é possível com a maré baixa - e nos passeios de lancha.

PRAIA DO MADEIRO

Presente com frequência na lista de praias mais bonitas do

mundo nos rankings do Tripadvisor, a praia do Madeiro é frequentada por muitos estrangeiros e seu mar verde-esmeralda tem águas quentes e calmas, ideais para banho.

Lá dá para ver golfinhos, principalmente no início da manhã, e há boa infraestrutura com restaurantes e quiosques, que oferecem cardápios com várias opções de comidas. Alguns espaços também disponibilizam cadeiras, guarda-sóis e espreguiçadeiras.

PRAIA DAS CACIMBINHAS

Somente nadadores experientes devem se aventurar a um mergulho nesta praia, já que o mar é agitado e as águas profundas. Por outro lado, ela oferece mais sossego e sua ampla faixa de areia compõe cenários paradisíacos que ficarão registrados na memória.

Pela praia é possível acessar o topo das falésias, que oferecem vistas de tirar o fôlego da paisagem natural ao redor. Também dá para chegar à rodovia RN-003, que margeia as dunas de Cacimbinhas, de onde é possível avistar toda a orla. Outra opção é fazer um passeio a cavalo durante o pôr do sol e admirar com calma as belas paisagens.

PRAIA DO GIZ

Quem busca tranquilidade encontra nesta praia o destino ideal. Pouco conhecida pelos turistas, a praia do Giz revela paisagens belíssimas circundadas por falésias brancas. Por ser praticamente deserta, não oferece estrutura de alimentação.

A Praia do Giz também é conhecida por ser o local onde os pescadores se reúnem, em noite de lua minguante ou crescente, para preparar o aratu no facho, iguaria feita à base de aratu-de-

Praia do Madeiro



Lagoa das Guaraíras



-pedra, um caranguejo encontrado na região.

PRAIA DE TIBAU DO SUL + LAGOA DAS GUARAÍRAS

A oito quilômetros de Pipa, fica a praia de Tibau do Sul, que é tranquila e bastante frequentada por surfistas. Na maré baixa, ela revela aos visitantes um banco de areia no qual dá para fazer uma pausa para se banhar na lagoa das Guaraíras.

Suas águas são mansas e salobras, já que há um ponto em que ela se encontra com o mar. Para aproveitar melhor a lagoa, faça

um passeio de barco com direito a parada no manguezal, onde é possível tomar um banho de lama e saber sobre seus benefícios. Se der sorte, você pode até ver golfinhos.

Além de servir de rota para a praia de Malembá, a lagoa das Guaraíras contribui para uma das mais importantes atividades econômicas do município, a carcinicultura (criação de camarões). A pesca esportiva é bastante praticada por lá e há passeios de lancha que oferecem a possibilidade de pescar na lagoa e no mar junto a um local, que conhece os melhores pontos.

Aproveite para ver o pôr do sol e estenda o passeio para as barrquinhas, bares e restaurantes da região, que são ponto de encontro no final do dia.

A FORÇA DAS ÁGUAS E DO POVO

A lagoa das Guaraíras tem uma interessante história. Antigamente, era uma lagoa comum, isolada do mar e rodeada por vilarejos indígenas. Até que os holandeses que viviam por lá e conviviam pacificamente com os nativos, resolveram, juntamente com eles, construir um canal ligando a lagoa ao mar.

Holandeses e índios foram mortos pelos colonizadores portugueses e o canal acabou sendo esquecido. Permaneceu três séculos soterrado por uma duna de areia até que, em 1923, um novo canal foi construído, sob a responsabilidade do engenheiro Júlio de Melo Rezende. Mas a estrutura foi muito fraca para suportar a força das águas e o rompimento destruiu todo o povoado ao redor.

Foi assim que a lagoa acabou se misturando ao mar. Até hoje, ao caminhar pela praia de Tibau do Sul, é possível ver pedaços de azulejos e telhas das construções da antiga vila. Uma cruz fincada na região recebe a visita de turistas e romeiros por ser o local onde foi encontrada uma imagem de Santo Antônio de Lisboa, boiando na água, depois da tragédia. O padroeiro da vila acabou se tornando também o protetor de toda Tibau do Sul.

VILAREJO DE SIBAÚMA

Diferentemente do agito de Pipa, este vilarejo de pescadores em Tibau do Sul oferece muito sossego e tranquilidade. É pouco conhecido pelos turistas, sendo



Baía Formosa

Foto Divulgação: Governo do Rio Grande do Norte

uma ótima pedida para quem quer fugir do agito e relaxar.

Sibaúma teve sua origem em um antigo quilombo que, até hoje, guarda e valoriza as tradições de seus antepassados. A praia de Sibaúma é belíssima e, na maré baixa, é possível curtir as piscinas naturais. Há alguns restaurantes e barracas que oferecem petiscos e pratos com frutos do mar. Leve dinheiro, pois alguns lugares não aceitam cartão de crédito.

Se ao chegar lá você tiver a sensação de que a praia é familiar, provavelmente estará com a razão, pois ela foi o cenário da novela *Flor do Caribe*, exibida pela Rede Globo, em 2013. O rio Catú também faz parte da paisagem, dividindo Sibaúma de Barra do Cunhaú e separando os municípios de Tibau do Sul e Canguaretama. Quando a maré está baixa, os turistas costumam colocar espreguiçadeiras na foz, aproveitando a união da água doce com a salgada.

Para chegar lá, basta seguir pela estrada de asfalto que sai de Pipa sentido Sibaúma, passando pelas falésias depois do Chapadão e da praia das Minas. O acesso pode ser feito por carro, van, buggy e bicicleta, embora seja um trajeto mais recomendado para veículos 4x4. De Sibaúma dá

também para chegar à Barra do Cunhaú em balsas ou caminhando durante a maré baixa.

BARRA DE CUNHAÚ

Praias quase desertas com mar cristalino. Assim é a Barra de Cunhaú, onde você pode aproveitar piscinas naturais que se formam entre as rochas. O rio Curimataú é o coração da região e é em sua extensão que ficam muitas das praias.

A mais famosa é a da Barra do Cunhaú, que oferece boa estrutura para alimentação, com diversas barracas e restaurantes que servem frutos do mar e outros petiscos. A vizinha praia do Pontal, com cerca de cinco quilômetros de extensão, é ponto de partida para dar um mergulho de observação dos corais, famosos por todo o litoral do Rio Grande do Norte.

Há também a Praia da Barriinha, que fica no encontro do rio Catú com o mar, separando as terras quilombolas de Sibaúma. Barriinha conta com piscinas naturais e é o local ideal para um banho de mar.

Quando estiver em Barra do Cunhaú, você pode contratar uma pequena embarcação no centro do vilarejo e pedir para de-

sembarcar em algumas das praias desertas da margem direita do rio Curimataú. É lá que fica a quase deserta praia da Restinga, conhecida também como praia do Outro Lado, já que fica no território da vizinha Baía Formosa.

BAÍA FORMOSA

É aqui que fica a Lagoa da Coca-Cola, atrativo que ganhou esse nome por causa da coloração escura de suas águas. Motivo é a presença de ferro e iodo no solo, combinada com a pigmentação das raízes das árvores.

Diz a lenda que as águas da lagoa têm poderes curativos e rejuvenescedores e por isso há muitos turistas que se banham lá. O nome original da lagoa é Araquara e ela fica localizada na Mata Estrela, uma grande reserva de Mata Atlântica situada em Baía Formosa. Um ótimo lugar para estar em contato com a natureza!

PRAIA DE CAMURUPIM

Localizada no município de Nísia Floresta, também no litoral sul do Rio Grande do Norte, a praia de Camurupim oferece a possibilidade de nadar dentro de cavernas, já que as formações rochosas ao longo da faixa de areia fazem com

que as piscinas naturais fiquem embaixo de grutas.

Uma dessas formações é a Pedra Oca, que surge entre os arrecifes na maré baixa. É um local ótimo para fazer fotos e oferece paisagens totalmente diferentes na maré alta, quando se formam belas cachoeiras de água salgada, com temperatura agradável para banho.

A praia de Camurupim é o passeio ideal para fazer a dois. Depois de circular pelas belas paisagens, aproveite para fazer uma pausa nas barracas de petisco e restaurantes da região.

ATRAÇÕES NO LITORAL NORTE

MARACAJÁ

A menos de 60 quilômetros de Natal, Maracajaú tem como principal atrativo os parrachos, barreiras de corais que ficam localizadas a sete quilômetros da praia. Na maré baixa, elas formam piscinas naturais de um metro e meio, cujas águas cristalinas permitem a observação da vida marinha por meio de snorkel ou mergulho com cilindro. É um verdadeiro aquário a céu aberto.

Para chegar lá, é preciso fazer um passeio de barco ou lancha, que dura cerca de duas horas. Mas se você prefere curtir as belas paisagens em terra firme, siga pela estrada de terra até a praia da Barra de Maxaranguape, onde está a Árvore do Amor. São duas gameleiras cujas raízes estão entrelaçadas e as copas se unem em formato de coração.

O clima romântico do lugar contribui para que casais apaixonados façam juras de amor eterno. Além da árvore, em Maxaranguape dá para visitar também o Farol do Cabo de São Roque, conhecido por ser o ponto da costa brasileira mais próximo do continente africano.

SÃO MIGUEL DO GOSTOSO

Você provavelmente já deve ter ouvido falar neste lugar, afinal, ele está entre os mais visitados no Rio Grande do Norte, depois de Natal e Pipa. É o destino perfeito para quem quer se desconectar do tumulto e aproveitar a calmaria. Suas praias têm longas faixas de areia e água morna, além de lagoas maravilhosas.

Localizado a 100 quilômetros de Natal e a 187 quilômetros de Pipa, São Miguel do Gostoso tem pouco mais de 10 mil habitantes e faz jus ao nome, oferecendo não só belíssimas paisagens, como também opções de hospedagem e gastronomia de dar água na boca.

O mais curioso é que o nome "Gostoso" foi acrescentado a São Miguel por causa de um homem que ali vivia e hospedava os viajantes em sua casa. Contador de histórias divertidas, ele ria gostoso com elas, até que passou a ser chamado de "Seu Gostoso" e ficou tão popular que as pessoas se referiam à vila como a vila de



Costa de Camurupim

Fotos Divulgação: Governo do Rio Grande do Norte

Barra do Cunhaú



“São Miguel de Seu Gostoso”.

Quando estiver lá, aproveite para visitar as praias Ponta de Santo Cristo, do Cardeiro, da Xêpa e do Maceió. Todas elas têm um cenário rústico e paradisíaco e, se você tiver disposição para caminhar, pode bater perna por toda a extensão das praias principais, partindo da praia do Maceió até a Ponta de Santo Cristo ou vice-versa.

A praia da Xêpa é a mais movimentada e onde se concentra a maior parte dos restaurantes, principalmente na avenida Enseada das Baleias. Já a praia do Maceió, que fica bem ao lado, oferece mais tranquilidade, sem aquele vai e vem de turistas. A Ponta de Santo Cristo e a Praia do Cordeiro, por sua vez, são bastante procuradas por quem gosta de praticar esportes náuticos.

Se estiver de carro, estique o

passeio a pontos um pouco mais distantes, como a praia de Tourinhos, que é bastante procurada por turistas e moradores pelo pôr do sol, considerado um dos mais belos do Brasil. Aproveite também para provar o caldo de arraia, uma iguaria local deliciosa.

TOUROS

Esta vila a 87 quilômetros de Natal é conhecida como o “cotovelo do Brasil”, por conta de sua localização geográfica. E é lá que fica o maior farol do Brasil e o segundo maior da América Latina: o Farol do Calcanhar. Com 62 metros de altura, ele foi inaugurado em 1912 e só é aberto ao público aos domingos.

O acesso ao topo não é aconselhado para pessoas de idade, já que é preciso subir 300 degraus. Mesmo assim, vale a pena ir até lá

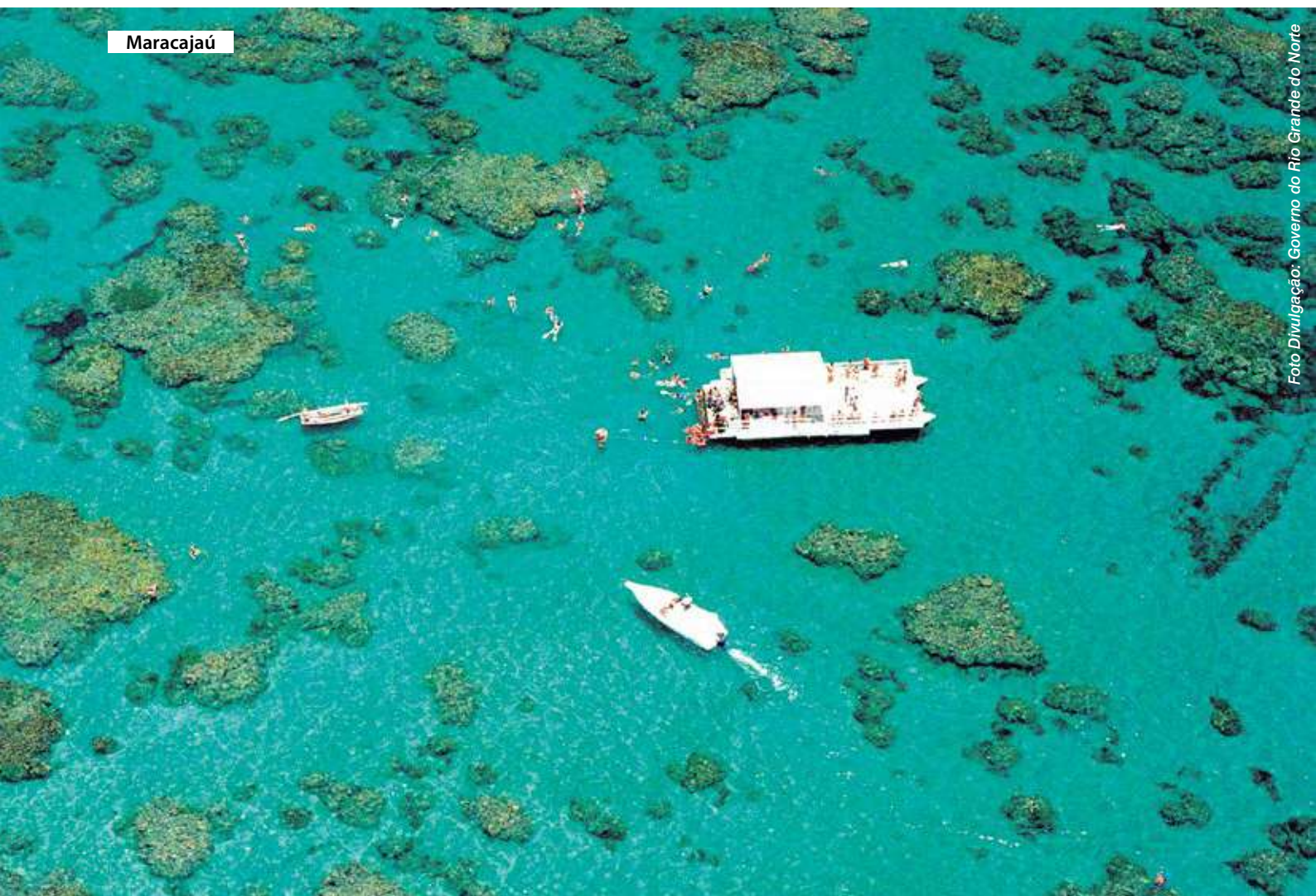
para conhecer o farol e fazer uma foto em frente a ele. A vila de Tourinhos também guarda o Marco Zero da BR-101, que é um projeto de Oscar Niemeyer.

Se a maré estiver baixa, aproveite para conhecer as piscinas naturais da praia de Perobas e fazer um passeio de lancha de 15 minutos até os parrachos que ficam a cinco quilômetros da praia. Eles formam piscinas naturais que são mais rasas e cristalinas que as de Maracajaú e pertencem, desde 2001, à Área de Proteção Ambiental dos Recifes de Corais.

GALINHOS

A 160 quilômetros de Natal, a península de Galinhos nos leva a uma viagem no tempo. O pequeno município, com cerca de 3 mil habitantes, é acessado apenas por barco e em suas ruas de areia

Maracajaú



não circulam carros, sendo os únicos meios de transporte a charrete, o buggy e “Uber-Jegue”.

A praia de Galinhos está entre as mais vazias do Rio Grande do Norte, o que faz dela destino certo para aproveitar o verão sem aglomeração. Rodeada por dunas, rios, manguezais e salinas naturais que formam pirâmides, esta belíssima praia reserva ainda um farol que se destaca na paisagem. Trata-se do Farol de Galinhos, um dos principais pontos turísticos da região. Se puder visitá-lo ao pôr do sol, a vista será deslumbrante.

Um dos passeios de barco mais conhecidos em Galinhos é do Júnior Tubarão, potiguar conhecido na região. São três roteiros que passam por praias desertas, salinas e manguezais, com direito a refeição completa a bordo, com frutos do mar fresquinhos e ostras colhidas na hora.

Se preferir uma atração mais pé na terra, aposte no passeio de charrete e no famoso “Uber-Jegue” ou “burro-táxi”. Lembre-se de levar dinheiro em espécie, já que muitos estabelecimentos em Galinhos são simples e não aceitam pagamento em cartão.

Para ir de Natal a Galinhos, basta pegar a BR-406 e virar na RN-402. Quando chegar ao estacionamento Pratagil, que é da prefeitura e gratuito, deixe o carro lá e dirija-se ao píer de onde saem os barcos. A passagem custa R\$ 5 por pessoa e o trajeto dura apenas 10 minutos, então aproveite para admirar a paisagem ao redor.

Há também um ônibus que sai da rodoviária de Natal. A linha regular do Expresso Cabral sai às segundas, sextas e domingos. Fique atento aos horários de partida e chegada dos ônibus. Por fim, há transfers que levam o turista do aeroporto de Natal a Galinhos.



São Miguel do Gostoso



Galinhos

Lembre-se de sair munido com tudo do que precisar, pois embora Galinhos tenha estrutura para compras e alimentação, é uma península. Caso você esqueça algum objeto terá de pegar o barco para voltar.

DUNAS DO ROSADO

Depois de conhecer as Dunas de Genipabu, em Natal, você vai se encantar com esse outro ponto turístico que fica no litoral norte do estado. As Dunas do Rosado

são uma unidade de conservação de proteção integral brasileira, localizada entre Areia Branca e Porto do Mangue.

A região já serviu de cenário para produções nacionais como as novelas Flor do Caribe e O Clone, além do filme Maria, mãe do filho de Deus. O mar de areia em tons rosados e avermelhados vai ganhando novos tons ao longo do dia, conforme a incidência de luz. Experimente visitar o destino de manhã bem cedo e no final da tarde.



Galinhos



Burro-táxi

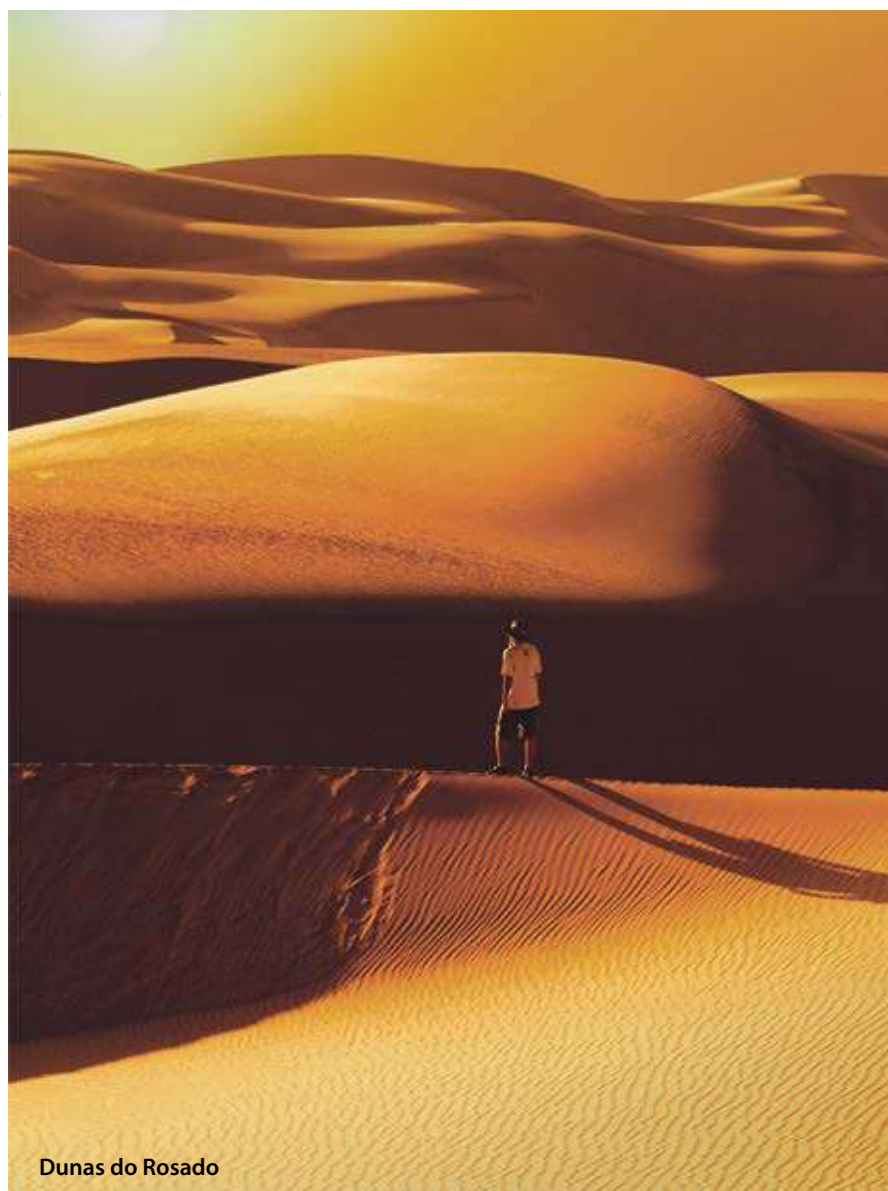
GASTRONOMIA DE DAR ÁGUA NA BOCA

Você sabia que a palavra potiguar significa, em tupi, comedor de camarão? Não à toa, pois o Rio Grande do Norte é o maior produtor de camarão do Brasil. E pratos com a iguaria não faltam, indo das moquecas ao típico camarão feito no alho e óleo.

E o que dizer do baião de dois potiguar, feito com camarão? Hum... Deu água na boca, né? O melhor de tudo é que, no Rio Grande do Norte, o camarão pode ser encontrado em suas versões de salina, de mar aberto e de rio, entre outras. Ou seja, opções de pratos não faltam.

Sem contar os outros frutos do mar, que também fazem bonito na gastronomia do estado: o polvo, a arraia, a lagosta e o caranguejo (que, preparado com leite de coco, fica uma delícia!). Há muitas outras delícias para provar e, se eu fosse você, não deixaria de experimentar o pastel de Tangará, o grude de Extremoz, a rola doce e, para arrematar, um petit gâteau de rapadura com sorvete de tapioca.

Quer mais? Então vamos conhecer mais a fundo a gastronomia local. Confira a seguir algumas iguarias que são preparadas por lá:



Dunas do Rosado

CARNE DE SOL

Apesar do nome, a carne de sol não é exposta ao sol. Após o corte, ela é preparada com uma fina camada de sal e deixada em um local coberto e com baixa umidade para a secagem. No calor do sertão, o resultado é espetacular: cria-se uma casca fina que mantém a parte interna úmida. O prato típico é servido com acompanhamentos diversos, um mais gostoso que o outro. A carne de sol mais famosa do Brasil é da cidade de Caicó, destino imperdível para apreciadores do prato.

GINGA COM TAPIOCA

A ginga com tapioca não é só um prato: é um Patrimônio Cultural Imaterial do Rio Grande do Norte. Ela é feita com um pequeno peixe, que é frito em óleo com azeite de dendê, espetado e colocado como recheio da tapioca feita com goma de mandioca e coco.

Esta iguaria típica de Natal é encontrada nas praias da cidade e sua origem vem dos pescadores da praia da Redinha. É no Mercado Público da Redinha, aliás, que você pode provar essa comida deliciosa, com direito a uma vista incrível para a ponte Newton Navarro – uma das maiores estaiadas do Brasil, com 55 metros de altura e 1,8 km de extensão -e para o Forte dos Reis Magos.

CHOURIÇO DOCE

Produzido na região do Seridó, o chouriço doce demora seis horas para ser preparado em forno de lenha e é produzido à base de sangue e banha de porco. Depois, acrescenta-se mel de rapadura, castanha-de-caju, leite de coco, farinha de mandioca e outras especiarias como cravo, canela, erva-doce, gengibre e pimenta-do-reino. O que esse prato tem de inusitado, tem de delicioso e o melhor local para prová-lo é na cidade de Carnaúba dos Dantas.

PAÇOCA DE CARNE DE SOL

Que a carne do sol é um prato típico os visitantes já sabem. Mas e a paçoca de carne do sol? Essa iguaria natalense nada tem a ver com a paçoca tradicional conhecida. É mais como uma espécie de farofa servida com a carne de sol na grelha. Alguns ingredientes são essenciais: cebola roxa picada, farinha de mandioca, manteiga da terra, coentro e cebolinha. O resultado é uma delícia inesquecível que você não pode perder quando visitar Natal.

QUEIJOS: COALHO E MANTEIGA

Ah, o queijo coalho potiguar! Se você vai visitar as praias estado - em especial a de Ponta Negra, em Natal -, com certeza vai ouvir falar dele. Preparado principalmente no sertão, faz o maior sucesso. É utilizado em diversas receitas e suas versões mais saborosas são as feitas artesanalmente na região do Seridó. Com sabor bem marcante e delicioso, é servido de diversas maneiras, mas é especialmente apetitoso quando assado à beira do mar.

Igualmente delicioso, o queijo de manteiga é muito popular no estado em razão de sua textura mais suave. Com uma produção complexa que requer tempo e paciência, utiliza o próprio queijo coalho e leite cru como ingredientes. A produção começa no tacho a lenha e o cozimento demora quase cinco horas. A iguaria costuma ser devorada no café da manhã com pão ou cuscuz!

ARROZ DE LEITE DA TERRA

Outro prato tipicamente potiguar já é famoso em sua receita tradicional, preparada com arroz branco. Porém, se torna ainda mais diferente - e gostoso! - na versão que é famosa no Seridó: o arroz de leite da terra. Ele é feito com arroz vermelho e leite, que é usado para substituir a água no processo de fervura. A dica é combinar o arroz



Carne de sol com queijo coalho



Ginga com tapioca



Arroz de leite da terra



Paçoca de carne de sol



Lagosta com camarão



Camarão no abacaxi



Carneiro com feijão verde

Fotos Divulgação: Governo do Rio Grande do Norte

de leite da terra com carne de sol e farofa!

FEIJÃO VERDE

Visitar o Rio Grande do Norte e não provar o feijão-verde, um dos acompanhamentos mais famosos de lá, é furada! Também conhecido como feijão-de-corda, é preparado sem grande extravagância, mas sempre com bastante sabor! Cebola e coentro são indispensáveis e algumas versões também temperam o feijão com creme de leite, tomate, cebola e pimentão. É ótimo para acompanhar com arroz de leite, farofa e carne de sol.

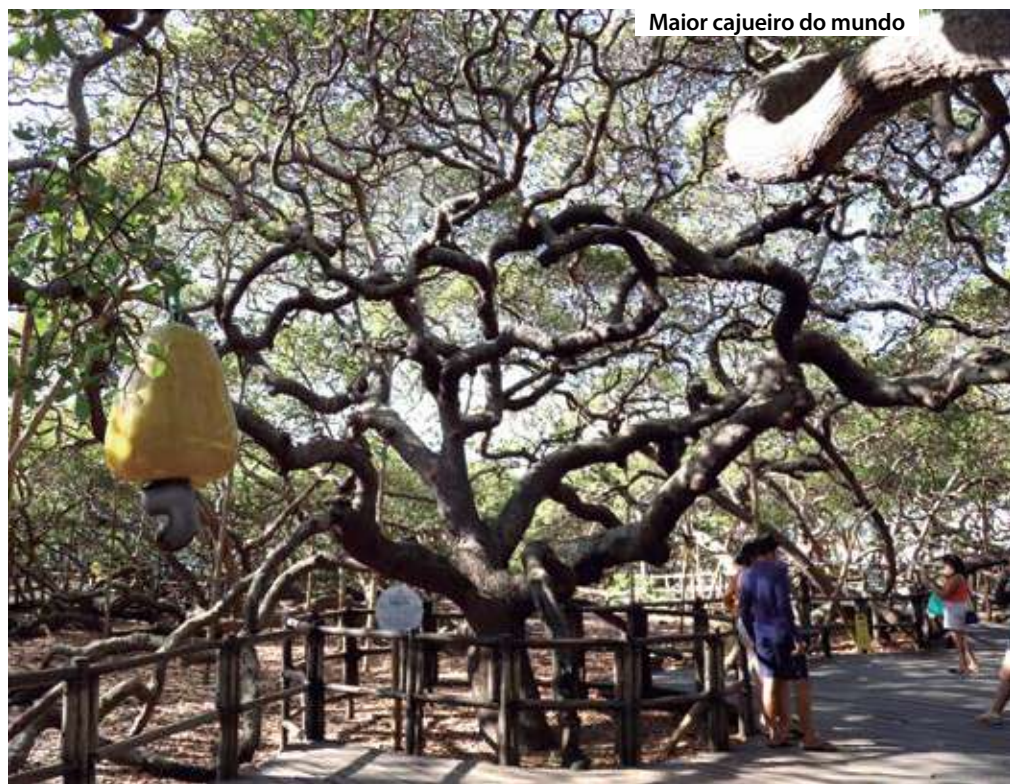
FRUTAS TROPICAIS

O Rio Grande do Norte é um grande produtor de frutas tropicais. Além de ser responsável por mais da metade da produção nacional de melão, o estado também se destaca por ser o solo fértil para outras delícias como manga, cajá, seriguela, pitomba,

tamarindo, pinha, pitanga e caju. Este último, aliás, merece um parágrafo à parte.

Afinal, o maior cajueiro do mundo fica no Rio Grande do Norte. Localizado na praia de Pi-

rangi, no litoral sul do estado, ele tem aproximadamente 8,5 mil metros quadrados e produz cerca de 70 mil cajus ao ano. Não à toa, foi parar no Guinness World Records.



Maior cajueiro do mundo



SALINAS: OS “ALPES DO NORDESTE”

Você sabia que o Rio Grande do Norte é um dos maiores produtores de sal do Brasil? As monumentais pirâmides de sal marinho formam um belo e inesquecível cenário que encanta os turistas. E esta paisagem pode ser observada em locais como Mossoró, Macau e Galinhos. As salinas garantem o suprimento do mercado nacional, além de o sal produzido no estado também ser exportado para outros países.

TURISMO RELIGIOSO

Nem só de sol, praia e dunas vive o Rio Grande do Norte. O turismo religioso é forte por lá e seus atrativos prometem um roteiro recheado de história e belas paisagens.

Um dos pontos mais visitados é o monumento de Santa Rita de Cássia, a maior estátua católica do mundo. Ela está localizada no município de Santa Cruz (a 133 km de Natal) e tem 56 metros de altura, sendo mais alta até do que o Cristo Redentor!

Outro destaque no estado é a Festa de Sant’Ana, realizada no município de Caicó (a 297 km de Natal) há mais de 200 anos para honrar a avó de Jesus (mãe de Maria). O evento dura nove dias, aos quais são acrescentados o dia anterior (“a chegada”) e o dia da procissão (fim da festa).

Por fim, não deixe de visitar os municípios de Cunhaú e Uruaçu (a 38 km de Natal), onde potiguares foram vítimas de dois massacres ocorridos em 1645 no contexto das invasões holandesas no Brasil. Em 2017 eles foram canonizados e reconhecidos como santos pela Igreja Católica e os locais dos massacres, como a Capela de Nossa Senhora de Candeias (em Canguaretama) e a Capela dos Mártires (em São Gonçalo do Amarante) tornaram-se locais de romarias e peregrinações.

Monumento de Santa Rita de Cássia



Matriz de Sant’Ana



Igreja dos Mártires





Foto Divulgação

OLÍMPIA É PURA DIVERSÃO EM PARQUES TEMÁTICOS

Carinhosamente chamada de “Orlandinho caipira”, a estância turística ao lado de São José do Rio Preto (SP) tem águas quentes o ano todo

Em tempos de viagens para o exterior restritas, dificuldade de renovação de visto e dólar alto, a paulista Olímpia é uma opção vantajosa para quem está com saudades de se divertir em parques. Viajantes de São Paulo, sul de Minas Gerais, norte do Paraná e leste do Mato Grosso do Sul podem chegar de carro com a família. Para aéreo, a cidade é servida pelos aeroportos das vizinhas São José do Rio Preto, Ribeirão Preto e Barretos.

Carinhosamente chamada de “Orlandinho caipira”, em referência a Orlando (EUA), Olímpia conta com dois parques aquáticos e um parque temático. É lá que fica o Thermas dos Laranjais, o mais visitado da América Latina, e o Hot Beach Olímpia, um dos mais modernos do Brasil e o nono parque aquático mais visitado da América Latina, que é parte do complexo Hot Beach Parque & Resorts, com três resorts.

As piscinas dos dois parques aquáticos são abastecidas com água naturalmente quente, o que faz de Olímpia um destino certo para relaxar, mesmo durante os meses mais frios do ano. Pela po-

sição geográfica, Olímpia costuma ter muito sol e calor praticamente o ano todo. Mesmo no inverno, é fácil encontrar dias nos quais a temperatura chega a 30 graus.

Julho, em função das férias escolares, é alta temporada na cidade. Além da diversão aquática, outra sugestão para entreter as crianças é o Vale dos Dinossauros, parque com dinos animatrônicos. A cidade é, também, o paraíso para a terceira idade, que quer mesmo é relaxar nas piscinas aquecidas sem pressa, desfrutar de espaços aconchegantes e confortáveis e deliciar-se com boa comida numa típica cidadezinha do interior, com pouco mais de 55 mil habitantes.

Com o título de Capital Nacional do Folclore, Olímpia sedia o principal festival do gênero do Brasil, com apresentações de grupos parafolclóricos de todas as regiões do País. O encontro acontece anualmente, no mês de agosto. Durante o ano todo, é possível conhecer um pouco mais sobre costumes, lendas e manifestações artísticas populares no Museu do Folclore da cidade. O conjunto de atrativos levou a cidade a receber

quase 3 milhões de visitantes, em 2019.

PROTOCOLOS DE SEGURANÇA

Como o momento pede, todos os protocolos de segurança sanitária estão sendo cumpridos no Hot Beach Parque & Resorts. A obrigatoriedade de uso de máscara pelos hóspedes, visitantes e funcionários nas dependências dos resorts e parque aquático segue válida, exceto nas áreas molhadas, assim como distanciamento social, medição da temperatura corporal na entrada e a disponibilização de álcool em gel para a higienização das mãos.

Tanto os resorts quanto o parque aquático estão funcionando com limite de ocupação determinado pelas autoridades, reduzindo o número de pessoas em suas dependências. Para evitar aglomeração, a bilheteria local está fechada. A venda de ingressos para o parque aquático é feita exclusivamente pelo site ou por agências de viagem.

Mais informações:

www.hotbeach.com.br

www.parkthermas.com.br

ACONCHEGO NA SERRA DA MANTIQUEIRA

Fundado em 1962, o hotel Cabeça de Boi é um dos maiores complexos hoteleiros de Monte Verde (MG), na Serra da Mantiqueira. Ocupando uma área de quatro alqueires, equivalente a quase 194 mil metros quadrados, a infraestrutura impressiona os visitantes e oferece um leque de opções de lazer e entretenimento, já inclusos na diária juntamente com todas as refeições.

A 165 quilômetros de São Paulo, o hotel está cercado pelas belas paisagens da região, o que permite a realização de tours monitorados por instrutores do hotel. Todas as manhãs, a equipe sugere caminhadas - leves ou mais pesadas, dependendo do perfil do hóspede. As mais leves percorrem as ruas da vila, passando por bosques, riachos e cascatas.

Já o trajeto mais pesado propõe uma trilha até as montanhas, subindo até o platô do Chapéu do Bispo, Pedra Partida e Pico do Selado, com altitude aproximada de mil metros acima do nível do mar. A vista do alto vale o esforço ao contemplar a região do Vale do Paraíba e da cidade de Monte Verde. Um trenzinho do hotel leva os hóspedes até o pé da montanha e a duração da trilha é de uma hora, no mínimo.

Entre as atividades incluídas gratuitamente durante a estada estão o arco e flecha em área coberta e iluminada, boliche, patinação, xadrez e atividades para crianças como o water ball e o paintball ecológico, com todos os equipamentos necessários.

As acomodações se dividem entre chalés - com românticas lareiras - e apartamentos, com sistema de aquecimento, frigobar, telefones, circuito interno de DVD, TV a cabo e amplas varandas com redes. O complexo conta ainda com sala de internet, áreas com wi-fi, biblioteca, loja de conveniência, sala de ginástica, sala com telão, sala com monitores para os bebês, lavanderia e estacionamento com manobrista.

Um dos destaques é a enorme piscina coberta, com águas quentinhas. A qualidade da água é garantida por dois laboratórios conceituados, sendo um o Adolfo Lutz, além de atestadas pela companhia ambiental e profissionais da USP, garantindo o máximo de segurança sanitária e higienização.

Outro ponto alto é a farta oferta gastronômica, já que um verdadeiro banquete é servido durante as refeições. A variedade é enorme todas as receitas são inspiradas na culinária típica mineira, com preparados em fogões a lenha.

Serviço:

Rua da Mantiqueira, 1237
Camanducaia -
Monte Verde (MG)
Tel. (35) 3438-1311
www.hcboi.com.br



Water Ball



Vista aérea do complexo



Culinária típica mineira em forno a lenha



Chalés com lareira e varanda



Piscina aquecida

Fotos Divulgação Hotel Cabeça de Boi



Fotos: Bruno Fernando

A MÃO DIVINA DE MARAGOGI

Clube de praia recém-inaugurado promete acolhimento, momentos de diversão e de relaxamento de frente para o mar

POR FELIPE LIMA

A lagoana Maragogi já atrai turistas nacionais e internacionais sobretudo pelas belas paisagens e oferta relacionada a sol e mar. Desde o dia 8 de maio, os visitantes ganharam mais uma opção de atrativo que promete complementar a experiência no destino litorâneo: o Beach Club Mão Divina.

À frente do empreendimento, que começou a ser construído em outubro de 2020, estão os sócios Tedd Albuquerque e Ulisses Vidal Junior. A proposta, segundo eles, é destacar a beleza local e encantar os turistas por meio da qualidade da estrutura, atendimento de exce-

lência, culinária típica e, claro, pela oferta de experiências no local.

Albuquerque também é o fundador e administrador do “Como Assim?!”, espaço que é um mix de lojas e restaurantes na Vila Madalena, bairro boêmio da capital paulista. Ele conta que aprendeu muito observando o modo de servir e o atendimento em São Paulo, atributos que incorporou no clube de praia. “A ideia era promover experiências marcantes e estamos conseguindo, segundo o feedback dos clientes. Eles falam que o local é incrível e elogiam o ambiente acolhedor. Ainda estamos em fase de desenvolvimento, mas sabemos que trilhamos o caminho certo”, conta, reforçando que Maragogi é um destino em ascensão, sobretudo pela construção do novo aeroporto e com a chegada de novas unidades hoteleiras Ibis, da rede Accor.

O Beach Club tem capacidade para receber até 2 mil pessoas, mas hoje a capacidade está limitada a 200 visitantes por dia. Além do playground, que já está em funcionamento, o espaço terá spa, com serviço de massagens, acupuntura, reflexologia e terapia com ventosas, além de bangalôs para day use. A previsão é inaugurar em setembro.

O espaço é todo pé na areia e, além das mesas, oferece espreguiçadeiras para que os visitantes também possam aproveitar o lugar para relaxar.

A gastronomia pode ser considerada um atrativo à parte. O cardápio é composto por um amplo menu que destaca o que o Nordeste tem de melhor a oferecer. Um dos pratos mais pedidos é o camarão no abacaxi. Outras receitas que encantam aqueles que passam por lá – inclusive a dupla Zé Neto e Cristiano que, recentemente, marcou presença no local – são a caldeirada de frutos do mar, o bobó de camarão e a carne de sol com queijo coalho.

Ele reforça a dificuldade de em-



Camarão na moranga



Petit rolô, uma releitura do petit gâteau, porém feito com bolo de rôlo



Fotos: Bruno Fernando



O Mão Divina fica em frente ao mar turquesa na praia Ponta de Mangue, ao lado da praia de Antunes, em Maragogi

preender em meio à pandemia, o que exigiu mais esforços do que em cenários mais favoráveis. “Procuramos trazer uma proposta mais minimalista, de bom gosto, para que todos possam se sentir acolhidos. É para aqueles que querem praia, desejam paz e querem relaxar”, detalha.



Tedd Albuquerque

Nessa primeira etapa, o Beach Club funciona das 8h às 18h. Contudo, Albuquerque reforça os planos para ampliação dos serviços após a suspensão das restrições impostas em decorrência da pandemia. A ideia é estender o funcionamento, com direito a sunset parties ao som de violino e com a visão esplêndida do pôr do sol de Maragogi.

POUSADA E RESIDENCIAL

Além do Beach Club, Tedd está trabalhando em novos projetos turísticos para a região. O primeiro deles é uma pousada Antunes Boutique House, que promete ser intimista e extremamente acolhedora. A inauguração está prevista para o período entre final de setembro e início de outubro.

Localizada a apenas 100 metros da praia, a pousada terá 12 suítes com varandas e café da manhã servido no jardim, no estilo das pousadas de charme. Outra novidade é a estreia do primeiro eco-residencial da região, situado a cerca de 350 metros da praia. Os lotes serão lançados no final deste ano.

É TEMPO DE PINHÃO

O outono dá início à temporada do pinhão, semente das araucárias que é típica da culinária do Sul e de parte do Sudeste do Brasil. Em Monte Verde (MG), moradores partiram de receitas tradicionais para elaborar pratos novos - como nhoque, risotos, caldo e biscoito doce -, com o objetivo de valorizar ainda mais o ingrediente e mostrar que a gastronomia local vai muito além de fondue.

É comum encontrar, nos restaurantes e empórios locais, preparados com pinhão que vão desde pães, hambúrgueres e risotos, até a própria semente em conserva. Sônia Kohen, chef de cozinha e proprietária do restaurante italiano Villa Donna ressalta que o pinhão pode ser usado de diversas formas depois de cozido. Seja frito, em fatias ou até mesmo processado, esse ingrediente é bastante versátil!

A chef conta que a receita mais pedida é o caldinho de pinhão, preparado com manteiga, vinho branco e creme de leite. Entre os pratos tradicionais, o destaque vai para o famoso entrevero, receita que lembra a do arroz tropeiro. A semente é misturada com bacon, linguiça, calabresa, carne de frango e de boi, cenoura, tomate, cebola, mandioca e arroz. E tem o nhoque, criado para uma das edições do festival gastronômico, que não está no cardápio fixo, mas pode ser feito por encomenda.

Sônia ressalta que a beleza do pinhão está em dois momentos: quando as pinhas caem das árvores e quando é feita a sapecada. “Assim que chegam o outono e o inverno, você vê chuvas de pinhão embaixo das araucárias; é lindo vê-los cair. Com eles, caem também as garras, que usamos para a fogueira”, diz. A tradição manda que as garras sejam colhidas e empilhadas para servir de base para a fogueira.

A semente é colocada no topo, e o fogo começa pela base, numa queima rápida de dois minutos, tempo suficiente para a torra. “Todos se reúnem em volta da fogueira para vivenciar aquilo e é muito comum ter moda de viola, o que embeleza ainda mais o processo de cuidar do fogo e ver o pinhão sapecar para fora”, relata.



COROA METADE: PREFERÊNCIAS DE VIAGENS PARA O PÓS-PANDEMIA



No início de junho, o site Coroa Metade realizou uma pesquisa para entender as preferências de seus usuários. Direcionada para o mês dos namorados e dividida em duas partes, a enquete questionou os participantes sobre as o que buscam no site de relacionamento e abordou as preferências de viagens para o período pós-pandemia.

Na primeira etapa, os participantes escolheram três motivadores de buscas no site, entre seis opções apresentadas – namoro, amizade, companhia, romance, casamento e sexo. Em se-

guida, eles destacaram o estado brasileiro que escolheriam como destino de viagem, tanto sozinho quanto acompanhados.

A adesão foi maior entre as mulheres, com 1.660 respostas. Entre os homens, foram registradas 964 participações. Santa Catarina foi o estado mais citado para viagens de pessoas solteiras, tanto pelas respondentes do sexo feminino (13%) quanto masculino (11%). Entre os viajantes acompanhados, os estados mais votados foram o Ceará – primeiro no ranking dos homens, com 15,5% das menções - e o Rio

Grande do Sul – líder entre as mulheres, com 13,5%.

Pioneiro em relacionamentos para pessoas a partir de 40 anos de idade, o site Coroa Metade existe há pouco mais de oito anos e é resultado da experiência pessoal do jornalista Airton Gontow. Com dificuldades para encontrar um relacionamento estável e ouvindo muitas histó-

PARA QUAL ESTADO BRASILEIRO VOCÊ GOSTARIA DE VIAJAR SOZINHO(A) APÓS A PANDEMIA?



PARA QUAL ESTADO BRASILEIRO VOCÊ GOSTARIA DE VIAJAR COM O(A) NAMORADO(A) APÓS A PANDEMIA?

HOMENS

Santa Catarina:	11%
Ceará:	10%
Bahia:	9%
Minas Gerais:	9%
Rio G. do Sul:	8,5%
São Paulo:	8%
Rio de Janeiro:	7%
Pernambuco:	5%
Rio G. do Norte:	5%
Alagoas:	4%
Maranhão:	4%
Espírito Santo:	4%
Amazonas:	3%
Paraíba:	2%
Pará:	2%
Mato Grosso:	1,5%
Mato G. do Sul:	1%
Paraná:	1%
Distrito Federal:	1%
Roraima:	1%
Goiás:	1%
Sergipe:	1%
Outros:	1%

MULHERES

Santa Catarina:	13%
Ceará:	12,5%
Bahia:	12%
Minas Gerais:	8,5%
São Paulo:	7,5%
Rio Grande do Sul:	6%
Rio de Janeiro:	6%
Pernambuco:	5,5%
Alagoas:	5,5%
Rio G. do Norte:	5,5%
Paraíba:	3,5%
Paraná:	3%
Maranhão:	2,5%
Espírito Santo:	2,5%
Distrito Federal:	1,5%
Pará:	1,5%
Amazonas:	1%
Mato Grosso:	0,5%
Mato G. do Sul:	0,5%
Outros:	1,5%

HOMENS

Ceará:	15,5%
Bahia:	15%
Santa Catarina:	8%
São Paulo:	8%
Minas Gerais:	7%
Rio G. do Sul:	7%
Rio de Janeiro:	7%
Espírito Santo:	6,5%
Pernambuco:	4,5%
Rio G. do Norte:	3,5%
Paraíba:	2,5%
Alagoas:	3%
Amazonas:	3%
Pará:	2%
Maranhão:	2%
Paraná:	1%
Goiás:	1%
Mato G. do Sul:	1%
Outros:	2%

MULHERES

Rio G. do Sul:	13,5%
Santa Catarina:	13,5%
Ceará:	12,5%
Bahia:	11,5%
São Paulo:	7%
Alagoas:	6,5%
Minas Gerais:	5,5%
Rio G. do Norte:	4,5%
Rio de Janeiro:	4%
Pernambuco:	3,5%
Paraná:	3,5%
Espírito Santo:	2,5%
Paraíba:	2,5%
Maranhão:	2,5%
Goiás:	1,5%
Mato Grosso:	1,5%
Mato G. do Sul:	1%
Distrito Federal:	1%
Pará:	1%
Outros:	1%

rias semelhantes de amigos, solteiros ou separados, ele decidiu criar o espaço virtual para facilitar os contatos.

O site segue o modelo de matchmaker surgido nos Estados Unidos, no qual as pessoas preenchem cadastros bem completos antes de começar a teclar. O objetivo é traçar o perfil pessoal do interessado e, assim, aumentar as chances de encontrar alguém que realmente valha a pena.

A inscrição é gratuita, mas há uma opção premium com vantagens aos assinantes, como ter acesso ao chat, aparecer antes nas buscas e saber quem viu o perfil, entre outras. O valor mensal varia entre R\$ 21,65 e R\$ 47,90, dependendo do período contratado e da forma de pagamento.

Atualmente, o portal tem 642 mil cadastros e, nesse tempo, ajudou a concretizar 92 casamentos entre usuários. "Já temos 184 pessoas que saíram do Coroa Metade porque encontraram um parceiro ou parceira! É gratificante. Digo sempre que sou um dos poucos empresários que festeja a cada cliente que perde", afirma Gontow.



Airton Gontow,
fundador do Coroa Metade

APÓS VACINAÇÃO, VIAJAR ESTÁ NA LISTA DE PRIORIDADES DA TERCEIRA IDADE

O Brasil completa três meses do começo da vacinação contra a Covid-19, e, em todo o país, os idosos foram os primeiros da fila a serem imunizados. Segundo dados do sistema do Ministério da Saúde em que estão registradas todas as doses já aplicadas, o OpendataSUS, quase 12 milhões de idosos, que representam 39%, receberam as duas doses da vacina.

De acordo com o gerente geral da BWT Operadora, Gabriel Cordeiro, é nesse cenário que as pessoas da terceira idade já começam a fazer planos de viagens. "Para aqueles que estão na faixa de idade de 60, 70 e 80 anos, a rapidez com que o tempo passa é um forte motivo para programar uma viagem", aponta.

No entanto, segundo especialistas, após a vacinação, é preciso tempo para o organismo desenvolver os anticorpos necessários e, mesmo imune, a pessoa ainda pode propagar a Covid-19. Por isso, é importante que a escolha pelo destino avalie critérios como segurança, conforto e possibilidades de ter menos contato com pessoas.

Assim, destinos mais próximos de casa ainda serão os mais procurados até meados de 2022, segundo Cordeiro.

O especialista também alerta os viajantes para fraudes na internet, muito comuns entre o público mais velho. "Contar com a ajuda de um agente de viagens evita dores de cabeça desnecessárias", salienta. Cordeiro menciona cinco destinos brasileiros entre os preferidos pela terceira idade, que, segundo ele, devem ter maior procura a partir do segundo semestre deste ano. São eles: Serra gaúcha (Gramado e Canela), Praias do Nordeste como Porto de Galinhas (PE) e Praia do Forte (BA), Bonito (MS), Caldas Novas (Goiás) e a Costa do Sol (RJ).



Fotos Divulgação



3 DICAS PARA ENVELHECER COM SAÚDE

Como ganhar qualidade de vida após os 60 anos de idade?

Qual é o segredo do envelhecimento saudável? A Santa Casa de Bragança Paulista, município no interior de São Paulo, reuniu dicas de saúde para quem está na terceira idade que a gente compartilha com os leitores da Melhor Viagem.

A principal sugestão do corpo médico do hospital, liderado pelo Dr. Filadelfo Gandara Martins Neto, é cuidar da alimentação, do corpo e da mente todos os dias. O seu “eu de amanhã” vai agradecer por esse cuidado tomado hoje.

Envelhecer bem, na definição do psicólogo Fábio Soares, é olhar para trás com orgulho e caminhar, sempre, com esperança e amor. “É preciso haver um equilíbrio favorável entre as perdas e

os ganhos da vida. Cada fase tem desafios e objetivos a serem cumpridos”, declara.

Soares reforça que a velhice traz um benefício, que é a experiência diferenciada adquirida com tudo o que já se passou e sugere uma atitude positiva. “Deve-se cuidar da alimentação, corpo e mente pelo bem-estar e sempre acreditar, sonhar que pode acontecer. É não desacreditar do presente», explica.

CONFIRA AS DICAS:

1. Mexa-se! A primeira dica é a atividade física. Pode ser uma caminhada leve, um passeio com tranquilidade. O importante é ter o corpo sempre em movimento, pois a

nossa máquina precisa se mexer. É fundamental aliar atividade física com alimentação saudável.

2. Relacione-se! Não abandone as interações sociais. É importante jogar conversa fora e falar com outras pessoas. Quando está com o papo em dia, você cuida da saúde mental e quando coloca para fora os seus sentimentos.

3. Cuide-se! Não se esqueça que a idade chegou e que o seu corpo mudou. Portanto, aquela atividade pesada que você fazia em casa - como limpar o telhado, por exemplo - não será uma boa na terceira idade. Peça ajuda e tenha cuidado com todas as atividades corriqueiras.



ALIMENTOS QUE FORTALECEM O CÁLCIO DOS DENTES

A dentista Juliana Vinciarelli listou alguns itens que são indispensáveis na rotina de quem deseja ter um sorriso saudável.

- Sardinhas: 550mg em cada 100g.
- Laranjas: 35mg a cada 100g.
- Semente de gergelim: 825mg de cálcio/cada 100g.
- Salsa: a cada 100g, 175mg de cálcio.
- Rúcula: cada 100g, 117mg.
- Semente de linhaça: 221mg a cada 100g.
- Leite de soja: a cada 200ml, 240mg.
- Manjeriço: a cada 100g, 211mg de cálcio.
- Feijão carioca: 123mg por cada 100g.

O cálcio é um mineral essencial para o organismo, serve como matéria-prima para a formação de tecidos duros, como ossos e dentes. Uma alimentação rica em cálcio, conciliada com a higiene bucal adequada, faz com que os dentes fiquem fortes por toda a vida. Ao contrário do que muitos imaginam, ele não é encontrado apenas nos derivados do leite. O cálcio está presente em diversos alimentos dos quais você talvez nem imaginava.

E sim, por último, mas não menos importante, o leite e seus derivados. O leite, queijo e iogurte são ricos em cálcio e fósforo, minerais essenciais para a formação estrutural dos dentes. Possuem também proteínas que diminuem a acidez bucal e protegem o esmalte do desgaste.



O TRATADO DO AMOR

Autor: Aline Schulz
 Editora: Luz Da Serra
 Páginas: 312

O amor é o sentimento mais poderoso e a base de todas as relações. Mas por que é tão difícil viver a dois, de maneira harmoniosa, na maior

parte das vezes? A resposta está no livro *O Tratado do Amor*, da escritora e professora Aline Schulz. A autora desvenda erros e armadilhas que impactam a trajetória da maioria dos casais comete e depois vai mostrando, a cada capítulo, como se sair bem nessas situações. Isso inclui conhecer a si mesmo e entender a influência de vidas passadas, acordos espirituais e astrologia sobre os relacionamentos.

AMAR-SE: O DESAFIO DE QUEM NÃO DESISTE DE SI MESMO

Autor: Marcos Lacerda
 Editora: Latitude
 Páginas: 180

Inspirado por um e-mail questionador sobre a suposta fórmula do amor-próprio, o psicólogo e autor Marcos Lacerda escreveu *Amar-se: uma viagem em busca de si mesmo*. Ciente de que não há uma resposta concreta e definitiva para a questão, o lançamento reúne uma série de reflexões e exercícios que direcionam o leitor para mudanças. O autor convida a embarcar numa viagem ao mundo maravilhoso que existe dentro de cada um. Um itinerário rumo ao autoconhecimento, pelo qual ele mostra direções para que cada um possa primeiramente encontrar o amor a si mesmo e, de forma consciente, amar mais intensamente aos outros.



TRONO DE CANGALHA

Autor: Aroldo Veiga
 Editora: Aroldo Veiga
 Páginas: 179

Embebido nas referências do sertão nordestino, o escritor sergipano Aroldo Veiga apresenta, em *Trono de Cangalha*, a história de um garoto que nasceu na caatinga e, na vida adulta, leva para a zona

urbana a luta iniciada por seus antepassados. No enredo, o cangaço é abordado de forma indireta, por meio de analogias e das memórias do protagonista.

O que você faria se a miséria e a violência fossem constantes em sua vida? Se a sua mãe precisasse se prostituir para que você não morresse de fome? Você lutaria para mudar essa realidade, ou se conformaria com o destino que lhe fora sentenciado? Até que ponto você seria capaz de chegar? Em *Trono de Cangalha*, os seus paradigmas serão alongados até os confins do imaginável. Você se deleitará com uma linda história de amor, de superação, uma saga que mescla a nobreza de valores humanos com os mais viscerais instintos de sobrevivência.

ITALIANA

Autora: Raphaela Barreto
 Editora: Independente
 Páginas: 239

Tataraneta de italianos, a escritora Raphaela Barreto desenhou a história da jovem Antonietta, a Nita, e a saga da família de emigrantes

baseada nas memórias trazidas pela avó. *Italiana* remonta ao século XIX, período em que muitos italianos partiram para o Brasil em busca de oportunidades, atraídos pelos convites estampados em cartazes e panfletos. As condições de vida precárias na Itália e um quarto filho a caminho motivaram a família a embarcar, rumo ao Brasil, para trabalhar nas plantações de café. Partindo do porto de Gênova, o destino era a cidade de Ribeirão Preto (SP). Uma viagem de 29 dias que, para a primogênita Nita, representaria um marco não apenas por deixar sua terra natal.





FIQUE ATENTO COM A SAÚDE DO SEU BICHINHO DURANTE A ÉPOCA MAIS FRIA

O período de temperaturas mais baixas é um alerta para os tutores dos pets. Afinal, se a queda nos termômetros pode trazer diferentes problemas para os seres humanos, por que seria diferente para cães e gatos?

O médico-veterinário Márcio Barboza reforça que os tutores fiquem atentos com diversos aspectos, que vão da vacinação até o comportamento do pet, e deem atenção especial a filhotes e idosos. “Nessas fases, os cuidados devem ser redobrados pelo fato de a imunidade ser mais frágil”, explica.

Para ajudar o leitor da ViaG, o especialista destaca seis dicas para que os tutores possam aproveitar a época com os animais sem dor de cabeça. Se liga!

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Nessa época do ano, os animais estão mais suscetíveis a doenças como a gripe canina. Também conhecida como Tosse dos Canis, ela provoca tosse seca e cinomose, condição extremamente contagiosa e com alta taxa de mortalidade. Os gatos também pode sofrer com doenças provocadas por vírus que têm os mesmos sintomas de um resfriado.

Segundo o veterinário, a única solução para proteger os pets é a vacinação. “A vacina deve ser aplicada anualmente. A administração intranasal, com aplicação pela narina do animal, é indolor e pode ser feita em filhotes a partir de três semanas de vida. A imunização é conferida rapidamente e os cães estarão protegidos por volta de 72h depois”.

CARRAPATOS E PULGAS

Os parasitas estão presentes em todas as estações, podendo procriar e infestar o animal e o ambiente em que ele vive. Também é importante ficar atento porque pulgas e carrapatos podem ser trazidos pelo próprio tutor para dentro de casa.

“Por isso, é essencial possuir uma proteção completa, que inclui limpeza do local em que o animal vive e – o principal – a utilização de um produto de longa ação para poder cortar o ciclo de vida desses parasitas e conseguir evitar futuras infestações”, alerta o especialista.

OSTEOARTROSE

Doenças crônicas articulares, conhecidas como osteoartrose, e problemas de coluna também podem se manifestar nos animais.

O tutor deve ficar alerta para perceber se o animal está sentindo dor, dificuldade ao se levantar, coluna arqueada ou se está mancando. O veterinário é o profissional indicado para analisar, fazer o diagnóstico e indicar o melhor tratamento.

ÁGUA, FRUTAS E DIVERSÃO

Hidratação e passeios também merecem atenção especial. Nessa época, é natural que os pets bebam menos água, principalmente os idosos e, com isso, os tutores podem oferecer outros alimentos, como frutas, para incentivar a ingestão. Já os passeios devem ser modificados para horários mais agradáveis climaticamente. Com as temperaturas mais altas, a recomendação é passear com o pet no início da manhã ou no final da tarde, mas a chegada do outono demanda rever esses horários, já que eles são marcados por ventos gelados que podem causar resfriados.

DICA

Tutores de cães e gatos devem agendar o check-up dos animais periodicamente. A consulta é realizada para avaliar a saúde do animal, em intervalos de quatro a seis meses.



Ter maturidade é saber identificar
o que é melhor para você.

Serhs Natal: esse é o seu lugar.

*Mordomia é tudo de bom. Venha viver
esta experiência com a gente, você tem o poder
de escolha e o seu melhor está no Serhs.*

- Buffet de café da manhã dos deuses;
- Restaurantes e pizzaria;
- Piscina aquecida;
- Spa com salas de terapia, piscina coberta, sauna, academia;
- Serviço 5 estrelas;
- Apartamentos luxo.



SERHS NATAL
Grand Hotel & Resort

(84) 4005.2000   **serhsnatal**
www.serhsnatalgrandhotel.com



Um mundo
de possibilidades

— visite —

RI **GRANDE** **DO** **NORTE**